

# LA LLIBERTAT EXISTEIX SOLAMENT



EN EL MÓN DELS SOMNIS

SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf somnium sonho SOMNI  
sueño RÊVE dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño  
RÊVE dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE  
dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE SOMNI  
sueño RÊVE dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño  
RÊVE dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE  
dream songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE dream  
songo shclaf somnium sonho dream songo shclaf RÊVE  
somnium sonho dream songo shclaf somnium sonho dream  
songo shclaf somnium sonho dream songo shclaf RÊVE  
somnium sonho dream songo shclaf somnium sonho dream  
songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE dream son  
shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE dream songo shc  
somnium sonho SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf sueñ  
RÊVE dream songo shclaf songo shclaf somnium sonh  
SOMNI sueño songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño song  
shclaf somnium sonho SOMNI sueño RÊVE dream songo shc  
somnium sonho RÊVE dream songo shclaf somnium sonh  
RÊVE dream songo shclaf somnium sonho RÊVE dream son  
shclaf somnium sonho songo shclaf somnium sonho  
songo shclaf somnium sonho songo shclaf somnium  
sonho SOMNI sueño RÊVE dream shclaf somnium sonho SOMNI  
sueño RÊVE dream songo shclaf SOMNI sueño RÊVE dream so  
shclaf SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf SOMNI sueño  
RÊVE dream songo shclaf SOMNI sueño RÊVE dream songo  
shclaf SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf SOMNI sueño RÊ  
dream songo shclaf SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf S  
sueño RÊVE dream songo shclaf songo shclaf somnium  
sonho SOMNI sueño songo shc

A la meva estimada àvia i la Raquel.

songo shclaf somnium sonho SOMNI sueño songo shclaf  
somnium sonho SOMNI sueño songo shclaf somnium sonho  
SOMNI sueño RÊVE dream songo shclaf somnium RÊVE dream

# Índex

## **1. Capítol 00**

Introducció.....	1
------------------	---

## **2. Capítol 01:** Obrint un nou món: *Quid somnus est?*.....4

## **3. Capítol 02:** Una paraula mil·lenària.....8

2.1 Mesopotàmia (Babilònia).....	9
----------------------------------	---

2.2 Antic Egipte.....	12
-----------------------	----

2.3 Antiga Grècia.....	14
------------------------	----

2.4 Antiga Roma.....	20
----------------------	----

2.5 Cultura hebraica.....	22
---------------------------	----

2.6 Època mitjana o medieval.....	24
-----------------------------------	----

2.7 Renaixement.....	30
----------------------	----

2.8 Barroc.....	33
-----------------	----

2.9 Il·lustració.....	37
-----------------------	----

2.10 Segle XIX.....	39
---------------------	----

2.11 Segle XX.....	40
--------------------	----

2.12 Surrealisme segle dècada anys 20.....	44
--	----

## **4. Capítol 03**

3.1 La fisiologia del somni.....	48
----------------------------------	----

3.2 Per què oblidem els somnis?.....	52
--------------------------------------	----

3.3 Temàtiques del somni.....	54
-------------------------------	----

## **5. Capítol 04**

4.1 El somni lúcid.....	59
-------------------------	----

4.2 Primeres demostracions científiques.....	61
--	----

4.3 Grau de lucidesa.....	62
---------------------------	----

4.4 Tècniques per obtenir la lucidesa.....	64
--	----

4.4.1 Test de realitat.....	66
-----------------------------	----

4.4.2 DILD.....	67
4.4.3 WILD.....	68
4.4.4 MILD.....	69
4.4.5 Ajudes externes.....	69
4.5 Variants del somni lúcid.....	71
4.5.1 Paràlisis del somni.....	71
4.5.2 Viatge astral.....	72
4.5.3 Somnis compartits.....	72
4.6 Part Pràctica.....	73
Pràctica nº1.....	73
Pràctica nº2.....	81
Pràctica nº3.....	88
<b>6. Conclusió.....</b>	<b>93</b>
<b>7. Bibliografia.....</b>	<b>95</b>

# Capítol 00

"Tot allò que puguis o somiïs fer, comença-ho.  
L'audàcia conté en si mateixa geni, poder i  
màgia"

Goethe

## Introducció

El treball de recerca sempre ha sigut un tema molt present en el meu pensament, no sé perquè, però ja fa aproximadament més d'un any i mig que pensava contínuament amb quins serien els temes que més em podrien interessar per poder desenvolupar un projecte de recerca. De cop, un dia, em va venir una lleugera inspiració que va aclarir una mica aquella angoixa que tenia, "*els somnis*", vaig pensar, no pel simple fet que m'agradava la paraula sinó perquè havia vist una pel·lícula que m'havia cridat massa l'atenció com per deixar passar aquell tema de llarg. La pel·lícula, anomenada *Origen*, i dirigida per el prestigiós Christopher Nolan, em va crear una enorme atracció cap aquell món tan curiós per a nosaltres.

El primer que vaig fer va ser comprar-me el diccionari dels somnis, que és un llibre on surten totes les possibles interpretacions de les coses que somies, així com un dia, pots somiar que estàs apagant un foc i el seu significat és que en la teva vida real estàs superant obstacles, amb un gran esforç i treball. Més tard, vaig decidir deixar una mica apartat el tema del significat i centrar-me en el domini del somni, anar més enllà del simple significat, aconseguir alguna cosa més.

A partir d'aquell dia, somiava i somiava cada dia i intentava trobar alguna manera de fer realitat l'argument principal de la pel·lícula *Origen*, el control dels somnis. Un nou món es va obrir per a mi, un món completament nou, un paradís desconegut on intentar aïllar-me dels problemes que tant em preocupaven a la vida real. Pot arribar a semblar

molt poc verídic, però tenia l'ambició i el desig de poder arribar a controlar un somni, i perdre la vergonya, la tristesa, els nervis... Mil preguntes sobrevolaven el meu cap, molts d'exercicis i proves per aconseguir el control, molta informació nova arribava al meu cervell a través de llibres, documentals i pàgines Web.

Aquest tema representa una paraula clau molt present en el meu treball, l'inconscient. L'inconscient és un tema el qual no li donem molta importància però que en realitat és el condicionant del nostre comportament i les nostres preocupacions. La pregunta que em faig i també vull fer a les persones que llegeixin aquest treball és: Realment ens coneixem a nosaltres mateixos? Com deia Sigmund Freud *"La ment és un iceberg, solament una sèptima part flota sobre l'aigua"* Exposant aquesta pregunta a l'aire, m'agradaria dir que nosaltres en aparença tenim les coses molt clares, ens planifiquem la vida, estudiem, treballem, però per sota d'aquesta sèptima part està l'inconscient, tot allò que realment pensem, el nostre caràcter, les nostres pors, l'estrès, els nervis, els nostres gustos, tot això, està guiat per el nostre inconscient.

L'inconscient i el somni han anat agafats de la mà al llarg de tota la història, per tant, a part de fer un estudi detallat sobre el control dels somnis, anomenat somni lúcid, un dels principals blocs i objectiu del treball és fer un estudi diacrònic de l'evolució del somni, una evolució gradual del màxims representants del somni al llarg de la història, dels filòsofs, escriptors, metges, pintors i molts personatges més que han esmentat la importància del somni en les seves obres. Proposo un petit viatge, pujar a la màquina del temps que he construït per portar a terme un viatge històric que va des dels orígens de la primera obra literària a l'Antiga Mesopotàmia fins els mediàtics i extravagants moviments del surrealistes. El segon bloc del treball està centrat en explicar el somni lúcid i les seves corresponents parts, des de les primeres demostracions científiques, fins a les variants existents del somni lúcid.

A part de la part teòrica, el treball també consta de 3 pràctiques que m'han fet aprendre molt més sobre el tema i sobretot, aconseguir objectius i conclusions decisives. La primera pràctica és un estudi exhaustiu de 10 nits amb els seus corresponents somnis i amb l'ajuda d'una pista d'àudio especial per a l'obtenció de somnis lúcids. La segona pràctica consisteix en la realització d'una enquesta per demostrar una sèrie de teories sobre el somni lúcid. La tercera i última pràctica és l'explicació de la meva experiència gratificant en el taller de somnis de Barcelona, de la mà del psicòleg Jordi Borràs.

Espero que el lector gaudeixi i aprengui quelcom al introduir-se en l'apassionant món dels somnis.

# Capítol 01

*"Els somnis són il·lustracions del llibre  
que la teva ànima escriu sobre tu"*

Marsha Norman

## Obrint un nou món...

### *Quid somnus est?* (Què és el somni?)

En aparença tots tenim molt clar que és el somni, però pot arribar a resultar molt complicat de definir. Algunes persones diuen: *"És quan estàs dormit i el nostre subconscient s'apodera de la ment i apareixen imatges o records borrosos que després oblides*. Altres diuen: *"és un acte inconscient el qual no podem dominar"* o bé *"és un com un conte o una història que et crees tu mateix quan dorms, o també quan la teva imaginació segueix activa mentre dormim"*. Totes aquestes definicions estan fetes a persones sense cap tipus de coneixement respecte el somni, i com podem apreciar, són una mica diferents entre elles i també un pèl allunyades de la realitat científica. La paraula somni és aquell tipus de paraula que costa definir, que preguntes i la gent es queda bloquejada sense saber ben bé què dir, però que en realitat la definició científica no té cap tipus de complicació.

La definició més exacte de somni que podem trobar a la majoria de llibres diu que és quan es produeix una successió d'experiències pròximes a l'al·lucinació però amb un cert grau de coherència, que sovint poden resultar a ser confuses o estranyes i que es produeixen quan dorms, que és una etapa de manca de consciència on gairebé tots els músculs estan en repòs i la teva activitat de resposta és més lenta que quan estàs en estat de calma, però tampoc arriba a la nul·la activitat de l'estat en coma. Un dels fets curiosos que es produeixen quan dormim és que el ritme de la circulació baixa



considerablement i això produeix que durant el son, eliminem les toxines acumulades per la fatiga i el treball excessiu dels teixits nerviosos, per això és essencial per a l'humà dormir ja que per exemple quan et fas una ferida, la regeneració cel·lular es fa gairebé per complet quan dorms, tenint en compte també els dolors i problemes que et poden aparèixer si no dorms diàriament com per exemple la falta de concentració, visibilitat borrosa, mal de cap, al·lucinacions...

Està demostrat científicament que les persones solament tenen somnis definits durant l'etapa o fase REM (*Rapid Eyes Moviment- Moviment ràpid d'ulls*). En aquesta fase l'activitat cerebral és la mateixa que quan estàs despert però en canvi, l'activitat física és de relaxació ja que podria donar-se el cas de somnambulisme i actuaríem segons el que estem somiant i podria resultar ser perillós.

Si ens parem a pensar les hores que dormim cada dia, aproximadament unes 8, podem arribar a la conclusió que en un any dormim unes 2920 hores aproximadament, i que en 40 anys de la nostra vida, en passem 120000 hores dormint, un terç de la nostra vida.

Els nens, durant la nit, del total d'hores que dormen, somien un 50% . En el cas dels adults es redueix el temps del somni al 20%, i el 80% restant són les hores que estàs dormint però sense somiar res. A partir dels 60 anys, la capacitat de somiar es va reduint poc a poc i solament un 15% de les hores dormides corresponen al somiar, per tant, durant el somni, podríem dir que la part més activa de tot el nostre cos és l'inconscient, i que aquesta part, a mesura que van passant els anys, es va reduint considerablement.

El fet de somiar no solament s'atribueix a l'ésser humà sinó que hi ha animals que també tenen la famosa fase REM i per tant somien. Es va portar a terme un projecte científic al Centre de Tecnologia de Massachussets de la mà del neurocientífic Matthew Wilson, que va implantar elèctrodes al cervell de les rates per poder enregistrar l'activitat

cerebral quan dormien i van acabar descobrint que al hipocamp del cervell es formaven una sèrie de records autobiogràfics de coses del passat o de coses que li havien passat a l'animal durant al dia, és a dir, durant la vigília posaven a la rata en un laberint i després a la nit la rata somiava amb allò que havia fet durant el dia. Tot i així, el límit de somni dels animals és molt reduït respecte el nivell d'imaginació que pot tenir un humà, ja que l'animal somia en coses molt rudimentàries i en canvi l'humà pot imaginar-se qualsevol cosa inesperada. Així doncs, s'ha demostrat científicament que alguns animals somien, però també n'hi ha d'altres que tenen uns aspectes molt peculiars i diferents als dels humans, alguns d'aquests animals són:

- Els ocells solament somien un 5% del temps total que es passen dormint, tenen episodis de somnis molt breus.
- Els gats es passen 17 hores del dia dormint, i d'aquestes 17 hores, el 70% en estat de semi-vigília (mig desperts), i el 30% en fase REM.
- Les vaques somien molt poc, un cop cada 82,6 minuts però solament amb una duració de 1,6 minuts.
- Les girafes tenen aproximadament uns 20 minuts de fase REM, dividides en episodis de 1 a 6 minuts. Quan la girafa està estirada al terra amb el cap sobre el cos o el terra i les parpelles li vibren ocasionalment és símbol de que està somiant.
- Els cavalls, les ovelles i els ànecs quan dormen de peu no tenen la capacitat de somiar, però quan dormen tombats, el seu cervell adopta la fase REM i ho demostren amb la vibració de les parpelles i el moviments de les potes.
- L'animal que més temps està en fase REM i per tant somia com l'ésser humà és l'armadillo o també anomenat tatú.

- Les balenes i els dofins dormen d'una manera molt curiosa ja que tenen un mecanisme especial que els hi permet posar en repòs un hemisferi del cervell, perquè si dormen per complet, s'enfonsen i es moren. D'aquesta manera, l'altre hemisferi es manté completament despert per poder sortir a la superfície a respirar i de tant en tant es van alternant la zona del cervell que dorm. Per tant, podríem dir que aquests tipus de mamífers no somien.

- Els gossos dormen aproximadament 12 hores diàries, 3 de les quals són en fase REM.

## Capítol 02

*“Un home que no s'alimenta dels seus somnis,  
envelleix aviat”*

William Shakespeare

### Una paraula mil·lenària

Etimològicament la paraula somni prové del llatí, *somnus* (llatí arcaic *sopnus*). Respecte al castellà, ha anat evolucionant de manera que la *"mn"* ha passat a ser *"ñ"* i la *"o"* s'ha transformat amb *"ue"*, però, la paraula en català, ha mantingut la seva arrel *"somm"* i així doncs solament s'ha suprimit la declinació *"us"* per afegir la *"i"*. Respecte el significat de la paraula en les dues llengües cal remarcar que la definició de somni en català solament s'atribueix a la sèrie de pensaments, d'imatges i d'emocions inconscients que succeeixen durant el son, mentre que en castellà la paraula *"sueño"* s'atribueix al significat de l'acte de dormir (*"Tengo sueño"*), o també a l'acte inconscient que es produeix quan dormim (*"Cada día sueño que voy a casa de mi amigo Juan y juego con él"*).

L'ús de la paraula somni s'ha fet servir des de fa milers d'anys de moltes maneres diferents a les actuals. Existeixen textos del 1800 a.C, obres literàries d'origen babilònic que en moments determinats de l'obra parlen del somni. Gairebé totes les cultures i els llibres sagrats parlen dels somnis, ja que sovint els solien utilitzar per conèixer l'ànima, parlar amb els déus, curar-se, deparar el futur o fins i tot per anar més enllà de la vida.

Seguidament mostraré les diferents influències del somni en les cultures, èpoques i textos sagrats que han anat apareixen a la cultura mediterrània al llarg de la humanitat:

### Mesopotàmia (Babilònia)

Primera obra literària de la història: *El poema de Gilgameix*

Gilgameix va ser el cinquè rei d'Uruk (ciutat de Mesopotàmia), allà hi va començar a governar el 2650 a.C i va portar a terme nombroses construccions importants per a la ciutat. El 1800 a.C es va escriure la primera obra literària de la història universal ja que fins a llavors els escrits solament eren per temes econòmics, comercials o polítics. Es va escriure una epopeia basada en el rei que tanta prosperitat havia portat a la ciutat. La epopeia té un aire plenament mitològic ja que Gilgameix es converteix en un heroi amb força sobre humana ("*Dos terços d'ell són déu*"<sup>1</sup>) que va a la recerca de la immortalitat després de quedar-se esfereït per la mort del seu amic Enkidu.

Enkidu en un principi és un enemic, però acaben essent amics inseparables. Lamentablement, de la epopeia del 1800 a.C no se'n conserva res, la còpia més antiga trobada actualment va ser escrita per Sin-Leqi-uninni al voltant del 1400 a.C a la ciutat de Ninive. Va escriure 12 tauletes "*tablillas*" d'argila que s'han trobat tot i el setge dels Perses el 612 a.C a Ninive.

El 1845 l'explorador Austen Henry Layard va descobrir 25.000 tauletes que col·leccionava el rei de Ninive, entre elles *el poema de Gilgameix*.

En un fragment del poema parla del somni com un fet premonitori en la vida real, i el protagonista dels somnis, Gilgameix, els hi explica a la seva mare Ninsun.

---

<sup>1</sup> "*Dos terços d'ell són déu*" és un fragment extret directament del llibre

Aquí tenim el fragment concret, en versió castellana:

### **Tablilla I**

#### **Columna V**

(Las columnas V i VI són una barreja entre els textos assiris i babilònics.)

"Madre, esta noche he tenido un sueño:  
he visto un cielo sembrado de estrellas  
que caía sobre mí como un vasallo de Anu;  
traté de levantarlo, mas no pude moverlo.  
La gente de Uruk reunióse en torno:  
los artesanos, los valientes, todos mis amigos  
le rindieron homenaje y besaron sus pies."  
Ninsun la avisada, madre de Gilgamesh,  
la mujer que todo lo sabe, dice a su hijo:  
"Las estrellas del cielo son tus compañeros;  
el que cayó sobre ti como un vasallo de Anu  
y tratase de levantar más era muy pesado,  
e intentase rechazar, más no pudiste mover,  
y luego trajiste hasta mi presencia,  
he hecho de él tu compañero;  
lo abrazaste como un hombre abraza a su esposa.

#### **Columna VI**

Es un rudo camarada y sostén de su amigo;  
el peso de su fuerza se siente en el país.  
¡Tiene el vigor de un vasallo de Anu!  
Aquel que abrazaste como si fuera una esposa,  
nunca te dejará.  
Tal es, Gilgamesh la explicación de tu sueño."  
De nuevo Gilgamesh se dirige a su madre:  
"Madre, anoche tuve otro sueño.  
En Uruk un hacha cayó del cielo,

y había mucha gente mirándola, inclinada.  
Y era un hacha, madre, de doble dilo,  
que coloqué a tus pies;  
sobre ella me incliné como si fuera una esposa,  
y tú me la has dado para que me acompañe."  
La madre de Gilgamesh, sabia mujer  
que lo conoce todo, contesta a su hijo:  
"El hacha que has visto significa un hombre  
sobre el cual te inclinaste como si fuera una esposa,  
y yo he hecho de él un compañero tuyo,  
y lo he llevado a tu presencia;  
es un rudo compañero y sostén de su amigo,  
el peso de su fuerza se siente en el país,  
su vigor es el de un campeón de Anu,  
y he hecho de él tu compañero."

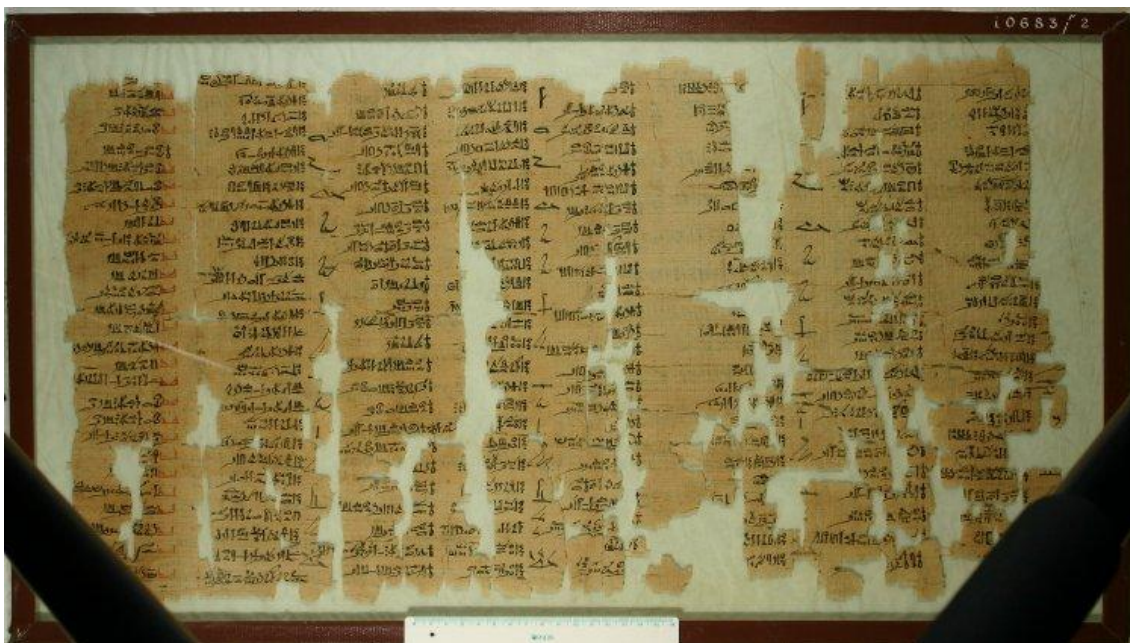
Font extreta de la col·lecció de Jose Luis Borges. Biblioteca Personal. *Anónimo Poema de Gilgamesh Bhagavad-Gita*. Pag 21-22.

Es pot observar com Gilgameix explica a la seva mare que ha tingut dos somnis, en el primer Gilgameix narra que veu caure un vassall del cel estrellat i que tot el poble d'Uruk el va ajudar a aixecar-se, i Gilgameix l'abraça com si fos una dona. En el segon somni li explica que veu una destrat caure del cel i s'hi agenolla al costat com si fos una dona. A partir d'aquests dos somnis, la mare de Gilgameix, Ninsun, fa dues interpretacions semblants, una per a cada somni. El que li diu és que aquest vassall/destral que ha caigut del cel, significa un home que apareixerà a la vida de Gilgameix i els dos es faran amics inseparables. Aquests somnis són premonitoris perquè seguidament apareix narrat en el llibre com arriba Enkidu de la mà d'una ramera a la plaça d'Uruk, i tot el poble el rep com un heroi. És llavors quan Gilgameix i Enkidu lluiten en un combat cruent, però cap dels dos guanya i acaben fent-se amics

inseparables a la recerca de noves aventures junts. Així doncs, podem observar que a la primera obra literària universal ja es parla del somni com un element premonitori, i per els antics humans, el somni estava fet de la mateixa substància que la realitat.

### Antic Egipte

Les èpoques daurades de Mesopotàmia i Egipte estan lligades cronològicament. Les civilitzacions urbanes van començar al voltant del 3100 a.C, i per part de Mesopotàmia, la decadència va ser entre el 1550 a.C i el 900 a.C. Egipte va estar format per tres imperis gloriosos, l'antic, el mitjà i el nou, i la seva decadència va arribar entre el 1100 a.C i el 700 a.C. Com ja hem citat anteriorment, a la Mesopotàmia Babilònica ja apareix la primera obra literària, però a Egipte també tenien les seves creences i els seus escrits que parlen del somni.



*Chester Betty III* Font extreta de la web del *British Museum* ([www.britishmuseum.org](http://www.britishmuseum.org)) per part del *Department Ancient Egypt & Sudan*. Registration number: 1930,0710.2.2



El 1928, Alfred Chester Beatty va trobar un paper en una tomba a la ciutat Deir el Medina (Egipte) datat durant el regnat de Ramses II (Dinastia XIX 1295 a.C-1186 a.C). Aquest paper s'anomena *Chester Beatty III o Llibre dels somnis*, i en ell està redactada una llista de somnis i les seves interpretacions. A cadascun dels somnis es descriu si és bo o dolent, i si és dolent està escrit amb tinta vermella. Alguns dels somnis que apareixen són: Si una persona beu cervesa freda, significa que tindrà felicitat, en canvi, si la cervesa és calenta voldrà dir que la seva vida serà plena patiment. Quan una persona somia que està tallant fusta vol dir que ja no tindrà més enemics, i en canvi, si menja un ou, serà pobre. En el paper també consten un seguit de fórmules per protegir-se dels somnis dolents.

Un dels déus més influents procedent de la cultura egípcia-grega és el déu Serapis. Aquesta divinitat va ser declarada patró d'Alexandria durant el regnat de Ptolomeu I i també el déu oficial d'Egipte i Grècia amb el propòsit d'unir culturalment ambdós pobles. A través d'aquest déu, es feia el ritual de la incubació, que consistia exactament en dormir en el temple dedicat a Serapis perquè així la divinitat tingués la capacitat de manifestar-se a través del somni, i després, els sacerdots del temple, feien la funció d'interpretar-lo. Els missatges que transmetia el déu eren de caràcter medicinal (per curar malalts), o també per interpretar un auguri bo o dolent per part dels sacerdots.

## Antiga Grècia

A part de rebre la influència de Serapis, els grecs també van tenir altres divinitats que es dedicaven al món oníric. Segons l'escriptor Ovidi<sup>2</sup>, Hipnos<sup>3</sup> era el fill de la deessa de la nit anomenada Nix. No es sap si amb Pasítea o amb la seva pròpia mare, però va acabar tenint mil fills anomenats els Oniros<sup>4</sup>. Els tres fills amb més rellevància són Morfeu<sup>5</sup>, Ikélos Phobetor. Aquets tres personatges s'encarregaven de personificar els somnis. Morfeu s'encarregava d'adoptar la característica d'ésser humà com el seu propi nom diu. Ikélos adoptava la forma d'animal i Phobetor la dels objectes inanimats.

Segons l'escriptor Homer, els Oniros vivien en obscures platges que es situaven a l'extrem occidental de l'oceà, i des d'allà, enviaven els somnis als mortals a través de dues portes. Per la primera porta viatjaven els somnis autèntics i estava feta amb banya i la segona porta estava feta de marfil i representava que per allà passaven els somnis falsos.



*"Morpheus and Iris"* - Autor desconegut, 1850 Pintura sobre l'oli

<sup>2</sup> Llibre *Metamorfosis* Ovidi pàgina 276

<sup>3</sup> *Hýpnos* en grec vol dir somni

<sup>4</sup> Oniros- *oneiroi* en grec vol dir somnis

<sup>5</sup> Morfeu- *morphê* que en grec vol dir forma

Un dels altres déus influents, que també va tenir nombrosos temples dedicats amb el seu nom i s'hi portaven a terme cultes i rituals d'incubació, és el déu de la medicina Asclepi. Un dels santuaris més importants que s'ha trobat és el santuari d'Asclepi a Epidaure, que era un recinte envoltat per una llarga pollancreda<sup>6</sup> on no hi podia morir ningú ni tampoc es permetia que cap dona hi parís. Aquest temple era com una mena d'hospital actual, i si el pacient es curava, oferia al déu el sacrifici d'algun animal com per exemple una gallina, una cabra...

No solament la mitologia va utilitzar el somni com un referent sinó que també els filòsofs tenen nombrosos escrits que tracten aquest tema. Seguidament mostraré els dos filòsofs més influents de la filosofia antiga grega que parlen del món oníric.

**Plató** ha estat un dels filòsofs més importants de la filosofia antiga grega. La seva manera de mostrar les teories filosòfiques es basa en el diàleg, tot i que no s'ha trobat cap escrit per part del propi Plató, s'ha corroborat que va tenir alguns deixebles com Sòcrates que van escriure les ensenyances i les teories que ell exposava. Un dels diàlegs que fan referència al somni com un element premonitori és el diàleg de Critó. Aquest diàleg mostra com Sòcrates i el seu amic Critó estan tancats en una presó i una nit Sòcrates somia que una bonica dona arriba i li recita un vers. Aquest vers és interpretat pel filòsof com un somni premonitori ja que diu que aquella bonica noia li diu que la mort arribarà en tres dies.

---

<sup>6</sup> Pollancreda- plantació de pollancre

Aquí podem veure el fragment de Critó on es parla del somni que Sòcrates té:

**CRIT.-** Para traerte, Sócrates, una noticia dolorosa y agobiante, no para ti, según veo, pero ciertamente dolorosa y agobiante para mí y para todos tus amigos, y que para mí, según veo, va a ser muy difícil de soportar.

**SÓC.-** ¿Cuál es la noticia? ¿Acaso ha llegado ya desde Delos el barco a cuya llegada debo yo morir?

**CRIT.-** No ha llegado aún, pero me parece que estará aquí hoy, por lo que anuncian personas venidas de Sunio que han dejado el barco allí. Según estos mensajeros, es seguro que estará aquí hoy, y será necesario, Sócrates, que mañana acabes tu vida.

**SÓC.-** Pues, ¡buena suerte!, Critón. Sea así, si así es agradable a los dioses. Sin embargo, no creo que el barco esté aquí hoy.

**CRIT.-** ¿De dónde conjeturas eso?

**SÓC.-** Voy a decírtelo. Yo debo morir al día siguiente de que el barco llegue.

**CRIT.-** Así dicen los encargados de estos asuntos.

**SÓC.-** Entonces, no creo que llegue el día que está empezando sino el siguiente. Me fundo en cierto sueño que he tenido hace poco, esta noche. Probablemente ha sido muy oportuno que no me despertaras.

**CRIT.-** ¿Cuál era el sueño?

**SÓC.-** Me pareció que una mujer bella, de buen aspecto, que llevaba blancos vestidos se acercó a mí, me llamó y me dijo: "*Sócrates, al tercer día llegarás a la fértil Ftía*"<sup>7</sup>

**CRIT.-** Extraño es el sueño, Sócrates.

**SÓC.-** En todo caso, muy claro, según yo creo.

**CRIT.-** Demasiado claro, según parece. Pero, querido Sócrates, todavía en este momento hazme caso y sálvate. Para mí, si tú mueres, no será una sola desgracia, sino que, aparte de verme privado de un amigo como jamás encontraré otro, muchos que no nos conocen bien a ti y a mí creerán que, habiendo podido yo salvarte, si hubiera querido gastar dinero, te he abandonado. Y, en verdad, ¿hay reputación más vergonzosa que la de parecer que se tiene en más al dinero que a los amigos? Porque la mayoría no llegará a convencerse de que tú mismo no quisiste salir de aquí, aunque nosotros nos esforzábamos en ello.

---

<sup>7</sup> Ilíada IX vers 363. Ftía és la pàtria d'Aquiles, i Sòcrates té l'esperança de trobar la seva verdadera pàtria després de la mort. Plató introdueix la paraula fèrtil perquè representa que quan assoleixi la mort, es deslliurarà del cos i accedirà al món de les idees de manera fèrtil. (teoria dels 2 móns de Plató)

També podem observar que Plató defineix el somni com la realització d'un desig reprimat de manera disfressada. Aquesta definició també l'utilitzarà posteriorment Sigmund Freud. Respecte Plató, al llibre *La República* es fa referència a aquest desig impur:

-Pero nos hemos dejado arrastrar demasiado lejos; lo que queríamos reconocer era esto: que hay en todo hombre, aun en aquellos de nosotros que parecen mesurados, una especie de deseo temible, salvaje y contra ley, y que ello se hace evidente en los sueños. Mira, pues, si te parece que vale algo lo que digo y si estás conforme.

-Lo estoy.

Fragment extret de *La Republica* 572b. **Plató**

Aquell desig s'anomena llibertat integral i la tenen aquelles persones que no han estat educades per un pare estalviador, un pare que solament donava valor a la passió dels diners i deprecia els desitjos superflus que tenen la diversió i el faust. L'home que ha estat educat sense apreciar la cobdícia i la passió, és l'home democràtic, i per tant, l'home ideal per a Plató. Tot aquell desig salvatge de sexe, passió i bogeria es mostra de manera evident en el somni perquè realitzem els desitjos il·lícits a través d'aquest.

**Aristòtil** va ser uns quants anys posterior a Plató, la seva vida està compresa dins del segle IV (384 a.C- 322 a.C). Aristòtil serà innovador ja que no estava a favor de la capacitat del somni com element premonitori o profètic, sinó que explica la producció onírica a través d'una explicació totalment racional. Va escriure tres textos: *Sobre el son i la vigília*, *Sobre els somnis* i *Sobre l'endevinació a través dels somnis*.

En el primer text es mostra la relació del son i la vigília, diu que ambdós es complementen i s'especialitza en el son respecte l'anàlisi de la naturalesa. Esmenta el

son com un element fonamental per l'ésser humà i pels animals per tal de recuperar energia per la vigília.

En el segon text Aristòtil tracta el tema del somni. Ens explica que en un somni no tenim la capacitat de consciència ni tampoc percebem els sentis de manera completa, sinó que el cervell ens enganya per rebre una petita percepció sensorial. Aquesta percepció sensorial són imatges, imatges dels residus i records de la vigília. Les percepcions conscients que fem al llarg del dia, les manifestem en forma d'imatges oníriques en el somni.

L'últim text està centrat en desmentir les anteriors teories sobre l'endevinació del futur a través del somni, ho demostra dient que els animals també somien, per tant és impossible que els animals tinguin capacitat d'endevinar el futur.

Aquest autor marcarà un punt d'inflexió per dos motius:

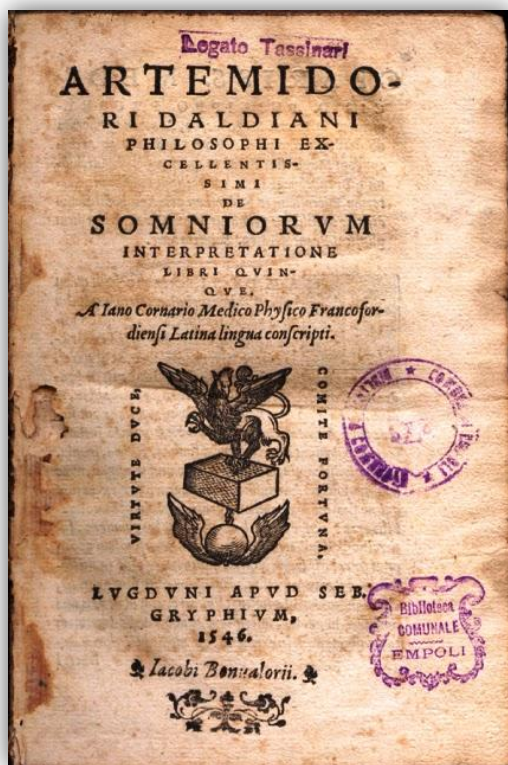
1. Totes les civilitzacions anteriors no adopten una postura racional respecte al somni, sinó més aviat el contrari, en canvi Aristòtil influirà amb un nou aire de renovació.
2. No podem dir que marqui un punt i a part perquè moltes èpoques posteriors com per exemple a l'Edat Medieval, continuaran creient que el somni és un canal de missatge entre els déus, una premonició, una cura de una malaltia...

Per últim, però no menys important, m'agradaria parlar d'un escriptor grec que també va donar molta importància a la interpretació dels somnis. Aquest autor va anomenar l'art de visualitzar el futur, l'oniromància, i va escriure un llibre que recull centenars d'interpretacions com havien fet els antics egipcis en el Chester Beatty III. El llibre es diu *Oneirokritiká* i el va escriure **Artemidor de Efes** al segle II d.C. En aquest llibre Artemidor mostra dos tipus de somnis diferents:

**1.** Especulatiu: són aquells somnis que passaran immediatament i per tant no necessiten interpretació com per exemple una persona que està asseguda al sofà, de cop es posa a dormir i somia com un assassí entra a casa seva i la mata. Seguidament aquella persona es desperta i l'assassí entra a casa i la mata.

**2.** Al·legòrics: són aquells somnis formats per símbols els quals s'han d'interpretar perquè tenen un significat, el somiador ha de fer l'esforç de desxifrar-los, per això, Artemidor, crea un llibre per ajudar al somiador a interpretar-los.

El llibre d'Artemidor tindrà molta importància perquè serà un dels primers autors que dedica un llibre sencer a la interpretació. Tot i que moltes de les interpretacions que es fan en el llibre són per preveure el futur, Artemidor va dir que només un nombre molt petit d'aquests somnis són profètics de veritat, la resta són somnis normals.



Algunes de les interpretacions que Artemidor fa en el seu llibre són:

-Si un pobre somia que vomita sang per la boca és una bona senyal perquè la sang té el mateix valor que els diners.

- Si un home somia que es toca el penis significa que en un futur tindrà relacions amb un esclau o una esclava.

Portada del llibre d'Artemidor: *Oneirokritiká* o *SOMNIORVM INTERPRETATIONE LIBRI QVINQUE*

### Antiga Roma

De l'antiga Roma no podem esmentar moltes referències respecte al somni, i el motiu no és perquè no li donessin importància sinó perquè la majoria de déus i deesses que utilitzaven per parlar del somni són d'origen grec, per tant, són una mera còpia de l'esplendorosa Grècia.

Els romans també van rendir culte a Escolapi (Asclepi en grec), a Serapis, Morfeu...

Solament esmentaré un escriptor i gramàtic romà del segle IV d.C anomenat **Macrobi**.

Aquest escriptor va escriure un llibre anomenat *Comentarii in Somnium Scipionis* (Comentari del somni d'Escipió). En aquest llibre Macrobi desenvolupa l'idea de



jerarquia entre els somiadors, és a dir, que només s'ha de donar importància a aquells somnis que provenguin de somiadors cultes o amb autoritat. Es pot relacionar aquesta teoria de Macrobi amb les societats que hi havia en aquella època, unes societats jerarquitzades i piramidals on l'esclau no tenia cap mena de poder polític, i per tant, per Macrobi, tampoc tenia cap poder oníric.

Respecte a l'assassinat de Cèsar, s'han trobat dues teories diferents sobre dues persones que van advertir a Cèsar de la seva mort. La primera persona va ser la seva dona, Calpurnia, que en somnis va veure com Cèsar moria, i preocupada el va advertir però ell va fer cas omís dient: *"Només s'ha de témer a la por"*.

La segona persona que el va advertir va ser un vident cec, que li va dir que durant els Idus de març<sup>8</sup> s'acabaria tot.

Plutarc en fa referència:

*"El que és més extraordinari encara és que un vident li havia advertit del greu perill que l'amenaçava en els idus de març, i aquell dia, quan Juli Cèsar va anar cap al Senat, es va trobar al vident i rient li va dir: «Els idus de març ja han arribat»; i el vident va contestar compassivament: «Sí, però encara no han acabat»."*

---

<sup>8</sup> Els idus de març corresponen al dia 15 del mes de març. Els idus representaven dies amb bons auguris, però precisament el 15 de març de l'any 44 a.C va ser assassinat Juli Cèsar

## Cultura hebraica

A l'Antic Testament podem trobar nombroses referències respecte als somnis, una d'elles és al llibre del Gènesi que són un seguit de capítols escrits a l'Antic Testament, (redactat entre el 950 a.C i el 500 a.C).

En el Gènesi hi trobem quatre referències, la primera és el somni de Jacob que explica com escala cap al cel (apartat 28. 10-22). El següent somni és el de Josep, fill de Jacob (apartat 37. 1-11). La tercera referència apareix amb els somnis dels dos cortesans (apartat 40. 1-23). L'última referència és per part dels somnis del faraó (apartat 41. 1-57).

Aquest últim tracta dels somnis que té el faraó quan es troba a la vora del riu i veu set vaques grasses i belles i set vaques primes, el que succeeix és que les vaques primes es mengen a les grasses. Aquest somni es repeteix amb set espigues sinuoses i brillants i set espigues seques i ensopides. Les espigues seques creixen per sobre de les brillants i impedeixen que les altres puguin viure. El faraó, preocupat per aquests somnis, demana ajuda i li aconsellen que cridi a Jacob, que està tancat a la presó, perquè li interpreti els somnis ja que té la fama d'interpretar els somnis de manera encertada. El faraó ordena que treguin a Jacob de la presó i l'obliga a interpretar aquells estranys somnis.

Jacob diu que aquelles set vaques primes i aquelles set espigues seques representen que s'acosta una època de males collites i de fam per l'imperi, i que Déu ha avisat dos cops al faraó a través dels somnis perquè reaccioni i faci quelcom per evitar la fam d'Egipte.

El faraó, sorprès per les interpretacions de Jacob, l'allibera automàticament de la presó i el nombra virrei.

Com que el fragment sencer és bastant llarg, aquí tenim el tall concret en el que Jacob interpreta el somni.

**41:25** José dijo a Faraón: "El sueño de Faraón es uno solo: Dios anuncia a Faraón lo que va a hacer.

**41:26** Las siete vacas buenas son siete años de abundancia y las siete espigas buenas, siete años son: porque el sueño es uno solo.

**41:27** Y las siete vacas macilentas y malas que subían después de aquellas, son siete años; e igualmente las siete espigas flacas y asolanadas, es que habrá siete años de hambre.

**41:28** Esto es lo que yo he dicho Faraón. Lo que Dios va a hacer lo ha mostrado a Faraón.

**41:29** He aquí que vienen siete años de gran hartura en todo Egipto.

**41:30** Pero después sobrevendrán otros siete años de hambre y se olvidará toda la hartura en Egipto, pues el hambre asolará el país,

**41:31** y no se conocerá hartura en el país, de tanta hambre como habrá.

**41:32** Y el que se haya repetido el sueño de Faraón dos veces, es porque la cosa es firme de parte de Dios, y Dios se apresura a realizarla.

**41:33** Ahora, pues, fíjese Faraón en algún hombre inteligente y sabio, y póngalo al frente de Egipto.

**41:34** Hágalo así Faraón: ponga encargados al frente del país y exija el quinto a Egipto durante los siete años de abundancia.

**41:35** Ellos recogerán todo el comestible de esos años buenos que vienen, almacenarán el grano a disposición de Faraón en las ciudades, y lo guardarán.

**41:36** De esta forma quedarán registradas las reservas de alimento del país para los siete años de hambre que habrá en Egipto, y así no perecerá el país de hambre."

**41:37** Pareció bien el discurso a Faraón y a todos sus servidores,

**41:38** y dijo Faraón a sus servidores: "¿Acaso se encontrará otro como éste que tenga el espíritu de Dios?"

**41:39** Y dijo Faraón a José: "Después de haberte dado a conocer Dios todo esto, no hay entendido ni sabio como tú.

**41:40** Tú estarás al frente de mi casa, y de tu boca dependerá todo mi pueblo. Tan sólo el trono dejaré por encima de ti."

## Època mitjana o medieval

L'Època medieval va estar dividida per l'Alta i Baixa Edat Mitjana, i les influències de la cultura cristiana van afectar bastant sobre la concepció del somni. Aristòtil havia exposat anteriorment que el somni tenia una explicació racional, i en canvi, aproximadament entre el segle V d.C i el segle XIV-XV d.C, el somni va estar molt lligat a les teories de l'església i Déu.

L'església definia el somni pràcticament com un pecat impur, un acte el qual no et podies sotmetre perquè les imatges oníriques representaven l'arribada del dimoni que interferia entre l'home i Déu. El cristianisme, considerava el somni, les pràctiques de màgia i els auguris, pecats relacionats amb el dimoni, i quan el dimoni s'introduïa dins un somni, aturava la meditació del catòlic.

*«Que aquells que observen els auguris o els auspicis, o els somnis o qualsevol altre tipus d'endevinació segons el costum dels pagans, o que introdueixen a les seves cases a homes perquè duguin a terme investigacions per art de màgia..., que es confessin i facin penitència durant cinc anys» Concili d'Ancira*

*«No examineu els somnis» La Bíblia. Levític*

Es deia que el sexe desperta a la nit, els plaers carnals estan en plena efervescència i l'església acaba establint molt de control sobre aquells pecadors condemnant-los moralment, però com sempre ha passat amb el catolicisme, la igualtat no ha estat una paraula que s'hagi posat gaire a la pràctica ja que només tenien dret a somiar els reis, els sants i els monjos, la resta ho tenien completament prohibit. **Ramón Llull** al segle XIII ja comenta els problemes que té durant la nit tot i que no esmenta de manera directa la

paraula somni: “los tocaments de los lits ede cames m’han fet moltes vegades peccar contra mon amat<sup>9</sup>; ela mia ymagenació no refrenava, enans la multiplicava en ymaginar delits carnals”<sup>10</sup>

Aquesta concepció de que el somnis només podien formar part de la vida d'elit estarà molt present durant l'Alta Edat Mitjana (s.V-X), en canvi, amb la laïcització a la Baixa Edat Mitjana (s.XI-XIV), els somnis ja començaran a estar permesos entre tota la població.

A l'Alta Edat Mitjana, el somni d'un ciutadà era considerat un somni del dimoni, en canvi, el somni d'un rei o un Sant era considerat un somni diví, és a dir, un missatge de Déu.

*"Déu usa les imatges oníriques per revelar a l'home coses útils de conèixer"*

Sant Agustí de Hipona

**Sant Agustí de Hipona** (354 d.C- 430 d.C) va dividir el somni en dos tipus. El primer és el somni que pot controlar el somiador, és a dir, són imatges que tenim guardades a la nostra memòria i que transformem en forma de somni, les modifiquem, les augmentem o disminuïm i les movem de lloc constantment. El segon tipus de somni és aquell que prové de l'exterior, és a dir, missatges divins.

Durant el segle IX apareixen dos autors importants, el primer és **Nicéfor**, que va escriure *El llibre dels somnis*, un llibre escrit en vers amb una gran riquesa lingüística que parla sobre la capacitat dels somnis premonitoris solament per aquelles persones que formin part d'una classe social privilegiada.

<sup>9</sup> L'amat és el símbol de Déu

<sup>10</sup> Fragment del llibre *Arbre de filosofar d'amor* (1298)

L'altre autor important va ser **Abu abd-Allah Muhammed el-Gahshigar** que va ser un contista àrab que va recopilar una sèrie de contes d'un antic llibre anomenat *Hasar Afsana* (*Els mil mites*). Abu va traduir tots els contes i els va lligar de manera que quedés una història ben estructurada i amb un fil argumental. Així doncs, va publicar el llibre anomenat *Les mil i una nits* al segle IX que narra com el rei Shahryar, dolgut al veure que la seva dona li és infidel, decideix anar-se'n al llit cada nit amb una noia verge per després matar-la a la matinada, però, amb l'arribada de Xahrazad les coses canviaran perquè aquesta jove noia li explicarà cada dia un conte sense final de manera que el rei es quedi amb les ganes de saber el final i així no la mati. Aquesta seqüència es repetirà durant 1001 nits amb nombrosos contes, i al final, el rei i Xahrazad acaben junts.

Jorge Luis Borges va publicar el 1835 un llibre anomenat *Historia universal de la infamia*. Dins d'aquest llibre hi podem trobar la *Historia de los dos que soñaron* que és un dels contes que Xahrazad explica al rei. Aquest conte narra la història de Mohamed el Magrebí, un pobre mercader que ha perdut tota la seva fortuna i un dia somia com un home li diu que la seva riquesa es troba a la ciutat de Isfaján (Pèrsia). Mohamed es dirigeix ràpidament a Isfaján i fa nit a una Mesquita, però aquella mateixa nit, entren uns lladres a la Mesquita i quan els policies es dirigeixen allà, veuen a Mohamed, el piquen de manera salvatge i el tanquen a la presó.

Al cap d'uns dies, el policia li pregunta qui és i que ha vingut a fer a Isfaján. Mohamed li explica el somni i seguidament el policia se'n riu de Mohamed perquè diu que ell també ha somiat que un home li deia que trobaria la fortuna en un jardí de la ciutat del Cairo, però ell, que no és il·lús com Mohamed, ha fet cas omís al somni.

Quan Mohamed surt de la presó i torna cap a casa, al Cairo, va al jardí de casa seva i comença a excavar sota la font, i en ella hi troba un tresor ple de monedes.

Aquest és el conte, reescrit per Jorge Luis Borges:

Cuentan los hombres dignos de fe (pero sólo Alá es omnisciente y poderoso y misericordioso y no duerme), que hubo en el Cairo un hombre todas las riquezas, hombre poseedor de riquezas, pero tan magnánimo y liberal que todas las perdió menos la casa de su padre, y que se vio forzado a trabajar para ganarse el pan. Trabajó tanto que el sueño lo rindió una noche debajo de una higuera de su jardín y vio en el sueño un hombre empapado que se sacó de la boca una moneda de oro y le dijo: "Tu fortuna está en Persia, en Isfaján; vete a buscarla." A la madrugada siguiente se despertó y emprendió el largo viaje y afrontó los peligros de los desiertos, de las naves, de los piratas, de los idólatras, de los ríos, de las fieras y de los hombres. Llegó al fin a Isfaján, pero en el recinto de esa ciudad lo sorprendió la noche que tendió a dormir en el patio de una mezquita. Había, junto a la mezquita, una casa y por el Decreto de Dios Todopoderoso, una pandilla de ladrones atravesó la mezquita y se metió en la casa, y las personas que dormían se despertaron con el estruendo de los ladrones y pidieron socorro. Los vecinos también gritaron, hasta que el capitán de los serenos de aquel distrito acudió con sus hombres y los bandoleros huyeron por la azotea. El capitán hizo registrar la mezquita y en ella dieron con el hombre de El Cairo, y le menudearon tales azotes con varas de bambú que estuvo cerca de la muerte.

A los dos días recobró el sentido en la cárcel,. El capitán lo mandó buscar y le dijo: "¿Quién eres y cuál es tu patria? El otro declaró: "Soy de la ciudad famosa de El Cairo y mi nombre es Mohamed El Magrebí." El capitán le preguntó: "¿Qué te trajo a Persia?". El otro optó por la verdad y le dijo: "Un hombre me ordenó en un sueño que viniera a Isfaján, porque ahí estaba mi fortuna. Ya estoy en Isfaján y veo que esa fortuna que prometió deben ser los azotes que tan generosamente me diste".

"Ante semejantes palabras, el capitán se rió hasta descubrir las muelas del juicio y acabó por decirle: "Hombre desatinado y crédulo, tres veces he soñado con una casa en la ciudad de El Cairo en cuyo fondo hay un jardín, y en el jardín un reloj de sol y después del reloj de sol una higuera y luego de la higuera una fuente, y bajo la fuente un tesoro. No he dado el menor crédito a esa mentira. Tú, sin embargo, engendro de una mula con un demonio, has ido errando de ciudad en ciudad, bajo la sola fe de tu sueño. Que no te vuelva a ver en Isfaján. Toma estas monedas y vete".

"El hombre las tomó y regresó a la patria. Debajo de la fuente de su jardín (que era la del sueño del capitán) desenterró el tesoro.

Así Dios le dio bendición y lo recompensó y exaltó. Dios es el Generoso, el Oculto."

Al segle XII apareix una obra molt diferenciada respecte a les anteriors, una obra de la Baixa Edat Mitjana que utilitza el somni a través d'una persona que no té cap estament social elevat.

L'obra adopta la concepció del somni vist com un acte al qual hi pot accedir tota la població, independentment de la classe social a la que pertanyin, és a dir, els somni com un fenomen natural.

Aquesta petita evolució la farà un autor francès amb l'obra anomenada *Roman de la Rose*, començada per **Guillaume de Lorris** i acabada per **Jean de Meung**.

Aquest llibre comença amb la narració del protagonista en primera persona, Guillaume, que explica el somni que va tenir cinc anys enrere i que decideix narrar en forma de poema d'amor. En aquest somni, el protagonista camina per un jardí on els personatges que apareixen són personificacions de les característiques de l'amor cortès com per



exemple la Bellesa, el Plaer, la Riquesa... L'Amant ha de superar les adversitats que li provoca el Perill, la Gelosia... per aconseguir la seva amant, la Rosa.



Primera pàgina de *Roman de la Rose*. Existeixen 300 manuscrits repartits per tot el món. Va ser una obra molt llegida i se'n van fer moltes còpies, diferents entre elles.

## Renaixement

L'aparició del renaixement en el segle XV va suposar un enorme canvi respecte a la cultura i la mentalitat medieval. Les influències italianes per tota l'Europa Occidental van crear una nova corrent artística, una renovació científica i una visió antropològica respecte al món. L'evolució del humanisme que defensava l'home ideal com el centre del món, i la relació amb la natura, van provocar una evolució dràstica de l'ésser humà, deixant enrere la mentalitat teocèntrica.

Amb el desenvolupament de la raó i de la ciència fins a límits increïbles, el somni no va trobar cap racó on aferrar-se, ja que es va considerar el somni com un material fràgil i perillós, doncs no se'l podia emmarcar dins de cap ciència concreta. La medicina tractarà el somni com un fenomen físic i evitarà manifestar-se sobre la seva capacitat predictiva, tot i així, nombrosos escriptors tractaran aquest tema deixant enrere les concepcions medievals i de Déu i dirigint-se cap a un camí oníric i racional al mateix temps.

*"La ciència dels somnis és una matèria de summa difficultat: és àrdua perquè la seva missió consisteix a intentar contenir en l'infinit realitats infinites"*

Girolamo Cardano

Com que una de les característiques principals del Renaixement és el retorn a l'Antiguitat, molts de pintors utilitzaran les figures de la mitologia com Morfeu per representar quadres.

El primer autor que tractarem és **Girolamo Cardano**, que va escriure un llibre molt important anomenat *El llibre dels somnis*, un llibre de psicoanàlisi. És va convertir en l'obra més important des de la magnífica interpretació del llibre que va fer Artemidor.

La presència del pensament d'Artemidor es reflecteix de manera pronunciada a l'obra de Girolamo.

Per Girolamo, l'art d'interpretar els somnis és totalment natural i només cal posseir uns coneixements i unes qualitats que tenen els savis, ja que has de tenir l'habilitat d'interpretar de manera precisa i amb molta prudència.

En el llibre esmenta que existeixen 4 tipus de somnis:

1. Causes noves i corpòries: són els aliments i les begudes.
2. Causes ja existents i corpòries: els diferents tipus d'humor.
3. Causes noves i incorpòries: les preocupacions, els pensaments i els records.
4. Causes ja existents i incorpòries: formen part de l'ànima i per tant, d'una causa superior. Aquesta causa superior prové per la intervenció de cossos celestes.

Els somnis profètics són els que més van interessar a l'autor, tot i que mai es va atrevir a donar cap teoria raonada sobre l'existència d'aquests. Deia que aquests tipus de somnis solament apareixien quan hi havia la influència dels diferents tipus d'humor o bé per la intervenció de cossos celestes.

Cardano sap perfectament que la història vital del somiador està molt present, és a dir, que els elements de la vigília afecten de manera directa en el somni. Per interpretar correctament un somni, s'ha de narrar de manera completa, amb tots els detalls que apareixen, i per això, no hi ha millor interpretador que el propi somiador, ja que té a la seva memòria les imatges reals del somni. L'acte d'interpretar és un art, que s'ha d'utilitzar amb cautela i les conclusions mai són definitives ja que existeixen respostes obertes.

El primer artista plàstic que tractaré que parla del somni és **Alberto Durero**, un pintor renaixentista alemany que la nit del 7 al 8 de juny de 1525 va tenir un malson el qual l'endemà va transmetre a través d'un quadre anomenat *El diluvi*. Aquest pintor és un dels millors gravadors del món de l'art i els seus quadres són propis de les característiques renaixentistes de l'època.



“La noche del miércoles al jueves después de Pentecostés (7-8 Junio de 1525), vi en sueños lo que representa este dibujo: una multitud de trombas de agua que caían del cielo. La primera golpeó la tierra a una distancia de cuatro leguas: la sacudida y el ruido fueron terroríficos, y toda la región se vio inundada. Tanto me hizo padecer aquello que me desperté. Después, las otras trombas de agua, espantosas por su violencia y su número, golpearon la tierra, unas más lejos y otras más cerca. Y caían de tan alto que parecían bajar todas con lentitud. Pero cuando la primera tromba estuvo muy cerca ya del suelo, su caída se hizo tan rápida e iba acompañada de tal ruido y de huracán que me desperté, temblando como una hoja, y tarde tiempo en reponerme. De suerte que, una vez levantado, pinté lo que aquí arriba vemos. Dios encamina las cosas hacia su mayor bien”

## Barroc

Durant el segle XVI va aparèixer el Barroc, una corrent artística, literària, arquitectònica, musical i escultòrica, que va marcar un punt i a part respecte el Renaixement. Aquesta cultura es va estendre per tota l'Europa Occidental, i arrel del colonialisme, també va influir a les colònies llatinoamericanes.

Les característiques principals que avarca aquesta corrent són la presència d'un sentiment de desconfiança, pessimisme i desengany. El context històric de guerres, corrupció, epidèmies i crisis van fer que es reflectís de manera considerable en nombroses obres literàries, artístiques...

Respecte al somni, nombrosos autors van tractar la qüestió de la realitat, amb la seva menor o major certesa.

Aquests autors es qüestionen la certesa de la realitat, ja que és un element purament subjectiu, i la comparen amb la mateixa certesa subjectiva que s'experimenta durant el son.

**Pedro Calderón de la Barca** va escriure l'any 1635 *La vida es sueño*, un llibre on el tema central és la llibertat enfront el destí. L'argument d'aquest llibre està centrat en jornades, a la primera jornada el rei Basilio interpreta el missatge de les estrelles i en elles veu com el seu fill Sigismundo, en un futur, serà un rei tirà i cruel, i decideix tancar-lo a la torre del palau.

Al cap d'uns anys el rei, amb un estrany remordiment dins seu, decideix adormir el seu fill i posar-lo en el tro, perquè així quan desperti veure quins són els seus actes. Un cop despert, Sigismundo comença a comportar-se com un rei tirà i agressiu, tira per la finestra a un esclau, intenta abusar de Rosaura... El rei, veient aquest comportament intolerable, el torna adormir i el porta de nou a la torre, perquè així quan desperti, es

pensi que tot ha estat un somni. Mentre es va alliberant de l'efecte dels fàrmacs comença a parlar en somnis i a dir els plans malvats que té com per exemple que el rei s'agenolli davant d'ell. Un cop despert, la confusió l'envaeix perquè no sap si ha sigut un somni o pel contrari el que està vivint en aquell mateix moment és un somni. Sigismundo fa una reflexió sobre la vida i sobre el somni, arribant a la conclusió que la vida és un somni, que cada persona viu el seu propi somni, i fins que no ens morim, no despertem.

Últim fragment de la segona jornada:

Sueña el rey que es rey, y vive  
con este engaño mandando,  
disponiendo y gobernando;  
y este aplauso, que recibe  
prestado, en el viento escribe,  
y en cenizas le convierte  
la muerte, (¡desdicha fuerte!);  
¿que hay quien intente reinar,  
viendo que ha de despertar  
en el sueño de la muerte!  
Sueña el rico en su riqueza,  
que más cuidados le ofrece;  
sueña el pobre que padece  
su miseria y su pobreza;  
sueña el que a medrar empieza,  
sueña el que afana y pretende,  
sueña el que agravia y ofende,

y en el mundo, en conclusión,  
todos sueñan lo que son,  
aunque ninguno lo entiende.  
Yo sueño que estoy aquí  
de estas prisiones cargado,  
y soñé que en otro estado  
más lisonjero me vi.  
¿Qué es la vida? Un frenesí.  
¿Qué es la vida? Una ilusión,  
una sombra, una ficción,  
y el mayor bien es pequeño;  
que toda la vida es sueño,  
y los sueños, sueños son.

*La vida es sueño* **Pedro Calderón de la  
Barca**

Van haver-hi altres autors que es van preocupar per la certesa de la realitat, i es van qüestionar quina era la diferència entre el somni i la vida real. Alguns d'aquests autors són:

**Blaise Pascal** va ser un matemàtic, físic, filòsof i escriptor francès i en el següent text podem es pot observar com Pascal posa en dubte què passaria si un artesà somies cada dia que es un rei i viceversa, però acaba comentant que com que cada dia somiem coses diferents, el somni no ens afecta tant de manera directa a la vida real.

Si soñásemos todas las noches las mismas cosas, afectarían tanto como los objetos que vemos todos los días. Y si un artesano estuviera seguro de soñar cada noche, doce horas seguidas, que era rey, yo creo que sería casi tan feliz como un rey que soñara todas las noches, durante doce horas, que era un artesano...Pero pues los sueños son todos diferentes, y uno mismo se diversifica, lo que en ellos se ve afecta mucho menos que lo que se ve despertando, a causa de la continuidad...Porque la vida es un sueño, algo menos inconstante.







**René Descartes** va ser un filòsof, matemàtic i físic francès, considerat el pare de la filosofia moderna. Va defensar que la diferència que hi ha entre el somni i la realitat la marca l'existència de Déu. Descartes diu que el coneixement que ens ha donat Déu ens permet no dubtar de la realitat de la vida. Al principi de les seves teories filosòfiques va tenir greus dubtes sobre el somni, però ja en època de maduresa va acabar determinant que ens regim pels actes de Déu, i que ell és el que ens marca la nostra realitat.

Pues, ¿cómo sabremos que los pensamientos que se nos ocurren durante el sueño son falsos, y que no lo son los que tenemos despiertos, si muchas veces sucede que aquéllos no son menos vivos y expresos que éstos?...

Así pues, habiéndonos testimoniado el conocimiento de Dios y el alma la certeza de esa regla, resulta bien fácil conocer que los ensueños que imaginamos dormidos no deben, en manera alguna, hacernos dudar de la verdad de los pensamientos que tenemos despiertos.

## Il·lustració

El període de la il·lustració va ser un moviment cultural desenvolupat a Europa des de principis del segle XIII fins a l'esclat de la revolució francesa(1789). Va ser anomenat el segle de les llums, un segle dominat per la raó i amb la influència de nombrosos pensadors i filòsofs que defensaven que la racionalitat podia combatre la ignorància, la tirania i la superstició per intentar crear un món millor.

**Immanuel Kant** va ser el primer i un dels representants més importants del criticisme i precursor del idealisme alemany, a més de ser considerat com un dels pensadors més

influents de l'Europa Moderna. En el pensament de Kant podem observar com la raó es la dominant enfront a tots els dubtes, i en aquest cas, la raó per sobre el somni:

*"Si alguno creyere que todo esto no es más que un largo sueño, podrá soñar si le place, que le doy esta respuesta: que nuestra certidumbre, fundada sobre el testimonio de nuestros sentidos, es tan perfecta como nuestra naturaleza lo permite y nuestra condición lo pide"*

No tot varen ser elogis al naixement d'una racionalitat imparable sinó que també van haver-hi altres autors com **Goya**, que van fer dures crítiques a través de l'art plàstic.



*El sueño de la razón produce monstruos* gravat n°43 de *Los caprichos*. 1799

En el quadre podem observar com el pintor està recolzat sobre la taula dormint, i està rodejat de monstres i fantasmes. El que intenta transmetre el pintor és que la raó allibera

els fantasmes durant el somni, a través del subconscient, és a dir, que durant el somni, la raó no és l'element predominant. Els 80 gravats de *Los caprichos* són una dura crítica a l'educació, la religió, la noblesa i en general tota la societat racionalista de l'època.

### Segle XIX

El segle XIX no va estar marcat per cap corrent important que reflectís cap diferència rellevant respecte a l'opinió del somni. Alguns autors importants que van fer petites referències:

**Frederic Nietzsche** va ser un filòsof, poeta, músic i filòleg alemany considerat un dels representants més importants de la filosofia del segle XIX. Va realitzar una important crítica de la religió, la cultura i la filosofia occidental. En el següent text es pot veure una crítica clara cap a l'actitud de l'home enfront el somni, una actitud salvatge, sense capacitat de raonament i que quan després es desperta, sent vergonya i por al pensar en el que ha somiat.

La función del cerebro que más se altera con el sueño es la memoria, no porque se suspenda enteramente, sino porque durante él se halla en un estado de imperfección semejante al que debió tener el hombre en los primeros tiempos de la humanidad, en la vigilia. Caprichosa y confusa como es, confundo perpetuamente las cosas por razón de los puntos de semejanza más insignificantes, pero tan caprichosamente como los pueblos inventaban sus mitologías; aun hoy, los viajeros pueden observar la tendencia de los salvajes a olvidarlo todo; que su espíritu, después de pequeño esfuerzo de memoria, comienza a vacilar, y que, por puro decaimiento, no da de sí sino mentiras y absurdos. En el sueño nos asemejamos todos a los salvajes. El reconocimiento imperfecto y la asimilación errónea son la causa del mal razonamiento de que nos hacemos culpables en el sueño, hasta el extremo de que ante la lúcida representación de un sueño tenemos miedo de nosotros mismos, ocultamos tanta y tanta locura.

*Humano, demasiado humano. 1878*

## Segle XX

### **Sigmund Freud**

A finals del XIX va aparèixer un dels personatges més rellevants en quant al treball sobre el tema del somni, Sigmund Freud va marcar un punt i a part portant el terme del somni cap a un mètode d'investigació psicològica, és a dir, el somni vist des de un punt de vista científic. El 1899 va publicar l'obra més famosa que té, *Die Traumdeutung* o *La interpretación de los sueños*. Freud va demanar que es posés el 1900 com a data de publicació del llibre per donar la impressió que els seus punts de vista eren idees pioneres d'un nou segle. Els seus amics científics el van ignorar considerant que el llibre acabaria essent una lectura poc important i poc llegida, i així va ser, ja que en els següents 6 anys solament va vendre 300 exemplars tot i que després s'acabés convertint

en l'obra més important del segle XX, sobre el tema de la psicoanàlisi i l'estudi científic del somni. Freud va rebre el 1930 el Premi Goethe per ser considerat un home amb una capacitat creativa immillorable i per ser denominat el pare de la psicoanàlisi, pel fet d'haver innovat en dos temes, en primer lloc va desenvolupar simultàniament la teoria de la ment i la conducta humana, i en segon lloc amb l'estudi de les tècniques terapèutiques per ajudar a les persones amb afeccions psíquiques.

### ***La interpretación de los sueños***

Aquest llibre tracta principalment la teoria de l'inconscient i la teoria freudiana, que defensa que els somnis són el intent de complir els nostres desitjos, o bé, són intents de l'inconscient per resoldre un conflicte recent o bé del passat.

Aquest desig apareix disfressat en el somni, de manera que l'anomenem deformació onírica. Freud es va preguntar perquè es produeix una deformació en els somnis, quin és el motiu pel qual les imatges no són clares, i va arribar a la conclusió que el propi somniador deforma les imatges d'aquell desig perquè sap que són desitjos censurables per algun motiu. La pròpia persona que té aquell desig ocult i es manifesta en el somni sap que és un desig estrany, impur, il·lícit... Aquest fenomen és denominat repressió, els desitjos que té aquella persona i no poden ser acceptats per la societat els envia cap a l'inconscient.

En la teoria de l'inconscient Freud defensa l'existència del preconscient, que és la capa entre el conscient i l'inconscient, a la qual podem tenir accés amb una mica d'esforç.

Freud defensava que les persones actuen per raons de les que no són conscients, és a dir, a través de l'inconscient, un inconscient que està dividit en 3 parts:

**L'Allò:** és l'element més primitiu de l'estructura de la personalitat. Quan una persona neix, solament està dotada **d'allò**, que és l'inconscient, tot l'irracional i les pulsions, que són les energies o motivacions que s'executen amb la finalitat de suprimir la tensió generada i tornar d'aquesta manera a l'equilibri inicial.

**El Jo:** és l'element que sorgeix de la modificació parcial de **l'allò** sota les influències i estímuls que rep del món exterior. A mesura que la persona creix, **el jo** va recaptant aprenentatges i és l'encarregat de controlar les energies o motivacions que provenen de **l'allò**, que regula aquests plaers segons les condicions externes. **El jo** sempre vol complir els impulsos de **l'allò** però **el superjo** exerceix pressió.

**El Superjo:** és el paper que desenvolupa la societat sobre les persones. És la pressió social que et permet executar o no les pulsions desitjades. Els costums, la educació o també el control individual.

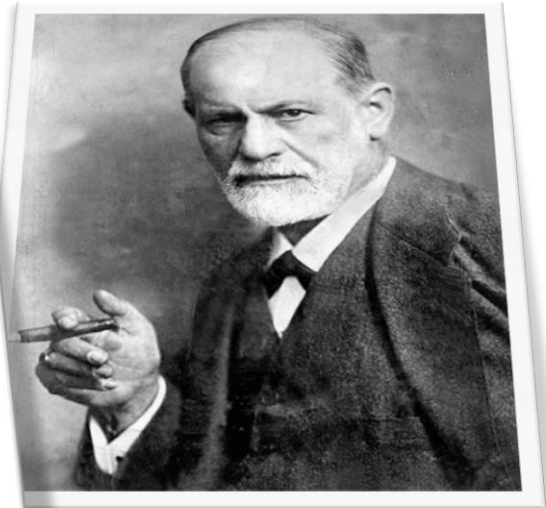
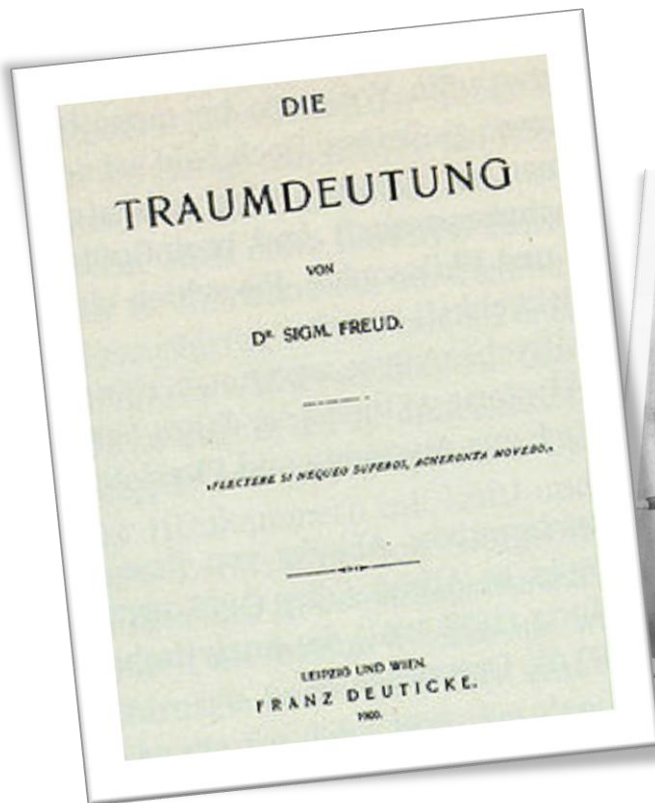
Arriba un punt en què **el jo** sent una enorme angoixa perquè rep pulsions per part de **l'allò** i alhora **el superjo** exerceix un anàlisi d'aquella pulsio per si es pot realitzar o no.

També va estudiar l'existència de la sexualitat infantil, dividida en 5 fases on l'infant va observant nombrosos objectes que són fonts de plaer sexual. Aquestes 5 fases són:

- 1. Fase oral:** es produeix en els bebès durant la lactància.
- 2. Fase anal:** es produeix en els nens quan comencen a controlar els seus esfínters.
- 3. Fase fàl·lica:** és una fase en la qual els nens es fixen en el progenitor del sexe oposat i desenvolupen un model que encaixa amb la dinàmica de la ment.
- 4. Període de latència:** és produeix quan es desenvolupen les capacitats psíquiques que fan que s'inhibeixen els impulsos sexuals.

**5. Fase genital:** sorgeix a l'adolescència quan els òrgans genitals maduren. L'adolescent té desitjos sexuals agressius.

Freud volia aconseguir a través de les seves investigacions científiques, un model terapèutic per als seus pacients. L'objectiu de la teràpia *freudiana* o psicoanàlisi era portar al conscient els pensaments i sentiments reprimits per poder desenvolupar un **Jo** més fort, traslladar els pensaments de l'inconscient a través de l'explicació dels somnis. L'objectiu de Freud era escoltar els seus pacients per poder resoldre els conflictes reprimits (causants de la seva malaltia), especialment conflictes de la infància.



## Surrealisme

A la dècada dels anys 20 va néixer un moviment artístic i literari que buscava transmetre a través de l'art figuratiu, una notable llunyania de la realitat. Aquest moviment va ser anomenat Surrealisme, i intentava plasmar un món absurd, il·lògic, on la raó no podia estar present en el subconscient. El tema del somni va estar molt present en les obres surrealistes, ja que deien que a través del somni, la capacitat creativa adquiria el grau màxim.

**Salvador Dalí** va ser un pintor, escultor, escriptor, gravador i escenògraf, considerat un dels màxims representants del Surrealisme. Dalí va tenir la capacitat de crear un estil d'art únic.



*El sueño* 1937. Pintura al oli





*Sueño causado por el vuelo de una abeja alrededor de una granada un segundo antes  
de despertar* 1944. Oli sobre taula

Dalí va fer, junt amb Luis Buñuel, *Le chien andalou* (1960), que va ser un curt cinematogràfic basat en imatges de somnis encadenats. Apreciaven molt les teories de Sigmund Freud i les plasmaven a través del surrealisme. Un dia, els dos artistes van trobar-se i van comentar el somni que havien tingut, i a partir d'allà, van decidir gravar una pel·lícula.

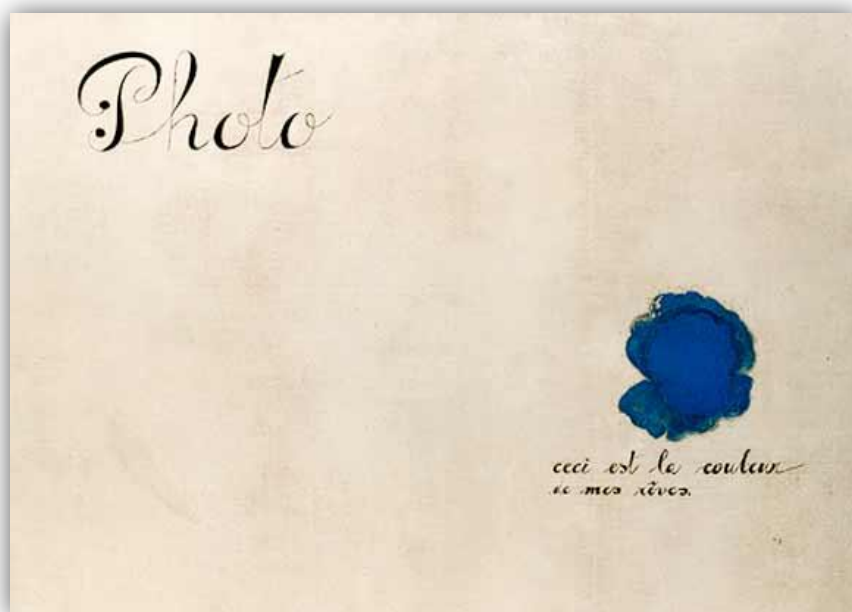
*"Esta película nació de la confluencia de dos sueños. Dalí me invitó a pasar unos días en su casa y, al llegar a Figueras, yo le conté un sueño que había tenido poco antes, en el que una nube desflecada cortaba la luna y una cuchilla de afeitar hendía un ojo. Él, a su vez, me dijo que la noche anterior había visto en sueños una mano llena de hormigas. Y añadió: "¿Y si, partiendo de esto, hiciéramos una película"*

*(Luis Buñuel)*



Dalí va somiar que li sortien formigues de la mà i posteriorment van plasmar-ho a la pel·lícula. Les formigues són símbol de desig sexual.

**Joan Miró** va ser un pintor, escultor, gravador i ceramista espanyol, considerat un gran representant del surrealisme. Les seves obres reflecteixen el interès pel subconscient, sobretot quan s'instal·la a París, que és allà on les seves obres adopten un caràcter més oníric. El color blau era el símbol del somni. Miró creà la literatura visual a través d'un quadre.



*Este es el color de mis sueños [Ceci est la couleur de mes rêves] 1925*

## Capítol 03

"El que prenc de les nits, ho afegeixo  
als meus dies"

León de Rotrou

### La fisiologia del somni

Quan un ésser humà se'n va a dormir, es produeixen un seguit de fases anomenades etapes del somni. Hi ha 5 etapes, i seguidament explicaré cadascuna d'elles:

**Primera etapa- Adormiment o estat de transició:** És l'etapa de repòs just quan ens posem al llit. Durant la vigília, el nostre estat d'activació de l'escorça cerebral és en estat *beta*, que són ones de freqüència elevada de 15 a 50 cicles o Hertz<sup>12</sup> per segon. Quan entrem en un estat de repòs, que és just quan ens anem a dormir, apareix el ritme alfa de 10 Hz/s. Aquestes ones cerebrals sincronitzades són el murmur elèctric de milions de neurones vibrant en el nucli reticular<sup>13</sup> del tàlem, i indiquen que el cos s'està preparant per dormir. És una fase de son lleuger ja que percebem la majoria dels estímuls del nostre voltant, i apareixen moviments oculars lents.

Durant aquesta etapa és quan es produeix la famosa sensació de que estàs caient sense ni tant sols moure't del llit. Aquest fenomen s'anomena mioclònia del adormiment, i són com una mena de contractures musculars inofensives que donen una sensació de caiguda. També es produeix l'aparició de moltes imatges soltes, imatges peculiars que no estan relacionades entre elles (imatges hipnagògiques). L'etapa dura uns 15 minuts i al final de l'etapa les ones *alfa* es combinen amb les ones *theta*, d'uns 5 Hz/s

---

<sup>12</sup> 1 Hz vol dir que un esdeveniment que es repeteix una vegada cada segon. 1 Hz equival a 60 rpm (revolucions per minut). Prové del físic alemany Heinrich Rudolf Hertz

<sup>13</sup> Regula els reflexes, els estímuls exteriors (sorolls), estímuls interiors (mal de panxa), la vigília, el son, el vòmit, la freqüència respiratòria... El sistema reticular recorre tot el tronc encefàlic fins al diencèfal

**Segona etapa- Son verdader:** Aquesta etapa està caracteritzada per un patró electroencefalogràfic propi format per; els fusos del somni<sup>14</sup>, els complexos K<sup>15</sup> i també l'activitat predominant de ones *theta*. Aquesta etapa dura 15 minuts, i no és produeix activitat ocular. El nostre sistema nerviós bloqueja les vies d'accés de la informació sensorial. És l'etapa on es recupera l'energia.

**Tercera etapa- Somni parcialment profund:** En aquesta etapa el bloqueig sensorial s'intensifica, és a dir, que és més difícil despertar a la persona que està dormint. L'activitat cerebral serà d'ones *delta*, amples i lentes, de un a dos cicles per segon. No hi ha activitat ocular, hi ha una disminució d'entre un 10 i un 30% de la tensió arterial, el ritme respiratori i el metabolisme basal i també es recupera l'energia del dia. Aquesta etapa dura entre 5 i 20 minuts.

**Quarta etapa- Somni totalment profund:** En aquesta etapa continuen les ones *delta*. Al igual que l'etapa 3, és una fase essencial per a la restauració física i psíquica del organisme, i sol durar uns 30 minuts. Poden aparèixer alguns somnis tot i que no és un fet molt comú ja que el tipus de somnis que apareixen són en forma d'imatges, llums i figures soltes, mai sol ser una història. Durant aquesta etapa es produeix el fenomen del somnambulisme.

Les 4 primeres etapes són etapes NMOR<sup>16</sup> (*no movimiento ojos rápidos*) i les 3 i 4 pertanyen a la etapa SOL (*somni d'ones lentes*), i estan molt lligades entre elles per les ones *delta*.

---

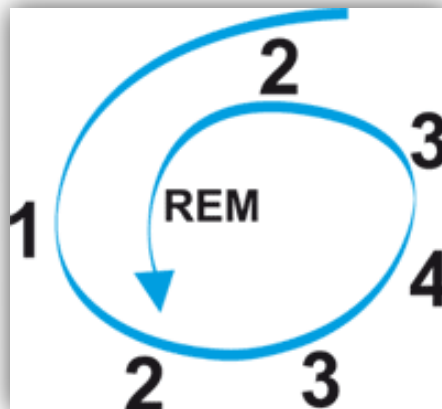
<sup>14</sup> Ondulacions creixents o decreixents de l'encefalograma durant el somni que estan formades per ones ALFA, de 3 a 4 cops per minut amb una duració de 5 segons.

<sup>15</sup> Ones lentes caracteritzades per una descarrega lenta, negativa, i de llarga duració (5 segons cada 3 min)

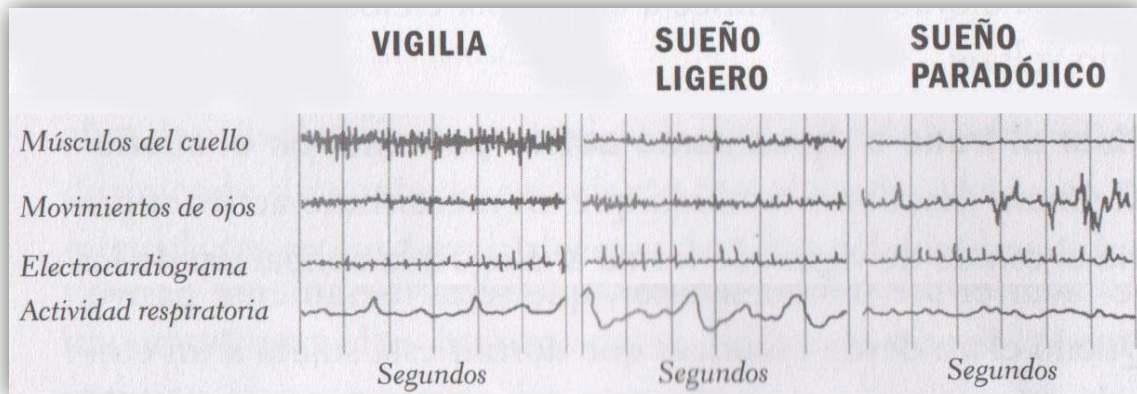
<sup>16</sup> O també NREM (*no rapid eyes movement*)

**Cinquena etapa- REM o MOR:** És l'etapa també coneguda com somni paradògic i és on es produeixen els somnis. L'activitat cerebral està en fase ràpida, les ones normalment són *theta* amb ràfegues de *beta*. El moviment muscular és nul ja que sinó actuaríem segons el somni. Es produeix l'activació de les ones PGO que fan que es moguin els ulls i el cervell comenci a crear móns interiors com si aquella persona estigués desperta però paralitzada físicament. L'inconscient comença a actuar i crea els somnis que depenent del nombre d'hores que portis, són més o menys llargs.

Cada cicle de NREM i REM dura entre 90 minuts aproximadament, i està format per una distribució de les etapes de manera que primer va la 1ª etapa, després la segona, tercera, quarta, tercera, segona i cinquena.



Al principi de la nit, la primera etapa REM dura uns 5-10 minuts i l'etapa SOL és la més abundant, però cap a la segona meitat de la nit, la distribució s'inverteix. Les etapes SOL duren molt poc i l'etapa REM dura entre 25-30 minuts a cada cicle.



A partir d'aquest gràfic podem comparar les diferències entre la vigília, el somni lleuger (que serien les etapes 1 i també una mica de la 2) i per últim el somni paradoxal que seria l'etapa REM. Podem observar que els músculs del coll durant la vigília són alts i en canvi durant l'etapa REM l'activitat és nul·la.

Els moviments dels ulls estan molt alterats durant la fase REM, durant la vigília, són normals i durant el somni lleuger, pràcticament nuls. L'electrocardiograma<sup>17</sup> no pateix cap alteració en cap de les tres fases, en canvi, l'activitat respiratòria del somni paradoxal és pràcticament nul·la comparada amb les altres dues ja que el cos quan està en fase REM, relaxa completament els músculs i només activa el cervell.

<sup>17</sup> Representació gràfica de l'activitat elèctrica del cor.

## Per què oblidem els somnis?

El principal motiu pel qual oblidem els somnis és per el nostre passat evolutiu. Els animals quan somien i després es desperten, ho obliden immediatament com si es produís amnèsia, però, per què? Si un gat somia que la família de gossos que viuen al costat de casa seva ha estat reemplaçada per una família de gats, què li pot passar aquell gat quan es desperti i conscient de la realitat del somni es dirigeixi al pati del costat de casa seva? Doncs possiblement que els gossos l'ataquin i el pobre gat inofensiu mori. Aquest mecanisme d'amnèsia en els animals és un element de pura supervivència, i hem adaptat aquesta amnèsia amb els éssers vius. Els nostres avantpassats van desenvolupar una barrera per protegir-nos i evitar d'aquesta manera, confusions terribles com les que pot tenir el gat.

Tot i havent desenvolupat aquest mecanisme d'oblit, els humans tenen unes característiques pròpies que han anat apareixent al llarg de l'evolució, i una d'aquestes característiques és el desenvolupament del lòbul parietal, que ens dóna la capacitat del llenguatge, és a dir, de dir-nos que aquell fet que ha succeït durant la nit ha estat un somni.

Està demostrat que l'edat infantil és l'època en que tens més facilitat per recordar els somnis, i el que sol passar molt sovint és que els nens no saben diferenciar el somni de la realitat, per això molts cops, quan un nen petit té un malson, els pares l'intenten convèncer que simplement era un somni i al final el nen acaba aprenent la diferència entre somni i vigília.

No tots els adults tenen la capacitat de recordar els somnis, sovint es necessita molta perseverança per poder recordar el somni, però el que és cert és que si ens despertem enmig de la fase en la que estem somiant, és a dir, la fase REM, la nostra capacitat de



recordar el somni serà immediata. Aquest fet va ser demostrat per Allan Hobson i Robert McCarley el 1977 a l'Universitat de Harvard. El procés d'oblidar el somni va ser anomenat amnèsia fisiològica i vol dir el canvi de química cerebral que es produeix en el cervell en el moment de despertar. Durant el SOL (*somni d'ones lentes*) i durant la vigília, el nostre cervell rep serotonina i noradrenalina, que són neurotransmissors adrenèrgics. Aquestes substàncies impregnen el cervell i transmeten corrent nerviosa de neurona a neurona, però quan entrem en fase REM la noradrenalina o també anomenada zona blava es converteix en ones PGO, que són les que produeixen el moviment ràpid d'ulls i també fan que el cervell deixi de rebre informació de l'exterior i creï els seus móns interns. Per tant, quan l'humà es desperta es produeix un canvi de química d'un sistema colinèrgic (ones PGO) a un sistema adrenèrgic (serotonina i noradrenalina)<sup>18</sup>, i aquest canvi es fa en dècimes de segon i comporta una pèrdua de memòria.

Existeix un altre tipus d'amnèsia anomenada amnèsia per trauma. Aquest tipus d'amnèsia apareix en humans que han patit un trauma psicològic greu. Un exemple demostrat seria en supervivents d'holocausts<sup>19</sup> es dona una clara disminució del record dels somnis de manera involuntària, un mecanisme del cervell que per evitar el trauma, prefereix oblidar-ho. Aquest mecanisme permet que actuï una primera curació del trauma sense que intervingui el conscient. La segona curació del trauma comença amb els "*flashbacks*" de l'incident traumàtic tant de dia com en somnis. Al recordar els fets el sofriment augmenta però en realitat comença a dirigir el trauma cap a l'àmbit de la consciència.

---

<sup>18</sup> Són molècules neurotransmissores que fan possible la transmissió d'informació entre neurones separades entre elles.

<sup>19</sup> Persecució i matança d'un gran nombre de persones

## Temàtiques del somni:

Els éssers humans som més semblants del que ens pensem, i en el fons, ens preocupen les mateixes coses i els nostres objectius es diferencien ben poc. Podem definir unes temàtiques oníriques bastant pautades:

<b>BLOCS</b>	<b>L'OBJECTIU ÉS...</b>
Treball, estudi, professió	Realitzar el treball o progressar en ell. Satisfacció.
Família d'origen	Resoldre conflictes antics o actuals amb germans, pares... Cases del passat.
Família actual (parella, fills)	Resoldre conflictes amb la família actual. Casa actual.
Sexualitat, amants, parelles	Satisfer el desig sexual, la relació amb la parella. Desig d'orinar.
Viatge	Anar d'un lloc a l'altre. Fugir o buscar quelcom.
Perill propi o aliè	S'ha de resoldre una situació de perill propi o d'altres, enfrontament, persecució, guerra...
Creativitat, diversió	Bellesa, diversió, llibertat, art, esports, naturalesa, amor...
Mort o malaltia	Situació amb referències a la mort o malaltia.
Fills, nens	Cuidar, protegir a nens o animals. Embaràs.

No tots els nostres somnis tenen que pertànyer a un d'aquests blocs, molts de cops els nostres somnis estan formats per residus diaris, coses que has de fer el dia següent i et preocupen. Seguidament analitzarem un somni amb el model bàsic per interpretar el missatge del somni i el bloc principal.

### **Somni nº1     Subjecte: Júlia Mayol**

1) Estic dormint tranquil·lament en el llit de la meva habitació. De cop em desperto amb ganes d'anar al bany i, amb totes les llums tancades de la casa, em dirigeixo cap al lavabo.

2) Al tornar a la meva habitació, veig dos ulls blancs enormes que em miren a través de la finestra, i amb molta por al cos, començo a cridar desesperadament en busca d'ajuda. Els ulls cada cop es van fent més grans, al igual que la meva por. Ningú sent els meus crits.

3) De cop i volta, sento una veu que procedeix dels ulls, una veu dolça i sincera que diu que em tranquil·litzi, que tot anirà bé. I la veu diu: "Sóc l'home del temps, tranquil·la". Em desperto de sobte i me n'adono que tot ha estat un somni.

Escena	Escenaris	Personatges	Emocions	Bloc
1	Habitació on es desperta dins del propi somni i posteriorment escenari del lavabo	Júlia	Ganes d'orinar.  Desig	Diversió,  llibertat, desig  d'orinar.  Normalitat
2	Habitació, finestra	Dos ulls enormes blancs i Júlia	Por,  Inseguretat.  Busca d'ajuda	Perill
3	Habitació, llit	L'home del temps (veu en <i>off</i> procedent dels ulls) i Júlia	Seguretat,  tranquil·litat  Solució a la por	Perill (superat)
Fenomen del fals despertar <sup>20</sup>				

Com podem veure, el somni de la Júlia no té un bloc dominant sinó que es produeixen una barreja d'emocions en pocs minuts. El que és realment curiós és que el propi perill creat pels ulls gegants a la finestra és també el que resol la por. Els ulls blancs que produeixen tanta por a la Julia són els que parlen i li diuen que es tranquil·litzi, que tot anirà bé.

<sup>20</sup> Et despertes però en realitat encara estàs somiant. Somni dins d'un somni

La nostra experiència en somnis està determinada pels nostres esquemes de consciència, i aquests esquemes són l'expectativa i la motivació:

L'expectativa en somnis pot ser la creació d'un món semblant al de la vigília, amb aire, gravetat, espai, temps i amb l'aparició d'experiències recents (residus diaris). També poden ser els interessos personals, les preocupacions i les inquietuds que tenim durant la vigília que fan que transmetin al somni.

La motivació i les emocions influeixen amb força durant la vigília, per tant durant el somni també. És molt probable que es somni amb desitjos o amb pors.

Els somnis contenen molta informació sobre la nostra personalitat, les imatges que nosaltres mateixos creem, provenen de la nostra ment.

Seguidament, mostrarem l'exemple d'un somni que segueix uns esquemes d'expectativa i motivació que fan que es desenvolupi el somni:

### **Somni nº2    Subjecte: pacient de Stephen LaBerge<sup>21</sup>**

Acabo d'entrar en un somni i em dono compte que és de nit i que estic en un carrer escassament il·luminat. Això activa un joc d'esquemes associats (prèviament inconscient) relacionats amb el perill d'estar de nit en un carrer, inclosa l'expectativa de que hi ha algú, potser un atracador, que és probable que em faci mal.

En el moment en el que apareix aquesta temerosa expectativa, apareix en el somni una figura obscura.

Qui és? No el puc veure amb suficient claredat com per saber la pinta que té però immediatament la meua ment ja pensa que pot ser un atracador, i com la meua ment és

---

<sup>21</sup> Psicoanalista líder en el estudi científic del somni lúcid que va portar a terme nombrosos estudis a partir de la segona meitat del segle XX

la que crea el somni, aquella figura acaba essent l'atractor. Tinc por, tinc l'expectativa de que em persegueix, i així és. Començo a córrer i ell em segueix. M'amago darrera unes escales i em sento segura per un moment però penso que potser em trobarà, i així és, em troba i jo em desperto banyada en suor.

Podem deduir que el somni, que el crees tu mateix, està format per les teves expectatives, és a dir, en aquest cas, les teves pors, que es van realitzant una a una.

No solament els nostres propis pensaments són importants per els somnis sinó que també ho són les nostres influències culturals. Les nostres creences, la nostra societat, la nostra educació determina molt el tipus de somnis. Un exemple clar seria un home que somia que es suïcida i que cau en un forat negre, el no-res. Aquest home està demostrant que les seves creences durant la vigília són que no hi ha res després de la mort, per tant, si somia que es suïcida, la seva consciència sobre després de la mort s'adaptarà perfectament al somni.

## Capítol 04

*"És necessari fer la vida com un  
somni i el somni com una realitat"*

Plató

### El somni lúcid

Tant Aristòtil durant l'Antiga Grècia com Sant Tomàs d'Aquino el segle V, van fer petites referències sobre l'existència de somnis estranys en els quals sabies que estaves somiant, però el primer autor que va tractar el concepte de somni lúcid, sense ser anomenat concretament amb la paraula lúcid, va ser Léon d'Hervey de Saint-Denys en el llibre *Les Rêves et les moyens de les diriger ; observations pratiques*, una obra que proposa tècniques per controlar els somnis i també descriu somnis en els quals el somiador és conscient de que està somiant.

Podríem dir que el pare de la lucidesa va ser un escriptor i psiquiatra holandès anomenat Frederic Van Eeden, que va promoure la definició de somni lúcid entre finals del segle XIX i principis del XX. Va dedicar la seva vida a l'estudi del somni. Des de ben jovenet va començar a escriure els seus somnis, va aconseguir escriure 500 somnis, 352 dels quals eren especials. Frederik va dividir el somni en set tipus diferents i el número set va ser el anomenat somni lúcid. Va crear un article titulat *A study of Dreams*, publicat en el *Proceedings of the Society for Psychical Research* l'any 1913.

La definició de somni lúcid per part de Frederik Van Eeden va ser:

*"In these lucid dreams the reintegration of the psychic functions is so complete that the sleeper remembers day-life and his own condition, reaches a state of perfect awareness, and is able to direct his attention, and to attempt different acts of free volition. Yet the*

*sleep, as I am able confidently to state, is undisturbed, deep and refreshing. I obtained my first glimpse of this lucidity during sleep in June, 1897"*

Adaptat al català:

*"En els somnis lúcids, les funcions psíquiques són tan completes que la persona que dorm recorda la vida quotidiana i arriba a un estat de consciència perfecte i alhora es capaç de dirigir la seva atenció i d'aquesta manera intentar fer diferents actes de manera lliure. No obstant, el somni és tranquil, profund i reparador. Jo mateix vaig obtenir la meva primera visió de lucidesa el juny de 1897"*

Uns quants anys més tard, el 1968, Celia Green, fundadora del *Institute of Psychophysical Research de Oxford* va dedicar bona part de la seva vida a l'estudi del somni lúcid i va fer una clara definició que nosaltres actualment anomenem prelúcida.

*"Un somni lúcid és aquell en el que el somiador sap que està somiant"*

Celia Green

Aquesta definició és pròpia de somni prelúcid, ja que la lucidesa total s'aconsegueix quan el somiador sap que està somiant però alhora decideix cap on dirigir el seu somni i el controla.

Exemple de somni prelúcid<sup>22</sup>: Una persona somia amb el seu gos, però aquell gos a la vida real està mort. De sobte apareix una persona que comenta la bellesa del gos i el somiador se' dóna compte que aquell gos en realitat està mort, i es qüestiona si allò és un somni.

---

<sup>22</sup> Aquest exemple de somni és real, prové d'un alumne del Curs d'iniciació al somni lúcid a Barcelona el 29 de Novembre de 2012



Celia Green, després de molts d'anys estudiant el tema, va definir dos tipus de somni lúcid; el primer és durant el propi somni i l'altre és quan et quedes adormit. Stephen LaBerge va anomenar aquests dos mètodes DILD i WILD:

**DILD** (*dream-initiated lucid dreams*): El somiador, mentre somia, adopta consciència de que està somiant. Un 90% de somnis lúcids són amb aquest mètode.

**WILD** (*wake-initiated lucid dreams*): S'entra amb consciència al somni des de la vigília.

### Primeres demostracions científiques

El 12 d'abril de 1975, de la mà de Keith Herne a l'Universitat de Hull al Regne Unit es va fer la primera demostració científica de l'existència del somni lúcid. L'experiment que va realitzar va ser acordar amb el pacient que quan adoptès consciència en el somni, mogués els ulls cap a un costat concret i, seguidament, quan el pacient es va adormir, es va poder enregistrar els moviments oculars per comprovar que el pacient un cop entrava en fase REM, somiava lúcidament i movia els ulls cap al costat que se li havia dit. Aquestes proves científiques no van tenir massa ressò, però, paral·lelament el 1978, Stephen LaBerge a l'Universitat de Stanford als Estats Units va realitzar aquestes mateixes proves sense la coneixença de les de Keith Hearne, i el 1981 va publicar un article en una revista científica i a partir d'aquell moment, el somni lúcid va adoptar una importància considerable i es van començar a fer nombrosos estudis. Amb aquesta demostració científica, podem concretar la diferència entre la definició de somni lúcid de Celia Green, ja que el pacient a part de saber que està en un somni, mou els ulls cap a un costat, és a dir, controla el somni. LaBerge va renovar les teories anteriors:

*"El somiador lúcid pot raonar amb claredat, recordar lliurement, actuar a voluntat i prendre decisions, tot això sense deixar de somiar amb una extraordinària vivesa"*

Stephen LaBerge

Altres experiments que es van realitzar van ser proves fetes a gats. Quan dormien, els hi suprimien el mecanisme de parar l'aparell motor ja que quan somiem, tant els éssers humans com els animals tenim la capacitat de bloquejar de manera involuntària l'aparell motor perquè sinó al somiar podríem moure'ns, com és el cas dels sonàmbuls. Així doncs, al suprimir el mecanisme, els gats durant la fase REM s'aixecaven adormits i anaven a la recerca de ratolins.

Un experiment molt curiós va ser acordar amb uns quants pacients que quan estiguessin en fase lúcida, comencessin a fer abdominals. Els científics van col·locar detectors de ritme cardíac i quan els pacients van començar a fer abdominals es va veure clarament com el ritme cardíac augmentava.

## Grau de lucidesa

El grau de lucidesa és un tema molt subjectiu per nombrosos psicòlegs i científics. Cadascun es basa en les seves pròpies experiències o divideix la lucidesa en menys o més graus. Cadascun s'ho adapta com prefereix. Seguidament explicarem les teories sobre el grau de lucidesa segons Jordi Borràs, psicòleg català.

1.Esporàdica: Tens la consciència d'estar somiant però el somni continua amb normalitat.

2.Observadora: Tens la consciència de que estàs somiant, et comences a exaltar.

3.Activa: Tens la consciència de que estàs somiant i estàs en un estat de fascinació i comences a realitzar experiments, comences a controlar-lo.

4.Conscient: Saps completament que és un somni producte de la teva ment i el construeixes i el domines. Et dediques a dirigir-lo cap al camí desitjat.

Per obtenir consciència total en un somni has de modificar els teus sentiments i creure que pots realitzar tot allò que et proposes. Has d'obtenir una autoestima molt elevada per poder anar més enllà i obtenir el control màxim. Molta gent que té somnis lúcids una de les seves màximes aspiracions és aconseguir volar, però un cop es troben a punt de volar s'estressen perquè no saben com fer-ho, mouen les mans com si fossin ales però res, i comencen a perdre la lucidesa. El que realment s'ha de fer és creure en tu mateix, creure que pots volar. Visualitzar un focus, un punt llunyà i convèncer-te que vols anar allà sense proposar-te com ho faràs. Segur que si tens aquesta capacitat dins un somni, aconseguiràs volar i anar aquell objectiu, aquell focus prèviament marcat.

*"Quan estàs en un somni lúcid, ets un mariner, no pots pretendre controlar l'oceà però sí la barca, i decidir cap a on vols anar"*

Jordi Borràs

Aquests graus de lucidesa també poden ser anomenats; prelúcid, baix nivell, alt nivell i lucidesa absoluta.

Per altre banda, la Doctora Consuelo Barea, llicenciada en matemàtiques i medicina, va escriure *El sueño Lúcido* l'any 2006, que ha sigut un dels llibres que més informació m'ha proporcionat per a la creació del treball de recerca. Segons la Doctora, els nivells abans d'obtenir la lucidesa són:

**0 (cap)-1(estranyesa)-2(estranyesa i recerca)- 3(lucidesa)**

Si una persona somia que està volant però no li dóna importància és que el seu nivell de lucidesa és 0, si ho nota estrany però no li dona massa importància és nivell 1, si busca una explicació intel·lectual com, per exemple, que deu portar un motor de vol a l'esquena és nivell 2 i si finalment diu que està somiant és nivell 3.

### Tècniques per obtenir la lucidesa

Seguidament explicaré les tècniques més essencials per a l'obtenció de somnis lúcids. És important tenir en compte que qualsevol persona pot tenir somnis lúcids. No s'han trobat factors de personalitat o diferències individuals que facin que una persona tingui aquest tipus de somnis o no. Normalment els especialistes diuen que és imprescindible recordar els somnis diàriament, tot i que hi han molta gent que té la capacitat de tenir somnis lúcids sense recordar cap somni de manera habitual. Tot i així, com ja he dit, el fet de recordar és un punt a favor ja que si el somiador mostra una mica d'interès, fa un seguit de pràctiques i té motivació, pot obtenir lucidesa ben d'hora.

Cal tenir clar també que la lucidesa no comporta cap perill sinó que influeix en les nostres emocions respecte el dia. Estudis universitaris han demostrat que varia l'estat d'ànim del somiador en un 60% dels cops. A l'aconseguir saber que estàs somiant, l'ésser humà entra en un estat d'eufòria màxima que ha d'intentar reprimir ja que sinó es

pot despertar, i quan es desperta pel matí i recorda que ha pogut controlar un somni, la seva felicitat augmenta perquè això significa que ha realitzat un acte que desitjava, ha dominat el somni, ha aconseguit vèncer un malson...

Els humans somien cada dia tot i que després no se'n recordin. La majoria de somnis ens semblen d'allò més normals, si saltem un edifici, i no ens fem mal, no notem cap estranyesa ja que tenim la sensació que és completament real. La nostra coherència queda totalment anul·lada. Per intentar tornar a tenir el sentit de la coherència és important fixar-nos amb els signes onírics. Els signes onírics són esdeveniments, personatges, objectes, pensaments, sentiments estranys en el món real, que apareixen en els somnis amb total normalitat però que si adoptem una actitud crítica podem arribar a saber que allò és un somni i, d'aquesta manera, obtenir la lucidesa. Durant el somni les imatges visuals que forma el cervell són imatges deformades, rostres desfigurats. També es produeixen molts de canvis sobtats dels escenaris, canvis en el temps, però el nostre sentit crític normalment és tant reduït que no ens pregunten "*Com he arribat fins aquí?*".

Segons Stephen LaBerge hi han 4 tipus de signes onírics:

1.Estats de consciència: pensaments, emocions o percepcions estranyes. Exemple: No podia parar de plorar i no sabia perquè.

2.Acció: un personatge o un objecte que fa quelcom inusual o impossible. Exemple: Vaig travessar una paret.

3.Forma: un cos o un objecte deformat o que va canviant de forma. Exemple: De cop vaig perdre tres dits de la mà.

4.Context: la situació o escenari no són normals. Exemple: Anava despullat pel carrer.

Un dels passos fonamentals per obtenir la lucidesa és augmentar la memòria onírica, és a dir, aconseguir la capacitat de poder despertar-te pel matí i recordar-te com a mínim d'un somni, que normalment sol ser l'últim somni de l'última fase REM. Molts psicòlegs especialistes en el tema i doctors recomanen fer un Diari dels Somnis, la creació d'un petit llibre personal amb tots els somnis del dia a dia. Molta gent utilitza una gravadora per gravar els somnis just quan es desperta, altres es preparen una petita llibreta al costat del llit i apunten els somnis amb les llums tancades ja que a vegades, amb la realització de qualsevol acte diferent, el somni pot oblidar-se fàcilment, per això, és important apuntar el somni de seguida que et vingui al cap, perquè d'aquesta manera el somniador adopta l'hàbit d'anotar els somnis com una necessitat, com pot també ser la persona que s'aixeca cada dia pel dematí i el primer que fa és anar al bany.

Els somniadors que tenen més temps lliure fan un pas més enllà que és dividir els somnis en blocs com anteriorment he fet amb el Somni nº 1 de Júlia Mayol. Aquesta tasca comporta més temps o simplement has de tenir una noció bàsica de com dividir els somnis en escenaris, temps, blocs d'emocions, personatges... És cert que fent aquest exercici la capacitat de lucidesa és més alta, però no és completament essencial ja que amb petits passos s'acaba aconseguint.

### Test de realitat

El test de realitat consisteix en adoptar una actitud crítico-reflexiva, és a dir, aprendre a qüestionar-te contínuament si estàs dins d'un somni perquè al final acabaràs qüestionant-te dins del propi un somni. El psicòleg Jordi Borràs recomana portar un tros de paper a la cartera, al bolso, al pantaló... un paper en el que digui *Estic somiant?*. Sembla molt bàsic però resulta que influeix molt perquè la teva ment rep aquells estímuls i respon a la pregunta, de manera que el més possible és que durant el somni

aquells estímuls que ja tenen l'hàbit de respondre cada dia aquella pregunta actüïn pel seu propi compte i et preguntis si estàs en un somni o no i de seguida al mirar al voltant, te'n adonis que és un somni.

### ***DILD (Dream Induced Lucid Dreaming: Lucidesa induïda pel somni)<sup>23</sup>***

El mètode DILD està format per 3 passos:

1. La persona té un somni comú.
2. Per algun motiu, se'n dóna compte de que està somiant (gràcies al hàbit de escriure els somnis en un diari o també gràcies a la capacitat de realitzar proves de comprovació)
3. Apareix la lucidesa.

És important l'esforç per realitzar proves que demostrin la irrealitat del somni. Algunes d'aquestes proves són:

- Prémer el palmell de la mà amb un dit per veure si travesses la mà amb el dit.
- Travessar parets, volar, comprovació de la flotabilitat de l'escenari.
- Mirar un text ja que els números i les lletres en somnis solen canviar, es tornen borroses, es mouen...
- La memòria en somnis no existeix ja que en un somni normal el cervell desactiva la lògica, la racionalitat i la memòria. Un mètode bastant eficaç és preguntar-te què feies fa 5 minuts.

---

<sup>23</sup> Els primers dos mètodes DILD i WILD ja van ser comentats de manera més breu anteriorment, en l'apartat Primeres demostracions científiques pàg.

- Comprovació dels interruptors de la llum. Molts de cops quan prenem el botó no funciona, per tant, si intentes apagar una llum però continua oberta, el somiador ha d'adoptar una actitud crítico-reflexiva i arribar a la conclusió que és un somni.

### **WILD (*Wake Induced Lucid Dreaming: Lucidesa induïda per la vigília*)**

Aquest mètode és caracteritzat perquè la lucidesa s'adopta quan la persona se'n va a dormir i passa directament de la vigília al somni lúcid sense interrompre el fil de la consciència. És un mètode molt complex ja que quan vas a dormir per la nit, és molt difícil mantenir la consciència perquè el cervell rep les imatges hipnagògiques, a part de que la primera fase REM de la nit és la menys intensa. Alguns científics asseguren que aquest mètode és inviable i algunes de les alternatives possibles que s'han proposat són:

**1. L'autosuggerió:** Consisteix en estirar-se en el llit de manera relaxada i respirar tranquil·lament. Un cop has obtingut un estat de calma s'ha de repetir tres cops la mateixa frase "*Aquesta nit tindrà un somni lúcid*" o "*Quan estigui somiant me'n donaré compte que és un somni lúcid*". Un altre mètode per entrar directament amb consciència és anar repetint; 1 estic somiant, 2 estic somiant, 3 estic somiant... i així successivament per acabar encaminant la consciència de manera que quan comencis a somiar i diguis per exemple 59 estic somiant, te'n adonis que és un somni.

**2. Ioga del somni:** Els budistes tibetans practiquen la lucidesa a diari perquè consideren que quan el dia de la mort arriba, el budista somia que segueix un camí ple de plors i desitjos i, per tant, el budista ha d'adoptar consciència de que està somiant i aconseguir evitar caure en les pors i els desitjos per seguir el camí adequadament i morir amb calma.



Els budistes realitzen molts d'exercicis, alguns dels més importants són; la relaxació, la pràctica del ioga i la visualització mental de 61 punts corporals per fixar l'atenció en cada un i sentir les sensacions de calor i pes.

### **MILD** (*Mnemonic Induced Lucid Dreams: Lucidesa induïda per mnemotècnia*)

Aquest mètode consisteix en interrompre el son a la matinada i vint minuts després tornar-te a dormir. El que es tracta d'aconseguir és que el somiador es desperti en plena fase REM, recordi el somni i seguidament s'aixequi uns 20-30 minuts. Amb aquest exercici és més fàcil entrar de manera conscient de nou en aquell somni que el somiador havia deixat a mitges. Els especialistes recomanen que durant aquells 20-30 minuts l'hemisferi nord del cervell del somiador és mantingui actiu, i una manera de mantenir-la actiu és amb la realització de càlculs mentals, jugar a cartes, jugar a escacs...

També es pot considerar mètode MILD una migdiada matinal, és a dir, despertar-se ben d'hora pel dematí i al cap de 90 minuts, tornar al llit.

Els científics i psicòlegs diuen que durant la migdiada que sol fer la gent després de dinar és quan hi ha més probabilitats d'obtenir la lucidesa perquè s'entra directament a fase REM. El cos necessita recuperar energia a ben dinat i entra directament en fase REM, per tant, les tècniques d'autosuggerició poden ser molt efectives.

### **Ajudes externes**

Existeixen alguns sistemes o aparells per ajudar a la gent a obtenir somnis lúcids:

**1. Ulleres Novadreamer:** Aquestes ulleres tenen una lleugera semblança a les ulleres que es posa la gent per dormir, que són per impedir l'entrada de llum, doncs les Ulleres Novadreamer estan confeccionades amb el mateix tipus de tela però just a la part del nas tenen una plaqueta electrònica amb dos *leds* que van dirigits als ulls. Aquests *leds* de

color vermell es programen perquè s'encenguin just en la fase REM i això provoca que la persona mentre somia comenci a veure llums vermelles intermitents i adopti consciència.

Nombrosos científics han desenvolupat aquest tipus d'ulleres amb diferents marques per vendre el producte. Algunes persones diuen que és molt efectiu i altres diuen que amb la llum dels *leds* s'acaben despertant. És un producte que ronda els 150 euros.

**2. Inducció per ritmes binaurals:** Les ones binaurals són sons que produeixen un estímul o una sincronització amb el cervell humà. El cervell produeix ones de baixa freqüència en resposta a l'audició dels sons binaurals que arriben per separat a cada orella. Si escoltes els sons binaurals sense auriculars es pot veure perfectament com no hi ha sincronització i són dos sons separats, però, quan s'escolta amb auriculars, es percep un to rítmic únic com si els dos tons s'haguessin barrejat i unit.

Els ritmes binaurals influeixen en el cervell humà de manera que es poden aconseguir estats de relaxació, somnis, estats alterats de consciència, somnis lúcids, creativitat, eliminacions de dolor i altres aspectes per a la salut física i psíquica.

Existeixen diferents tipus de sons combinats amb músiques suaus i relaxants perquè el somiador pugui dormir ja que sinó pot arribar a resultar molt molest. Els tipus d'ones que s'utilitzen poden ser diferents, n'hi ha de *theta*, *beta*... Normalment les més recomanades són aquestes dues perquè són les que produeixen que el cervell entri en fase REM.

**3. Productes:** existeixen alguns productes que ajuden a obtenir somnis lúcids. El triptòfan<sup>24</sup> s'obté quan mengem plàtans, cacau, peix, llet, formatge i carn.

---

<sup>24</sup> Aminoàcid essencial en la nutrició humana. Es també un neurotransmissor

La vitamina B6 també ajuda i s'obté dels gèrmens del blat, la carn, els ous, el peix, les verdures, llegums, nous... També es pot ingerir a través de medicaments naturals de vitamina B6.

Les infusions de plantes com valeriana, herba de sant Joan, calea zacatechichi...

Si fem un pas més enllà, existeixen nombroses drogues que inciten a tenir somnis lúcids tot i que no són recomanables perquè poden crear addicció i alhora ser perjudicials per a la salut. Algunes d'aquestes drogues són: LSD, Ketamina<sup>25</sup>, *Amanita muscaria* (bolet al·lucinogen), DMT<sup>26</sup>.

## Variants del somni lúcid

**1. Paràlisi del somni:** És un fenomen bastant comú entre somiadors, i és realment angustiant. Es produeix quan una persona es desperta i no es pot moure, sent que està paràlitzada completament, no pot moure cap dit, respira amb dificultats, no es pot moure del llit, intenta demanar ajuda però no pot, sent veus i mans que toquen el seu cos, inclús pot veure monstres i escenes desagradables, però tot això sense poder moure's. En realitat està completament dormint però les solucions científiques que s'han descobert són que possiblement la ment de la persona ha despertat però el cos encara està en fase REM i, per tant, molts cops l'individu sap que està somiant però tot i així sent una enorme angustia i por al no poder moure's del llit.

Es tracta del fenomen del fals despertat, i molta gent pensa que ha mort o que ha tingut un infart però per sort la paràlisi solament dura entre 1 i 3 minuts.

---

<sup>25</sup> S'utilitza per a la medicina veterinària, són drogues analgèsiques i anestèsiques.

<sup>26</sup> Substància vegetal procedent de la planta "*peyote*" que quan s'ingereix provoca modificacions de la consciència.

**2. Viatge astral (OBE *Out of body experience*):** És un fenomen poc habitual entre els somiadors perquè no tothom té la capacitat de separar-se del seu cos, tenir la sensació de que estàs flotant i a la vegada experimentar l'autoscòpia (visualització del teu propi cos estirat en el llit). Es produeix una separació entre el cos físic i el cos anímic o intel·lectual. Aquesta experiència es pot donar en casos en què el somiador no és conscient de que està somiant i en casos de que el somiador té un somni lúcid, adopta consciència i s'allibera del seu cos.

Segons Susan Blackmore (investigadora del somni lúcid i de les experiències fora del cos), ha publicat els resultats dels seus experiments demostrant que el 22% dels individus havien tingut un viatge astral almenys un cop a la vida.

**3. Somnis compartits:** És un fenomen poc estudiat i poc habitual possiblement per les dificultats que comporta aconseguir-lo. Consisteix en una espècia de telepatia del somni, contactar amb altres persones en el somni i comunicar-te. Hi ha més possibilitat d'obtenir somnis compartits quan tens somnis lúcids o bé perquè sols tenir telepatia amb una altre persona.

## Part Pràctica

En aquesta part del treball desenvoluparé les tres practiques que he portat a terme sobre el somni lúcid.

### **Pràctica nº1**

La primera pràctica està composta per dos propòsits o objectius, el primer objectiu és augmentar la meva memòria onírica, i el segon objectiu és aconseguir un somni lúcid. Els dos propòsits estan entrellaçats entre ells ja que no seria possible l'obtenció d'un somni lúcid sense abans un previ entrenament i augment de la memòria onírica. És cert que molta gent aconsegueix somnis lúcid sense tan sols recordar cap somni diari, però crec que si la pràctica està centrada en obtenir lucidesa, haig d'intentar fer els màxims exercicis possibles per aconseguir-ho. Seguidament mostraré el procés exhaustiu de la pràctica i els elements que he utilitzat. Cal dir també que no he disposat de cap element científic que em podés proporcionar ajuda perquè aquests processos científics es realitzen a centres especialitzats amb materials concrets, que, per mala sort, jo no tinc al meu abast.

Per augmentar la memòria onírica i alhora per obtenir lucidesa en el somni he utilitzat ritmes binaurals de freqüència *theta* just quan anava a dormir. Vaig comprar un ritme binaural a través del Spotify que es diu *7.83 Hz Schumann Earth Resonance Binaural Pure Sine Theta Wave and Rain For Lucid Dreaming, Meditation and REM Sleep*. És un so creat per Zen Mindwaves que té una durada de 10 minuts però que a través del Windows Movie Maker (programa per editar vídeos i música) vaig aconseguir allargar fins a obtenir una durada de 120 minuts. Les ones binaurals *theta* estan emmascarades

per una música suau de pluja i, durant els 120 minuts de durada, no es produeix cap alteració, sempre és el mateix so.

Aquest experiment ha tingut una durada de 10 dies i cada dia per la nit em posava uns auriculars grans, perquè amb auriculars petits no resulta efectiu, i m'adormia amb els sons. El dia següent, pel mati, apuntava els somnis i els resultats diaris. Segons els resultats, anava modificant la pista d'àudio.

Seguidament explicaré els 10 dies amb els seus corresponents somnis.

### **Dia 1 De 14:00 a 16:00**

M'introdueixo els ritmes binaurals directament però el so de la pluja constant i el ritme *theta* de fons m'impedeixen que aconseguixi dormir-me. A les 14:50 em trec els auriculars i dormo tranquil·lament. A part del so molest, els auriculars grans resulten realment incòmodes perquè haig d'utilitzar un coixí més elevat i tou per evitar contacte directe del auricular fent pressió a l'orella.

### **Dia 2 De 1:00(matinada) a 9:30**

Al veure que amb el ritme binaural no em puc adormir, creo una pista d'àudio en silenci per aconseguir dormir-me i posteriorment la reproducció del so binaural *theta*.

El problema arriba quan la pista d'àudio en silenci de 20 minuts s'acaba i comencen els sons *theta*. Com que encara no m'havia adormit completament torno a posar de nou els 20 minuts en silenci i finalment aconseguixo dormir però al cap de dues hores aproximadament, amb dolor a les orelles per la incomoditat dels auriculars, em desperto i me'ls trec. A les 6:30 em desperto i em torno a dormir i somio que vaig a dormir i em preparo la música amb el mòbil i els auriculars però que de cop em desperto per l'alarma d'un cotxe.

El dia 2 es produeix un somni que té el fenomen de somni dins d'un somni ja que somio que me'n vaig a dormir i em desperto, però en realitat encara estic dormint.

### **Dia 3** De 0:00(nit) a 9:00

Al veure que amb només 20 minuts de so en silenci no puc dormir, creo una nova pista d'àudio composta per: 40 minuts so en silenci+ 120 so binaural *theta*.

A les 3:20 de la matinada em desvetllo i sento els sons binaurals, cosa que fa que no em pugui tornar a dormir i em tregui els auriculars. El somni que recordo correspon a la última fase REM i és un malson en el quan li diuen a la meva mare que té càncer i jo començo a plorar desesperadament i em desperto, plorant, i al despertar-me, passen uns 10 segons aproximadament perquè m'acabi donant compte que és un somni i em tranquil·litzi.

### **Dia 4** De 0:00 a 9:00

El dia 4 llegeixo una capítol del llibre sobre el Somni lúcid de Stephen LaBerge i en ell veig un experiment que van fer a un gran nombre de pacients en els quals els hi introduïen una veu que deia "*Això és un somni*" just quan estaven en fase REM. Decideixo crear una nova música composta de la següent manera:

40 minuts so mut+ 120 so binaural + 25 minuts so en silenci + 10 minuts (La meva dieu dient "*Anna, això és un somni*". La suma total és 195 minuts i l'objectiu és que el so de "*Anna això és un somni*" coincideixi exactament en la segona etapa de fase REM és a dir, si un cicle dura 90 minuts i els últims cinc són de REM, a la segona fase el cicle dura 90 minuts i els deu últims són de REM perquè a mesura que va passant la nit la duració de somni augmenta. Per tant la musica de "*Anna això és un somni*" hauria d'anar

al minut  $90+80=170$ , però els càlculs que realitzo el dia 4 son erronis i creo una pista d'àudio amb una duració de 195 minuts.

Em poso els auriculars i just quan sento la meua veu que diu "*Anna això és un somni*" varies vegades la meua ment rep el missatge i jo per dintre dic "*val, és un somni*", tanmateix resulta que com no estic en fase REM, no estic somiant absolutament res i la pròpia música de la meua veu parlant em desperta i em trec els auriculars al instant per tornar a dormir.

Aquella nit la meua memòria comença augmentar considerablement i recordo tres somnis:

1. Estic a la piscina de la corxera de Sant Feliu de Guíxols i de sobte em porten un paquet de correus que resulta que és un casc que havia demanat per Internet (el dia anterior havia demanat realment un casc de moto per Internet). Dins de la caixa, a part del casc, hi ha uns guants, un vestit especial per anar amb moto i un regulador per fer submarinisme. Després d'ensenyar el casc en el meu cap de la feina de l'estiu, em dirigeixo amb tres dels meus amics, en Ferran, la Sandra i la Marina, a banyar-nos a la piscina d'aigua calenta.

2. En el segon somni resulta que jo no resulto ser jo, sinó que sóc una altre persona no identificada, que ha de presentar l'exposició del treball de recerca el dia següent i no té absolutament res preparat i comença a sentir patiment i nerviosisme.

3. Un noi, no identificat, em truca al telèfon perquè vagi a un lloc, però jo no puc perquè haig de fer treball de recerca i per altre banda tampoc vull anar perquè no el conec i em fa por.



## **Dia 5** De 0:00 a 9:30

Al veure que el so de "*Anna això és un somni*" no correspon a la fase REM vaig crear una nova pista d'àudio:

40 minuts so en silenci+120 minuts sons binaurals+10 minuts so en silenci+10 minuts "*Anna això és un somni*" = 180 minuts

A partir dels 170 minuts començo fase REM, per tant, els 10 minuts últims de la pista d'àudio són de "*Anna això és un somni*". Tot semblava que, per fi, tenia que sortir bé, però a les 8:00 del matí em desperto i veig que els auriculars estan sobre l'escriptori i enrabiada per haver perdut una nit, me'n torno a dormir un altre cop i somio que pregunto a tothom qui ha sigut el que m'ha tret els auriculars, molt emprenyada, interrogo a la meva família, amics...

Els altres somnis que tinc durant la nit són:

1. Em diuen que faig les campanades de fi d'any per televisió espanyola (TVE) amb les meves amigues Sandra, Marina i també el meu cap Toni. Abans de retransmetre les campanades comentem que l'any passat també vam fer-ho però per una televisió local i en canvi ara estem nerviosos perquè és una televisió nacional molt important.
2. Estic sortint de una casa que tinc a Santa Cristina d'Aro i em trobo a un antic amic de col·legi i li pregunto que tal li va tot i continuem parlant mentre caminem per la carretera. (Curiosament el dia anterior havia vist a la seva mare).

El dia 5 recordo 3 somnis, la memòria ha augmentat gràcies als sons.

## **Dia 6** De 12:30 a 9:15

Em poso la mateixa música del Dia 4, de 180 minuts. Durant la reproducció del so binaural em desperto un parell de cops però al ser el sisè dia de pràctica, tinc la capacitat de tornar-me a dormir sense que el so m'afecti. A les 6:00 em desperto i deixo els auriculars sobre la taula, per continuar dormint còmodament.

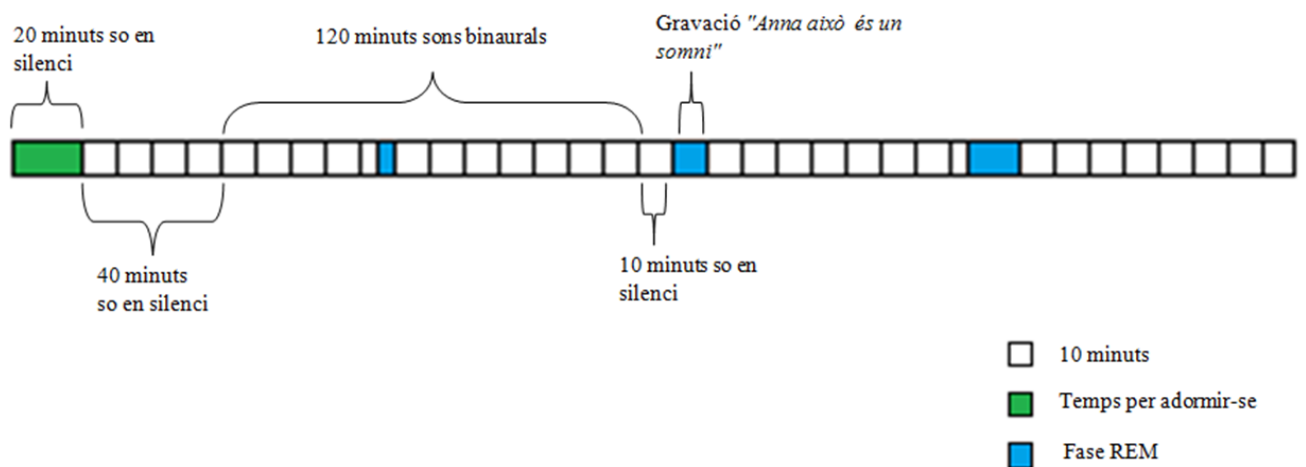
Els somnis són:

1. Em trobo en un bar (que hi vaig anar a la vida real el dia anterior) i hi ha una persona dreta, no identificada, amb els auriculars que em poso cada dia i de cop, la persona comença a parlar i diu "*Val, això es un somni*" i jo me'n adono que està escoltant la última part de la meva pista d'àudio i s'està preparant per obtenir lucidesa. Es curiós perquè podria haver-me adonat que jo també estava somiant.
2. Una persona, no identificada, em segueix, jo vaig amb bici però m'atrapa i acaba corrent darrere meu. De cop, em giro, i com si el conegués, m'alegro i m'abraça molt fort, i com és molt alt m'aixeca del terra. Seguidament anem a dinar i parlem.
3. Vaig a Barcelona amb el tren, l'agafo des de Sant Feliu, i amb 2 minuts, sóc a Barcelona. Allà trobo a la Mireia i la Júlia que em diuen que la professora de francès les ha portat a una exposició de Unamuno, i que vagi amb elles també.

## **Dia 7** De 0:15 a 7:00

El dia 7 llegeixo per Internet que els 90 minuts de cada cicle comencen més o menys quan la persona ja està dormin, per tant, la pista d'àudio que m'havia posat fins al moment era incorrecte perquè si el cicle comença quan dorms, jo em posava directament la música de 180 minuts per aconseguir lligar el "*Anna això és un somni*" amb la segona fase de REM.

Decideixo crear una nova música, igual que l'anterior però amb 15 minuts més al principi: 20 minuts so en silenci+40 minuts so en silenci+120 minuts so binaural+10 minuts so en silenci+10 minuts "*Anna això és un somni*"= 200 minuts.



A altes hores de la matinada em desperto per la meua pròpia veu que diu "*Anna això és un somni*" i em trec els auriculars per continuar dormint. Somnis:

1. Estic a casa meua, amb el meu amic Ferran i, de cop, veiem els meus pares a baix al carrer amb el cotxe que ens esperen. En comptes de baixar per les escales en Ferran salta pel balcó (un segon pis) i baixa a baix. Ell diu que salti que m'agafa però a mi em fa por i baixo per les escales. Vaig vestida amb un pijama taronja d'estiu, i al ser a baix, veig que les llums de casa estan obertes de manera que torno a pujar per tancar les llums i preparar les coses per anar a dormir a la casa de Santa Cristina. Vaig a l'habitació de la meua germana per agafar-li el portàtil (curiosament el dia anterior la Júlia m'havia explicat que li havien regalat un portàtil). Intento gravar els sons binaurals al portàtil però tarda molt i veig als meus pares que surten del cotxe per pujar a casa a veure que faig, i jo, ràpidament, baixo cap a baix al carrer. Torno a veure les llums obertes tot i que les havia tancades.

El dia 7 només me'n recordo d'un somni, possiblement perquè és el primer dia d'institut després de les vacances i, al tenir que despertar-me aviat, tallo el cicles de somni.

#### **Dia 8 De 0:00 a 7:00**

Em poso la mateixa pista d'àudio que el dia 7. A les 6 em desperto i involuntàriament torno a posar la pista d'àudio però directament en la part dels sons binaurals *theta*.

Somnis:

1. Surto de casa però sense obrir la porta, és com si traspases la porta i tinc una sensació estranya però no mostro cap signe de lucidesa. Vaig al carrer i la gent em comença a dir que recorda 3 i 4 somnis diàries i jo m'estresso molt perquè solament en recordo 1 i el meu esforç és nul.

#### **Dia 9 De 0:00 a 7:00**

El dia 9 no recordo cap somni i arribo a la conclusió que els dies 7,8 i 9, que han sigut dies d'institut, pel fet d'aixecar-me aviat, per l'estrès que suposa anar-hi i possiblement per la tensió dels exàmens i el treball, han fet que m'anul·li la meva capacitat de memòria. Els dies de vacances quan m'aixecava m'estava una estona estirada al llit pensant el somni i després l'apuntava, tanmateix, quan vaig al institut, m'aixeco ràpid, em dutxo i esmorzo i en definitiva no tinc temps per recordar.

#### **Dia 10 De 1:00 a 9:30**

Decideixo tornar a posar-me els auriculars la nit del divendres per veure si aconsegueixo recordar més somnis el dissabte, que és festa. Somnis:

1. Sortim de la fleca L'espiga d'or amb el meu amic Guillem i sentim molts de cotxes que toquen el clàxon. Anem cap a la multitud de cotxes i veiem que el cotxe de la meva germana i el meu cunyat està parat enmig de la carretera fent un embús increïble. Ajudo a la meva germana arrastrant el cotxe i tothom els ajuda. Posen cotó al tub d'escap però no s'engega i al final deixen el cotxe en un racó i van a mirar els focs artificials que hi ha a la platja.

2. Estic a casa meva però no trobo a ningú, vaig a l'habitació de la meva germana i allà trobo a la meva mare que està assecant el cabell a la meva germana. Jo em sorprenc molt perquè mai havia vist aquella escena, després busco el meu pare i el veig que està planxant roba. També em sorprenc perquè mai havia vist el meu pare planxant. Tot i veure dues coses que mai han passat a casa meva, no em qüestiono si és un somni.

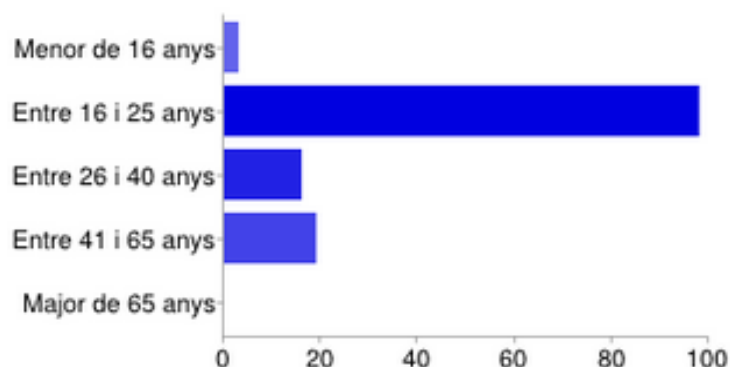
Com a conclusió de la primera pràctica, he aconseguit augmentar la meva memòria onírica els dies que no he tingut institut gràcies a la música de sons binaurals. El segon propòsit no s'ha complert ja que és complicat amb tant poc temps aconseguir obtenir un somni lúcid, però, tot i així, continuaré practicant.

## **Pràctica nº2**

La segona pràctica consisteix en una enquesta realitzada a través d'Internet per intentar demostrar unes quantes teories sobre el somni lúcid. L'enquesta ha estat realitzada a través del Google Docs, que et proporciona un editor d'enquestes i una resposta automàtica a través d'un document Excel d'Internet. Vaig obrir l'enquesta al públic el 8/01/13 i l'ha vaig tancar el 10/01/13. He aconseguit 136 respostes i seguidament mostraré els resultats amb les interpretacions corresponents:

## 1. Edat:

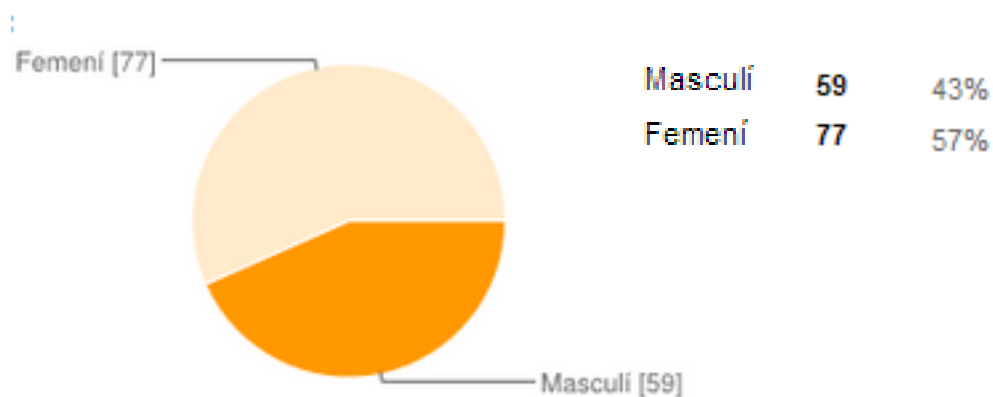
Edat:



Menor de 16 anys	3	2%
Entre 16 i 25 anys	98	72%
Entre 26 i 40 anys	16	12%
Entre 41 i 65 anys	19	14%
Major de 65 anys	0	0%

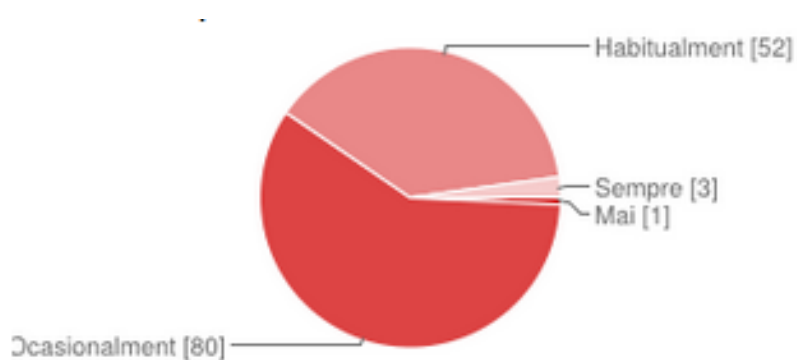
Com es pot apreciar a través del gràfic, el 72% d'enquestats corresponen a la franja d'edat de 16 i 25 anys. És un dels condicionants que et trobes si realitzes una enquesta a través d'Internet ja que la gent que sol utilitzar les xarxes socials és gent de franja jove, i encara més, si passes l'enquesta pel Facebook, perquè la majoria d'amics que tinc són de la meua edat. La franja de 26 i 40 anys està formada per 16 enquestats, 8 de les quals són enquestes escrites que vaig imprimir per poder-les passar en una empresa on la meua germana treballa, la resta són *on-line*. La franja de 41 i 65 anys també és a través d'Internet. Per altre banda, a partir de 65 anys no he aconseguit ningú que respongués.

## 2. Sexe:



Aquesta gràfica ens mostra el tipus de sexe que ha realitzat l'enquesta. Hi ha predomini del sexe femení amb un 57% tot i que també hi ha un grau nombre de participació masculina, un 43%.

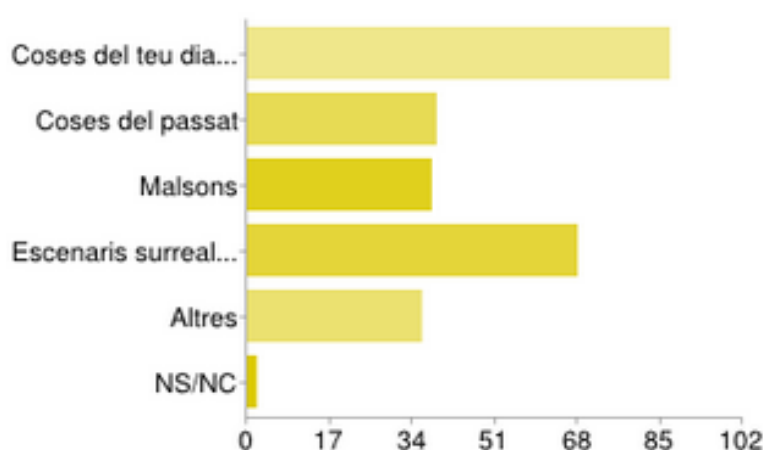
## 3. Recordes el què somies?



Mai	1	1%
Ocasionalment	80	59%
Habitualment	52	38%
Sempre	3	2%

El gràfic circular ens mostra que més de la meitat dels enquestats han respost que recorden ocasionalment els somnis que tenen, un 59% per ser més exactes. Un 38% (52 persones) recorden els somnis habitualment, i en canvi, solament 3, els recorden sempre. Solament una persona ha respost que mai recorda els somnis.

#### 4. Si a vegades o sempre recordes somnis, a quin tema es corresponen:



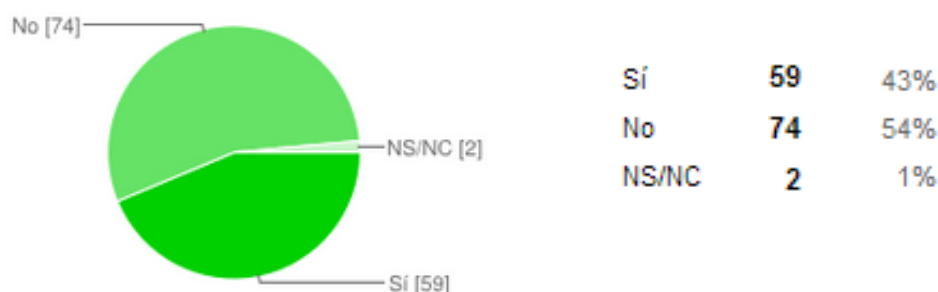
Coses del teu dia a dia	87	65%
Coses del passat	39	29%
Malsons	38	29%
Escenaris surrealistes	68	51%
Altres	36	27%
NS/NC	2	2%

En aquesta qüestió, la gent podia marcar més d'una resposta, per tant, els % superen el 100%. La majoria d'investigadors diuen que els somnis estan creats per els residus diaris, i en aquest cas, 87 persones han respost que somien amb coses del seu dia a dia. En segon lloc trobem 68 persones que consideren que els seus somnis solen estar creats per escenaris surrealistes com podria ser travessar una paret, objectes deformats, la casa



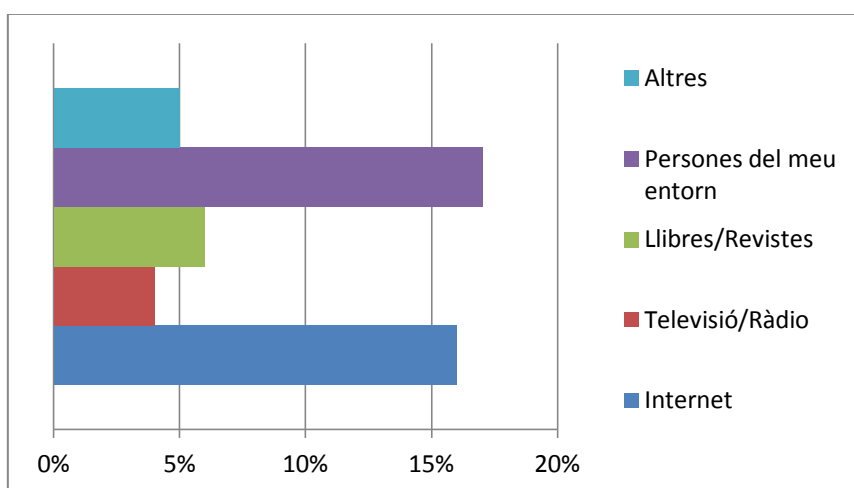
on vius és diferent... Respecte a les coses del passat, els malsons, i altres, estan molt igualades entre elles solament hi ha un marge de 3 persones de diferència (39-38-36).

## 5. Saps què és un somni lúcid?



El gràfic mostra que un 43% dels enquestats no saben què és el somni lúcid, però en canvi, un 54% saben què és. És realment curios perquè al principi tenia la sensació que molt poca gent sabia què és el somni lúcid, però al final, s'ha demostrat que 59 persones de les 136, saben el què és.

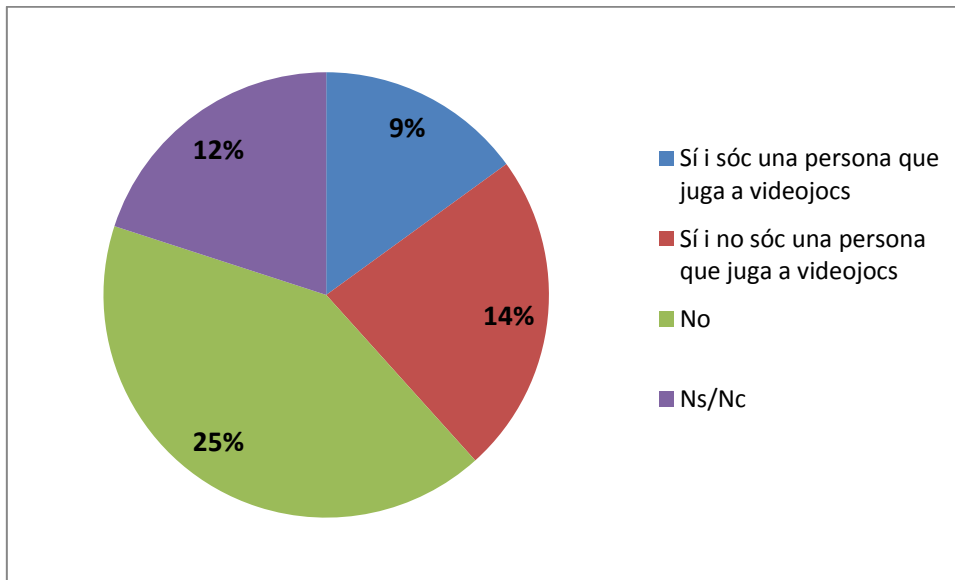
## 6. Si la resposta és afirmativa, com ho vas conèixer?



De les 59 persones que han respost que saben el que és un somni lúcid, un 17% diuen que és gràcies a persones del seu entorn, un 16% a través d'Internet, un 6% a través de

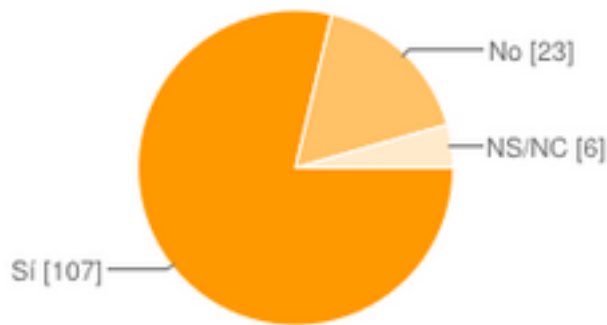
llibres o revistes, un 5% ha respost que a través d'altres, i per últim, un 4% a través dels mitjans de comunicació com la televisió o la ràdio.

### 7. Si saps què és un somni lúcid, has tingut l'ocasió de tenir-ne alguna vegada?



Amb aquesta pregunta vaig intentar demostrar si hi havia molta gent que havia experimentat el somni lúcid, i per altre banda, saber si era una persona que juga als videojocs o no. Aquest tema dels videojocs prové de que el psicòleg Jordi Borràs va dir que la gent que juga a videojocs sol tenir més facilitat per tenir somni lúcid que la gent que no juga a videojocs, però amb l'enquesta s'ha demostrat el contrari ja que un 14% no juga a videojocs enfront el 9% de la gent que si que juga a videojocs. Tanmateix, la gran majoria de gent que coneix la definició de somni lúcid no ha tingut la sort de tenir-ne cap, un 25%.

## 8. T'agradaria controlar el que somies?



Sí	107	79%
No	23	17%
NS/NC	6	4%

Aquest gràfic mostra una opinió aclaparadora sobre els desitjos que té la gent de controlar els seus somnis, un 79% dels enquestats volen complir els seus desitjos a través dels somnis.

## 9. Si poguessis escollir una cosa que t'agradaria fer en un somni, quina seria?

La decisió de formular aquesta pregunta va ser una decisió molt complicada perquè la resposta era oberta i, per tant, les conclusions podien arribar a ser molt diferents. Vaig acabar decidint fer-la perquè, anteriorment, havia anat a un taller de somnis lúcids a Barcelona i el psicòleg que ens va fer la xerrada va dir que un 40% de la gent que se li preguntava que li agradaria fer un somni, responia volar. L'objectiu d'aquesta pregunta era obtenir el màxim grau de respostes que diguessin que el seu somni seria volar, i així ha sigut, de 136 respostes, 12 persones han respost en blanc i 60 han respost volar.

60/136 si comptem el nombre total de persones que han respost que els hi agradaria volar, això suposa un 44,11% del total.

Si tenim en compte les 12 persones que han respost en blanc, el % puja considerablement perquè passen a ser 60/124, que suposa un 48,38% del total. Gairebé la meitat de les persones els hi agradaria volar en un somni, la resta de respostes són molt diferents entre elles, podem trobar respostes com endevinar el futur, conèixer familiars, respirar sota el mar, llegir la ment, controlar-ho tot... La gran majoria són coses que un humà no pot fer, per tant, podem arribar a la conclusió que la gent desitja fer coses que no té al seu abast, poders sobrenaturals.

### Pràctica 3

La tercera pràctica està centrada en explicar el taller que vaig realitzar el 29 de Novembre a Barcelona per part del prestigiós psicòleg Jordi Borràs.

El taller era privat, organitzat per part del centre de psicoteràpia Formasser al C/Saragossa 18. Jordi Borràs és un psicòleg que es dedica a la realització de cursos i tallers sobre el somni i també utilitza els somnis com a mètode terapèutic per a la seva consulta. És membre de l'Associació Catalana Transpersonal i representa a Espanya i Portugal en el *International Association for the Study of Dreams*. També participa un cop al mes a *L'ofici de viure*, de Catalunya Radio, i l'any 2008 va intervenir en 13 programes de *Somiers*, a TV3. El taller va començar a les 10 del matí, de 14:00 a 15:30 hi havia temps lliure per anar a dinar, i després a la tarda, de 15:30 a 20:00.

Érem 8 membres més el psicòleg, i el primer que vam fer va ser presentar-nos un a un, dir el nom, de on veníem i per què ens interessa el somni lúcid. Ens va fer explicar a cadascun si havíem tingut un somni lúcid per analitzar-ho des de un punt de vista professional. Jo he tingut l'experiència de tenir solament un somni lúcid una nit d'estiu

que vaig sortir a ballar amb els meus amics, i vam estar parlant molt del meu treball, aquella mateixa nit vaig obtenir lucidesa.

Somni (12/08/12): Estic jugant en un joc de la Play Station, un joc de guerra, estic en un mapa que es diu Underground lluitant contra un Juggernaut<sup>27</sup>. Estic dins del joc, com si fos el soldat que lluita en una guerra i de sobte, li comento al meu company "*Com puc saber que això és la realitat?*" i al fer l'esforç de preguntar-li això, me'n dono compte que és un somni i començo a saltar i cridar eufòrica dient "*que no és la realitat, és un somni!*". Al cap de pocs segons, una veu en *off* em diu que em tranquil·litzi i comença a parlar amb mi, però no ho recordo.

En Jordi em comenta que vaig tenir la capacitat de tenir un somni lúcid perquè feia poques hores que havia estat parlant molt del tema i m'havia quedat molt present, també va dir que està demostrat científicament que les persones que juguen a videojocs tenen més facilitats per tenir somnis lúcids i que curiosament el meu havia estat dins del propi videojoc.

Just després de fer una pausa per dinar, vam fer una petita migdiada de 30 minuts perquè està demostrat que quan dorms després de dinar entres directament a la fase REM sense passar per les fases anteriors i per tant, tens més facilitat per mantenir la consciència de la vigília i transportar-la directament a la fase REM que és la fase del somni, i d'aquesta manera, obtenir un somni lúcid de manera ràpida i fàcil. Amb una música suau ens vam adormir, però jo particularment no vaig obtenir cap signe de lucidesa, en canvi una companya sí.

Em va proporcionar molts d'apunts per a la realització del treball, explicava experiències seves, experiències d'altre gent de diferents tipus de somni... Va explicar

---

<sup>27</sup> Home amb força irrefrenable i despietada

que s'està començant a utilitzar per espionatge els viatges astrals, és a dir, que entrenen a una persona perquè quan es posi a dormir, es dirigeixi cap al calaix de l'altre habitació i llegeixi el paper que hi ha dins dels calaix, de manera que quan es desperti, pugui dir quin era el missatge que hi havia escrit en el paper. Aquesta és una tècnica d'entrenament que s'està utilitzant perquè la gent en somnis pugui anar a altres llocs a espiar.

La consulta era molt acollidora, estava molt ben decorada, amb poca il·luminació, espelmes, butaques i al final de tot una gran sala de parquet amb 8 cadires per fer el taller. En Jordi projectava diapositives a través d'un projector però s'explicava de manera fluida sense fer massa cas al Power Point, simplement eren diapositives de fotografies i frases cèlebres. De fons sonava una música suau, i l'encens impregnava l'habitació de bones sensacions.

Van ser unes hores molt intenses en les quals el meu cervell va rebre molta informació nova sobre el tema del somni lúcid. A més de la informació nova, també vaig obtenir una molt bona experiència amb la gent que va fer el curs amb mi i sobretot em va donar força per tirar endavant el treball.



Jordi Borràs i jo

Font: Càmera mòbil

Pissarra que utilitzava Jordi Borràs per realitzar explicacions

Font: Càmera mòbil





Migdiada per a la  
inducció del somni lúcid

Font: Mòbil



Alguns alumnes del curs

Font: Mòbil



El centre Formaser des de  
l'exterior

Font: Mòbil



## Conclusió

*"Si es pot somiar, es pot aconseguir"*

**Walt Disney**

Un cop acabada la realització del treball de recerca, m'agradaria comentar la sèrie de conclusions i resultats que he obtingut.

La primera part del treball ha suposat un gran esforç perquè les informacions respecte a la història del somni eren escasses, és a dir, les fonts d'informació han estat difícils de trobar i molts de cops he necessitat corroborar la informació amb l'ajut de la Mercè. Com a experiència personal, he aconseguit uns resultats molts positius d'esforç personal. El treball exhaustiu que ha suposat m'ha fet créixer com alumne i sobretot aprendre a cercar amb prudència i deteniment, a part de l'enorme aprenentatge d'un tema que era quasi desconegut per mi. Ha sigut un treball d'investigació personal per obtenir una clara noció sobre la història i sobretot per respondre innumerables preguntes que sobrevolaven el meu cap.

La meva experiència com a somiadora m'ha donat les esperances per a la realització del treball, sobretot per a la realització de la pràctica nº1, que un dels màxims objectius era aconseguir tenir un somni lúcid. Tot i que no hagi aconseguit un somni lúcid, la meva memòria onírica ha augmentat considerablement gràcies a les músiques i m'han ajudat a tenir més coneixement de mi mateixa ja que molts dels somnis estan formats per les preocupacions del dia a dia.

Hi han hagut dos motius pels quals he tingut motivació per a la realització del treball, la primera ha estat el meu enorme interès cap a la història, per tant, portar a terme un projecte de recerca sobre un tema que m'agrada, i a més, un projecte històric, ha sigut

fascinant. El segon motiu de motivació ha sigut gràcies al meu primer somni lúcid que vaig tenir aquest estiu passat ja que si no hagués tingut aquella eufòria al obtenir lucidesa, possiblement no hauria enfocat el treball amb entusiasme.

Respecte el primer bloc, és necessari dir que els autors esmentats en el treball solament són una petita part de la història ja que seria pràcticament impossible esmentar tots els personatges que han dedicat moments de la seva vida a parlar del somni. Els personatges escollits he considerat que són els més representants de cada època.

Amb les pràctiques he aconseguit demostrar varies coses, sobretot amb l'enquesta realitzada a 136 persones on una de les preguntes era demostrar que un 40% dels enquestats desitgen volar en un somni. Per altre banda, la meva visita a Barcelona va suposar una pràctica molt gratificant ja que, tot i ser un curs privat el qual es tenia que pagar, l'experiència ha sigut molt bona.

M'agradaria agrair a la meva tutora, que va decidir agafar el meu treball ja que l'antiga tutora marxava del institut. L'Olga, tot i no tenir coneixença sobre el meu treball, va decidir escollir-lo per ajudar-me i guiar-me, i, espero, que hagi après tant com jo llegint-lo. En segon lloc m'agradaria agrair la informació que m'ha proporcionat la Mercè Enrich, no solament amb llibres sinó que també amb la seva experiència intel·lectual i personal sobre el somni. Per últim, m'agradaria agrair l'ajuda que m'ha proporcionat la meva germana respecte a la pràctica de les enquestes i també al meu oncle Esteve per llegir-se el treball.

Espero que la lectura del treball hagi suposat un nou aprenentatge per el lector i s'hagi introduït dins de la llibertat, una llibertat que solament existeix en el somnis.

**Fi**

## **Bibliografia**

### **Frase cèlebre Marsha Normal:**

Mond, Irene. Alba, Alexander. *Sueños lúcidos Cómo inducirlos e interpretarlos*. Ediciones obelisco. Barcelona 2006

### **Què és el somni? i Una paraula mil·lenaria:**

<http://etimologia.wordpress.com/2006/11/23/sueno/> (*etimologia paraula somni*)

[http://www.youtube.com/watch?v=hxJyB\\_W1sKQ](http://www.youtube.com/watch?v=hxJyB_W1sKQ)

<http://www.youtube.com/watch?v=TcyAYTrzYB0&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=VMuQOjM38yA>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o#El\\_sue.C3.B1o\\_en\\_los\\_animales](http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o#El_sue%C3.B1o_en_los_animales)

<http://www.mascotas.org/24-04-2012/perros/cual-es-el-animal-que-mas-suena> (*el somni dels animals*)

<http://www.saberia.com/2010/01/los-animales-suenan/> (*el somni dels animals*)

<http://www.tarotmagiablanca.com/t1457-los-animales-suenan> (*el somni dels animals*)

<http://www.faunatura.com/con-que-suenan-los-animales.html> (*el somni dels animals*)

Salas, Emilio *El Gran Libro de los Sueños*. Ediciones Martínez Roca. Madrid 2004

[www.diec.cat](http://www.diec.cat)

### **Mesopotàmia:**

<http://mitologiasumeria.idoneos.com/index.php/296328>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Sue%C3%B1o-De-Gilgamesh-En-Uruk/110578.html>

<http://www.consultorioesoterico.com/suenoshistoria1.html>

<http://magiainterior.com/1630/interpretacion-de-suenos-en-mesopotamia-y-egipto/>

[http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno\\_historia.html](http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno_historia.html)

[http://ca.wikipedia.org/wiki/Epopeia\\_de\\_Guilgameix](http://ca.wikipedia.org/wiki/Epopeia_de_Guilgameix)

Borges, Jose Luis. *Biblioteca personal Anònim de Poema de Gilgamesh*. Ediciones Argentina S.A. 1988

## **Egipte:**

<http://wiccaspain.es/?p=3247>

<http://veintidosguias.blogspot.com.es/2010/03/el-significado-de-los-suenos-en-el.html>

[http://www.tarotistas.com/secciones/suenos/Los\\_egipcios\\_suenos](http://www.tarotistas.com/secciones/suenos/Los_egipcios_suenos)

<http://sobreleyendas.com/2010/03/11/el-origen-de-los-suenos/>

<http://etimologias.dechile.net/?incubacio.n>

[www.britishmuseum.com](http://www.britishmuseum.com)

<http://www.egiptologia.org/fuentes/papiros/chester-beatty3/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Serapis>

## **Grècia:**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Hipnos>

<http://significadodelossueoscomocultura.blogspot.com.es/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Oniros> <http://es.wikipedia.org/wiki/Morfeo>

<http://destylou-historia.blogspot.com.es/2010/08/el-sueno-de-socrates.html>

[http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/4166/proresenacuyo5.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/4166/proresenacuyo5.pdf)

[http://www.laeditorialvirtual.com.ar/pages/platon/platon\\_criton.htm#n3](http://www.laeditorialvirtual.com.ar/pages/platon/platon_criton.htm#n3) **(Diàleg Crító)**

<http://suite101.net/article/los-suenos-en-aristoteles-a6752#axzz2HtogDToH>

<http://el sextantedehevelius.blogspot.com.es/2012/05/parrafos-subrayados-de-la-oneirokritika.html>

Gaffiot, Félix. *Dictionnaire Illustré Latin- Français*. Librairie Hachette. Paris

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Asclepi>

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Plat%C3%B3>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Arist%C3%B3teles>

### **Roma:**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Julio\\_C%C3%A9sar](http://es.wikipedia.org/wiki/Julio_C%C3%A9sar)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Idus\\_de\\_marzo](http://es.wikipedia.org/wiki/Idus_de_marzo)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Macrobio>

### **Cultura hebrea:**

<http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nesis>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Biblia>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Antiguo\\_Testamento](http://es.wikipedia.org/wiki/Antiguo_Testamento)

<http://iglesia.net/biblia/libros/genesis.html#cap28> (**Gènesi**)

### **Medieval:**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Las\\_mil\\_y\\_una\\_noches](http://es.wikipedia.org/wiki/Las_mil_y_una_noches)

<http://www.con-versiones.com/nota0480.htm>

<http://suite101.net/article/los-suenos-de-la-antiguedad-a-freud-a38544#axzz2HtogDTH>

<http://www.con-versiones.com/nota0515.htm>

<http://www.terra.es/personal2/r.lafita/cap1pag2.htm#SantoTomas>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Historia\\_universal\\_de\\_la\\_infamia](http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_universal_de_la_infamia)

<http://ficus.pntic.mec.es/~jmas0085/jorgeluisborges.htm#HISTORIA DE LOS DOS QUE SOÑARON> (**Jorge Luis Borges, El hombre que sueño, Las mil y una noches**)

<http://es.scribd.com/doc/39940773/El-Sueno-En-La-Literatura-Castellana-Medieval>

<http://www.wdl.org/es/item/593/>

<http://romandelarose.org/App.html?locale=fr#rose>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Roman\\_de\\_la\\_Rose](http://es.wikipedia.org/wiki/Roman_de_la_Rose)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ramon\\_Llull](http://es.wikipedia.org/wiki/Ramon_Llull)

### **Renaixament:**

[http://www.materialesdelengua.org/LITERATURA/PROPUESTAS\\_LECTURA/RENA CIMIENTO/esteticarenacentista.htm](http://www.materialesdelengua.org/LITERATURA/PROPUESTAS_LECTURA/RENA CIMIENTO/esteticarenacentista.htm)

[http://acollidaetsac.blogspot.com.es/2010/08/cuando-la-nube-se-convierte-en\\_25.html](http://acollidaetsac.blogspot.com.es/2010/08/cuando-la-nube-se-convierte-en_25.html)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Renacimiento#Caracter.C3.ADsticas>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Gerolamo\\_Cardano](http://es.wikipedia.org/wiki/Gerolamo_Cardano)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Alberto\\_Durero](http://es.wikipedia.org/wiki/Alberto_Durero)

### **Barroc:**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Pedro\\_Calder%C3%B3n\\_de\\_la\\_Barca](http://es.wikipedia.org/wiki/Pedro_Calder%C3%B3n_de_la_Barca)

[http://es.wikipedia.org/wiki/La\\_vida\\_es\\_sue%C3%B1o](http://es.wikipedia.org/wiki/La_vida_es_sue%C3%B1o)

<http://www.ciudadseva.com/textos/teatro/calderon/vidasue.htm> (**La vida es sueño**)

<http://borjacontreras.blogspot.com.es/2011/02/el-sueno-barroco.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Antonio\\_de\\_Pereda](http://es.wikipedia.org/wiki/Antonio_de_Pereda)

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Vanitas>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9\\_Descartes](http://es.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Blaise\\_Pascal](http://es.wikipedia.org/wiki/Blaise_Pascal)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Immanuel\\_Kant](http://es.wikipedia.org/wiki/Immanuel_Kant)

### **Il·lustració:**

<http://www.artehistoria.jcyl.es/v2/obras/1793.htm>

<http://borjacontreras.blogspot.com.es/2012/03/goja-y-la-ilustracion-el-sueno-de-la.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/El\\_sue%C3%B1o\\_de\\_la\\_raz%C3%B3n\\_produce\\_monstruos](http://es.wikipedia.org/wiki/El_sue%C3%B1o_de_la_raz%C3%B3n_produce_monstruos)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Francisco\\_de\\_Goya](http://es.wikipedia.org/wiki/Francisco_de_Goya)

### **Segle XIX:**

<http://comarcadelosespíritus.blogspot.com/2008/10/sobre-sueos-f-nietzsche.html>

### **Freud s.XX:**

<http://www.youtube.com/watch?v=Rf3Qj6P3-38>

<http://www.youtube.com/watch?v=jpsidLNasrs>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Friedrich\\_Nietzsche](http://es.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Nietzsche)

[http://www.euroresidentes.com/suenos/freud\\_teoría\\_suenos.htm](http://www.euroresidentes.com/suenos/freud_teoría_suenos.htm)

[http://es.wikipedia.org/wiki/La\\_interpretaci%C3%B3n\\_de\\_los\\_sue%C3%B1os](http://es.wikipedia.org/wiki/La_interpretaci%C3%B3n_de_los_sue%C3%B1os)

### **Surrealismo:**

<http://www.pinturayartistas.com/surrealismo-los-pintores-de-suenos/>

<http://marycrsii.wordpress.com/2008/08/07/el-sueno-salvador-dali/>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Salvador\\_Dal%C3%AD](http://es.wikipedia.org/wiki/Salvador_Dal%C3%AD)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Joan\\_Mir%C3%B3](http://es.wikipedia.org/wiki/Joan_Mir%C3%B3)

### **Fisiología del somni:**

<http://es.scribd.com/doc/2355648/Stephen-LaBerge-Explorando-el-Mundo-de-los-Suenos-Lucidos>

<http://es.scribd.com/doc/6703801/Curso-de-Suenos-Lucidos-de-Stephen-LaBerge>

<http://www.suenoslucidos.com/2007/12/porque-soamos-las-etapas-del-sueo.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento\\_ocular\\_r%C3%A1pido](http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_ocular_r%C3%A1pido)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o#El\\_sue%C3%B1o\\_en\\_los\\_animales](http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o#El_sue%C3%B1o_en_los_animales)

Barea, Consuelo. *El sueño lúcido*. Ediciones Oceano Ambar. Barcelona 2006

Mond, Irene. Alba, Alexander. *Sueños lúcidos Cómo inducirlos e interpretarlos*. Ediciones obelisco. Barcelona 2006

<http://www.lucidipedia.com/tutorials/en/>

<http://www.cun.es/area-salud/perfil/infancia/sueno>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Formaci%C3%B3n\\_reticular](http://es.wikipedia.org/wiki/Formaci%C3%B3n_reticular)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Complejo\\_K](http://es.wikipedia.org/wiki/Complejo_K)

<http://www.sportlife.es/articulo/fases-del-sueno>

<http://www.encyclopediasalud.com/categorias/sueno-y-descanso/articulos/fases-del-sueno/>

<http://usuarios.multimania.es/dormirydescansar/fasesdel.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Electrocardiograma>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Heinrich\\_Rudolf\\_Hertz](http://es.wikipedia.org/wiki/Heinrich_Rudolf_Hertz)

### **Per què oblidem els somnis?**

Barea, Consuelo. *El sueño lúcido*. Ediciones Oceano Ambar. Barcelona 2006

<http://es.wikipedia.org/wiki/Serotonina>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Noradrenalina>

### **Temàtiques del somni:**

Barea, Consuelo. *El sueño lúcido*. Ediciones Oceano Ambar. Barcelona 2006

### **El somni lúcid i primeres demostracions científiques:**

<http://www.lucidipedia.com/tutorials/en/>

<http://www.lucidity.com/LucidDreamingFAQ2.html#howquick>

<http://www.lucidity.com/vanEeden.html>

### **Grau de Lucidesa:**

Explicacions Jordi Borràs

Barea, Consuelo. *El sueño lúcido*. Ediciones Oceano Ambar. Barcelona 2006

### **Tècniques per obtenir lucidesa:**

[http://es.wikibooks.org/wiki/Sue%C3%B1o\\_1%C3%BAcido/La\\_experiencia/Las\\_t%C3%A9cnicas\\_de\\_inducci%C3%B3n](http://es.wikibooks.org/wiki/Sue%C3%B1o_1%C3%BAcido/La_experiencia/Las_t%C3%A9cnicas_de_inducci%C3%B3n)

<http://www.lucidipedia.com/blog/2010/10/08/binaural-beats-and-wild/>

<http://www.lucidipedia.com/tutorials/en/>

<http://www.dreamviews.com/wiki/DILD-Dream-Induced-Lucid-Dream>

<http://www.ld4all.com/guide.html>

<http://es.scribd.com/doc/6703801/Curso-de-Suenos-Lucidos-de-Stephen-LaBerge>

### **Variants del somni:**

Explicacions Jordi Borràs

[http://es.wikipedia.org/wiki/Par%C3%A1lisis\\_del\\_sue%C3%B1o](http://es.wikipedia.org/wiki/Par%C3%A1lisis_del_sue%C3%B1o)



