Alumne: Isaac Guilà Jornet
Tutora: Anna Planas Cibis

# Els somnis i els somnis lúcids

**Presentació**

Els somnis no van ser la meva primera opció. Quan ens van dir d'escollir un tema per al treball de recerca jo estava molt convençut que seria sobre algun aspecte vinculat a la mitologia, que m'apassiona i forma part activa dels coneixements del batxillerat humanístic que vaig triar de fer. I així va ser fins que vaig descobrir els somnis lúcids i, finalment, vaig decidir canviar de tema. A banda, cal dir que també em vaig decantar pels somnis per la meva curiositat i fascinació envers aquests des que era ben petit. Un dia a classe ens van proposar que redactéssim en un full unes qüestions o preguntes que ens féssim nosaltres mateixos. Me'n recordo de dues: «Per què el cor deixa de bategar?» i «Per què somiem?». Aquest interès es va veure reforçat quan al dia següent un amic dos anys més gran em va dir que les meves preguntes havien estat llegides a la seva classe i havien agradat força.

Però no va ser fins l'any passat (quan ja havia triat el tema de *La mitologia en la publicitat*) que vaig veure un vídeo pel YouTube de música èpica. En el vídeo hi havia un comentari d'un usuari lamentant-se de no poder viure en una època com la medieval per dur a terme accions èpiques. Observant les respostes, vaig veure la primera i la més votada. Una noia li va contestar: «Jo sóc una somiadora lúcida i, per tant, visc en aquell món de la forma més real possible». Immediatament després

d'haver llegit això vaig començar a cercar informació sobre els somnis lúcids i va ser quan vaig quedar-hi ben atrapat.

**Metodologia**

A l'hora de triar definitivament el tema sabia que no em resultaria fàcil partir de zero, ja que m'endinsava en un àmbit més aviat científic amb el qual jo no estava tan acostumat a tractar, de manera que les primeres passes no van ser senzilles. Per sort, vaig aconseguir una entrevista amb un representant de l'equip del doctor Estivill, el gran especialista en trastorns del son, que em va proporcionar unes excel·lents pautes, ja que no em va parlar només dels somnis, sinó també del cervell i d'altres aspectes neurobiològics que em van permetre una millor comprensió del tema.

Un cop feta l'entrevista, i amb una estructura més clara a seguir, tot va ser més senzill. De seguida sabia com buscar la informació i relacionar-la amb altres coneixements que ja havia adquirit, però no sabia ni on ni com expressar-los.

Més endavant se'm va plantejar una nova dificultat: cercar informació sobre els somnis lúcids em semblava una tasca complexa. Gràcies a un onironauta, però, en Germán Mesa, vaig poder aprendre moltes referències a través de programes seus de ràdio on tractava sobre els somnis lúcids. A banda d'aquesta inestimable ajuda, un llibre de Stephen LaBerge sobre el tema em va ser de gran utilitat.

La meva part pràctica va constar de tres fases diferenciades: una enquesta sobre els somnis lúcids, una prova sobre la memòria i una anàlisi sobre la pel·lícula *Origen*.

**Cos del treball**

Un somni es podria definir com una manifestació mental sobre una activitat onírica ben estructurada, caracteritzada per la seva estructura imaginària i al·lucinatòria, normalment relacionada amb la realitat. L'estat de somiar és contrari a l'estat de vigília, estat en el qual estem desperts i per tant som plenament conscients del que està tenint lloc al nostre voltant. Tot això que percebem del nostre entorn és codificat pel nostre cervell i, per això, impedeix que es produeixin els somnis lliurement. Molts somnis es produeixen per fets que al llarg del dia el cervell ha anat codificant, i durant aquest procés de dormir el cervell els descodifica; en altres paraules, utilitza aquesta informació processada per reproduir i crear els somnis. La descodificació surt a la llum en els somnis. Que el cervell codifiqui aquesta informació vol dir que l'assimila i la guarda quan no se li ha prestat atenció i, per tant, és captada inconscientment. El nostre cervell es veu obligat a codificar aquesta informació per la impossibilitat de processar-ne tanta. És per això també que els somnis són tan difícils d'entendre i d'estudiar, perquè són una barreja d'informació, que moltes vegades no sabem ni

d'on l'hem obtinguda, i sempre hi ha algun component subjectiu en cada persona.
Per poder recordar un somni fa falta despertar-se «molt al seu costat», que significa despertar-se durant la fase REM o quan és tot just acabada o, si no, durant algun dels somnis de les altres tres anteriors fases a la REM (en la fase del somni lleuger, en la fase del somni d'entremig o en la fase del somni profund).
Un somni lúcid és aquell en el qual el subjecte és conscient del seu estat oníric i és capaç de prendre el control d'aquest somni. Els somnis lúcids ja fa molt de temps que s'estan analitzant i practicant, de forma relacionada amb les creences, com en les cultures índia, budista o japonesa, encara que no va ser fins als anys setanta que LaBerge no els va demostrar de forma científica. A dia d'avui està demostrat que hi ha períodes del somni en què hi ha o és possible tenir consciència.
Aconseguir la lucidesa o consciència onírica és possible o bé a través de certs episodis de forma natural o bé perquè són induïts. Dins d'aquests hi ha diferents estats de lucidesa o consciència: l'estat prelúcid, el baix nivell de lucidesa, l'alt nivell de lucidesa, el nivell de lucidesa completa i el nivell d'hiperlucidesa.
El primer pas per poder aconseguir aquesta lucidesa onírica és recordar els somnis. El problema es troba en la dificultat de poder recordar-los i, per això, es necessita un diari de somnis. Aquest diari el que fa és ajudar a prestar atenció als somnis i a conscienciar la pròpia ment del fet que són importants. Pot ser escrit a mà, de forma digital o mitjançant una gravadora. Quan ja es recordi almenys un somni per nit ja es pot començar amb les tècniques d'inducció pròpiament dites. Les més conegudes i recomanades són la tècnica MILD, la tècnica WILD o la tècnica del somni entretallat.
Aquests somnis també poden ser utilitzats en l'àmbit mèdic i poden arribar a tenir finalitats terapèutiques. Alguns exemples serien les parasòmnies, les fòbies o fins i tot els malsons.

**Conclusions**

Aquest treball m'ha obert, literalment, la porta a un nou món. Tot i que no he pogut complir un dels objectius principals del treball, aconseguir un somni lúcid, estic molt satisfet amb els altres objectius aconseguits i les conclusions que n'he pogut extreure. També m'ha permès descobrir moltes qüestions per entendre tot aquest món oníric i el que el regeix, així com quedar-me a les portes d'aconseguir un somni lúcid. La resta ja depèn de la pràctica i la paciència.
Mitjançant la part pràctica he pogut analitzar unes conclusions més determinades, com seria la gran capacitat que representarien els somnis si els sabéssim valorar, la quantitat de gent que té somnis lúcids sense saber exactament què són o si són «especials» i que qui indueix un somni lúcid aconsegueix (majoritàriament) un major estat de lucidesa que qui en té de naturals.

La part dedicada a la memòria tenia com a objectiu saber i entendre com el cervell interfereix en aquesta de forma constant i inconscient, sense adonar-nos-en, tant en allò que es referiria a la vigília com al somni. El cervell inventa la informació per omplir els forats de la memòria, les seves invencions perduren en la memòria de cada persona més temps que qualsevol detall d'origen extern i així resulten més fàcils de recordar. La memòria també pot rebre influència de la memòria contextual, és a dir, a partir d'un context el cervell ja pot relacionar l'original amb un de semblant per recordar millor (és el que pot passar amb els suposats somnis repetitius). Finalment, els detalls que són oblidats i els que són recordats no són triats pel cervell a l'atzar, sinó que això té a veure amb la seva rellevància. Els detalls que no són estrictament necessaris tendeixen a ser els oblidats.
Per acabar, algunes de les conclusions sobre l'anàlisi de la pel·lícula *Origen* es relacionen amb les infinites possibilitats dels somnis lúcids (com construir móns o parlar amb el mateix subconscient), les tècniques per saber en quin món s'està, com la de mirar un rellotge o preguntar-se com s'ha arribat fins on es troba un mateix, els riscs (perdre la noció de la realitat), les utilitats (terapèutiques o per finalitats personals) i també el «dolor oníric», que pot ser real.

**Bibliografia i webgrafia**

Llibres: — LABERGE, S.; RHEINGOLD, H. *Exploració del món dels somnis lúcids*. Barcelona: Arkano Books, 2014. Webs: <https://es.wikipedia.org/wiki/Sociedad_Max_Planck> — <https://es.wikipedia.org/wiki/Max_Planck> — <http://www.mpg.de/institutes> — <http://www.tendencias21.net/Cientificos-miden-por-vez-primera-el-contenido-de-los-suenos_a8340.html> — <http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o> — <http://www.diferencia-entre.com/diferencia-entre-sueno-y-ensueno/> — <http://www.olegcherne.ru/art%C3%ADculos/174-ensueno/> — <http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/> — <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenyos.htm> — <http://es.wikipedia.org/wiki/Ensue%C3%B1oç> — <http://www.psicologia-online.com/pir/tipos-de-sueno.html> — <http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/11292684/Tipos-de-suenos.html> — <http://www.ceoniric.cl/spanol/siesta/suenos_de_personajes_famosos.htm> — <http://es.wikipedia.org/wiki/Fantasma_de_Lincoln> — <http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/11292684/Tipos-de-suenos.html> — <http://www.mundoesotericoparanormal.com/suenos-psiquicos/.