

TEXTOS: CRISTINA SERRET IL·LUSTRACIONS: MARTA CAYUELA

# Els somnis

Totes les persones, cada nit, somiem. De vegades ens en recordem dels somnis, i de vegades no. Això és perquè hi ha mecanismes del nostre cervell que encara són un misteri. Per això moltes persones tenen una llibreta al costat del llit i tan bon punt es desperten hi apunten el somni que han tingut. Han de fer-ho ràpid, perquè al cap d'una estona... Zum! El somni s'ha esfumat com per art de màgia

## Per què els somnis s'obliden tan ràpid?

Recordes exactament què has somiat aquesta nit? No, oi? Això és perquè els somnis s'esborren de la nostra memòria molt ràpidament. Encara no sabem del cert per què el nostre cervell no guarda tota la informació que li arriba. És com si fes una tria i només conservés les coses que li semblen importants. I això no passa només amb els somnis. ¿En vols fer la prova? Què pensaves, aquest matí, mentre et cordaves les sabates?

### Dreams vanish

Five minutes after waking up you might forget 50% of what you had dreamed, and after 10 minutes it is difficult to remember anything about it.

## Un interruptor en 'off'

Quan estem somiant l'activitat muscular és gairebé nul·la. Dit d'una altra manera, és com si el nostre cervell *desconnectés* l'interruptor del moviment del cos. I és una sort, perquè si no faríem el que estiguéssim somiant!

### Lots of dreams in one night

We have several dreams during the night. Strangely, when we wake up we usually remember only the last one.



ZZ...

## Els animals també somien?

No n'estem segurs al 100%, perquè cap animal ho ha pogut confirmar. Això no obstant, els científics opinen que, si més no, mamífers i aus sí que ho fan. Saps com ho han investigat? Doncs observant si el seu cervell, mentre dormen, actua de manera similar al nostre cervell quan dormim. El que no podem saber de cap manera és què somien!



Amb la col·laboració de Jordi Borràs García, psicòleg i membre de la junta directiva de la International Association for the Study of Dreams ([www.mondesomnis.com](http://www.mondesomnis.com))



**Vocabulary**

- to dream: somiar
- no one: ningú
- knows for sure: ho sap del cert
- brain: cervell
- to vanish: esfumar-se
- waking up: despertar-se
- several: molts
- black and white: blanc i negre
- old film: pel·lícula antiga
- To claim: assegurar
- Memories: records

**Un país de somiatruites**

En català diem que una persona és somiatruites si s'il·lusiona amb coses que són molt difícils, o gairebé impossibles. I tu, ets un somiatruites?

**Diferents persones poden somiar el mateix?**

Sí, però passa igual que quan llegim un llibre: cadascú se l'imagina a la seva manera. Hi ha moltes persones que algun cop han somiat que poden volar. Però cadascú hi posa el seu decorat i la seva història particular.

**In black & white**  
Some people claim they have black and white dreams. This is not exactly true. Some experiments suggest that dreams are colorful, but these people have wrong memories of them.



**Somnem sempre que dormim?**

Sí, encara que no siguem capaços de recordar-ho. Al cap de poc més d'una hora i mitja de quedar-nos adormits entrem en la fase REM del son i és aleshores quan comencem a somiar.

**Why do we dream?**  
No one knows for sure. There are mechanisms in the brain that have not yet been explained, and this is one.