

Els somnis ens entrenen per a la vida emocional



Cristina Gutiérrez i Jordi Borràs

Què són els somnis?

Els somnis són un misteri i també un laboratori d'assaig. El que fan els somnis és entrenar-nos per relacionar-nos amb el món exterior. Són com una porta que ens permet conèixer millor la realitat. De fet els somnis ens entrenen per a la vida emocional.

Com?

Biològicament quan dormim el que està actiu és el sistema límbic (l'emocional) al còrtex (una zona

del cervell). Quan somiem el que fem és lidiar amb el nostre món emocional i ho relacionem amb imatges, però ho relacionem d'una manera metafòrica per resoldre els problemes. El que fan els somnis és parlar-nos del que ens amoïna i de com podríem resoldre-ho.

Parlem dels somnis dels nens.

Els somnis infantils són molt més literals que els dels adults. Per exemple, si somia que va despullat o vestit d'una manera inapropiada significa que el nen se sent insegur. Però si somia que està despullat i tranquil, doncs perfecte!!! Crec que és molt important acostumar-nos a parlar dels somnis amb els nostres fills, fins i tot els monitors a les colònies poden parlar-ne al matí ja que és una manera fàcil de descobrir les pors de les criatures.

Quina funció tenen els somnis en els nens?

Els nens necessiten molta atenció i els adults donem moltes coses per sabudes però per a ells el món és estrany i misteriós perquè tot és nou i això els provoca incertesa. El que fan els somnis és acompanyar-los en el seu món interior. Molts nens no parlen de l'angoixa que senten quan els pares se separen per exemple i per això somien que es reconcilien.

Què podem fer amb els somnis dels nostres fills?

Es poden fer moltes coses amb els somnis abans d'intentar interpretar-los perquè és molt complicat, hi ha moltes variables que no les resolen els llibres.

El que sí podem fer és donar importància al somni del teu fill per donar valor al que li està passant per dins, per exemple, podem fer un diari dels somnis

Explica'm això del Diari dels Somnis.

Aconsello preguntar cada matí al teu fill o filla si recorda el somni que ha tingut. El pare o la mare escriu en un Diari el que li explica i si hi ha temps, el nen pot fer un dibuix a sota. És important preguntar-ho cada dia al matí perquè al principi et diran que no ho recorden, però poc a poc connectaran i faran l'esforç de recordar, la qual cosa et donarà moltes pistes de les pors o il·lusions de la criatura. És molt bo recordar el que somies i si ho fem des de petits ja estarem entrenats d'adults. Aquest Diari dels Somnis també es pot fer a les colònies o fins i tot a l'escola.

I si els nens no recorden res?

Això passa quan la família no li dona cap importància als somnis. La manca de record dels adults és perquè de petits no se li donava importància i culturalment s'ha considerat com una ximpleria. Treure-li pes als somnis no és bo.

Les persones creatives somien més?

No, recorden més!

Què passa quan un nen té malsons?

Els malsons són normals entre les criatures perquè viuen en un món incert per a ells, però això és l'habitual. El malson t'entrena, és com una vacuna, un assaig del joc o una resposta per una situació determinada que sovint et fa por. És un assaig que estàs fent en un context segur com són els somnis, el món imaginari. El somiar i el jugar tenen molta connexió ja que no tenen un propòsit però ens entrenen per a les relacions socials, per a la vida...

Els malsons són un gan regal. Els malsons són tan emocionals que parlen amb intensitat d'ell mateix i per això és tant interessant aprofitar-ho i atendre, parlar, dibuixar i descriure el malson amb ells.

I si parlen mentre dormen?

Els somnis passen en la fase REM i els nens la tenen molt més llarga que nosaltres. En la fase NO REM

és quan es produeixen les parasòmnia (trastorns del son). Les parasòmnia més habituals són els terrors nocturns, el bruxisme (grinyolar les dents per descarregar tensió quan dormen) o la somnolúcia (parlar adormit). Si es desperta al nen no recordarà res perquè no està somiant. Però, per regla general, no són excessivament greus a la infància.

Què hem de fer quan tenen malsons?

No se l'ha de despertar ja que es desorienten. Si el despertem ha de ser molt suau, se l'ha d'acompanyar, acaronar, mimar i és al matí quan hem de parlar del malson. És bo que el dibuixi i que li preguntem a qui s'assembla el monstre (que el descriu també; la mida, el caràcter, com anava vestit, què feia, què deia...) per tal d'aconseguir reconduir aquest somni, portar aquest monstre cap un altre lloc i de pas poder conèixer les seves pors. Li hem de preguntar al nen que podem fer per transformar aquest monstre. Per els nens és molt apasionant ja que comencen a entendre que el seu món emocional està a les seves mans. Amb els nens és facilíssim transformar els malsons i és fàcil que comencin a expressar el que els passa.

Parla'm dels somnis lúcids.

Són els somnis conscients i que tu dirigeixes. Els nens també tenen aquesta capacitat molt més desenvolupada que els adults. Els somnis lúcids es poden treballar igualment.

Com ho podem fer?

A la nit, poden escriure un missatge sota el coixí, allò que t'agradaria somiar, per exemple. Això s'anomena la incubació de somnis i es fa per trobar respostes. Al matí següent fem la recreació

que és una mena de psicodrama on cadascú interpretarà una part del seu somni. Amb els nens més petits podem escriure, dibuixar, parlar, preguntar, pintar... Seria fantàstic, com deia abans, que els pares i mares fessin un diari de somnis dels seus fills des de que comencen a somiar. Quan siguin grans tindran un material fantàstic!

És bo fer una interpretació dels somnis?

Si que és bo, ja que escoltar els teus somnis és escoltar-te a tu mateix, però s'ha de vigilar amb la interpretació. No tots els somnis volen dir les mateixes coses ja que cada cultura té uns dolents diferents a les persecucions.

Els nens tenen somnis més literals i els adults els tenen més simbòlics. Per exemple, un nen es pot sentir atrapat en un somni

simplement perquè el cinturó del cotxe li estreny molt. En canvi per a un adult això mateix pot significar que no té llibertat.

Posa més exemples.

Quan un adult somia que el persegueixen s'ha d'identificar el perseguidor. Normalment et parla d'algun aspecte que no vull reconèixer de mi. Per exemple, si la persona és irresponsable normalment el perseguidor és algú responsable.

Les caigudes de dents poden significar la pèrdua de poder, però també pot ser la por a la mort perquè intuïm que algú proper es morirà perquè està malalt.

A què ens entrena somiar que ens volen matar?

És molt habitual somiar que ens volen matar i en el darrer moment sobreviuem. En aquest cas, el que fa el somni és entrenar-te a alguna cosa que tens por, com pot ser sucumbir a determinades situacions i pot tenir a veure amb la feina "no podré amb aquest objectiu" o vol dir que tens por amb alguna relació. El somni t'enfronta a la idea de la mort simbòlica per entrenar-te en el pitjor dels casos i et fa veure que sobrevius. El somni t'està convidant a fer un pas més. De vegades, el somni et desperta per l'angoixa, vol dir que el somni no ha acabat de fer la feina, ha aparegut la consciència massa aviat.

Es bo que els pares expliquem els nostres somnis?

Sí, pares, mares, mestres i monitors tots podem explicar-los i és bo pels infants que nosaltres també expliquem els nostres somnis perquè formen una part important de la nostra vida.

Entrevista realitzada per Cristina Gutiérrez i Mar Llanas



Jordi Borràs
Psicòleg
especialista en
somniais

Edat:
42 anys.

Lloc de naixement /
Residència:
Vaig néixer a Barcelona i visc
a Sant Cugat.

Estat civil:
Casat, amb una filla de 2 anys.

Interessos:
M'interessa la recerca el sentit,
la consciència en tots els nivells.
M'agrada la música, el ioga i
les relacions socials.

Web:
www.mondesomniais.com

