

## Fes-te amic dels teus propis somnis

**Recordar i pensar en els nostres propis somnis té un gran valor terapèutic**

**Maria Rosa Coca.** Psicòloga i membre de la Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica Sant Pere Claver – Fundació

Els somnis són un acte de comunicació amb nosaltres mateixos. Ens ajuden a conèixer els nostres desitjos, temors, records i conflictes inconscients. Tot plegat a través d'un món de fantasia però no sempre agradable. Però recordar i pensar en els nostres propis somnis pot ser beneficiós: està comprovat el seu gran valor terapèutic. Fer-nos amics dels nostres propis somnis ens pot ajudar a identificar i solucionar conflictes interns

**P**odríem definir els somnis com la representació d'una sèrie de pensaments, sons o sensacions que succeeixen durant l'acte de dormir d'una manera involuntària.

Els somnis ens parlen del nostre món intern i expressen alguna cosa. Freqüentment sorgeixen de conflictes nostres, també de desitjos o de coses que ens hem oblidat durant el dia i que no hem acabat de pair. Es construeixen a partir del que hem oblidat durant el dia juntament amb totes aquelles vivències i ansietats que s'han emmagatzemades dins nostre. **En els somnis no tenen validesa les regles de la realitat. A través d'universos insòlits i de personatges misteriosos ens ajuden a recordar-nos mateixos de vivències i experiències nostres.**

Seria com dir que ens enviem missatges del nostre inconscient que ens informen del nostre estat intern, que és la base de la nostra actitud quotidiana.

Els somnis són l'expressió disfressada o un símbol d'una fantasia inconscient i també de coses que ens hem oblidat, és a dir, representem en la fantasia alguna cosa mentre dormim i ens resulta una història que surt de nosaltres mateixos. **Tenen un sentit per a cada persona i, per tant, el que pugui somiar una persona no té el mateix sentit per a ella que si això mateix ho somiés un altre individu.** Diríem que tenen un sentit més que no pas un significat. Per tant creiem que tots aquests diccionaris de significats de somnis no tenen massa validesa ni utilitat.

*"L'acte de somiar és una comunicació amb nosaltres mateixos a través dels somnis, encara que sovint no les sapiguem entendre"*

El poeta català Josep Vicenç Foix l'any 1953, escrivia:

*"És quan dormo que hi veig clar  
 foll d'una dolça metzina,  
 amb perles a cada mà  
 visc al cor d'una petxina,  
 só la font del comellar  
 i el jaç de la salvatgina,  
 –O la lluna que s'afina  
 en morir carena enllà.  
 és quan dormo que hi veig clar  
 foll d'una dolça metzina."*



És un poema absolutament surrealista tal i com solen ser els somnis. Però pensar en allò que hem somiat ens obre la nostra vida mental inconscient. Podríem dir que **l'acte de somiar és una comunicació amb nosaltres mateixos, a través dels somnis, encara que sovint no les sapiguem entendre o d'entrada no en compreguem res,** i

poc un pot anar-hi pensant. Com ens deia el poeta Foix: dormint, somiant, tenim idees.

### **Pensar en els nostres somnis per conèixer-nos millor**

Acollir i pensar sobre el que s'ha somiat encara que d'entrada resulti estrany o sigui inquietant i terrorífic ens pot resultar útil per aprendre del nostre funcionament psíquic i és per això que pot ser un bon recurs tenir en compte allò que recordem del que hem somiat. **Ens evidencia i aclareix aspectes desconeguts o negats de nosaltres mateixos.**

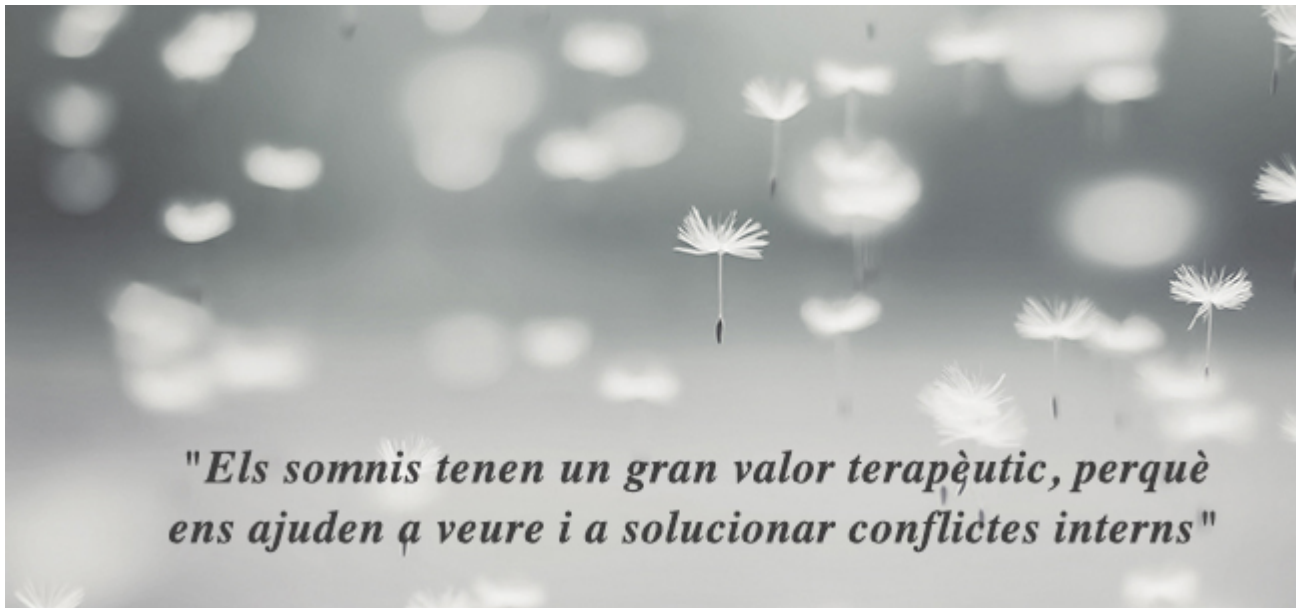
Hi ha persones que tenen associat l'acte de somiar al fet de dormir malament amb un son agitat, a tenir mals sons. És a dir, ho viuen com si somiar fos quelcom dolent, ja que a voltes en els somnis apareixen imatges o escenes exagerades i extremes, i tal volta amb nosaltres mateixos com a protagonistes de fets absolutament impensables quan ens trobem desperts. D'aquesta manera, es pot fer difícil ser amic dels propis somnis perquè a tots ens costa de tolerar l'absurditat.

Cal aclarir que sempre somiem, encara que passem temporades que no ho recordem. Quan els podem recordar ens trobem més en contacte amb el nostre món intern. Seria com dir que tenim més re nosaltres mateixos. **A través de pensar en els somnis podem obtenir informació útil sobre els nostres desitjos records i conflictes inconscients.**

Moltes obres pictòriques i de la literatura es nodreixen de fantasies i de somnis. Aquesta és només una mostra per evi creativitat que comporta somiar i acollir allò que somiem, en comptes de rebutjar-ho o viure-ho com quelcom que inquieti ens en volem desfer. Existeix un curtmetratge titulat "Un perro andaluz" ("Un chien andalou"), fet a partir de dos som pintor Salvador Dalí i l'altre del cineasta Luis Buñuel.

**Està comprovat que els somnis tenen un gran valor terapèutic, perquè ens ajuden a veure i a solucionar conflictes** Ens mostren l'altra cara de la realitat, la que a vegades evitem enfrontar per por o per un excés de racionalisme.

*"A través de pe  
en els somnis p  
obtenir inform  
útil sobre els nc  
desitjos, temc  
records i confl  
inconscients"*



Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita el web de la **Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Adults**

Visita el web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03  
[info@spcsalut.org](mailto:info@spcsalut.org) | [www.spcsalut.org](http://www.spcsalut.org)