

TREBALL DE RECERCA

LA INTERPRETACIÓ DELS SOMNIS



Quan somiem la ment és capaç de qualsevol cosa

Alumne/a: Alexandra Páez Solés

2n Batxillerat C

Tutor: Vicenç G. Cara Fernández

Curs 2013/14

INS Frederic Martí Carreras

ÍNDIX

1. Els somnis.....	5-6
1.1 Per què oblidem els somnis al despertar?.....	7
2.Història dels somnis.....	8
3.Relació dels somnis amb la filosofia.....	9
3.1 Sigmund Freud.....	9-10
3.1.1 Teoria de Freud	11-12
3.2 Carl Gustav Jung.....	13
3.2.1 Teoria Jungiana.....	14
4. Somiar i Dormir	15
4.1 Continguts del somni.....	16
4.2 Dormir.....	17
4.3 Mecanisme del somni.....	18-19
4.4 Etapes del somni.....	20-21
4.5 Sensacions físiques del son	22-23
5.Classificació dels somnis.....	24
5.1 Segons Freud.....	24-25
5.2 Segons Jung.....	26-27
6.Interpretació dels somnis.....	28
6.1 Segons Freud.....	28-29
6.1.1 Simbolisme dels somnis.....	30-31
6.2 Segons Jung.....	32
6.2.1 Simbolisme dels somnis.....	33
7.Diferències i semblances entre Freud i Jung.....	34-35
8.Entrevistes.....	36
8.1 Entrevista Xavier Vilaseca	36-38
8.2 Entrevista Dra. Pilar Lusilla Palcios	39-40
8.3 Comentari entrevistes.....	41
9.Part Pràctica	42
9.1 Objectiu.....	42
9.2 Procediment.....	43
9.2.1 Característiques de les persones escollides.....	43

9.3 Somnis Recollits.....	44
9.3.1 Segons l'edat.....	44-47
9.3.2 Segons el sexe.....	48-49
9.4 Correlacions generals segons l'edat i el sexe.....	50
9.4.1 Segons l'edat.....	50
9.4.1.1 Adults (40-50 anys).....	50
9.4.1.2 Joves(15-20 anys).....	51
9.4.2 Segons sexe.....	52
9.5 Conclusions comparatives entre variables.....	53-54
10.Conclisions generals.....	55-57
11.Bibliografia.....	58
12.Annexos.....	59-64

INTRODUCCIÓ

La raó que em va portar a escollir el meu treball de recerca sobre la representació dels somnis, principalment va ser la curiositat. Des de petita, a casa sempre hi havia llibres sobre filosofia i més concretament sobre els somnis i les seves representacions. Aquests llibres van despertar el meu interès sobre el tema dels somnis. I amb aquest treball pretenc trobar respostes a les preguntes que em feia des de petita sobre els diferents llibres.

Fer el treball sobre la representació dels somnis no va ser ni de bon tros la meva primera opció, és més, vaig trigar unes quantes setmanes a decidir-me. Tenia algunes propostes a realitzar: Fer un treball relacionat sobre la moda, però vaig comprovar que seria un treball poc extens i que no tenia per a mi tant d'interès com podia tenir el de la representació dels somnis. Una altra proposta que tenia en ment, era buscar si el comportament dels protagonistes de diferents programes de televisió de l'actualitat, podien tenir influència en els espectadors. Però em vaig adonar que els resultats del treball serien bastant obvis, i no em despertava cap interès ni cap curiositat, cosa que el dels somnis sí.

Deixant de banda la curiositat, quan em vaig posar a investigar una mica els somnis, com es produïen i les seves representacions, vaig veure la quantitat d'hipòtesis que tenien alguns filòsofs sobre com es formen els somnis, quins són els motius i com es representen segons les seves teories. Això també em va impulsar a fer aquests treball.

El treball parlarà sobre els somnis i com dos filòsofs, Sigmund Freud i Carl Gustav Jung, tenen les seves teories i les seves representacions. Veurem la història dels somnis, les diferències entre somiar i dormir, quin és el mecanisme del somnis, quines sensacions físiques tenen i com es classifiquen. A partir d'aquí arribarem a quines etapes tenen els somnis i quines interpretacions.

Pel que fa la recerca d'aquest treball parlaré sobre l'opinió d'un professor de filosofia i d'una psiquiatre sobre els somnis i els compararé. A partir d'aquí utilitzaré la interpretació utilitzada del filòsof representat en les dues entrevistes. Amb aquesta recerca ho portaré tot a una part més subjectiva, ja que aquest treball és molt objectiu, i llavors faré una estadística amb diferents persones sobre el meu estudi.

Desitjo trobar respostes a tot i si no almenys apropar-m'hi molt.

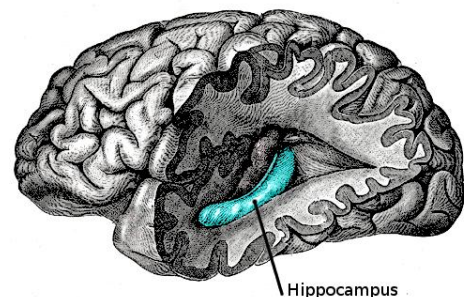
1- ELS SOMNIS

Diem somnis a una sèrie d'imatges o actes relacionats amb diferents sensacions i sentiments que recordem quan ens despertem. Però què són exactament? Ningú ho sap amb exactitud. De totes maneres hi ha moltes hipòtesis sobre aquestes diferents preguntes. La definició més simple de somni és un procés imaginatiu que succeeix mentre la persona dorm. En la paraula somni hem de saber diferenciar entre el concepte psicològic, referit a somiar i el concepte fisiològic, que parla del dormir, encara que aquests dos conceptes van lligats.

Una altra manera de definir els somnis podria ser la representació d'una sèrie d'imatges, pensaments, sons o sensacions que tenen lloc durant el son i generalment de forma involuntària, que més tard recordem quan ens despertem. Encara que no sempre els recordem i normalment els anem oblidant duran el dia. Només excepcionalment hi ha que els recordem a llarg termini.

Aquests successos que apareixen a la nostra ment ens semblen reals, ja que a l'estar dormint som conscients d'ells. Però a la vegada som inconscients del que succeeix al nostre voltant, llavors es relacionen uns amb altres de forma que semblen reals. D'aquesta manera es podria dir que els somnis semblen ser reals quan estem dormint, però en realitat continuen sent fantàstics. En els somnis no apareixen imatges reals com les que podem veure quan estem desperts, sinó que més aviat ens apareixen per mitjà de símbols. Aquests símbols són en realitat l'autèntic llenguatge dels somnis, ja que ens donen referències, nous coneixements i idees per al nostre dia a dia.

Normalment els somnis es produeixen degut als nostres records i de l'hipocamp. L'hipocamp és una part del cervell lligada amb la memòria. Els records



amb els que somiem poden tenir una antiguitat de fins i tot una setmana. Això ha ajudat a revelar el funcionament de la nostra memòria: els nostres records passen d'una part del cervell a una altra abans de ser guardats i somiem amb ells durant aquest interval.

Quan es dorm passen dues coses diferents. Primer succeeix l'etapa NREM (non-rapid eye movement) o somni sense moviments oculars ràpids. En aquesta etapa és quan comencem a dormir i a descansar. A continuació comença l'etapa REM (rapid eye

movement) o somni amb moviments oculars ràpids. És en aquesta fase on es produeixen els somnis.

Els records que es mantenen un cop ens despertem poden ser simples (una imatge, un so, una idea, etcètera) o molt elaborats. Els somnis més elaborats contenen escenes, personatges, escenaris i objectes. S'ha comprovat que pot haver-hi somnis en qualsevol de les fases del dormir humà. No obstant això, es recorden més somnis i aquests són més elaborats en l'anomenada fase REM. De tota manera, és molt difícil estudiar els somnis ja que cada minut que passa, oblidem més i més detalls del que hem somiat.

El somni es podria definir com un descans millorat, o també un descans aprofitat amb motius que tenen relació amb la simulació de situacions per millorar la nostra adaptació a la vida quotidiana. També ajuda a millorar la nostra memòria i algunes altres funcions cerebrals.

En definitiva, diríem que els somnis parlen de nosaltres mateixos. Són un intent de resoldre els conflictes interiors entre la vida conscient i la inconscient.

La vida conscient és el que nosaltres sabem de nosaltres mateixos, la manera com ens veiem. Implícitament ja que nosaltres només ens coneixem parcialment.

En canvi la vida inconscient és aquella on hi predominen els instints i és la font de les nostres energies. A més, fa com de caixa dels mals endreços: tot el que no és acceptable socialment queda guardat en l'inconscient, juntament amb tot el que no volem acceptar de nosaltres mateixos. Aquests continguts amagats es manifesten, de vegades, i de forma no sempre directa, en els somnis.

1.1-PER QUÈ OBLIDEM ELS SOMNIS AL DESPERTAR?

Contínuament solem oblidar ràpidament un gran nombre de sensacions i percepcions a causa de la debilitat de les mateixes, així com també d'imatges que anem veient diàriament durant el dia. Algunes de les imatges que anem veient les recordem molt precises i altres més borroses.

Podríem dir que el mateix passa amb els somnis, podem observar que conforme passa el dia el record d'aquest es va reduint fins que acaba desapareixent de la nostra memòria. Perquè els somnis fossin fàcils de recordar hauria d'haver-hi una connexió entre ells. Ara bé, els somnis no tenen ordre ni comprensibilitat, això provoca una ràpida dispersió dels seus elements que contribueixen al seu immediat oblit.

També influeix el factor de com ens despertem. Si ens despertem sobtadament és menys probable que recordem el somni. En canvi, si ens despertem de manera lenta, igual que quan ens despertem amb la llum del sol, és més probable que les imatges del que hem somiat ens vinguin a la ment. Les persones que dediquen algun temps al fenomen oníric solen recordar amb major facilitat i freqüència els seus somnis.

Un somni que al despertar creiem haver oblidat pot ser recordat al llarg del dia si tenim alguna percepció que s'assembla al contingut del somni que hem oblidat. No obstant, la possibilitat de conservar un record exacte del somni és quasi impossible. Sovint el recordem només durant uns minuts i després el perdem.

2-HISTÒRIA DELS SOMNIS

Els habitants de cada regió del món sempre han tractat d'interpretar els somnis a través de les seves pròpies creences. El fet de somiar ha sigut sempre un misteri que ha despertat les grans curiositats al llarg de totes les generacions. A través dels documents més antics s'ha demostrat que els somnis sempre han sigut considerats una cosa molt important per a les persones.

Un dels exemples seria els dels egipcis. Fa uns 4.000 anys la civilització egípcia concedia ja una gran importància als somnis. En l'antic Egipte s'invocava als déus abans de dormir per evitar que Set, el dimoni planetari, els i enviés mals sons. Així que, a l'igual que els grecs, els egipcis creien que els somnis enviaven missatges dels déus. Cap a l'any 3.000 a.C, quan els egipcis van escriure el primer llibre procedent de Tebes (una ciutat de l'antic Egipte) on es resumia la simbologia dels somnis: el papir de Chester Beatty.



Primer llibre dels egipcis. On es resumia la simbologia dels somnis: el papir de Chester Beatty

Generalment els egipcis demanaven protecció a Bes, déu del son i dels somnis. Al despertar, s'invocaven certes fórmules màgiques per a allunyar els efectes malèfics que podien provocar els somnis, llavors per fer el ritual s'escampaven cervesa en el rostre.

Les persones que havien somiat algun malson es consideraven persones malaltes, llavors s'internaven en un temple o lloc sagrat amb l'esperança de tenir un somni que ajudés a la seva salut o fins que el déu invocat els curés. Els antics grecs també van fer la seva contribució al món de la interpretació onírica de la que es van ocupar, entre altres, els filòsofs Plató i Aristòtil, que van posar fi a la idea que els somnis eren missatges dels déus i van intentar estudiar-los a partir de criteris racionals.

3-BIOGRAFIES

3.1- SIGMUND FREUD

Una de les teories de les quals partirem en aquest treball va ser creada pel neuròleg i psiquiatre Sigmund Freud. Va néixer el 6 de maig a Freiberg (Àustria). El seu pare, Jacob Freud, era comerciant de llana amb dificultats econòmiques. Va créixer en un entorn desconcertant ja que els seus germans eren molt més gran que ell, podien considerar-se els seus pares.

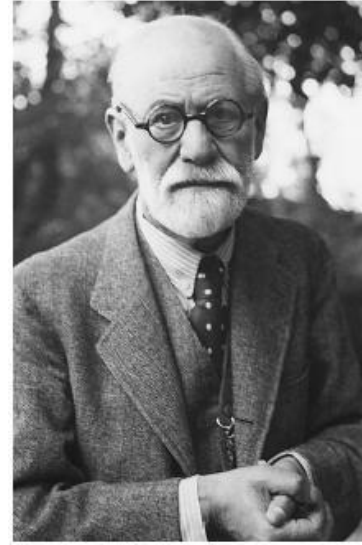
Quatre anys més tard es van traslladar a Viena on la família de Freud va patir greus problemes econòmics però, tot i així, anys més tard el petit Freud va iniciar els seus estudis. Des de petit a Freud se li havia estat molt a sobre, ja que era el petit de la família. A causa d'això quan va començar a estudiar volia estar sol i sense que ningú li digués si allò estava bé o malament. Aquest fet va implicar que quan estudiava ho feia de manera obsessiva i solitària.

Ell ja des de petit escrivia els seus somnis inusualment heroics. Aquest fet va ser un dels motius pels quals va escollir estudiar la medicina. Ja que en el cap de Freud començaven a néixer les preguntes de com poden sorgir els somnis o què els causa...

Freud no sabia com enfocar ben bé els seus estudis, però després de moltes indecisions l'any 1874 va començar la carrera de Medicina. Un any després del servei militar, al 1881, va acabar els seus estudis de Medicina i va començar a investigar i intentar respondre aquelles preguntes que li sorgien sobre els somnis.

En aquella època feien falta psiquiatres i la medicina assumia que els problemes neuròtics eren deguts a un motiu físic. Freud compartia la mateixa opinió, i a causa d'això es va començar a despertar el seu interès per l'aplicació de la hipnosi a casos d'histèria i el seu interès sobre els somnis.

Freud va viatjar a París per estudiar amb Charcot, un neuròleg francès; amb ell va descobrir que els problemes neuròtics també eren deguts a causes mentals, "la segona ment" com ell deia i que després acabaria anomenant *l'inconscient*. Poc després va



Imatge extreta del google imatges.
Sigmund Freud

abandonar el mètode de la hipnosi per desenvolupar la lliure associació i la psicoanàlisi i començar la pràctica privada de la professió de medicina.

L'any 1895 va publicar, juntament amb Josef Breuer, un metge i psicòleg austríac, les seves investigacions terapèutiques que van ser el punt de partida de la psicoanàlisi, teoria que va significar la separació entre els dos experts. La causa de la separació va ser que Breuer no estava disposat a acceptar l'existència de la vida sexual en la infància i la hipòtesi de Freud que deia que la neurosi tenia origen en la repressió sexual. Més tard va visitar Roma on va escriure la que va considerar la seva millor obra: *La interpretació dels somnis*.

Freud, va crear la primera Societat Psicoanalítica l'any 1901 per reunir els seus seguidors. D'aquesta societat van sorgir nombroses teories com les representades per Jung, (que explicarem al llarg del treball). Va rebre el doctorat *honoris causa* als EUA i, malgrat el càncer de maxil·lar que se li va diagnosticar l'any 1923, va continuar viatjant per divulgar i practicar la psicoanàlisi. Els últims anys de la seva vida, Freud es va haver d'exiliar a Londres degut a què Àustria va ser ocupada pels nazis i ell era d'origen jueu. Encara què es resistia a emigrar, ho va fer. A Londres va continuar consultant a pacients i amics fins a últim moment, entre ells Dalí. Finalment

Les seves cendres es van guardar en un atuell vell de la seva col·lecció ja que se'l veia com l'arqueòleg de la ment. Sigmund Freud va tenir mala premsa en els ambients europeus més burgesos i victorians però de seguida les seves teories van arrelar amb força als EUA.



Google Imatges. Freud amb els membres del Comitè de la Associació psicoanalista Internacional

3.1.1- TEORIA DE FREUD

Des de la seva joventut, Freud, havia tingut una atracció especial sobre seus propis somnis; com hem dit abans, des de petit tenia el costum d'anotar la majoria dels seus somnis personals. Utilitzant diferents mecanismes, com el desplaçament. Que consisteix en la transformació de les idees latents en imatges visuals i, molt sovint en una certa trama dramàtica o narració. Freud es va assabentar que el desig inconscient, passava a ser representat de manera successiva en diferents imatges del somni. A més a més aquestes imatges es podien condensar i unir-se amb altres, seguint d'aquesta manera amagades en la consciència.

Freud diu que cada somni remet a diferents significats personals inconscients d'algun desig; desig que només pot ser llegit per la pròpia persona amb l'ajuda d'una diferent cadena d'imatges des del seu contingut manifest al seu contingut latent i inconscient. Els desitjos expressats en els somnis, estan relacionats amb els símptomes neuròtics, tenen un aspecte central de naturalesa sexual i que solen estar relacionats amb desitjos eròtics viscuts en la infància o relacionats amb ells. La sexualitat infantil, es podria dir que és el motor de tot somni.

Ell creia que els somnis contenien símbols, i que els referents eren universals. És a dir, per exemple, si somiaves amb un colom (símbol) en realitat el que podia voler dir era que estaves caient des d'un barranc (referent). En els somnis, els desitjos són permesos gràcies a què els símbols transformen el que és repreensible en imatges innocents (somiari amb pujar a un arbre en comptes de masturbar-se).

Segons Freud, la major part d'aquest símbols tenen referents sexuals. Segons ell, els símbols substituïen els referents, coses desagradables pel somiador (el "súper-jo" censura els desitjos reprimits i pensaments desagradables, que provenen del "allò" (inconscient)).

El súper-jo és el seguit de valors i normes que la societat ens inculca. Té el seu origen en l'inconscient però serveix per a reprimir l'instintivitat i formar la consciència. Dit d'una altra manera: la consciència posa barreres a l'inconscient gràcies al súper-jo.

"Les imatges es transformen en símbols" per les lleis d'Associació:

- Associació per semblança
- Associació per contigüitat
- Associació de la part del total

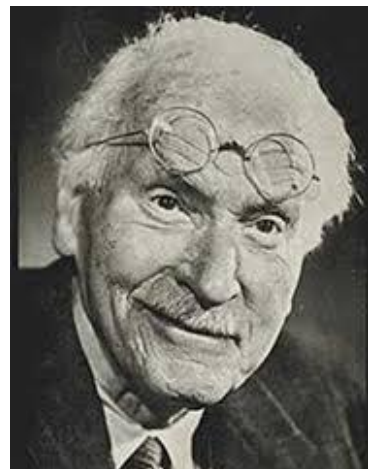
- Associació per contrast

Podríem resumir que, per Freud, els símbols en els somnis són com disfresses. I que el somni es una forma de compliment dels desitjos.

3.2- CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung va néixer el 26 de juliol del 1875 a Kesswil, un poble de Suïssa. Jung va estudiar medicina i finalment va acabar sent psiquiatra i psicòleg. Va ser una figura clau en l'etapa que va iniciar Sigmund Freud sobre la psicoanàlisi.

Jung provenia d'una família amb arrels alemanyes. El seu pare era mosen, ja que provenien d'una família molt religiosa. No obstant la seva família era molt eclesiàstica, Jung no va voler dedicar-se al món religiós sinó que va escollir estudiar medicina, una de les professions que sempre li havien interessat, ja que el seu avi patern Carl Gustav Jung va ser metge. Quan era petit



Carl Gustav Jung

www.jungygurdjieff.com.ar/jung.php

Jung era un nen molt extravertit i molt solidari. Tenia una relació molt bona i pròxima amb els seus pares, però de mica en mica es va anar assabentar que no compartia la mateixa opinió que el seu pare amb el tema de la fe.

Jung volia estudiar arqueologia però els seus pares no tenien els recursos suficients perquè ell pogués començar aquesta carrera. Per això va decidir estudiar medicina, com el seu avi patern. Va iniciar els seus estudis l'any 1894 a la universitat de Basilea (Suïssa) i va acabar la carrera l'any 1900. Quan va acabar la seva carrera, Jung va estar treballant en l'elaboració de la seva pròpia teoria de la psicologia i la patologia dels anomenats fenòmens ocults. Gràcies aquest fet Jung va decidir decantar-se per la psicologia.

Jung es va començar a preguntar «què podia succeir en la malaltia mental? ». A partir d'aquesta pregunta Jung va decidir treballar amb la psicologia del malalt mental. Amb aquest fet es va trobar amb Sigmund Freud, el qual el va ajudar a encaminar el seu treball, a través de la psicologia de la histèria i del somni i va acabar fundant l'escola de psicologia analítica, també anomenada psicologia de els complexos i psicologia profunda. Finalment Jung va morir l'any 1961 a Küsnacht (Suïssa).

3.2.1- TEORIA DE CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung divideix la seva teoria en tres parts. La primera part de la seva teoria és el Jo, el Jo és el que nosaltres sabem de nosaltres mateixos, la manera que ens veiem. Implícitament queda dit que nosaltres només ens coneixem parcialment. El Jo es troba en la consciència. Llavors es troba l'inconscient, que inclou totes les coses que no són a la consciència, encara que en algun moment determinat podrien estar-hi. Per Jung l'inconscient són tots els records que han estat reprimits per alguna raó, dit d'una altra manera tot el que no és acceptable socialment o tot el que no volem acceptar de nosaltres mateixos.

Jung inclou dins la seva teoria el psiquisme, aquesta seria la segona part. El psiquisme és el conjunt de processos mentals que determinen el comportament d'una persona. Gràcies aquesta part la teoria de Jung va destacar sobre les altres. Afegeix l'inconscient col·lectiu, que seria com la nostra herència psíquica. Podríem dir que l'herència psíquica són totes les nostres experiències. Hi han diferents experiències que demostrin els efectes de l'inconscient col·lectiu. Com per exemple l'experiència d'amor a primera vista, el "déjà vu" (és el sentiment d'haver estat anteriorment en la mateixa situació), i el reconeixement d'alguns símbols.

L'última part de la seva teoria ens diu que els somnis tenen dos maneres diferents d'interpretació: una manera més subjectiva i una manera més objectiva. Segons Jung cada persona o objecte són reflectits en el somni tal i com són en realitat (més objectiu). També argumenta que cada persona o molts objectes representats en el somni, expressen com és el somniador (manera més subjectiva). Per exemple si somies amb un assassinat representa la teva part fosca i violenta.

4- SOMIAR I DORMIR

En la paraula somni hem de saber diferenciar entre el concepte psicològic, referit a somiar i el concepte fisiològic, que parla del dormir, encara que aquests dos conceptes van lligats. Diem somni allò que la persona relata en forma d'imatges quant dorm, a l'estat REM. En canvi dormir ve de la paraula llatina *dormire* i es defineix com la situació de repòs d'una persona, és a dir quan un persona reposa els sentits i els moviments voluntaris.

L'acció de dormir té quatre fases que comencen des del dormir lleuger fins al dormir profund. Quan s'arriba ha aquest punts després d'una hora i mitja comença a produir-se el somni. També es diu que mentre la persona dorm es produeixen quatre estadis diferents. El primer estadi és quan la persona comença a dormir. El segon es caracteritza pels moviments que produeix la persona. En l'estadi tres és podria dir que es el moment en què la persona més descansa i on es produeixen els somnis. I finalment el quart estadi és quan la persona està a res de despertar.

Resumint podríem considerar el dormir com una necessitat fisiològica i psicològica on s'estableixen alguns estadis i períodes determinats en un dels quals es produeix la funció de somiar. Somiar i dormir són dos conceptes diferents però els dos van relacionats. Sense dormir no podríem somiar i sense somiar no descansaríem bé.

4.1-CONTINGUTS DEL SOMNI

El somni que recordem a l'hora de despertar-nos manca d'autenticitat, ja que el somni recordat sempre té alguna part que no recordem i la substituïm per alguna altra cosa similar. Aquest fet succeeix perquè aquesta cosa que no recordem té un caràcter inconscient per a la nostra consciència. En general el somni, en la seva totalitat, és una substitució que fem a causa de la nostra pròpia inconsciència, això correspon a la interpretació dels somnis.

Per poder analitzar el somni és importat tenir en compte com és, com pot interpretar el somni la persona que l'ha tingut i com el podem interpretar nosaltres, per molt estrany o inusual que ens sembli. Aquest procés comença deixant despertat al subjecte de manera lliure, i començant a veure les relacions que tenen els elements del somni i reflexionar-hi. Cal esperar que la part inconscient del subjecte sorgeixi espontàniament. A continuació la persona de la qual volem interpretar el somni ha de dir tota cosa que li recordi al somni per molt insignificant, absurda o repugnant que li sembli, utilitzant l'associació lliure. Es podria dir que el paper principal per aconseguir interpretar el somni d'aquella persona recau sobre ella mateixa. Ja que ha d'anar indicant al terapeuta el mètode per poder seguir fent la seva tasca, de tal manera que aconsegueixi accedir a la part inconscient del subjecte.

A l'hora de fer les nostre associacions dels somnis hem de tenir present que no sempre ho recordem tot. Això vol dir que ha quedat atrapada en el nostre inconscient. Al fer les interpretacions sempre decidirem agafar les imatges que recordem més atractives per a nosaltres. D'aquesta manera tota interpretació es realitza contra la veritable descripció del somni, ja que la consciència i la inconsciència es resisteixen.

Llavors podríem dir que el contingut manifest dels somnis és la forma que adopta el somni davant nosaltres mateixos, i el contingut latent del somni allò que queda ocult pel seu caràcter inconscient, ja que pot ser desagradable, repugnant, vergonyós... per a nosaltres i no volem recordar-ho. Aquest contingut latent és el que el terapeuta tracta de descobrir mitjançant l'anàlisi de les associacions lliures que reproduïx a propòsit el subjecte del seu somni.

4.2 DORMIR

Una de les definicions de dormir seria com estar en aquell repòs que consisteix en la inacció o suspensió dels sentits així com de tot moviment voluntari. Una altra definició més senzilla seria que quan nosaltres sentim la sensació de cansament el nostre cos fa l'acció de dormir. Gràcies a l'acte de dormir i somiar l'home recupera força i energia física i intel·lectual.

L'acte de dormir és catalogat com un reparador de l'organisme. Normalment després de dormir ens despertem amb la sensació de tenir noves forces i de reparació del nostre cos.

En el moment en què ens trobem dormits, es donen quatre fases que van des d'un somni lleuger fins al somni més profund, aquest procés triga aproximadament una hora i mitja. En la fase del somni lleuger té lloc tant el somni oníric com el principi del període MOR (Moviments Oculars Ràpids).

També es diu que durant el dormir es donen quatre estadis diferents. El primer estadi és el que s'encarrega d'iniciar l'acte de dormir, i les seves ones són molt ràpides i sincronitzades. L'estat dos es caracteritza per espigues i complexos k. Els complexos k corresponen a ones lentes bifàsiques, caracteritzades per una descàrrega lenta, negativa, d'amplitud elevada. Aquests complexos k son uns tipus d'ones que emet el cervell i poden ser captades per l'encefalògraf. De l'estat tres se sap que s'inicia una activitat d'ona lenta i durant aquesta es troba profundament dormit, gaudeix d'intensa relaxació muscular i poden apreciar-se els moviments oculars típics. El període MOR suposa el 25% total del dormir d'un individu adult i És en aquest moment quan succeeixen els somnis: l'activitat cerebral és màxima. L'estat quatre i últim es dona durant el procés del dormir que es caracteritza per les seves ones lentes i que tenen una considerable amplitud.

4.3- MECANISMES DELS SOMNIS

Segons la teoria de Carl Gustav Jung el somni no segueix cap modalitat determinada de conducta, és a dir que pot sorgir de diferents maneres sense seguir cap ordre concret, en contraposició també parlava d'uns mecanismes que podien ajudar a reproduir el llenguatge oníric dels somnis. En canvi per Freud aquests mecanismes no eren tan essencials.

Aquests mecanismes per a Jung eren: la contaminació, la condensació, la duplicació o multiplicació, l'aclariment, el dramatisme i els mecanismes arcaics.

- La contaminació es refereix a relacionar entre si objectes o idees que a primera vista no van lligades per la nostra consciència. Aquest fet es pot aconseguir gràcies a una cadena d'associacions que s'inicia en el moment en què la nostra consciència es comença a relaxar, és a dir quant ens adormim.
- La condensació es podria dir que és una forma de contaminació però amb més força; la contaminació s'encarrega de relacionar. En canvi la condensació, a part de relacionar també els pot combinar amb objectes i idees que no tenen cap mena de relació. Gràcies a aquest mecanisme d'imatges i objectes que per nosaltres no tenen cap significat, podem acabar assumint un poderós significat emocional en el nostre somni.
- La duplicació o multiplicació és tot el contrari a la condensació. La imatge pot repetir-se o aparèixer en forma doble per raons d'èmfasi, és a dir que per algun motiu el nostre inconscient les vol recalcar, o pot ser per indicar l'aparició d'algun contingut del nostre inconscient. Aquest mecanisme ens pot causar confusió, ja que poden sorgir imatges idèntiques però que tenen un significat contrari, com per exemple una imatge pot mostrar aspectes diferents positius o negatius del mateix problema.
- L'aclariment s'encarrega del llenguatge figurat, juntament amb la representació d'objectes o d'idees més complexes en forma personificada per a nosaltres.
- La dramatització és l'expressió d'un contingut del nostre somni en forma de relat.

- Els mecanismes arcaics intenten traduir el contingut de l'inconscient en formes arquetípiques. És a dir buscar objectes que ens puguin ajudar a relacionar les imatges que són al nostre inconscient.

4.4- ETAPES DEL SOMNI

Alguns investigadors reconeixen que hi ha cinc etapes diferents en el somni, no obstant altres diuen que existeixen sis etapes diferents. Alguns consideren que els primers cinc a deu minuts que necessitem per poder adormir-nos és una altra etapa en el cicle del somni. En canvi d'altres ho veuen com una etapa de transició que només succeeix una vegada en tota la nit i que més tard et porta a tot el cicle del somni. Aquest cicle té 5 etapes la 1,2,3,4 i l'etapa REM, Aquestes etapes es van repetint al llarg de la nit.

- **ETAPA-1:**

És un son lleuger que dura aproximadament dos minuts. A continuació d'aquests dos minuts de mica en mica vas entrant en un somni més profund. El ritme respiratori s'alenteix i les ones cerebrals minoren la seva marxa. En l'etapa 1 els ulls es mouen lentament i l'activitat muscular es va reduint. Durant aquesta primera etapa es produeixen imatges hipnagògiques.

- **ETAPA-2:**

Té una durada aproximada d'uns vint minuts. Ara ja estem veritablement adormits, però se'ns pot despertar fàcilment. Aquesta etapa es caracteritza pels moviments oculars no ràpids dels ulls (NREM). Tenim un ritme cardíac baix i l'activitat cerebral es relaxa encara més, però tenim puntes de creixement de l'activitat que són ja imatges oníriques.

- **ETAPA-3:**

Aquesta etapa és una fase de transició cap a la fase 4 i es caracteritza per un nou alentiment de les ones cerebrals.

- **ETAPA-4:**

És la fase de son profund, que dura aproximadament uns 30 minuts. El cervell emet ones àmplies i lentes conegudes com a ones delta (per això sovint es parla de son tipus delta). Mentre dura aquesta etapa és difícil que la persona es desperti, ja que és quant s'està totalment adormit. En el somni profund, encara no hi ha moviments oculars.

Durant aquesta fase sol ser quan els nens petits aprofiten per mullar el llit. Però, curiosament, durant aquest període podem parlar i fins i tot caminar. Fins i tot en aquesta etapa, el nostre cervell percep el significat de certs estímuls. Per exemple, ens movem al llit, però no ens caiem, o bé ens desperta un lleu crit d'un nen petit que dorm a l'habitació del costat, però en canvi no ens desperta el pas de camió de les escombraries.

- **REM:**

Aproximadament al cap d'una hora d'adormir-nos comença l'anomenat son REM. En aquesta etapa la respiració és molt ràpida, irregular i superficial. Els ulls es mouen ràpidament i els músculs es paralitzen temporalment. En aquesta etapa les ones cerebrals augmenten a nivells semblants a quan ens trobem desperts. També el ritme cardíac augmenta, la pressió arterial puja, els homes pateixen ereccions i el cos perd una mica d'habilitat per regular la seva temperatura. En la fase REM és quan succeeixen la gran majoria dels somnis.

4.5- SENSACIONS FÍSQUES DEL SON

Mentre estem somiant podem experimentar diferents sensacions físiques. D'aquestes sensacions les més destacades són la paràlisi i l'apnea.

Paràlisi

La paràlisi del somni consisteix en la sensació d'estar despert però que a la vegada no pots moure el cos, és a dir que tens una sensació d'immobilitat. També pot succeir que després de patir una paràlisi, just en els moments previs o just després d'haver dormit es puguin produir uns processos al·lucinatoris anomenats al·lucinacions hipnagògiques i hipnopòmiques. Les al·lucinacions hipnagògiques són unes al·lucinacions auditives, visuals o tàctils que es produeixen abans de l'inici del somni. I les al·lucinacions hipnopòmiques es produeixen entre el somni i la vigília. Són també al·lucinacions auditives, visuals o tàctils que apareixen en el moment que et despertes. En aquestes al·lucinacions a vegades és difícil distingir entre una experiència viscuda o un somni. La paràlisi és producte d'un estat alterat de la consciència com a causa de canvis de les ones cerebrals que pateix el cervell. A més a més quan dormim els nostres reflexos musculars estan completament inactius, ja que el nostre estat és de relaxació muscular total per poder recuperar-nos d'un dia per l'altre.

Apnea

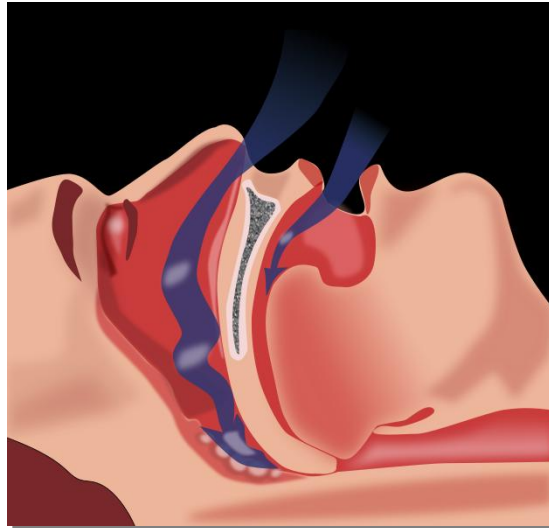
Patim apnea quan es produeix una detenció temporal de la respiració. L'apnea sol ser més freqüent en nadons i nens petits, encara que alguns adults la continuen experimentant.

L'apnea que manifesten els adults produeix uns roncs forts de manera regulada durant un temps, fins que són interromputs per un període de silenci de més de deu segons. És aquí quan es produeix la detenció de la respiració. Aquesta sensació física és més freqüent en adults grans, obesos o amb hipertensió.

Hi ha tres tipus d'apnea: l'obstructiva, la central i la mixta

- L'Obstructiva: Succeeix quan es pateix una absència respiratòria encara que facis els moviments respiratoris.

- Central: És la manca de senyal respiratori i dels moviments respiratoris.
- Mixta: És l'apnea que comença com a apnea central i acaba com a una apnea obstructiva.



Apnea obstructiva del son – wikipedia

5- CLASSIFICACIO DELS SOMNIS

5.1- CLASSIFICACIONS DELS SOMNIS A PARTIR DE FREUD

Segons Freud hi ha diferents classificacions possibles dels somnis. I ha segons el seu contingut manifest, segons la causa i somnis no deformats.

1-Segons el seu contingut manifest poden ser:

- **Breus:** Són una o poques imatges que representen una idea o una paraula.
- **Amplis:** Els somnis amplis són històries, les quals tenen una llarga durada.
- **Precisos:** Són somnis que sembla que siguis en la vida real. A l'hora de despertar s'ha de parar un moment per assabentar-se de què tot era un somni.
- **Coherents:** Tenen un significat concret i sovint són somnis enginyosos.
- **Absurds:** Els fets que succeeixen durant el somni són molt extravagants.
- **No produeixen cap sentiment:** No ens provoquen cap tipus de sensació.
- **Ens desperten emocions:** Són somnis que ens provoquen nervis, por, vergonya,...
- **Memorables:** Aquest tipus de somni es recorden amb molta facilitat.
- **Únics:** Somnis que només els somiem una sola vegada.
- **Repetits:** Somnis que somiem més d'una vegada exactament iguals.

2-Depenent de la causa

Aquests tipus de somnis són provocats a partir d'algun estímul.

- **Somnis causats per un estímul artificial:** Els somnis causats per un estímul artificial són alarmes que provoquen alguns estímuls per avisar-nos d'algun element pertorbador. Aquests estímuls tenen en comú que sempre es resolen gràcies algun soroll, que normalment ens és familiar, com per exemple el soroll que provoca el despertador.

- **Somnis causats per l'excitació d'un òrgan intern:** Normalment l'estat dels òrgans interns influeixen sobre els somnis. De fet com diu la dita popular "somiem amb l'estómac". Aquests tipus de somnis són indemostrables.
- **Restes diürnes:** Són imatges de la vida real o elements que ens recorden a ella. Aquests tipus de somnis són els més habituals. Comencen a l'adolescència fins a l'edat madura. Són molt variats i normalment el somiador és l'heroi dels seus somnis diürns.

3-Somnis no deformats

En els somnis no deformats els exemples més característics són els somnis infantils, aquells que expressen necessitats orgàniques, els somnis d'impaciència i els de mandra.

- **Els somnis infantils:** Els somnis infantils són somnis complets. Aquests tipus de somnis solen ser breus i clars, succeeixen entre els 5 i els 8 anys, encara que a vegades es poden produir somnis infantils en els adults.
- **Somnis que expressen necessitats orgàniques:** Són somnis que ajuden a despertar amb la finalitat de poder satisfer alguna necessitat. Com per exemple quan somies que estàs bevent aigua d'una font i t'acabes despertant a beure aigua, ja que tens set.
- **Somnis d'impaciència:** Són somnis en els quals és veuen reflectides les ganes que tens de realitzar algun fet. Com per exemple anar de viatge, alguna celebració, exàmens...
- **Somnis de mandra:** Finalment, també hi ha els somnis de mandra que són aquells en els que hi ha la voluntat de finalitzar el somni.

5.2 CLASSIFICACIÓ DELS SOMNIS SEGONS JUNG

Hi ha diferents classificacions dels somnis segons Jung. Segons els seus estudis els classificava en 6 grups :

- **Somnis compensadors:** Els somnis compensadors proporcionen una autoregulació de l'organisme psíquic. És a dir, són somnis que ens ajuden a guanyar o perdre conceptes que podem arribar a somiar. Com per exemple somiar que es guanyen diners en la loteria.
- **Somnis prospectius:** Són imatges que surten del nostre inconscient representades en el nostre somni. Aquest tipus de somnis els solem representar com a plans futurs i en el seu contingut simbòlic ens poden arribar a solucionar els conflictes. Això sí, els somnis prospectius no són més que probabilitats que després poden o no concordar amb el que passarà realment.
- **Somnis reductors:** Ens els somnis reductors actua l'inconscient. L'inconscient emet unes imatges que ajuden a persones que es troben dins d'una societat o grup en el qual han d'adoptar alguns comportaments que no estan al seu nivell, es a dir que són superiors. Sol afectar a persones que estan nervioses o que no saben com afrontar certes situacions, ja que es senten inferiors.
- **Somnis reactius:** Aquests tipus de somnis solen ser imatges traumàtiques que es reproduïxen d'una manera molt clara. Són episodis de la nostra vida real. Com per exemple un accident de cotxe, una ferida o una situació dolorosa per a nosaltres. Són fets que ens han creat algun tipus de trauma psíquic.
- **Somnis telepàtics:** Són somnis que capten situacions més enllà de les nostres vides. Són fets que estan ocorrent objectivament. Com per exemple una defunció, una carta, una notícia, etc.
- **Somnis profètics:** Són somnis que anticipen successos futurs. Però a diferència dels somnis prospectius, aquests després són constatables en tots els seus detalls.

És a dir que acaben passant d'una manera o altra a la vida real, ja sigui semblant o idèntic al somni.

6- INTERPRETACIÓ DELS SOMNIS

6.1- SEGONS FREUD

Com vam explicar anteriorment, sempre que no recordem alguna part del nostre somni és perquè ha quedat atrapada en el nostre inconscient. D'aquesta manera tota interpretació es realitza contra la veritable descripció del somni, ja que la consciència i la inconsciència es resisteixen a afrontar la realitat. Per poder comprendre l'elaboració dels somnis cal distingir entre el contingut manifest i el contingut latent. El primer es tracta simplement del relat del somni i el contingut latent és allò que queda, ja que pot ser desagradable repugnant, vergonyós... per a nosaltres i no volem recordar-ho. Però que es pot acabar expressant a través del contingut manifest. En aquest procés d'elaboració del somni hi intervenen una sèrie de mecanismes psíquics. Els mecanismes d'elaboració dels somnis són:

a) **Condensació:**

Procés en el qual les diverses idees latents passen a contingut manifest en una sola idea o imatge. La condensació es dona per un dels tres procediments següents:

1. Alguns elements latents queden eliminats
2. El somni manifest només rep fragments de certs continguts latents.
3. Elements latents que contenen característiques comuns desapareixen en el contingut manifest. Per exemple: un grup de persones relacionades amb la persona que somia poden ser representades per una sola persona que reunirà característiques pròpies de cadascuna d'aquelles.

b) **Desplaçament:**

El desplaçament consisteix a deixar en segon pla l'element important i l'element menys important destaca en primer lloc. Per exemple: una persona en la qual està somiant el subjecte apareix representada en el somni pel seu cotxe o qualsevol element que li pugui recordar a aquesta, és a dir que desapareix del somni.

c) Dramatització:

És la transformació de les idees latents en imatges visuals i, molt sovint en una certa trama dramàtica o narració. Dins d'aquest mecanisme també trobem la inversió, que consisteix:

Inversió: La inversió consisteix a invertir les situacions com si fos un món al revés. Per exemple: En comptes de què el caçador caça a la llebre és la llebre la que caça al caçador.

d) Simbolisme:

Dins del somni apareixen elements que contenen un seguit de símbols. Per exemple: els insectes o paràsits en els somnis solen simbolitzar els germans.

6.1.1- SIMBOLISME DELS SOMNIS

Freud anomena simbolisme oníric als símbols que faciliten la interpretació dels somnis. Segons la seva teoria, les imatges es transformen amb símbols gràcies a les lleis d'associació. Hi ha 4 tipus de lleis diferents:

1-Associació per similitud:

- Segons la forma: Objecte circular o ovalat = vagina o ventre. Objecte llarg o punxegut = penis.
- Segons la seva funció: Objecte que expulsa qualsevol cosa (pistola, ploma...) = penis.
- Segons l'acció: Acte que separa una part d'una cosa plena (quan cau una dent, tallar-se el cabell...) = castració; ballar, anar amb cavall, baixar per les escales mecàniques = fer l'acte sexual.
- Segons el seu color: xocolata = fems, groc = orina; blanc o opac = semen.
- Segons el seu valor: or = fems; joies = genitals femenins.
- Segons la seva qualitat: animal salvatge = passió sexual; cavall = virilitat.
- Segons la posició física: subterrani = ment subconscient.
- Segons l'estatus: rei = pare; reina = mare.

2- Associació per contigüitat:

- Església = virtut; disc = sensualitat; lavabo = neteja.

3- Associació pel part per el total :

- Un accident: = a les dificultats en la vida; un examen = un prova de l'èxit en la vida.

4- Associació per contrast:

- Multitud = estar sol; estar vestit = estar despullat; morir = viure. (aquesta associació fa referència a la inversió)

Altres símbols segons Freud:

Símbol i Significat segons Freud	
Casa	Persona humana
Paper	Dona
Fusta	Dona
Barret	Home-Dona
Maletes	Dona

Abric	Home-Dona
Rei-reina	Pares
Insectes	Germans
Aigua	Naixement
Trens	Mort o pèrdua
Uniformes	Nuesa
Nombre 3	Genitals M
Bastons	Penis
Ganivets	Penis
Muntanya	Penis
Peixos	Penis
Globus	Erecció
Avions	Erecció
Caverna	Aparell genital F
Joies	Aparell genital F
Flors	Aparell genital F
Armaris	Matriu
Porta	Orifici sexual F
Boca	Orifici sexual F
Pomes	Pits
Boscós	Pèl púbic
Paisatges rocosos	Mecanisme genital F
Màquines	Mecanisme genital M
Jocs	Onanisme
Caiguda de dents	Por a la castració per l'onanisme

6.2- SEGONS JUNG

Com hem explicat anteriorment, Jung divideix la seva teoria en tres parts. Per a la interpretació dels somnis ens fixem en l'última part, que ens diu que els somnis tenen dues maneres diferents d'interpretació: una manera més subjectiva i una manera més objectiva. Segons Jung cada persona o objecte són reflectits en el somni tal com són en realitat (més objectiu). També argumenta que cada persona o molts objectes representats en el somni expressen com és el somiador (manera més subjectiva). Per exemple si somies amb un assassinat, representa la teva part fosca i violenta. Jung creia que el simbolisme dels somnis no era un llenguatge secret per satisfer els impulsos bàsics o desitjos sinó que els somnis inspiren a les persones, és a dir que els anima perquè durant el dia realitzin bé i millor les tasques.

6.2.1- SIMBOLISME DELS SOMNIS

Dins la interpretació subjectiva dels somnis Jung creu que els significats que donen a entendre els somnis (figures) són arquetipus que després donen un seguit de significats. Hi ha 7 tipus d'arquetipus diferents:

- 1-** Segons la persona: Un antifaç = imatge que representa la seva vida desperta. Dins del somni aquest antifaç no té per què semblar-se al somiador, malgrat el subjecte sap que és ell.
- 2-** Segons l'ombra: Assassins o perseguïdors = són els aspectes rebutjats o reprimits. És el que el subjecte no vol que el món vegi d'ell.
- 3-** Segons l'ànima : Genitals masculins o femenins = apareixen com figures femenines o homes excessivament musculats.
- 4-** Nen diví: Nadó o un nen = és la part innocent del somiador. Representa les aspiracions del subjecte.
- 5-** Persona Gran: persona que guia al somiador = representa l'ajudant en el somni. Representat per un mestre, pare, doctor o qualsevol figura que tingui autoritat.
- 6-** Gran mare: Mare = representa la dona que t'alimenta.
- 7-** Entremaliat: Ens ajuda a donar un punt de broma a una situació trista.

Altres símbols segons Jung:

Significat segons Jung	
Casa	Persona humana
Paper	Pensaments
Fusta	Treball
Barret	Autoritat
Maletes	Vestimenta
Abric	Protecció
Rei-reina	Autoritat, Riquesa
Insectes	Gent que ens envolta
Aigua	Vida sentimental
Trens	Progrés
Uniformes	Oficis
Numero 3	Significat difícil
Bastons	Necessitat d'ajuda
Ganivets	Força, violència
Muntanya	Desig de superació
Peixos	Inconscient
Globus	Alegria, massa esforç
Avions	Canvi ràpid
Caverna	Món interior
Joies	Luxe, riquesa
Flors	Vida, sentiments
Armaris	Ignorar
Porta	Esperança
Boca	Sentiments, amor
Pomes	Plaers
Bosc	Representació de l'inconscient
Paisatges rocosos	Força immutable
Màquines	Món laboral, negoci
Jocs	Riscos
Caiguda de dents	Força i joventut

7- DIFERÈNCIES I SEMBLANCES ENTRE FREUD I JUNG

Un cop hem descobert i estudiat els autors del quals parteix aquest treball, els compararem per poder veure quines són les diferències i les semblances entre Freud i Jung. Primer analitzarem el significat simbòlic dels dos filòsofs i mirarem si tenen alguna relació :

Símbol	Significat segons Freud	Significat segons Jung
Casa	Persona humana	Persona humana
Paper	Dona	Pensaments
Fusta	Dona	Treball
Barret	Home-Dona	Autoritat
Maletes	Dona	Vestimenta
Abric	Home-Dona	Protecció
Rei-reina	Pares	Autoritat, Riquesa
Insectes	Germans	Gent que ens envolta
Aigua	Naixement	Vida sentimental
Trens	Mort o pèrdua	Progrés
Uniformes	Nuesa	Oficis
Numero 3	Genitals M	Significat difícil
Bastons	Penis	Necessitat d'ajuda
Ganivets	Penis	Força, violència
Muntanya	Penis	Desig de superació
Peixos	Penis	Inconscient
Globus	Erecció	Alegria, massa esforç
Avions	Erecció	Canvi ràpid
Caverna	Aparell genital F	Món interior
Joies	Aparell genital F	Luxe, riquesa
Flors	Aparell genital F	Vida, sentiments
Armaris	Matriu	Ignorar l'inconscient, forces
Porta	Orifici sexual F	Esperança
Boca	Orifici sexual F	Sentiments, amor
Pomes	Pits	Plaers
Bosc	Pèl púbic	Representació de l'inconscient
Paisatges rocosos	Mecanisme genitals F	Força immutable
Màquines	Mecanisme genitals M	Món laboral, negoci
Jocs	Onanisme	Riscos
Caiguda de dents	Por a la castració per l'onanisme	Força i joventut
Balls	Relacions sexuals	Alegria i benestar

Escales	Relacions sexuals	Posició laboral
Animals salvatges	Home excitat	Advertència de que algú ens pot enganyar.
Flors	Virginitat	Vida i sentiments
Porcs	Fecunditat	Sentiments i família milloraran.
Persona morta	Necessitat de recuperar-la	Enyorança d'aquella persona
Plorar	Al·lusió a l'emissió d'esperma	Descàrrega de sentiments

Veient els diferents significats que tenen els símbols segons cada filòsof, podem veure que tant un com l'altre tenen un criteri totalment diferent. Cap dels símbols coincideix entre Freud i Jung, excepte dos. El cas de casa i el d'una persona morta. Per exemple el significat de casa representa una persona en tots dos casos. Això succeeix perquè Jung ens diu que cada persona o objecte són reflectits en el somni tal com són en realitat. Per això el significat de casa representa per ell una persona ja que don a entendre que és el nostre interior. Per deixar més clara la teoria de Jung, podem veure que la cuina simbolitza la vida domèstica i l'alimentació, el dormitori la sexualitat, el menjador les relacions i la vida social... Veient aquestes representacions ens adonem que per Jung cada part d'una casa simbolitza la persona en general. En canvi Freud atribueix aquest significat ja que creu que és allò que constitueix la representació típica, és a dir segons la seva forma, la funció, el valor... Ell veu el símbol de casa com una forma regular, amb una funció de vida i de protecció, és a dir com una persona humana.

Finalment la diferència més clara entre Freud i Jung és que per a Freud els somnis tenen un sentit lligat a la vida de la persona. I normalment els somnis dels adults són desitjos insatisfets, sexuals i reprimits. Aquets desitjos es troben en l'inconscient, i durant el somni és possible que es representin. A més segons ell el somnis són disfresses d'aquests desitjos de l'inconscient. En canvi Jung creia que aquesta teoria era simplista. Com hem fet referència abans, ell creia que els somnis representaven com era el subjecte. Per això els objectes ens diuen com és personalment el somniador

8-ENTREVISTES

8.1-ENTREVISTA AL PROFESSOR XAVIER VILASECA

La representació dels somnis és un tema en àmbits mèdics o filosòfics, una mica complicat i difícil d'entendre, ja que pot arribar a ser molt subjectiu. Sempre va bé que gent especialitzada o simplement que hi entén o doni la seva opinió.

Entrevista:

1-Què en diries tu dels somnis en grans trets?

Dels somnis una de les coses que tenim clares és que no sabem ben bé per què somiem. Però hi ha moltes teories que intenten explicar-ho. Ja des de fa molts segles alguns havien començat a pensar que els somnis eren una via de comunicació del més enllà que ens permetia esbrinar el futur. Com per exemple la Bíblia, com Josep que prediu les vaques flagues. Més endavant es va intentar donar una explicació més científica del que és el somni. I es va intentar trobar què era el que passa en el somni quan estem somiant. Això és el que ara més o menys sabem. Sabem que quan somiem el nostre cos es troba totalment relaxat, en canvi el nostre cervell treballa com si estiguéssim despert. És un somni una mica paradoxal perquè les ones són com les que tenim quan estem desperts però el nostre cos està totalment quiet. És com si el cervell d'alguna manera decidís posar-se en marxa per no quedar masses hores sense moure's .

La qüestió està en poder tenir significat o no poder tenir significat els somnis. Ara sabem què passa quan somiem però no tenim massa clar si efectivament significa alguna cosa o no. A vegades els somnis no tenen per què significar res, és a dir que es pot intuir la seva temàtica. Per exemple si tu tires una mica d'aigua en els ulls d'algú que esta somiant, pot ser quan es desperta digui que somiava que plovia o que estava en una cascada. D'altres vegades els somnis són recurrents i repetitius, tornem a somiar una i altra vegada el mateix i ens pot acabar obsessionant. Potser representa algun problema que nosaltres no ens atrevim a fer conscients. Aquí és per on va la teoria psicodinàmica, la que està basada en Freud, que intenta donar sentit a determinats somnis però no a tots. I sempre en funció de les vivències personals d'aquella persona. Per exemple si tu somies en un elefant pot ser és perquè has anat al circ i has vist un

elefant o pot ser és perquè tens algun problema que et fa somiar en un elefant, i potser s'ha d'interpretar que significa aquella trompa.

2-Segons els teus coneixements sabries dir per què oblidem els somnis al despertar?

La veritat és que no ho sabria dir. No hi ha una bona explicació d'això, no hi és. De fet només recordem ben bé els somnis quan ens desperten just en el moment en què els estem somiant. I encara hi ha un percentatge molt petit de població que fins quan els despertes continua dient que no somia. Sabem que això passa però el perquè no el sabem.

3-Quina de les teories del filòsof Sigmund Freud o la del filòsof Carl Gustav Jung coneixes ?

La que conec més és la teoria de Freud

4-Segons aquestes dos teories els somnis són una revelació de l'inconscient. Llavors aquests poden ser premonitoris, o solucions als nostres problemes quotidians?

Premonitoris de cap de les maneres, jo no crec en premonicions. Però el que sí que passa és que interpretem el que somiem a partir del que ja pensem que possiblement passarà. Per això ho podem mal interpretar i veure-ho com un indicatiu. A menys que creiem en màgia i la dimensió desconeguda. Això sí, sí que poden estar relacionats amb el que ens ha passat abans. Com per exemple vas a buscar bolets i somies amb bolets. Si tenen un simbolisme ocult, això ja és més difícil. Però jo crec que sí, que representen alguna cosa que ens preocupa. Perquè quan estem desperts no ens atrevim ni tan sols a pensar algunes coses. Però quan estem adormits tenim la consciència més relaxada i ens ajuda a representar les nostres preocupacions.

5-Què significa si un somni es repeteix varies vegades?

Significa que hi ha una cosa que et preocupa molt

6-Penses que els somnis poden resoldre els nostres problemes?

Jo penso que no. Els problemes no els resolen els somnis, encara que potser en els somnis et pots visualitzar fent alguna cosa. Com per exemple jo no em visualitzo demanant per sortir a una noia i cada nit somio amb ella. Però gràcies a somiar tantes vegades en aquesta noia potser sóc capaç d'imaginar-me a mi mateix fent aquell pas i potser m'ajuda a fer-ho. Però com a màxim en aquest sentit.

8.2-ENTREVISTA A LA DRA. PILAR LUSILLA PALACIOS

Entrevista a la Dra. Pilar Lusilla Palacios, metge psiquiatra del centre Bona Nova de Barcelona

Entrevista:

1-Què en diries tu dels somnis en grans trets?

Des del punt de vista científic no sabem quina és la funció dels somnis. Sabem que els somnis es produeixen únicament durant l'etapa del somni REM. Totes les persones somien, fins i tot les que diuen que no se'n recorden. També sabem que per poder saber el contingut del somni ens hem de despertar i així es produeix un estat de consciència diferent. Aquest fet dificulta molt qualsevol conclusió que podem extraure dels somnis en l'àmbit científic. No obstant això hi ha diferents teories sobre aquest fet. Un exemple molt clar seria Freud. Freud intenta donar significat als somnis. Ell creu que poden tenir una relació amb el que ens ha pogut passar durant el dia o fins i tot pors que han quedat en la nostra part inconscient i no ens volem afrontar a elles. Segons la seva teoria els somnis són com disfresses del nostre veritable jo. Però això són meres especulacions. En l'àmbit científic no hi ha res que ens pugui ajudar a descobrir res sobre els somnis. De moment.

2-Segons els teus coneixements sabries dir per què oblidem els somnis al despertar?

Com he mencionat abans científicament nosaltres oblidem ràpidament un seguit de sensacions i percepcions a causa de la seva debilitat. Però si ens fixem en les especulacions de les diferents teories, ens adonem que succeeix el mateix amb els somnis. Durant el dia podem observar que el record d'aquest es va reduint fins que acaba desapareixent de la nostra memòria.

3-Quina de les teories del filòsof Sigmund Freud o la del filòsof Carl Gustav Jung coneixes ?

La que conec més és la teoria de Freud ja que la de Jung és molt semblant però amb diferents representacions.

4-Segons aquestes dos teories els somnis són una revelació de l'inconscient. Llavors aquests poden ser premonitoris, o solucions als nostres problemes quotidians?

Segons els meus coneixements no crec que siguin premonicions. Una cosa és que nosaltres ens puguem imaginar què ens pot passar i llavors somiar-ho, però no significa que siguin premonicions. Encara que jo crec que els somnis poden ser solucions als nostres problemes quotidians, ja que per a nosaltres els somnis poden representar alguna cosa que ens passa o que ens preocupa. Llavors les interpretem en els somnis per què en la nostra vida conscient no ens atrevim a afrontar aquests problemes.

5-Què significa si un somni es repeteix varies vegades?

Pot significar que hi ha una cosa que et preocupa molt

6-Penses que els somnis poden resoldre els nostres problemes?

Crec que no. Una cosa és que t'ajudin a visualitzar-los per després poder realitzar-los i una altra és que t'els resolguin. Però és el que porto dient tota l'entrevista. No s'han trobat fins ara una metodologia científica acceptable que serveixi per poder estudiar-los.

8.3 COMENTARI ENTREVISTES

Analitzant les dues entrevistes hem arribat a una conclusió general. Hem vist que els entrevistats comparteixen la mateixa idea. Veuen que no es sap ben bé què són els somnis, ja sigui de manera científica o de forma més formal. A la primera pregunta de l'entrevista, tots dos diuen que els somnis succeeixen durant l'etapa REM i que quan somiem el nostre cos està totalment relaxat, en canvi el cervell treballa com si estigués despert. Dins d'aquesta pregunta també parlen sobre el fet que tothom somia encara que ha vegades no se'n recordin. Si ens fixem en el contingut dels somnis, tots dos no tenen molt clar què signifiquen, encara que sí creuen que es pot intuir la seva temàtica. Llavors en aquest tema ambdós parlen de Freud. Diuen que Freud intenta donar sentit a determinats somnis en funció de les vivències personals del somiador. En la segona pregunta tots dos diuen que el record del somni es va reduint amb el temps, és a dir, a mesura que passa el dia ens anem oblidant del que hem somiat. La doctora sempre recalca que parla segons les percepcions, no pas científicament. En la tercera pregunta també coincideixen, ja que la teoria que més reconeixen és la de Sigmund Freud. En la quarta comenten que els somnis no són premonitors però sí que poden estar relacionats amb el que ha passat. Un exemple podria ser el que posa Xavier Vilaseca dels bolets. També coincideixen en què els somnis poden ser solucions als nostres problemes quotidians.

En la cinquena qüestió responen exactament el mateix. Diuen que si un somni es repeteix diverses vegades, vol dir que et preocupa alguna cosa. Finalment en la sisena, argumenten que els somnis no resolen els problemes, encara que pot ser que t'ajudin a visualitzar-los per després poder realitzar-los. L'objectiu de les entrevistes era buscar quina teoria sortia representada en els seus diferents coneixements, per després poder aplicar la teoria més citada en les qüestions. Observant les seves respostes veiem que tant filòsof com psiquiatre ens relacionen els somnis amb la teoria de Freud. Encara que com hem dit abans la doctora sempre recalca que científicament no hi ha res escrit ni comprovat.

9- PART PRÀCTICA

9.1 - OBJECTIU

Per poder realitzar la part practica d'aquest treball, he fet dues entrevistes per tal de saber quina de les dues teories és més reconeguda actualment, depenent dels coneixements dels dos entrevistats. Al fer les dues entrevistes, al professor de filosofia Xavier Vilaseca i a la doctora psiquiatra Pilar Lusilla Palacios, he arribat a la conclusió que la teoria més coneguda era la de Sigmund Freud com ja vam explicar. A continuació vaig decidir fer una recollida de somnis a diferents persones, amb l'objectiu de posar en pràctica la teoria més reconeguda. De manera que vaig estudiar una mostra de dos grups de població diferenciada per edat i sexe per veure si hi havia alguna relació entre els diferents grups de somiadors i fer la representació dels somnis segons la teoria de Freud. Finalment al recollir els diferents somnis també volia comprovar si era cert que normalment somiem en allò que queda amagat en el nostre inconscient, com diu Freud, o si somiem en l'última cosa que pensem abans d'anar a dormir. I relacionar-ho també segons les seves interpretacions.

Per tant els objectius d'aquesta part del treball serien:

- 1.** Estudiar els diferents somnis de dos grups de població, per edat i sexe. I veure si hi ha alguna diferència o relació entre els somnis de joves i adults i entre homes i dones.
- 2.** Agafar els somnis i posar en pràctica la teoria de Freud. I veure si hi ha alguna relació entre el que pensem els diferents somiadors abans d'anar a dormir o en alguna cosa que queda reprimida en el seu inconscient, amb els seus respectius somnis .
- 3.** Fer la interpretació dels somnis (simbologia) de Freud per poder veure si hi ha alguna relació amb el problema plantejat i el somni.

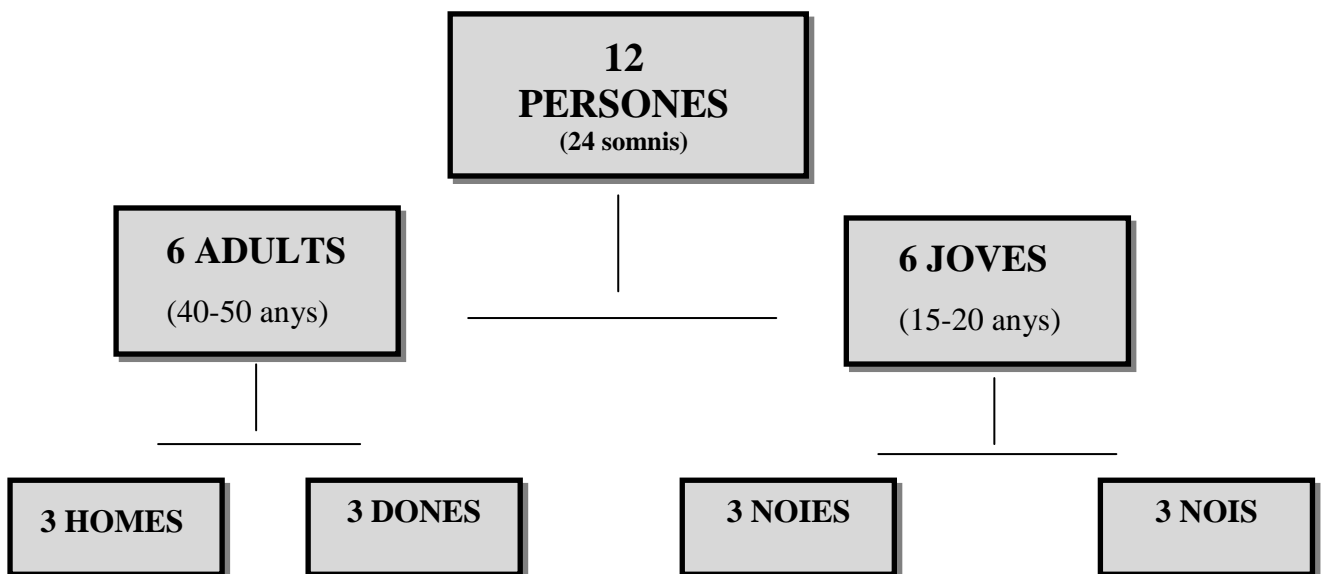
9.2- PROCEDIMENT

Per poder realitzar la part pràctica i treure conclusions de cada subjecte, he agafat dos grups generals a partir de l'edat de cadascun. Aquests dos grups són de 6 persones cada un. I dins d'aquests dos grups, dos subgrups més de 3 homes i 3 dones. Dins d'aquests dos subgrups, 1 persona abans d'anar a dormir pensarà en alguna cosa rutinària, l'altra en alguna cosa que l'hi faci por, vergonya... que representaran els sentiments reprimits de l'inconscient i l'última pot escollir la primera o la segona opció . Després de dos hores d'anar-se a dormir es despertaran i escriuran el que han estat somiant. Aquest procés el tenen que fer durant dos nits seguides. Finalment comprovarem si hi ha alguna relació.

9.2.1 CARACTERÍSTIQUES DE LES PERSONES ESCOLLIDES

Les persones escollides per la part pràctica d'aquest treball són inicialment dos grups de 6 persones, com hem explicat anteriorment. A l'hora de buscar la mostra van sorgir diferents imprevistos i diferents problemes ja que no tothom tenia el temps necessari per poder realitzar aquesta feina. També un altre inconvenient és la dificultat de recordar els somnis.

Finalment la gent escollida estava representada per:



9.3- SOMNIS RECOLLITS

9.3.1- SEGONS L'EDAT

Per poder realitzar la primera part pràctica, vaig recollir un total de 12 somnis dins del primer grup de persones adultes. Aquestes persones són homes i dones de 40 a 50 anys. Observant aquest seguit de somnis he pogut comprovar que no surt reflectit exactament el que hem pensat, sinó que surt d'una manera més interpretativa, com veurem a continuació. Per una altra part hem extret les característiques a partir de la tipologia de Freud, tenint en compte els somnis dels adults, independentment del sexe.

Un exemple de dos somnis d'aquest grup analitzats tipològicament, podria ser el del subjecte JP50 i el del subjecte ST42 (Annexos)

1- El subjecte JP50 abans d'anar a dormir va pensar en la por que li causava no poder recuperar el cotxe del seu pare que la policia li va treure per haver anat borratxo. Després de dues hores d'haver-se adormit va escriure el somni que havia tingut. *En el somni sortia gent gran ballant, divertint-se, menjant i rient. En definitiva passant-s'ho bé. Aquesta gent gran era a la sala de jubilats, on també hi havia una orquestra.*

En aquest cas el **contingut manifest** tendeix a ser ampli i únic, ja que només s'ha somiat una vegada. Cal dir també que és prou coherent i no pas absurd, ja que els fets tenen sentit. Aquest somni li recorda al subjecte al seu pare, ja que aquesta sala de jubilats és la qual ell hi va. És a dir, li provoca **restes diürnes**.

Pel que fa al tema, s'ha observat que està relacionat amb la vergonya que li causa aquell fet passat. En el somni en comptes de sortir reflectit allò què va passar exactament, surt en forma d'altres elements. Com per exemple gent rient, menjant, ballant o cantant. Ell interpreta la diversió com s'hi la gent es rigué acosta del seu problema. D'això sen diu **condensació**. Dins d'aquest somni també s'aprecia la **dramatització**. Es pot interpretar per la por i la vergonya que l'hi causa no poder aconseguir el cotxe del seu pare, que com hem dit abans, surt representat en forma de riure i l'alegria de la gent gran.

No obstant per a Freud, dins dels somnis són permesos un seguit de desitjos que transformen el reprehensible en imatges que es poden veure dins del somni. Aquestes imatges normalment tenen una finalitat sexual. En el cas del subjecte JP50, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Gent Gran (multitud) → estar sol
- Habitació (sala) → Persona humana
- Musica (orquestra) → Relacions sexuals

2- El subjecte ST42 va pensar abans d'anar a dormir que l'endemà havia d'anar al dentista. Després de dues hores d'haver-se adormit va escriure el somni que havia tingut: *Va somiar en un dia solejat al camp, on hi havia un llac amb peixos que nedaven al seu voltant. En el somni també sortia el subjecte i el seu pare. I els dos estaven pescant amb un tros de fusta i un fil.*

En aquest cas el **contingut manifest** és breu i precís, ja que sembla la vida real. També podem dir que és coherent, ja que pel somniador té un significat concret. Aquest somni li recorda els estius que havia viscut en la seva infància amb el seu pare. És a dir, li provoca **restes diürnes**.

Pel que fa el tema, s'ha observat que està relacionat amb la por i els nervis que l'hi causa al subjecte anar al dentista. Com succeeix en el somni anterior, en comptes de sortir reflectit allò que li fa por en realitat o allò que ha pensat abans d'anar a dormir, surt representat de forma diferent. Com per exemple estar en companyia del seu pare fent el que li grada i amb la qual cosa es sent bé. Ell interpreta aquella imatge com la serenitat que li dona el seu pare enfront de les seves incomoditats. D'això se'n diu **condensació**. Dins d'aquest somni hi trobem **desplaçament**. Al subjecte el fil de pescar li recorda al seu dentista, ja que ell porta ferros a les dents. També es pot apreciar la **dramatització**. Es pot interpretar per la por i nerviosisme que li causa anar al dentista. Que com hem dit anteriorment, surt representat en la protecció que li transmet el seu pare.

En el cas del subjecte ST42, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Sol → Vagina o ventre
- Peixos → Penis
- Pare → Rei
- Fusta → Dona
- Fil → Penis
- Camp → Pèl púbic
- Llac (aigua) → Naixement

A continuació, també es van recollir un total de 12 somnis dins del segon grup de persones joves. Eren joves d'entre 15 a 20 anys. Observant aquets seguit de somnis vam extreure les característiques a partir de la tipologia de Freud, tenint en compte els somnis dels joves, independentment del sexe. Dins d'aquest grup també hem pogut comprovar que dins d'ells no està reflectit exactament aquella cosa que em pensat, sinó que d'una manera més interpretativa. Un exemple de dos somnis d'aquest grup analitzats tipològicament, podria ser el del subjecte AM17 i el del subjecte SA18 (Annexos).

1-El subjecte AM17 va adormir-se recordant els primers dies que va conèixer a la seva parella. Després de dues hores d'haver-se adormit va escriure el somni que havia tingut. *En el somni sortia el subjecte en un camp hi havien uns vents molt forts. Gent que hi havia per allà marxava corrents i ell no podia córrer. De cop i volta estava en una casa dinant i mirant el cel. Llavors en aquell instant feia sol.*

Segons el **contingut manifest**, el somni tendeix a ser ampli i absurd, ja que els fets que succeeixen són extravagants. Com per exemple que el subjecte no es pugui moure i les altres persones sí. I per últim és únic, ja que només s'ha somiat una vegada. Es detecta una presència de **restes diürnes**, ja que pel subjecte aquest somni està relacionat en com discutien en els primers dies de la seva relació. Pel subjecte el somni significa que hi ha períodes dolents, però sempre s'acaben arreglant. I que a més a més s'ha de lluitar per les coses que ens importen, en aquest cas la seva parella.

Pel que fa el **tema**, s'ha observat que està relacionat amb la lluita. Veu el dia que es van conèixer com el vent en contra i que ha de lluitar per poder moure's d'allà encara que no pot. Finalment aconsegueix caminar i acaba en una casa tranquil·la mirant el cel amb sol. D'això se'n diu **condensació**. Dins d'aquest somni també es pot veure dramatització. El subjecte veu el seu acte de lluitar pel que vol i estima com una batalla amb el fet de moure's amb el vent en contra seu.

En el cas del subjecte AM17, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Vent → Acte sexual
- Gent → Estar sol
- Casa → Persona humana
- Sol → Vagina / ventre

2-El subjecte SA18 va pensar abans d'anar a dormir en Plató. Després de dues hores d'haver-se adormit va escriure el somni que havia tingut. *En el somni sortia el subjecte en una casa abandonada pujant unes escales de fusta que tenien forma de cargol. Al final de les escales hi havia dues persones parlant entre elles. Es va apropar molt nerviosa i va veure que en realitat eren ànimes, no persones...*

Pel que fa el **contingut manifest** en el somni tendeix a ser ampli i absurd, ja que apareixen un seguit d'elements, que en aquest cas són les ànimes, que són extravagants. Finalment també és únic. Dins d'aquest somni es poden veure que hi ha **restes diürnes**, ja que somia amb ànimes. Les ànimes estan relacionades amb la teoria de Plató. En aquest cas ens trobem un **somni no deformat**. És un **somni d'impaciència**. És així, ja que va somiar amb allò que va pensar. Allò era Plató i sobre Plató era l'examen que tenia l'endemà.

Segons el **tema** s'ha observat que està relacionat amb la por i els nervis que li causa fer l'examen. En aquest cas en el somni surt reflectit allò que s'ha pensat, en cara que no exactament. En el somni en comptes de sortir Plató, surten reflectides les ànimes que representen una de les seves teories i a més a més surten unes escales en forma de cargol que simbolitzen el pas entre on es troba el subjecte i el que l'hi preocupa. D'això se'n diu **condensació**. Dins d'aquest somni també trobem **desplaçament**. El subjecte SA18 pensa en Plató, ja que l'hi preocupa l'examen i té por de fer-lo. Plató que hauria de ser el protagonista surt en forma secundària en el somni. Està amagat darrere de les ànimes que li treuen el protagonisme. Pel subjecte aquestes ànimes són Plató i els temes que ha estudiat per l'examen. Finalment dins d'aquest somni també és pot apreciar la **dramatització**. Es pot interpretar la dramatització en el nerviosisme que li causa ha apropar-se a les ànimes com si li fes por que arribés l'hora de l'examen.

En el cas del subjecte SA18, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Casa → Persona humana
- Escales de fusta → Dona
- Gent → Estar sol
- Ànimes → Mort

9.3.2- SEGONS EL SEXE

En aquest apartat s'han estudiat els somnis de subjectes femenins i masculins, independentment de l'edat, on aquesta variable ja l'hem estudiat anteriorment.

Es van agafar dos somnis representatius entre una dona i un home. (Annexos)

El primer somni és el del subjecte DM15, el qual és de sexe masculí. Ell va pensar en la por que li feia quedar-se cec. Dues hores després *va somiar que el punxaven els ulls i l'havien de dur a l'hospital a curar-lo. Tres dies més tard es troba a casa amb els ulls embenats dins de la seva habitació a les fosques.*

En aquest cas el **contingut manifest** és breu, coherent i únic. Aquest somni també presenta **restes diürnes**, ja que pel somiador el fet de quedar-se cec li recorda a la por que tenia de petit a quedar-se a les fosques.

Pel que fa el tema, aquest somni presenta **condensació**. Ell pensa en la por que li provoca quedar-se cec i en el somni surt que li punxen als ulls i a causa d'això no veu i es queda a les fosques. Per ell això li provoca angoixa i nerviosisme a causa a la por a la foscor.

En el cas del subjecte DM15, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Ulls → Vagina o ventre

El segon somni és el del subjecte AS32, el qual és de sexe femení. Abans d'anar a dormir va pensar en la pel·lícula que havia vist aquella nit. La pel·lícula era de por. Dues hores més tard es va despertar molt nerviosa i *va somiar amb una habitació tota fosca i alguna cosa que la perseguia. Només es sentien veus i passes que cada vegada s'apropaven més...*

En el somni **el contingut manifest** és ampli i únic, ja que només s'ha somiat una vegada. I cal dir que és prou coherent i no pas absurd, ja que els fets que es narren tenen sentit pel somiador. Per ella el que ha somiat té relació amb la por que li ha provocat la pel·lícula que havia vist abans d'anar a dormir.

Pel que fa el tema hi ha representat **condensació**. Ja que la pel·lícula anava sobre un psicòpata que matava a gent i les violava. El subjecte sent por a què li pugui succeir el

mateix que a les dones de la pel·lícula i per això en el seu somni surt representat en forma de foscor i de passes que s'apropen a ella. També trobem **dramatització**. En aquest cas surt en forma de nerviosisme i por a què la puguin matar i violar com a la pel·lícula.

En el cas del subjecte AS32, Freud donaria simbòlicament aquest significat:

- Habitació → soledat
- Foscor → ment subconscient

9.4- CORRELACIONS GENERALS SEGONS L'EDAT I EL SEXE

9.4.1- SEGONS L'EDAT

9.4.1.1- ADULTS (40-50 ANYS)

Com hem explicat anteriorment dins d'aquest grup surten representats els subjectes d'entre 40 a 50 anys. S'ha comptat amb la col·laboració de 6 persones de les quals un 50% eren dones i l'altre eren homes. Aquest seguit de subjectes van aportar 12 somnis. Dins la part pràctica, es van analitzar les característiques a partir de la tipologia de Freud, tenint en compte els somnis dels joves, independentment del sexe.

Observant-los es va arribar a la conclusió que en el cas del **contingut manifest** els somnis tendeixen a ser amplis, únics i bastant coherents. Dins d'aquest apartat s'ha trobat un somni que es va repetir varies vegades. També, es van apreciar **restes diürnes** encara que amb poca freqüència.

Pel que fa als **temes**, s'ha observat que els somnis dels adults estan relacionats amb el treball, les preocupacions, els nervis, les pors i sobretot la família. En aquest cas tant els somnis causats per un **estímul artificial** o per **l'excitació d'un òrgan intern** han sigut nuls. Els somnis no deformats, en concret els somnis infantils han sigut també nuls. Pel que fa als somnis d'impaciència tendeixen a estar relacionats amb temes com la feina, la família, els nervis, les preocupacions... Cal dir també que es produeixen somnis de mort o pèrdua encara que amb molt poca freqüència.

La majoria dels subjectes es van despertar abans d'haver acabat el somni. Finalment hem pogut veure que a vegades en el somni no surt representat exactament el que hem pensat abans d'anar a dormir, tal com es va suposar a l'inici de la part pràctica del treball. No obstant cal dir també que tots els subjectes es van despertar abans d'haver acabat el somni.

9.4.1.2- JOVES (15-20 ANYS)

El segon grup és el dels subjectes d'entre 15 a 20 anys. Són un total de 6 subjectes dels quals un 50% són noies i l'altre 50% són nois. En aquest cas també és va tenir en compte els somnis dels joves, independentment del sexe.

En general tenint en compte en **contingut manifest** es va comprovar que els somnis d'aquest grup tendeixen a ser amplis, absurds i únics. Encara que hi ha tres somnis que es repeteixen diverses vegades. En general es van observar **restes diürnes** en els somnis, ja que la majoria dels analitzats estaven relacionats amb alguna experiència viscuda anteriorment pels subjectes. Com per exemple el subjecte AM17 que va somiar amb la mala relació que tenia amb la seva parella.

Els **temes** més representats en els somnis han estat relacions, preocupacions, pors i nerviosismes pels exàmens. Aquests seguits de somnis no van ser produïts per cap **estímul extern**. Pel que fa els somnis produïts a causa **d'òrgans interns**, no se n'ha representat cap, ja que de tots els analitzats cap ha presentat aquesta característica. Dins dels **somnis no deformats**, no s'ha trobat cap **somni infantil** igual que en el cas dels adults. Però en canvi sí que s'han trobat **somnis d'impaciència**. Els somnis d'impaciència els quals es tenen abans de realitzar algun fet important. Aquests fets han estat relacionats amb exàmens, partits de futbol, cites...

En aquest grup de subjectes han destacat sobretot els tipus de somnis relacionats amb situacions de por o d'angoixa. Finalment igual que amb el grup anterior, hem pogut veure que la majoria de vegades en el somni no surt representat exactament el que hem pensat abans d'anar a dormir, tal com vam suposar a l'inici de la part practica. Cal dir també que tots els subjectes es van despertar abans d'haver acabat el somni.

9.4.2- SEGONS EL SEXE

En aquest cas es van estudiar els somnis de subjectes femenins i masculins, independentment de l'edat dels analitzats. Dins d'aquest gran grup, es va poder treballar amb la col·laboració de 12 persones, les quals la meitat eren homes (6) i l'altra meitat eren dones (6). És a dir es van analitzar un total de 24 somnis.

El contingut manifest és més variat entre els sexes. Pel que fa als somnis de les dones, són amplis, únics i prou coherents. En canvi pel qual fa els somnis dels homes, han sigut en general breus, coherents i únics. La majoria dels somnis estudiants estaven relacionats per alguna acció o sentiments que es trobava en el passat dels subjectes. De manera que, la majoria dels somnis demostraven **restes diürnes**. En els dos sexes s'han trobat aquest tipus de somni i amb la mateixa freqüència. De manera que es pot corroborar que els somnis tant d'homes com de dones presenten reproduccions de la vida diürnes o elements que els recorden a ella.

Pel que fa als **temes** dels somnis en el sector masculí. Podríem dir que es somia molt més en temes relacionats amb l'esport que no pas en el sector femení. En canvi pel qual fa en les noies en molts d'ells els temes principals han estat la mort, l'angoixa, les preocupacions, nervis, persecucions i la família. Igual que amb els dos casos anteriors els somnis produïts per un **estímul extern** o **artificial**, han estat nuls tant en les dones com en els homes. En el cas del sector femení els somnis **no deformats** han aparegut unes 5 vegades. Aquests somnis estaven sobretot relacionats amb la por i l'angoixa. En canvi en el cas del sector masculí aquest fet ha sigut nul. Els **somnis d'impaciència** els vam trobar només representats en els somnis de les noies. Els somnis d'impaciència eren representats com a exàmens o cites. En tots dos casos s'han trobat **somnis de mort** o **de pèrdua**. En aquest cas però en el sector femení abunda més. Aquests somnis eren representats amb la mort d'algun familiar proper, que els causava por i tristesa.

Finalment igual que s'ha comentat en l'anterior variable, la majoria dels somnis no van ser finalitzats, ja que els subjectes van ser despertats abans.

9.5- CONCLUSIONS COMPARATIVES ENTRE LES VARIABLES

L'objectiu principal de la part pràctica del treball, era analitzar i estudiar tipològicament els somnis de diferents subjectes en l'edat i en el sexe, per poder comprovar si hi ha alguna relació o diferència entre els somnis dels joves i dels adults i entre els somnis d'homes i dones. També volíem arribar a aquesta conclusió fent servir la teoria d'interpretació de Freud, cosa que es va arribar a decidir mitjançant les entrevistes. Una altra cosa que volíem observar era si somiem el que pensem abans d'anar a dormir.

Veient les diferents observacions, hem arribat a la principal conclusió que respecte a la variable de l'edat, els joves i els adults no somien el mateix. Cal dir també que si ens fixem en la variable del sexe, ens adonem que els somnis de noies joves com dones adultes tenen relació. Passa el mateix en el cas nois joves i els homes adults, on aquests dos grups també presenten alguna relació. Aquestes relacions entre les dues variables les observem en els temes dels somnis. Com per exemple en el cas femení, els somnis estan relacionats en la preocupació personal, la pèrdua, l'angoixa... I pel que fa la part masculina somiaven en la por, la vergonya, l'esport... Però deixant de banda la relació del sexe, els subjectes amb la mateixa edat no coincideixen en els temes dels seus somnis. Pel que fa la variable del sexe, tant homes com dones no somiem el mateix, ja que els temes, com s'ha dit anteriorment, són contraris.

Deixant de banda els temes dels somnis, el contingut manifest de joves i adults s'ha pogut observar que ha estat pràcticament el mateix. La major part dels somnis eren únics, amplis i coherents. Però en canvi, entre homes i dones hi ha diferències. La major part dels homes presenten somnis breus, en canvi les dones són més amplis. Si ens fixem en les restes diürnes, observem que es pot corroborar que els somnis tant d'homes com de dones presenten reproduccions de la vida diürnes o elements que els recorden a ella. Pel que fa als somnis no deformats s'ha trobat molt poca freqüència tant en la variable de l'edat com en la del sexe. No obstant aquest tipus de somnis el solen tenir més les dones.

Un dels temes més freqüents en aquesta part pràctica, eren els relacionats amb l'angoixa.

Per últim ens hem adonat que tant homes com dones ja siguin joves o adults, la gran majoria dels seus somnis estan relacionats amb les vivències que han pensat abans

d'anar a dormir. Aquestes vivències com hem anat veien durant aquest apartat han estat com “disfressades”, però que el subjecte les podia interpretar i relacionar. D'aquesta manera hem pogut observar que Freud tenia raó en aquest aspecte. Ja que segons ell les nostres imatges del subconscient surten disfressades perquè siguin menys doloroses per a nosaltres, però que nosaltres les podem interpretar. Finalment ens hem adonat que la manera d'interpretació de Freud és estable. No obstant la seva simbologia no té cap validesa, ja que no té cap relació amb el somni.

Aquestes diferents conclusions les veiem representades en la part pràctica del treball i en els Annexos

10- CONCLUSIONS GENERALS

L'objectiu principal en la part teoria d'aquest treball de recerca era conèixer tot sobre el món dels somnis. Així que vaig decidir enfocar el treball en dos grans filòsofs com són Sigmund Freud i Carl Gustav Jung. Una vegada explicada la vida d'ambdós filòsofs, es van estudiar les diferents parts del somni, on s'ha pogut comprovar que la fase en la qual somiem i es projecten els nostres pensaments, és en la fase REM. Un altre dels objectius principals d'aquest treball era arribar a conèixer les teories dels dos filòsofs. En el cas de Freud es volia conèixer la teoria de la psicoanàlisi però sobretot es volia estudiar la part inconscient dels somnis, on s'ha aprofundit més. Aquesta part inconscient dels somnis és utilitzada per psicoanalistes, encara que mai hagi sigut comprovada i verificada científicament. Per això es diu que científicament no hi ha res dit sobre els somnis. Deixant a banda la part científica, respecte a Freud els somnis són manifestacions de l'inconscient. I per poder conèixer i considerar el que somiem s'ha de fer un seguit d'interpretacions. Aquestes interpretacions intenten trobar el contingut real dels somnis i el seu significat.

Per altra banda, dins d'aquesta part teòrica es volia trobar una altra persona, la qual estigués d'acord amb la interpretació dels somnis però que ens mostres les seves idees. Aquestes idees però no estaven del tot d'acord amb la teoria de Freud. Aquesta persona com hem dit anteriorment és Jung. La principal diferència trobada entre els dos és que per Freud els somnis estan lligats a la vida de la persona i que normalment els somnis són desitjos insatisfets. Aquests desitjos es troben en l'inconscient, i durant el somni és possible que es representin. En canvi Jung creia que aquesta teoria era simplista. Ell creia que els somnis representaven com era el subjecte.

Un cop estudiades les dues teories es va optar per comparar les interpretacions dels somnis de Freud i de Jung. De manera que, es va poder estudiar que Jung té una perspectiva diferent de la de Freud com hem fet referència abans.

Pel que fa al marc pràctic d'aquest treball, primer es va entrevistar a un professor de filosofia i a una psiquiatre. L'objectiu d'aquestes dues entrevistes era arribar a la conclusió de quina de les dues teories era més coneguda per ells, i va ser la teoria d'interpretacions de Freud.

Amb aquesta teoria es va realitzar una part pràctica on es posa en marxa tota la matèria estudiada per tal de classificar els somnis de joves i adults i homes i dones. Les principals diferències trobades entre els diferents subjectes, han sigut :

- Entre les variables de l'edat i del sexe sembla que aquestes diferències venen per les diferents experiències viscudes anteriorment o per les restes diürnes.
- Respecte la variable de l'edat, s'han diferenciat els somnis de joves i adults, ja que tots dos grups tenien característiques diferents tot i que s'han trobat també semblances en la classificació dels somnis. Aquesta classificació ha sigut segons el seu contingut manifest, que com hem fet referència anteriorment solen ser amplis, coherents i únics.
- S'ha pogut comprovar també que hi ha semblances entre els temes de subjectes del mateix sexe, ja que els temes amb els quals somien són iguals o són molt semblants. No obstant existeixen diferències entre els somnis de subjectes femenins i masculins.

En general les dues variables no han presentat similituds entre elles, tot i que s'ha trobat una relació entre subjectes. Aquestes relacions han sigut la de subjectes del mateix sexe deixant de banda l'edat.

Finalment s'ha pogut comprovar que tots els pensaments abans d'anar a dormir han sortit representats en els somnis de la manera que Freud esmenta en la seva teoria. No obstant com hem dit abans, la seva simbologia no té cap validesa, ja que no té cap relació amb el somni.

En el treball, ha quedat aclarit quasi tot el que m'havia proposat resoldre. Personalment considero molt interessant el món dels somnis, ja que fins i tot hores d'ara no es sap ben bé què són i què signifiquen. A més m'ha agradat introduir-me en el món de la interpretació dels somnis, ja que d'aquesta manera he pogut veure dues formes contràries de fer-ho i he pogut decantar-me més per una que per l'altra.

Pel que fa la recerca del meu treball, m'he topat amb problemes que m'han fet més complicat el treball. Aquests problemes ha estat la manca d'informació sobre el filòsof Carl Gustav Jung. Un altre problema va ser què a l'hora de realitzar la part pràctica del treball molts dels subjectes en despertar no recordava que havien somiat i a vegades aquests somnis no tenien cap significat per a ells. Per això vaig haver de tornar a demanar que ho fessin durant dues nits seguides, així si una no funcionava hi havia més dies.

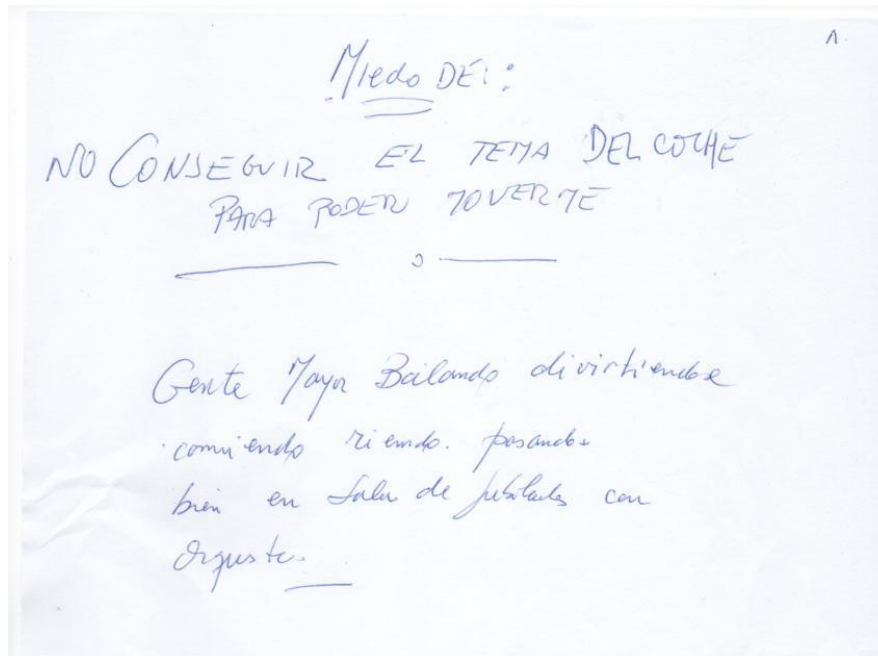
Per acabar he de dir que tant la teoria de Freud com la de Jung, m'han semblat molt interessants encara que una tingui més utilitat que l'altre. Però com sempre, cal recalcar que aquestes teories són meres especulacions per l'àmbit científic, ja que com hem dit amb freqüència anteriorment, no s'ha trobat científicament el què ni el com dels somnis. Encara que observant i estudiant els diferents somnis d'aquests subjectes hem vist que encara que no estigui comprovat científicament, és vàlid pels somiadors.

11- BIBLIOGRAFIA

- Material didàctic de filosofia del professor Xavier Vilaseca:
<http://iesfredericmarti.xtec.cat/moodle/course/view.php?id=11>
- <https://sites.google.com/site/milsonriisas/jung-versus-freud>
- <http://www.slideshare.net/awarrenjohnson/sueos-y-smbolos>
- <http://www.slideshare.net/javcorreia/interpretacion-de-los-sueo-by-javier-correia>
- <http://www.monografias.com/trabajos36/interpretacion-suenos/interpretacion-suenos.shtml>
- <http://html.rincondelvago.com/estado-onirico.html>
- <http://entropiafilosofica.blogspot.com.es/2011/03/interpretacio-dels-somnis-freud-i-jung.html>
- <http://www.psicologicamentehablando.com/carl-jung-y-su-teoria-de-la-mente-inconsciente/>
- Llibre de Freud :“Obras completas: *Los sueños, una premonición onírica cumplida, psicopatología de la vida cotidiana*
- http://www.medicosecuador.com/espanol/articulos_medicos/125.htm

12- ANNEXOS

- SOMNIS DELS SUBJECTES QUESTIONATS



SOMNIS DE NOIES JOVES:

1- Somnis SA18

A)

Pensament: Plató.

Somni: El subjecte estava en una casa abandonada pujant unes escales de fusta que tenien forma de cargol. Al final de les escales hi havia dues persones parlant entre elles. Es va apropar molt nerviosa i va veure que en realitat eren ànimes, no persones...

Percepcions emocionals: La por i els nervis que li causa fer l'examen de filosofia.

B)

Pensament: L'examen d'anglès.

Somni: El subjecte va somiar que era a casa seu amb molta gent mirant un partit d'handbol per la TV. Quan va acabar el partit, en Jeremy Sumpter la va portar al pavelló en cotxe perquè s'havia deixat la seva moto aparcada allà. Quan va arribar, va veure que una noia se la volia robar, es van barallar i va guanyar.

Percepcions emocionals: No li va veure cap relació.

2- Somnis CB15

A)

Pensament: Estava preocupada per la malaltia de la seva tieta.

Somni: *Anava a jugar un partit i venia a veure'm la meva tieta allà. El subjecte aconseguia marcar un gol i li dedicava. Tothom anava a abraçar-la a ella com si hagués marcat el gol.*

Percepcions emocionals: Les ganes que veu el subjecte que sigui feliç la seva tieta i que tothom l'hi doni l'amor que ella necessita.

B)

Pensament: Al subjecte li preocupava la nota de l'examen d'història.

Somni: *El subjecte i els seus amics de l'institut anaven d'acampada. Tots anaven en moto. Quan arribaven allà feien jocs amb els altres cursos.*

Percepcions emocionals: Les ganes que té d'acabar els exàmens i passar-ho bé amb els seus amics.

3- Somnis AM17

A)

Pensament: Els primers dies que va conèixer la seva parella.

Somni: *El subjecte en un camp hi havia uns vents molt forts. Gent que hi havia per allà marxava corrents i ell no podia córrer. De cop i volta estava en una casa dinant i mirant el cel. Llavors en aquell instant feia sol.*

Percepcions emocionals: Com discutien els primers dies de la seva relació. Pel subjecte el somni significa que hi ha períodes dolents, però sempre s'acaben arreglant. I que a més a més s'ha de lluitar per les coses que ens importen.

B)

Pensament: Por a quedar-se sola.

Somni: No va somiar res.

Percepcions emocionals: -----

SOMNIS DE NOIS JOVES:

1- Somnis DM15

A)

Pensament: Por a quedar-se tancat en una habitació.

Somni: no va somiar res.

Percepcions emocionals: -----

B)

Pensament: Por a quedar-se cec.

Somni: *Li punxaven els ulls i l'havien de dur a l'hospital a curar-lo. Tres dies més tard es troba a casa amb els ulls embenats dins de la seva habitació a les fosques.*

Percepcions emocionals: Li recorda a la por que tenia de petit a quedar-se a les fosques.

2- Somni CS1:

A)

Pensament: El partit que jugaria el cap de setmana.

Somni: *Dues persones el perseguien corrents. Ell corria més i més cap a una porta que hi havia al fons de l'habitació però mai arribava.*

Percepcions emocionals: L'esforç que ha de fer per guanyar el partit de futbol, encara que li costi molt.

B)

Pensament: La mort del seu gos.

Somni: *Anava a comprar un ocell a la botiga d'animals amb la seva família.*

Percepcions emocionals: Li recorda al dia que van comprar el seu gos, ja que era la mateixa botiga.

3- Somnis XF98

A)

Pensament: Soledat.

Somni: *Estava caminant en un camp molt extens i al fons es veia un llac. Ell intentava arribar-hi, però caminava durant dies i dies i no hi arribava. Finalment va morir deshidratat.*

Percepcions emocionals: Per ell el llac representa la companyia i com no pot arribar-hi.

B)

Pensament: Es va dormir mirant una pel·lícula.

Somni: -----

Percepcions emocionals: -----

SOMNIS DE DONES ADULTES:

1- Somnis ST42

A)

Pensament: L'endemà havia d'anar al dentista.

Somni: *Un dia assolellat al camp, on hi havia un llac amb peixos que nedaven al seu voltant. El subjecte i el seu pare estaven pescant amb un tros de fusta i un fil.*

Percepcions emocionals: La por i l'angoixa que li causa anar al dentista. Ella recorda la molt del seu pare amb la mateixa angoixa i por. En el seu somni surt reflectit quan anava a pescar amb ell en la seva infància i li feia sentir tan bé.

B)

Pensament: Per què tot és tan complicat.

Somni: *Una habitació amb una petita bombeta. Les parets eren blanques i també hi havia un llit amb llençols vermells i dins hi havia una parella...*

Percepcions emocionals: Li recorda a la seva relació anterior. Quan no tenia problemes ni discussions.

2- Somnis AS32

A)

Pensament: La pel·lícula que havia vist aquella nit. La pel·lícula era de por.

Somni: *Una habitació tota fosca i alguna cosa que la perseguia. Només es sentien veus i passes que cada vegada s'apropaven més...*

Percepcions emocionals: El subjecte sent por a què li pugui succeir el mateix que a les dones de la pel·lícula.

B)

Pensament: La crisi

Somni: -----

Percepcions emocionals: -----

3- Somni MC27

A)

Pensament: En la noia que havien segrestat a Americà.

Somni: *S'aixecava i un home l'agafava del cabell i l'arrossegava pel terra...*

Percepcions emocionals: El subjecte sent por a què li pugui succeir el mateix que a la noia segrestada.

B)

Pensament: Com podria solucionar el problema amb la seva parella.

Somni: *El subjecte va somiar que ella i la seva parella eren en un restaurant i estaven sopant.*

Percepcions emocionals: L'hi recorda al sopar que van fer en complir el primer any de casats.

SOMNIS D'HOMES ADULTS:

1- Somnis JP50

A)

Pensament: La por que li causava no poder recuperar el cotxe del seu pare que la policia li va treure per haver anat borratxo.

Somni: *En el somni sortia gent gran ballant, divertint-se, menjant i rient. En definitiva passant-s'ho bé. Aquesta gent gran era a la sala de jubilats, on també hi havia una orquestra.*

Percepcions emocionals: La vergonya que li causa aquell fet passat.

B)

Pensament: Si l'Espanyol guanyaria al Barça aquell cap de setmana.

Somni: *Estava en una sala d'actes quan va aparèixer el porter de l'Espanyol i l'hi demanava dir si l'hi podia signar un autògraf.*

Percepcions emocionals: Les ganes que té de conèixer a un dels jugadors del club

2- Somnis PÑ63

A)

Pensament: La lesió d'en Carles Pujol.

Somni: -----

Percepcions emocionals: -----

B)

Pensament: Tota la feina que havia de fer l'endemà a la consulta.

Somni: *Unes dents perseguint-lo...*

Percepcions emocionals: La fatiga que l'hi causava pensar en totes les pròtesis dentals que havia de fer aquell dia.

3- Somnis BG1

A)

Pensament: La por a quedar-se sense cabell.

Somni: *El subjecte va somiar que anava a la perruqueria i el perruquer s'equivocava i el rapava al 0.*

Percepcions emocionals: La por i la vergonya que l'hi provoca quedar-se sense cabell com el seus familiars masculins.

B)

Pensament: La discussió que havia tingut amb la seva dona aquella nit.

Somni: -----

Percepcions emocionals: -----

AGRAÏMENTS

M'agradaria agrair en primer lloc, la tasca del meu tutor de treball de recerca, que m'ha ajudat molt, Vicenç Cara. Després al professor de filosofia Xavier Vilaseca per la seva entrevista tan entenedora i interessant i a la psiquiatre Pilar Lusilla Palacios per concedir-me l'entrevista i donar-me la informació necessària