



# Què significa somiar que no et pots moure?

[inicentrareport]A dia d'avui encara hi ha molt misteri al voltant dels somnis i molts experts i expertes de la psicologia asseguren que el significat dels somnis és totalment lliure i subjectiu. Així doncs les interpretacions poden dependre no només de la persona sinó també del moment vital en el que es troba i del que està vivint.

Ara bé, hi ha alguns somnis que moltes persones han experimentat de la mateixa manera. Un d'ells és el de sentir que no ens podem moure. D'alguna manera ja tenim la consciència desperta però el cos encara no, és la coneguda paràlisi del son. Tot i així, hi ha alguns significats profunds entorn aquest somni, te'ls expliquem:

## 1. Impotència per gestionar l'ansietat

"Les persones que saben interpretar somnis sostenen que no poder-te moure mentre dorms pot significar frustració, impotència i incapacitat per gestionar adequadament l'ansietat", expliquen a Psicología y Mente.

Així doncs ens pot voler dir que tenim sensació de no ser capaços/es de resoldre un o més conflictes de la nostra vida i això ens frustra.

## 2. Baixa autoestima o inferioritat

La baixa autoestima es pot manifestar de moltes maneres en el món dels somnis, i una d'elles és la sensació que no ens podem moure. Ens sentim indefensos i la inferioritat i desprotecció que sentim ens paralitza.

## 3. Frustració

Somiar que no ens podem moure també pot significar que no podem descarregar frustracions lliurement. No pots cridar, moure't, reaccionar ni fer res davant del que t'està angoixant. És una manifestació de la por i la negativitat.

## 4. Por de dir o fer alguna cosa perjudicial

Potser hi ha alguna cosa que tens moltes ganes de fer però saps o intueixes que podria tenir conseqüències negatives i indesitjades. Així doncs, com a mecanisme de defensa, el teu cos es paralitza perquè no puguis fer ni dir res.

## 5. Cansament i rutina

A vegades simplement és un avis del nostre inconscient que ens diu que hauríem de parar i descansar. Estem tan cansats/des que això es trasllada al nostre món oníric per fer-nos veure que el nostre cos no pot més.[ficentrareport]