

Insomni a la Cerdanya

Ho pateix en silenci i no surt més enllà de la intimitat de la família: quan puja a la casa de la Cerdanya li costa dormir. Molts segons residents de la Cerdanya pateixen d'insomni les primeres nits de ser a la vall a causa de silenci. L'hàbit adquirit a les ciutats de descansar amb un brogit permanent de fons es veu interromput al Pirineu per nits de silenci i sorolls aïllats que causen una alteració del son tipificada pels neuròlegs. Un alcalde històric de la comarca ho resumia fa uns anys quan uns estiuejants li van demanar que aturés les campanes durant la nit: «aquesta gent no és que no suportin les campanes; el que els fa insuportable és el silenci».

L'any 2021, els ramaders de la Cerdanya i el Pirineu van portar a terme una campanya demanant respecte a la seva feina i al seu entorn i van instal·lar a les entrades dels pobles cartells, que en molts casos encara hi són, els quals adverteixen als visitants que «Aquí tenim campanars que toquen regularment, ramats que viuen a prop, alguns fins i tot porten esquelles al coll, pagesos i artesans que treballen per fer-te el menjar». El mite de les campanes que

Molts estiuejants passen les primeres nits a la segona residència en vetlla pel silenci absolut

molesten tornava a planar al debat sobre la convivència al món rural.

«A Barcelona no sents ni ocells» En R.B. és un barceloní que de tant en tant passa dies a Prullans aprofitant la casa que hi té un familiar. És un segon resident molt esporàdic que ha patit l'insomni de l'estiuejant a pesar que té experiència en alteracions del son que amb l'edat ha après a combatre amb tècniques de respiració. En les estades a la Cerdanya li costa adaptar-se al nou escenari, tant el físic com el sonor: «jo no sentia una campana des dels disset anys, des de les èpoques que passàvem al poble amb els pares, i la primera nit a Prullans vaig al·lucinar, el campanar és molt a prop. També sentia molt els ocells al matí; aquí a Barcelona per sentir un ocell t'has d'aturar a escoltar-lo. Aquests sorolls no és que em feien perdre la son, però sí que em despertaven, i això que a Barcelona tinc la sort que al meu carrer no hi ha gaire trànsit». Les primeres nits a la segona residència s'han de gestionar amb paciència: «quan

Els segons residents que ocupen poc la casa de la Cerdanya pateixen una alteració del son a causa del sobtat silenci i els nous sorolls aïllats com les campanes o els ocells. Els experts en medicina del son expliquen que és una reacció primitiva de seguretat que alerta del perill d'un escenari nocturn nou

Per qui toquen les campanes

MIQUEL SPA
Prullans



Una finestra amb llum en una casa al costat del campanar de l'església de Sant Esteve de Prullans



El doctor especialista en medicina del son Robert Cilveti

em desperto per la campana sé que és un moment, em giro i miro de recuperar el son amb la respiració, que és el més important. També sé que es tracta dels dos primers dies, després el cos ja es va acostumant». Al voltant d'aquesta experiència, R.B. explica que el segon

resident ha d'afrontar de sobte altres canvis que li condicionen el dormir: «a partir de la tercera nit ja tot és molt més fàcil, i no tan sols pel fet d'acostumar-se al nou escenari, sinó també perquè quan vaig a Prullans hi vaig en un pla de relaxació absoluta, és un canvi de

animal de l'ésser humà: «és una casuística que s'ha estudiat i presenta diversos aspectes molt interessants. El primer és que, per dormir, el nostre cervell necessita una rutina, i en aquesta rutina hi pot estar inclòs el soroll. Si jo visc al costat de l'Hospital Clínic de Barcelona, el so de les ambulàncies poden formar part del que a mi em prepara per dormir dins d'una situació segura. Aquest aspecte és important. En realitat el son és un procés molt primitiu que sotmet l'animal que dorm a una situació d'altíssima vulnerabilitat, de manera que el són s'ha construït en forma de cicles per tal que, nosaltres, al final de cada cicle, tinguem un petit despertar en el qual el cervell comprova que l'entorn és segur, i la seguretat la vincula amb l'escenari habitual».

Petits despertars per seguretat

És en els intervals d'aquestes fases del son quan el veí que ocupa una casa de manera esporàdica nota durant la nit que hi ha alguna cosa que no forma part de la rutina, com ara el silenci absolut: «el que necessitem trobar en aquests entre tres i set despertars cada nit és l'entorn habitual. Aquesta funció

L'hipocamp busca elements de rutina que garanteixin un escenari conegut i seguretat vital

la porta a terme una part del cervell que es diu hipocamp, i és, doncs, la que pot incorporar com a factor rutinari el soroll». Robert Cilveti explica que en aquesta mateixa dinàmica de cercar rutines, hi ha actituds com ara, en el cas de les parelles, dormir sempre en el mateix costat del llit fins i tot quan ho fan a la segona residència: «si un dia decideixes canviar de costat del llit, ja no dorms igual. I és molt probable que les parelles que van a la Cerdanya mantinguin la mateixa posició a l'hora de dormir. És a dir que, quan anem a dormir, hi ha tot de detalls subtils que ens diuen que l'entorn és segur, en el sentit més primari de la paraula, de la mateixa manera que un conill quan vol dormir es fica en un cau perquè li és una situació molt vulnerable davant dels depredadors. El son no ha variat en tota la seqüència evolutiva de l'ésser humà. El silenci a nit a la Cerdanya, en tant que no habitual pel que no hi viu, pot provocar una mena de situació d'alerta que en alguns casos pot induir molt clarament a un insomni».

paradigma total i, clar, si fa vint anys que vius a la ciutat, a la que relaxes el cos, amb 24 hores ho comences a aconseguir. Hi afecta molt el fet que els sorolls que sents són molt sobtats i aïllats enmig del silenci, però també altres factors com ara el canvi de matalàs. No ets al teu llit habitual i tens sensacions molt diferents. No li donem gaire importància a la comoditat, però en té».

«El son és un procés primitiu»

Robert Cilveti és doctor, pediatre i psicòleg, especialista en Medicina del Son d'Adsalutem Institut del Son de Barcelona, institució col·laboradora de la Clínica Sant Josep de Manresa. Cilveti, que també és professor universitari i investigador dels trastorns del son, argumenta que el cas dels segons residents que no poden dormir a la Cerdanya a causa del silenci té l'origen en l'alteració del que el cervell percep com a seguretat i que, en aquest sentit, la raó s'endinsa en la mateixa naturalesa