

[MATÈRIA OBSCURA]

Tractament preventiu per a la catàstrofe

per XURXO MARIÑO

Pel que fa a desastres, catàstrofes i apocalipsis, no és gens senzill agafar-nos per sorpresa. Cadascun de nosaltres rep al llarg de la vida un tractament intensiu d'assimilació d'escenaris possibles en forma de relats de ficció: des de les rondalles infantils fins al cinema fantàstic, és enorme la diversitat d'escenaris que han estat assajats en la nostra ment. De tots els mals que ens poden caure damunt, tots, o pràcticament tots els que la raó i les lleis de la física permeten, estan escrits en alguna part. Meteorits, guerres mundials, erupcions volcàniques, revoltes populars, catàstrofes ambientals, pandèmies... Ho explica molt bé Agustín Fernández Mallo en la seua *Teoría general de la basura*: les ficcions fan el seu treball «[...] perquè, arribat el moment del desastre, el moment del cataclisme, el nostre inconscient, via la paranoia, tinguer ja una constant assajada, una taula a la qual agafar-se a fi de suportar el trànsit a un nou entorn [...]».

Els éssers humans expliquem històries des que podem fer-ho, des que el llenguatge ens va proveir de la capacitat per a l'intercanvi mental d'idees. Aquesta funció de les narracions que acabe d'apuntar, la de preparar les nostres ments per a qualsevol cosa que pugui vindre, té un paral·lelisme fascinant amb la major de les nostres fantasies: els ensomnis que totes les nits es colen en la ment dorment. En aquest cas es tracta d'un tractament quotidià per al moment del despertar, un escalfament de motors que a poc a poc desentumeix el nostre sistema nerviós perquè, arribat el moment de tornar a la realitat, no ens agafe per sorpresa. O almenys aquesta és una de les hipòtesis que es manegen sobre la funció –o una de les funcions– dels somnis.

La neurociència encara no té gens clar per què necessitem dormir, encara que hi ha diverses hipòtesis que poden explicar la funció –o funcions– de les diferents fases del son. En essència, al llarg de la nit s'alternen períodes de son profund –o son d'ones lentes– amb moments de son en què els ulls tenen uns moviments característics, com si estigueren observant alguna ficció interna (son REM, en anglès, o MOR, en català, per *moviments oculars ràpids*). El son profund i el son MOR s'alternen de manera cíclica al llarg de la nit, però els seus temps van canvi-



Xurxo Mariño

«Els somnis tenen en el nostre organisme un paper similar al del cinema i la literatura en les nostres societats: ens preparen per al demà»

ant. La fase MOR, en la qual es produeixen la majoria dels ensomnis, augmenta de duració a mesura que avança la nit, de tal manera que, a mesura que ens acostem a l'alba, també passem més temps somiant. Per a alguns investigadors aquest *crecendo* facilita una transició ràpida i eficaç del somni a la vigília. Segons això, els somnis, aquests viatges al·lucinants i inversemblants que vivim totes les nits –encara que no els recordem–, tenen en el nostre organisme un paper similar al del cinema i la literatura en les nostres societats: ens preparen per al demà; però no pel contingut de la història, que en els somnis resulta intranscendent, sinó per la mera posada en marxa de l'activitat neuronal.

Els noutats dediquen més temps al son MOR que els adults, i aquest es distribueix al llarg de tot el seu cicle de son diari. En aquest cas no es tractaria d'una preparació per al despertar, sinó d'un entrenament que facilitaria el desenvolupament i la consolidació de la pròpia arquitectura neuronal.

En la vida adulta les fantasies són indispensables, formen part de la nostra naturalesa humana, les necessitem com a societat per a afrontar les sorpreses del camí, i com a individus per a saltar a l'escena quotidiana amb els circuits neuronals greixats. El somni de la raó produeix monstres, sí; monstres que digerim com una mena de tractament preventiu contra qualsevol cosa que ens pugui oferir el futur. ☺

XURXO MARIÑO. Neurofisiòleg i comunicador científic. Departament de Medicina de la Universitat de la Corunya.