

TDT CON GRABADOR EXTERNO 15/07



Hereu elogia el Fòrum al poner la primera piedra de la torre de Hadid

El alcalde da la bienvenida a la futura Torre Espiral y describe Diagonal Mar como un nuevo centro metropolitano. ►► GRAN BARCELONA 32

La futura autovía A-68



►► CATALUNYA 30



Triple asesinato en un bazar chino

Un ciudadano chino se personó ayer en una comisaría de los Mossos y confesó haber cometido el crimen, en Horta. ►► GRAN BARCELONA 35

El Este preside la Eurocámara



El ex primer ministro conservador polaco Jerzy Buzek recibió el apoyo de una mayoría sin precedentes al pactar su designación con los grandes grupos. ►► INTERNACIONAL 12

La suerte

ONCE > 14 JULIO 99.392
BONOLOTO > 14 JULIO 6 - 19 - 22 - 29 - 30 - 39 C: 36 R: 1
TRIO > 14 JULIO 071
SUPER 10 > 14 JULIO 03 - 05 - 07 - 08 - 11 - 13 - 15 - 23 - 25 - 26 - 28 - 32 - 40 - 41 - 44 - 46 - 52 - 54 - 55 - 67 D: 67
PÁGINA 44

15 DE JULIO DEL 2009

el Periódico

www.elperiodico.com

Ediciones Primera Plana SA. Tel: 93 265 53 53. Suscripciones: 902 45 45 14. Atención al lector: 902 100 575. Ediciones Primera Plana se reserva todos los derechos sobre los contenidos de EL PERIÓDICO, sus suplementos y cualquier producto de venta conjunta, sin que puedan reproducirse ni transmitirse a otros medios de comunicación, total o parcialmente, sin previa autorización escrita. Difusión controlada por la OJD.

ISSN 1578-746X

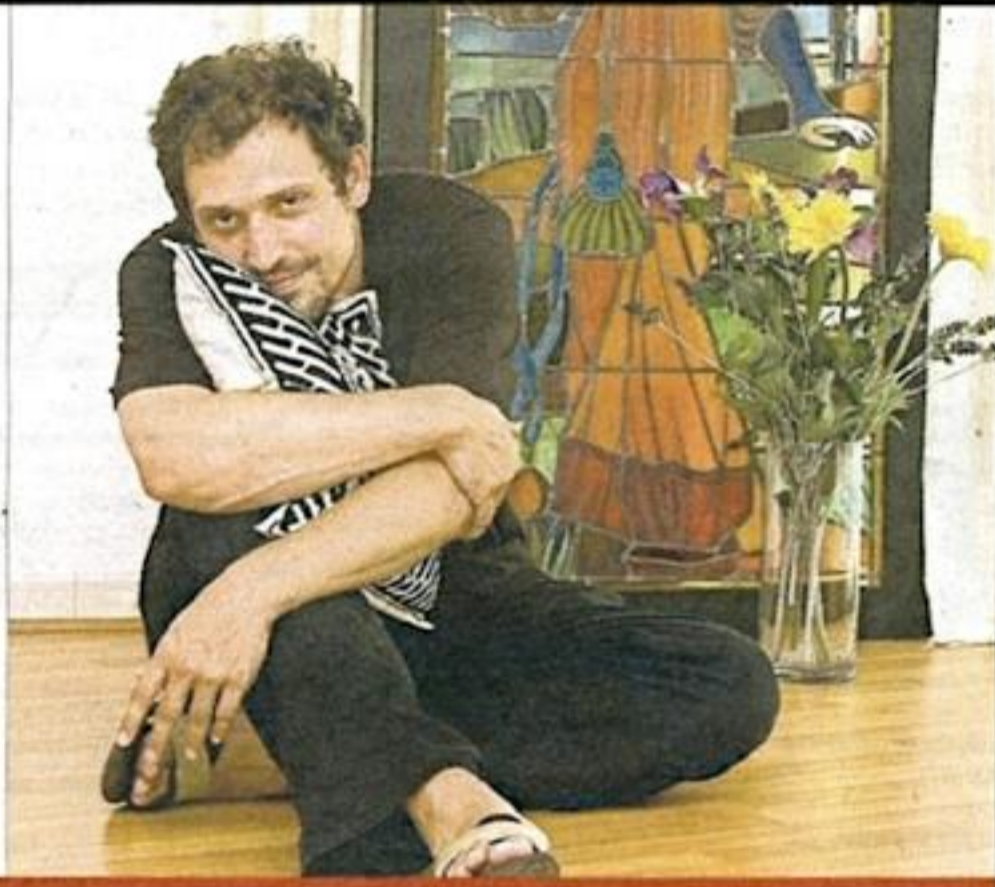
Año XXXII. Número 10.937. D.L.: B 36.860 - 1978



La entrevista

Jordi Borràs Psicólogo. Afirma que los sueños son un laboratorio de ensayo que se instala en el cerebro para poder solucionar temas que no hemos podido resolver durante el día.

«Soñar nos ayuda a resolver conflictos»



GASPAR HERNÁNDEZ



—¿Para qué sirven los sueños?
—Es como si me preguntara para qué sirve pensar.

—¿Por qué?
—Porque cuando soñamos estamos pensando, aunque el cerebro funciona con una bioquímica distinta.

—¿En qué sentido?
—Es más visual, menos verbal, pero está igual de activo. En lugar de procesar el exterior, durante los sueños el cerebro procesa lo que está ocurriendo dentro de nosotros.

—¿Y qué ocurre?
—Es como un laboratorio de ensayo. Intentamos resolver conflictos y cosas que nos han pasado a lo largo del día y que aún no tenemos solucionadas. Las contemplamos desde una perspectiva emocional. También nos ocupamos de los miedos.

—...
—El cerebro, en el momento en que estamos soñando, está en una buena situación para enfrentarse a los miedos, porque funciona de una manera más poética y es más capaz de procesar metáforas. A nuestro cerebro le es muy fácil hacer asociaciones entre recuerdos y deseos, y nuestros recursos y potencialidades para encontrar soluciones.

—O sea que nuestro cerebro está preparado para resolver cuestiones con más facilidad.

—Si hay un para qué de los sueños, desde un punto de vista psicológico, es para hacer conexiones que faciliten la resolución de conflictos. Lo interesante es favorecer la toma de conciencia dentro del sueño, lo que llamamos los sueños lúcidos.

—¿Cómo podemos tener un sueño lúcido?
—En primer lugar, cuestionándonos la naturaleza de la realidad. Como dice el budismo, la realidad que nos rodea no tiene más consistencia que un sueño.

—¿Qué es más real, un sueño o la vigilia?
—Depende de lo que entendamos por real. Cuando estamos despiertos, nuestros sentidos nos dicen que esto es real; cuando estamos soñando, nos dicen lo mismo. No nos podemos fiar de nuestros sentidos.

—¿Podemos modificar un sueño mientras lo tenemos?
—Sí. Es muy interesante como vía terapéutica. No solo se trata de modificar el sueño, sino de observar y contemplar el sueño para percibir los elementos que están funcionando en él.

—Pónganos un ejemplo.
—A una clienta, jubilada, su marido la dejó por una chica más joven. Se quedó sola con su hija y con la sensación de que su vida no tenía sentido. En psicoterapia, nos encontramos con que esta mujer tenía pánico al agua. Le daban terror la piscina, el mar. Después de un entrenamiento, soñó con agua.

—¿Y qué pasó?
—Se metió en el agua del sueño. Te-

Experto en sueños

Jordi Borràs (Barcelona, 1969) es psicólogo y está especializado en sueños. Es el representante en España de la Asociación Internacional de Estudio de los Sueños. Es fundador de la página web www.mondesomnis.com y pretende divulgar la importancia que tienen los sueños desde una perspectiva psicológica. También intenta introducir el mundo de los sueños en las escuelas, para que los niños hablen de ellos con naturalidad. Según Borràs, los sueños son una vía de desarrollo de la conciencia.

nia mucho miedo, pero era consciente de que no podía pasarle nada y de que, en cuanto quisiera, podía despertar. Así ha acabado solucionando su conflicto con el agua y todo lo que metafóricamente representaba.

—¿Y qué tenía que ver el agua con su marido?
—El agua suponía una barrera para hacer su propia vida. Ella de pequeña vivía en un pueblecito con un río y un puente. Le daba pánico cruzar

el río, porque era salir del pueblo, explorar. Años después, en una nueva etapa en que tenía que avanzar hacia territorio desconocido, había regresado el miedo al agua. Después de una serie de sueños lúcidos fue capaz incluso de viajar en crucero, sola, sin ningún problema.

—Supongo que se encuentra con algunos escépticos.

—Tenemos muchos prejuicios respecto de las posibilidades de nuestra mente. Solo nos falta convencernos de que el sueño lúcido es posible. Cuando nos decimos a nosotros mismos que tenemos que levantarnos a tal hora, nos despertamos a esa hora. Lo mismo podemos hacer con los sueños para soñar lo que deseamos.

—¿Usted cree que los sueños premonitores existen?
—Cuando soñamos, desaparece la temporalidad. Podemos conectar con pasado, presente y futuro. Pero muchos sueños que nos parecen premonitores no lo son. Soñamos que muere nuestra abuela, pero inconscientemente ya sabíamos que eso era posible; quizá lo habíamos intuido.

—¿Cómo se pueden recordar los sueños?
—Teniendo el propósito de recordarlos antes de acostarnos. Cuando nos despertamos, tenemos que acostarnos a apuntar en una libreta cómo nos sentimos y los detalles que recordemos, por muy mínimos que sean. El acto de escribir sobre los sueños refuerza nuestro mundo onírico. Es una manera de decirle a nuestro inconsciente: «Te estoy escuchando». Y el inconsciente acabará respondiendo. ■

Siete x siete

JULI CAPELLA



Bajar una cremallera

No hay gesto más erótico (siendo tan ingenieril) que bajar la cremallera de un vestido. No fue tarea fácil conseguir ese suave desplazamiento que deja aflorar la piel. Fueron necesarias cientos de patentes desde 1850. Primero, ganchos que se encajaban en agujeros; luego, piezas macho y hembra, hasta que en 1914, Gideon Sundback dio con el sistema industrializable universal.

Pero el fastener, en inglés, luego zipper (de zumbido); *ferme tout o éclair*, en francés, no nació para ayudarnos a concluir una noche seductora, sino para cerrar sacos de correos con rapidez. Luego se aplicó a las botas militares y, posteriormente, en la ropa, con un gran inconveniente, pues cada vez que se lavaba una prenda había que descoserle la cremallera para que esta no se oxidase.

«No más botones, lazos o hebillas», rezaba una columna de *The New York World* hablando del revolucionario invento en 1917. «Ahora los niños se divierten vistiéndose, —decía la publicidad— aportando tiempo libre a las ajetreadas madres». Lo cierto es que en 1940 el 85% de los pantalones ya llevaban cremallera. El instrumento se convirtió en signo de modernidad. Schiaparelli, la modista surrealista amiga de Dalí, las usó como leit motiv y elemento ornamental. Pero quien proyecta la cremallera a su cima sensual es Rita Hayworth en *Gilda*, que utiliza su atasco como arma seductora. Más vulgar fue Andy Warhol, quien diseñó en 1971 la portada del disco de los Stones, *Sticky Fingers*: una foto de la bragueta de unos tejanos, con una cremallera de verdad, y al abrirla se veía la foto interior de unos calzoncillos. Pero el franquismo la censuró, no poniendo botones, sino cambiando la foto.