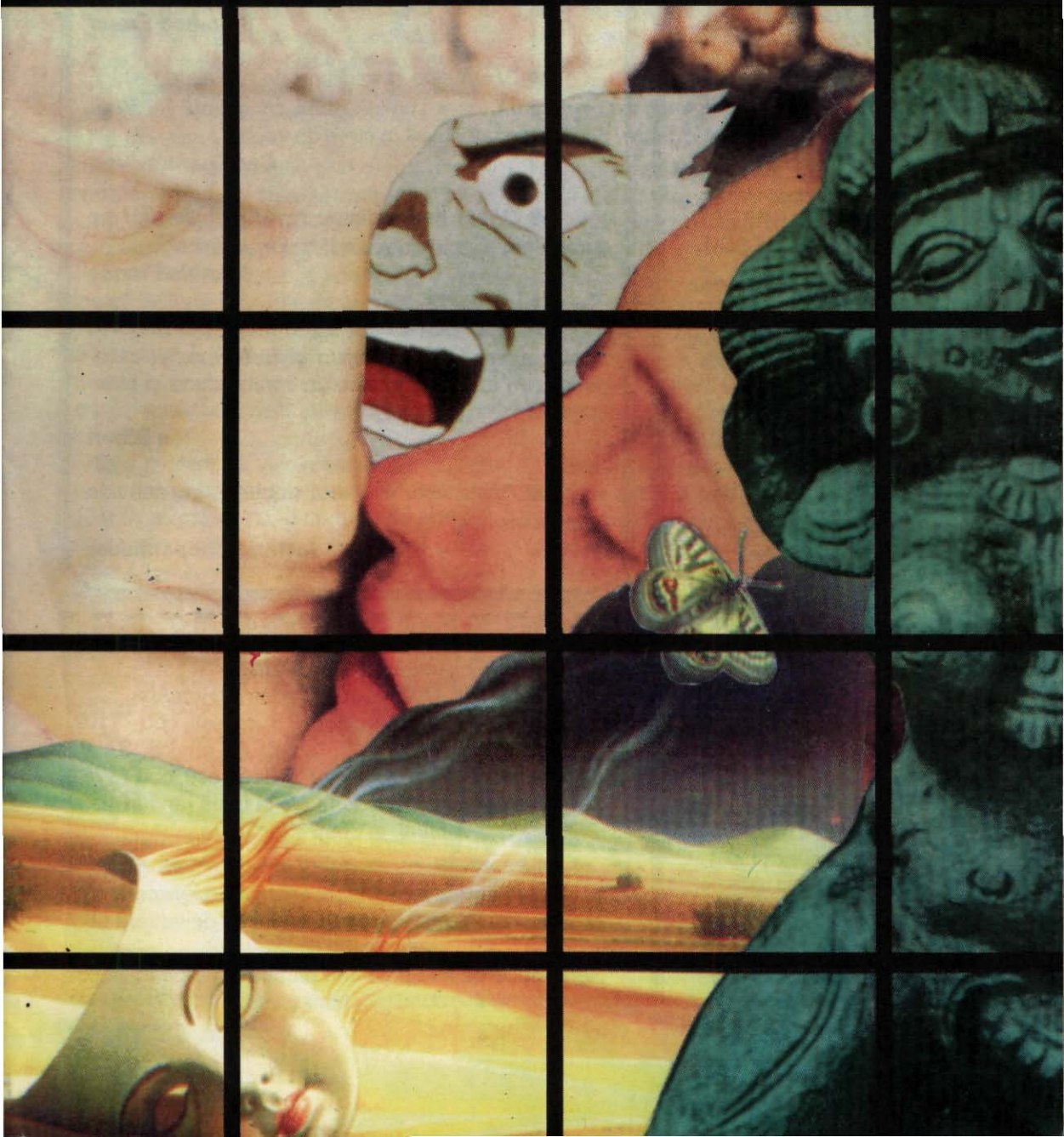


UNIVERS PSYCHO

VISUL

Nr. 7
3/1995





SOCIETATEA ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ SA

Societate cu capital de stat,
funcționând sub egida
Ministerului Cercetării și
Tehnologiei, înmatriculată în
Registrul Comerțului cu
nr. J 40/6775/1991

Consiliul de administrație
IOAN ALBESCU - Director
NICOLAE NAUM
ȚURLICĂ LILIANA

Redactori
EMILIAN M. DOBRESCU-
CRISTINA ANISESCU

Machetare și tehnoredactare
RADU DOBRECI

Coperta
ILEANA LĂLUȚ

Difuzarea
MUGUREL NIȚULESCU
(telefon 617 58 33 sau
223 15 20, int. 1151)

Adresa: Piața Presei Libere
nr.1, cod 79781, sector 1,
București
Telefon: 617 58 33
Fax: 222 84 94

Tiparul:
Tipografia "INTERGRAPH"
Telefon: 220 49 35

Abonamente se pot face prin
Rodipet S.A.
(fax 0040-1-222 64 07
tel. 222 41 26,
POB 33-57, telex 11995),
precum și direct la redacție.

I.S.S.N. 1223 - 0839

Lei 750

VISUL — definiții —

● "Visul nu este altceva decât rezultatul procesului de elaborare onirică; el este deci forma pe care acest proces o imprimă ideilor latente".

● "Visul este calea regală spre inconștient. El nu este tot inconștientul, ci o parte a acestuia..."
Sigmund Freud

● "Visul este o fracțiune de activitate psihică involuntară, care implică atâta conștientă încât să devină reproductibilă în stare de veghe".
Carl Gustav Jung

● "Visul este adesea revanșa lucrurilor pe care le-am disprețuit sau a ființelor părăsite".
Anatole France

● "Visul deschide adormitului perspectiva unui univers fără contururi și fără opoziții categorice, un univers de tranziții, imprecizie și identități..."
Ion Biberi

● "Visul este o scurtă nebunie, iar nebunia este un vis lung".
Arthur Schopenhauer

Colaborările dumneavoastră pot fi trimise la următoarele adrese:

Emilian M. Dobrescu, Academia Română,
Calea Victoriei nr. 125, sector 1, București, cod 71102
Cristina Anisescu, S.C. "Știință & Tehnică" SA
Piața Presei Libere nr. 1, sector 1, București, cod 79781.
Materialele vor fi dactilografiate la două rânduri și,
eventual, în două exemplare.

Opiniile exprimate de autorii articolelor publicate nu reprezintă în mod necesar și punctul de vedere al redactorilor revistei.

Reproducerea integrală sau parțială este permisă cu condiția citării sursei.

De la vis la realitate și de la realitate la vis

Visul este o activitate neuro-psihică care a generat cele mai fanteziste interpretări ori de câte ori s-a căutat semnificația trăirilor. Interpretarea științifică a viselor a dobândit o reală cunoaștere în directă legătură cu fiziologia creierului și în deosebi a somnului. Tehnologia științifică a demonstrat că în somn se desfășoară o formă particulară de activitate deosebită de cea în stare de veghe. Multiplicitatea cercetărilor și mai ales exactitatea lor au permis constituirea noului domeniu al *hipnologiei* pentru a oferi o cunoaștere complexă. Una din cele mai caracteristice fenomene care a eliminat credința că în somn creierului nu mai este activ, a fost înregistrarea activității cerebrale pe perioada somnului. S-a constatat că acesta nu se desfășoară uniform ci în mai multe faze. Problemele acestor faze nu constituie obiectivul expunerii noastre decât în măsura relațiilor cu visele care apar în anumite perioade. Teoria viselor este deci indisolubil legată de hipnologie.

Este evident că visele constituie de fapt un capitol al hipnologiei, întrucât nu apar decât în somn, desfășurându-se în componenta subconștientă ceea ce explică de ce numai fragmente din filmul viselor sunt percepute, dacă se petrec în faza superficială a somnului. Ar fi o eroare să considerăm, că desfășurându-se în subconștient, visele cu tot caracterul lor haotic și neobiectivat, nu au legătură cu activitatea diurnă conștientă.

De fapt, tematica viselor reflectă elemente ale reprezentărilor vizuale, auditive, kinestezice, emoționale și reflexive desfășurate în perioadele apropiate sau îndepărtate ale activității noastre. Este explicabil de ce visele reflectă personalitatea și diversitatea formelor de activitate ale fiecărui purtător, asigurându-le astfel de o mare diversitate de interpretări. Din aceste puncte de

vedere visele apar asemenea iluziilor și halucinațiilor din perioada conștientă ceea ce duce și la interpretarea lor greșită. Mai criticabilă este comparația cu starea de meditație, în care implicările, înfățișările, reprezentările și conexiunile gândurilor sunt conștiente. De fapt, legătura dintre activitatea conștientă și cea inconștientă se creează și prin meditație, prin înregistrare cognitiv-emoțională a fenomenelor din modul de viață și de activitate al indivizilor.

În analiza operei poezilor, prozatorilor, filosofilor și descoperitorilor se găsesc numeroși indicatori ai "inspirației" sau soluția unor întrebări ale vieții inteme, în dimineața unei nopți cu vise, venită din profunzimea subconștientului. După opinia noastră, visele reflectă în subconștient, particularitățile, tensiunile și obsesiile vieții desfășurate la nivelul conștientului. Se realizează astfel, acest circuit propriu fiecărei personalități, se trece de la realitate la vis și de la vis la realitate.

*

Existența acestor circuite constituie dovada normalității activității neuro-psihoice, disocierea lor în geneza nevrozelor și alimentează simptomele psihozelor.

Desfășurarea viselor în somn ca și restul fenomenelor vegetative și metabolice, face parte și complexul ritmului circadian care ne leagă de mișcarea planetelor în jurul Soarelui. Această constatare ne arată, de fapt, că visele sunt o particularitate funcțională a creierului și a altor mamifere — ceea ce ilustrează insuficientul conținut al hipnologiei comparate. Aceste puncte de vedere, visele ca o componentă a somnului, au și o dimensiune care depășește realitatea personală semnificând și dimensiunea cosmică, care în timpurile arhaice ale umanității a fost sesizată și interpretată de inițiați, depășind înțelegerea obișnuită.

Acad. Ștefan MILCU

Tipologia viselor

Visul, această lume mirobolantă care ascunde în spate o profundă realitate misterioasă. El poate constitui atât o modalitate de revelare a sinelui etern și imuabil, cât și de dezvăluire a complexelor pânze de păianjen ce acoperă realitatea cea mai adâncă a existenței și ascund natura ultimă a materiei și a energiei.

Visul este o uriașă activitate mult mai puternică decât gândirea, de asemenea mult mai semnificativă și dătătoare de sens pentru că aparține celei mai profunde părți a ființei noastre. Majoritatea celor care se ocupă de studiul obiectiv al viselor admit că în general visele sunt idei dramatizate ale fricilor noastre, ale defectelor noastre, ale dorințelor noastre inconștiente mai mult sau mai puțin reprimite.

În funcție de rolul pe care-l au visele, le vom împărți în două mari categorii: A — vise cu rol de protecție, și B — vise cu rol de informare.

A — Vise cu rol de protecție a psihicului, de menținere a echilibrului și armoniei, am putea spune de spălare și înlăturare a impurităților ce au fost acumulate de către minte în timpul zilei. Aceste vise funcționează ca o supapă pentru impuritățile care s-au imprimat în cursul zilei. Ele stabilesc în psihicul unei persoane un soi de echilibru compensator, asigurând o reglare psiho-biologică.

Apariția acestor visuri se produce datorită

faptului că ziua întreagă lucrând, adunăm multe inutilități; întocmai precum corpul se acoperă cu noroi și are nevoie de o baie, în același fel mintea adună și se acoperă cu noroi psihic.

B — În această categorie intră visele cu rol de informare, visele ce ne aduc informații utile despre complexele și probleme noastre, cât și despre potențialitățile nebănuite ale ființei umane, despre extraordinarele ei capacități. Ele sunt pentru cel ce visează o imagine asupra lui însuși, adesea nebănuită, sunt un revelator al Eului și al Sinelui. Ele pot constitui un neîntrerupt izvor de îmbogățire lăuntrică pentru cel care visează.

Acestea se împart la rândul lor în cinci categorii mai mari sau mai mici, situate la nivele diferite de profunzime.

I. Vise provocate de excitații senzoriale

1). Corpul fizic creează propriile sale vise. Dacă stomacul este stimulat se crează un anumit fel de vise, dacă suntem bolnavi corpul creează anumite vise. Un lucru este sigur și anume că visul depinde de starea sănătății. O deranjare fizică, o boală creează propriile sale vise. Tulburările digestive, respiratorii și cele ale circulației se traduc prin diferite tipuri de vise.

2). În timpul somnului, simțurile noastre nu sunt nicidecum închise impresiilor din afară, ele nu mai au aceeași precizie, dar totuși apariția visului este provocată de senzații reale. Deci, visul poate fi stimulat din afară. Dacă în timpul somnului ni se pune o haină udă pe picior, putem visa că trecem un râu sau dacă ni se pune o piatră pe piept putem visa că stă cineva pe noi, sau că o stâncă a căzut peste noi.

3). Tot aici se înscriu și altfel de vise, care se referă la unele faze ale evoluției fiziologice — vise ale pubertății, vise întocmind menstruația femeilor.

II. — Vise ce se caracterizează printr-o relație particulară între conștient și inconștient.

1) Vise cauzate de dorințe suprimate. Acest tip de vis este un fel de realizare a dorințelor. În stare de veghe noi ne negăm ființa, ne considerăm altfel decât suntem, refuzăm să ne vedem astfel, așa încât orice lucru pe care-l vom nega ca aparținând ființei noastre, în vis acesta va apărea, va fi readus la suprafață. În acest fel, inconștientul încearcă să comunice cu noi, încearcă să ne arate ce anume îi trebuie ființei noastre pentru a fi armonioasă și fericită. El ne îndeamnă să nu comitem o sinucidere lentă, ucigându-ne propriile necesități. El este interesat doar de metodele prin care ne restabilim unitatea psiho-organică.

Analizându-ne acest tip de vise, vom realiza care ne sunt nevoile noastre profunde, pentru a putea restabili echilibrul și armonia în noi. Cu acest tip de vise noi începem să ne schimbăm conștiința, comportarea, pattern-urile vieții. Ar trebui să ascultăm întotdeauna ceea ce ne spune inconștientul.

2) Din aceeași categorie aparțin și acele vise în care inconștientul figurează într-un anume fel, uneori straniu, acele evenimente și conflicte ale zilei, care au trecut neobservate de noi, rămânând astfel, mai ales pentru noi inconștiente.

3). Vise care ne furnizează o imagine referitoare la situația noastră existențială, prin această imagine inconștientul răpunzând la evenimentele zilei, prin intermediul concepției sale specifice.

4). Vise care pot fi o reînviere a trecutului, un trecut pe care nu-l recunoaștem. Adeseori e vorba despre un amănunt uitat, de o amintire ce părea ștersă și care se ascundea în adâncurile memoriei.

5). Vise în care anumite fragmente de amintiri sfărâmate sunt adunate ici și colo de către memorie și ne sunt înfățișate sub o formă incorectă.

6). Tot în această categorie intră și visul presentiment ce ne face să intuim și să alegem o posibilitate dintr-o mie.

7). Visul profetic care este un avertisment mai mult sau mai puțin deghizat, privind un eveniment critic din trecut, prezent sau viitor.

8). În tradițiile esoterice aceste vise ce vin din partea inconștientului sunt vise corelate cu corpul eteric, sunt vise eterice.

Și visele eterice pot fi create, stimulate. Sunt multe metode, iar sunetul este una dintre ele. Parfumurile creează de asemenea vise eterice. Un anumit parfum poate crea un anumit gen de vise. Și culorile creează asemenea vise eterice.

Majoritatea viselor noastre aparțin categoriei A și categoriei B.I. și B. II. Vom vedea însă, că mai există și alte feluri de vise, care de cele mai multe ori se amestecă cu primele și sunt foarte greu de detectat.

III. — Tot în înțelepciunea esoterică se vorbește despre corpul astral, care în psihologia modernă este cunoscut ca inconștient colectiv.

1). În timpul viselor astrale, putem călători în viețile anterioare. Câteodată visele eterice și astrale se întrepătrund. În timpul somnului, corespunzând corpului fizic, nu putem călători nici în spațiu, nici în timp. În timpul somnului eteric putem călători în spațiu dar nu și în timp. În somnul astral însă, putem călători nu numai în spațiu ci și în timp, dar numai în trecut (oricât de departe), însă nu și în viitor.

2). Tot aici se încadrează și visul inițiativ al șamanului sau budhistului tibetan, încărcat de eficiență magică, menit să ne poarte într-o altă lume.

3). În aceeași categorie intră și visul mitologic, care reproduce un anumit arhetip important și care reflectă o angoasă fundamentală și universală.

Deci, va trebui să ne acceptăm dorințele, așa cum sunt și să ne cunoaștem dorințele acumulate de-a lungul existenței. Trebuie să le acceptăm, să nu luptăm împotriva lor; să

nu creem alte dorințe împotriva celor care există deja.

IV.1) A patra categorie de vise este o comunicare din partea supraconștientului. Acest tip de vise este foarte rar pentru că noi, am pierdut orice legătură cu supraconștientul. Dar, din când în când se mai întâmplă fiindcă supraconștientul este al nostru. Chiar dacă el este acea parte a aisbergului, care s-a evaporat și a devenit un nor ce plutește pe cer, chiar dacă este la distanță el este încă ancorat în noi. Atunci când devenim extrem de atenți, în alertă numai atunci începem să-l simțim, astfel va fi pierdut în noroiul pe care-l aruncă mintea, cât și în dorințele împlinite pe care le visăm referitor la lucrurile incomplete pe care le-am făcut.

2). În această categorie intră și visul vizionar, care ne transportă în acele lumi necunoscute și care presupune existența în ființa umană la un anumit nivel de conștiință a unor puteri pe care civilizația noastră occidentală le-a atrofiat sau paralizat, puteri despre care s-au descoperit a fi mărturiile misticilor din toate timpurile.

3). Tot aici se încadrează și visul telepativ, care stabilește legătura cu gândirea și sentimentele unor persoane și grupuri aflate la depărtare.

Acest supraconștient este cunoscut în esoterism drept corp mental. Acest corp mental poate călători atât în trecut cât și în viitor. Dar visul nu va fi clar, deoarece fiecare corp are propria sa simbolică, iar visele se translatează de la un corp la altul. Dacă visul nu mai este tradus de alte corpuri și se produce numai în corpul mental, atunci putem pătrunde în viitor, dar numai în propriul nostru viitor.

4). Acest tip de vise merge înainte, în viitorul nostru. Este rar, chiar foarte rar. Se produce doar câteodată, când suntem foarte vulnerabili, foarte deschiși, flexibili, receptivi. Atunci viitorul își aruncă umbra care se reflectă în noi.

Pentru al patrulea corp, trecutul, viitorul și prezentul devin una. Totul devine acum, pe-

netrând fie trecutul, fie viitorul. Nu mai există trecut, nu mai există viitor, dar există încă timp.

Neidentificarea cu mecanismul mentalului înseamnă nontensiune.

V. Ultima categorie de vise aparține corpului cosmic, care este cunoscut în Occident drept conștiință cosmică. Acest vis trece de realitatea individului și de cea a timpului. Acum suntem în eternitate. Visul se va ocupa de conștiința întregului. Acum cunoaștem întregul trecut al întregii existențe, dar nu și viitorul, ni se dezvăluie toate miturile creației, ele sunt toate la fel, diferă doar simbolurile, poveștile diferă un pic, dar pretutindeni miturile creației sunt aceleași. Cu cât pătrundem mai mult în interiorul nostru, cu atât mai mult visul se apropie de adevăr.

Al cincilea corp este preocupat de propria-i ignoranță care este singura tensiune. În tot cursul vieții noastre, noi știm că ne cunoaștem pe noi înșine. Aceasta este boala celui de al cincilea corp. Pentru al cincilea plan, autocunoașterea este singura cunoaștere. Cunoașterea poate fi luată din scripturi, autocunoașterea însă, trăirea, este a fiecăruia. Se poate spune că ești Divin, că ești Atman, că ești Unic, dar aceasta nu este autocunoaștere.

După cum am văzut există mai multe tipuri de vise și mai multe feluri de realități, ele se întrepătrund unul cu altul. Din această cauză există multă confuzie. Fiecare vis are un corespondent în realitate. Numai când vom deveni conștienți de visele noastre, vom cunoaște realitatea.

Până acum s-a spus câte ceva despre ele, așa încât să putem deveni conștienți, dar nu s-a dezvăluit întreaga știință. Nu este nici necesar, nici de ajutor. S-au lăsat unele goluri, iar cei ce vor intra interior le vor simți. Nu este suficient pentru noi să facem o teorie despre vise, dar suficient pentru a o începe.

Corneliu Ștefan LIȚĂ

student — Facultatea de Psihologie
"Titu Maiorescu"

Ce este de fapt visul? Dicționarul de psihologie îl definește ca fiind „o serie de imagini predominant vizuale cu grade variabile de coerență, de cele mai multe ori dezorganizate și bizare care apar în condițiile somnului, fiind trăite halucinatoriu”. Deci, în acest sens apariția visului este condiționată de existența stării de somn (apariția undelor alfa), lipsa oricărui stimul extern.

Distingem:

- 1. *Visul ca act psihofiziologic (acea succesiune de imagini în timpul somnului).*
- 2. *Visul în sens figurat, imagine ireală, dorință.*
- 3. *Visul creator, reveria creatoare.*
- 4. *Visul profetic (proorocia de inspirație Divină).*

În general toate tipurile de vise se petrec în afara timpului, au un caracter atemporal. Visul are loc într-un infrspațiu și infratimp, în

prin magii pe care fiecare împărat îi avea la curtea sa.

Primul care dezamorsează gândirea superstițioasă despre vis este binecunoscutul fondator al psihanalizei, FREUD. Abordat din punct de vedere psihanalitic visul este un barometru al trăirilor psihice normale sau dimpotrivă, poate constitui un semnal de alarmă al unor trăiri psihopatologice. Astfel, în vis (normal sau patologic) subiectul poate avea dialoguri cu celelalte instanțe ale aparatului psihic (dialogul cu Sinele). El poate participa activ sau pasiv la dialog. Ca într-o piesă de teatru, subiectul poate fi actor sau spectator.

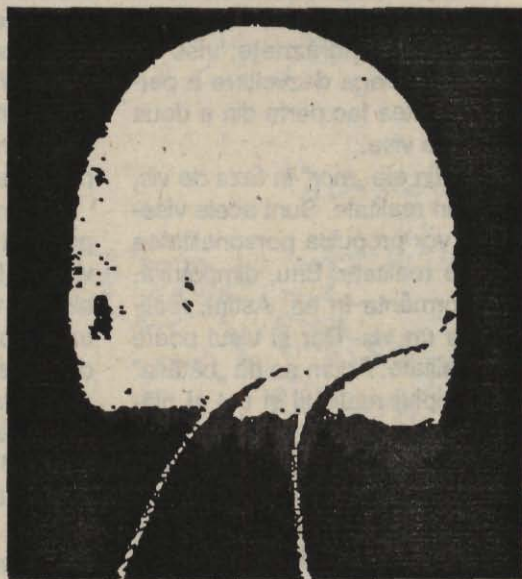
Surogate de vis (perceperea altei realități) apar în bolile cu simptome de dedublare a personalității, de clivaj al Eului (sindrom întâlnit în isterie, schizofrenie, stări maniacale). Un semnal de alarmă îl constituie și absența totală a visului.

Despre vise

timpul psihic. În vis, spațiul și timpul au cu totul alte conotații, alte distribuții. Totul decurge după altă logică, după altă fizică a realului (metafizică). Visul este altă realitate, o panoramă condensată într-un timp extins, dilatat.

Trăirea visului în somn, mai exact în anumite perioade ale somnului aduce cu sine o serie de modificări psihofiziologice (REM — Rapid Eyes Movements). Aceste trăiri sunt dovedite și de traseul EEG. Visul este o stare intermediară între somnul profund și starea de veghe. În această stare intermediară, conținuturi ale inconștientului erup și „forțează” cenzura, încercând să pătrundă în „Eu” conștient. Aceste conținuturi sunt dorințe sau temeri.

Primele încercări de interpretare, de explicare a viselor le-au efectuat babilonienii,



Terapia psihanalitică are ca scop aducerea inconștientului în conștient, conștientizarea conținuturilor inconștiente. Deziderat: „prin vise la inconștient” (depozitarul dorințelor, pulsuniilor). Trebuie ca acele mecanisme de apărare ale Eului (refulare, refugiu în boală) să sucombe. Este o terapie a destinului, o optimizare a stării umane, o sădire a speranței.

După cum arătam mai sus visul este realizarea în somn a unei dorințe (uneori penibilă). Un rol important în modul de acțiune al travaliului psihic care duce la elaborarea visului îl joacă imaginația. În imaginație (în vis) se petrece realizarea dorinței. Deosebim visele nocturne de cele diurne. Similar (dar nu simultan) se elaborează și visele diurne (în stare de veghe pe fondul undelor betha), cu deosebirea că în acest caz nu se superficializează starea de somn profund, ci aceea de veghe.

Segmentul de vârstă propice apariției viselor diurne (reveriei) este adolescența. Aici, în această perioadă a ciclului vieții, se formează visele cele mai îndrăznețe; vise ce vor marca întreaga dezvoltare a persoanei. Acestea fac parte din a doua categorie de vise.

Unele din ele „mor” în faza de vis, altele devin realitate. Sunt acele vise-motor ce vor propulsa personalitatea dincolo de realitate. Sau, dimpotrivă, îl va înmormânta în ea. Astfel, realitatea este un vis. Dar și visul poate deveni realitate. Acum se dă „bătălia” între principiul realității și cel al plăcerii.

Baza voinței o constituie motivația. Vârful voinței instituie visul (sau visul este baza motivației). Acest al doilea sens al termenului „vis” îl constituie

progresul, motivarea, avangarda. Acestea din urmă răstoarnă raportul vis-realitate, dar nu în sens de absurd, de delir, de halucinație.

Asemenea indivizilor, visează și societatea. Se poate vorbi de un vis american, de un vis japonez. Mai recent putem vorbi de VISUL EUROPEAN. Europa a descoperit America. Acum Europa se descoperă pe SINE (moment introspectiv la nivel colectiv). Putem vorbi chiar de visul României (aderarea la Comunitatea Europeană).

Visul este distanța dintre real și ireal. Dacă energia care stă în spațiile visului (imaginilor) este suficientă, el poate deveni și devansa realitatea (chiar).

A treia categorie de vise o constituie reveria creatoare. Este cunoscut visul lui Mendeleev prin care a vizualizat sistemul periodic al elementelor. Iată visul ca etapă a actului creator. Se prezintă ca alternativa la rezolvarea conștientă de probleme. Rezolvarea în alt plan a problemelor, în inconștient, datorită abolirii cenzurii.

Filosofia orientală răstoarnă raportul tradițional vis-realitate. Realitatea este un vis (maya-iluzia).

Ultima categorie de vise sunt cele profetice.

„... mai ales însă a făcut pe Daniel priceput în toate vedeniile și în toate visele” (Daniel 1:17) și a zis: „Ascultați bine ce vă spun! Când va fi printre voi un prooroc, EU, DOMNUL, mă voi descoperi lui într-o vedenie sau îi voi vorbi într-un vis” (NUM. 12:6)

Astfel OMUL SE DESCOPERA ÎN DUBLA RELAȚIE: CU ALTUL ȘI CU ÎNALTUL.

Cristian Virgil BURLACU
student — Facultatea de Psihologie

LUMEA ÎN OGLINDĂ

Vise creatoare

• R. Descartes a visat planul la lucrarea „Discurs asupra metodei”.

• Niels Bohr, tot în vis a descoperit modelul electronic al atomului.

• Richard Wagner a auzit în vis preludivul la celebra sa operă „Aurul Rinului”.

• Wolfgang Amadeus Mozart a visat, de asemenea, tema operei sale „Flautul fermecat”.

• John Lennon, tot în vis a găsit numele formației Beatles.

• A. Kekulé a descoperit structura atomică a benzenului visând.

„Ce păcat !”

— Vis de copil —

Visul este predominant vizual, și este dificil pentru un copil să exprime conținutul visului altfel decât prin intermediul imaginii.

Proba se desfășoară astfel: solicit copilului să povestească, prin desen, un vis pe care l-a trăit de curând și care l-a impresionat puternic.

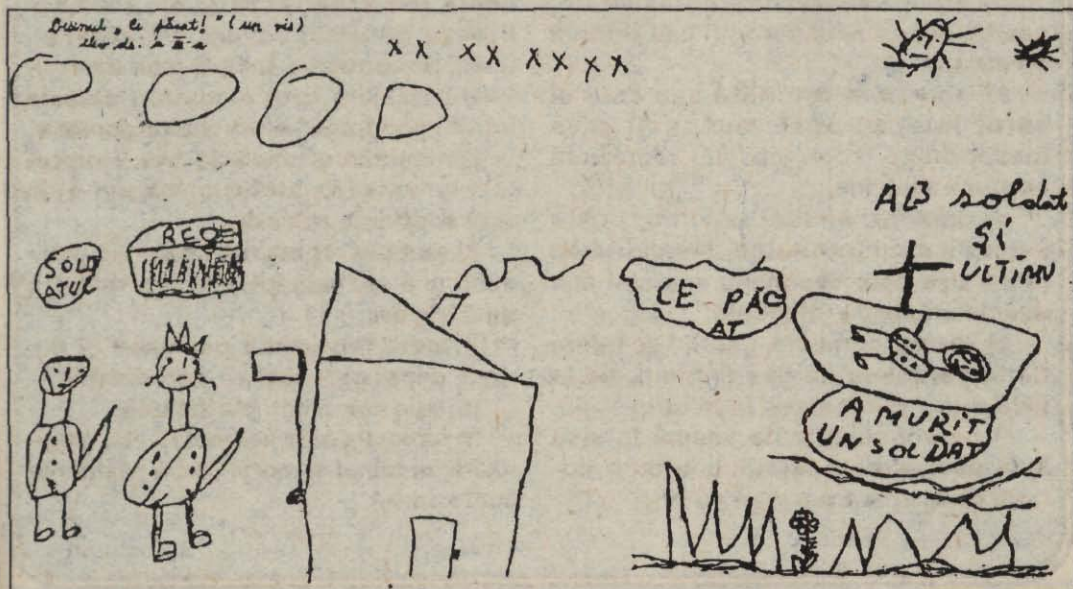
Desenul care mi-a stârnit interesul este cel numit „Ce păcat!”, pentru că am descoperit în el o puternică sursă de conflict interior. El înfățișează o scenă de război și cuprinde trei personaje: Regele (adică el, copilul), un soldat și „al treilea soldat și ultimul” (după propria sa exprimare), care a murit în luptă.

Ca dispunere spațială, regele este alături de soldatul viu și la oarecare distanță de cel mort. Între cei doi și ultimul se afla o casă (probabil un adăpost). Autorul a ținut să noteze într-un chenar, deasupra fiecăruia, pe

cine reprezintă. „Al treilea și ultimul soldat” este desenat mort, așezat într-un mormânt improvizat. Sub acest desen a scris, apoi a încadrat: „A murit un soldat!” iar în stânga: „Ce păcat!”. Ei bine, remarca „Ce păcat!” dezvăluie un sentiment sfâșietor al tragicului. Numai un copil putea defini în această formă superbă, tragicul. Dar cine este soldatul ucis?

Convorbirea cu copilul mi-a relevat faptul că părinții lui au divorțat, el rămânând cu mama. Atunci am înțeles că soldatul mort nu putea fi altcineva decât tatăl său, a cărui plecare echivalează cu dispariția lui fizică (cu moartea). Regele este el, copilul, (orice copil aspiră la statutul de adult), iar soldatul viu o reprezintă pe mamă. Toți poartă aceeași uniformă (care îi apropie, îi face să semene). Să fie oare dorința nemărturisită a copilului de a reface armonia dinaintea despărțirii?

Un soare trist și hidos, un altul mai mic și negru, patru nori colțuroși și opt păsări în formă de X întregesc tabloul. Este oare aici reflectată simbolic relația cu mama, de vreme ce toate aceste elemente sunt pereche?



Desenul reprezintă familia copilului, sugerând și atmosfera specifică (câmp de luptă). Plecarea tatălui îl traumatizează.

Sentimentul dominant este de insecuritate. Tatăl este un model de forță senină, protectoare, a cărui prezență îi dă calm și încredere în sine. Acesta îl învață să suporte relativ ușor efectele negative ale frustrărilor.

Atâta vreme însă, cât tatăl este absent, copilul trăiește un sentiment de vulnerabilitate; el se simte atât de fragil alături de mamă, care poate prelua atribuțiile tatălui, dar nu-l poate înlocui. Este unul dintre motivele pentru care copilul s-a reprezentat purtând coroana regală. Percepând dispariția tatălui ca pe o amenințare, el încearcă să se

identifice cu acesta, pentru ca familia să-și păstreze unitatea și integritatea. În mod cert, copilul va suporta o maturizare timpurie, pentru că va lua act de responsabilitățile adultului (mai devreme decât covârșnicii săi), ca un fenomen de compensare și echilibrare.

Ca psiho pedagog, profesorul nu trebuie să uite că eșecul suferit de copil în familie, ca victimă a conflictelor dintre părinți, se continuă într-o succesiune aproape necesară, pe plan școlar și social.

Dacă n-ar fi visul, am fi murit mai de mult.

Olivia TRUTESCU

Anul V Pedagogie, Universitatea București

LUMEA ÎN OGLINDĂ

a) obiecte alungite (baston, băț, trunchi de copac, cuțit, sabie, pumnal) reprezintă simboluri de virilitate, respectiv o relație cu o persoană de sex masculin;

b) armele reprezintă agresivitate, ceartă, scandal, nenorociri sau dorință de moarte;

c) obiectele rotunjite sau cele al căror interior poate adăposti ceva (cutie, dulap, sobă, casetă) reprezintă corpul unei femei;

d) camera, simbol feminin, poate semnifica maternitatea, sexualitatea (dacă ușa este deschisă, mariajul sau evenimentele de intimitate);

e) vasele, corăbiile, găurile se referă fie la persoane de sex feminin, fie la călătorii și reîntoarceri în trecut;

f) personalitățile de seamă în vise sunt asociate cu părinții sau cu o dorință de acaparare a unei puteri;

Simboluri onirice în interpretarea psihanalistilor (după Freud, 1900 și Monneret, 1976)

g) obiectele plate (zidurile) sunt simboluri ale unor obstacole psihice, ale unor eșecuri sau dimpotrivă, ale unor succese;

h) visele în care se urcă sau se coboară (pe scări, schele, etc.) simbolizează fie actul sexual, fie ascensiunea, promovarea socială (sau invers);

i) peisajele sunt simboluri plasate într-o „geografie” a organelor genitale.

j) mașinile și unelele pot fi raportate la activități profesionale dar și la acte și dorințe sexuale;

k) șarpele reprezintă imaginea penisului și a sexualității, dar și a răului, a unei trădări;

l) focul reprezintă pasiunea și dorința, dar și perspectiva unei dispute;

m) apa semnifică purificarea;

n) fereastra este semnul răului, nenorocirii, al ruinei și morții (dacă geamurile sunt sparte).

Angoase legate de sex, dificultăți de comunicare, agresivitate reținută.

Visele sunt oglinda problemelor noastre.

Vă oferim un test care, într-o oarecare măsură, ar putea decodifica aceste imagini nocturne.

Visele -

o posibilitate de comunicare?

1. Ce personaj ați prefera să visați?

- a. Barbă Albastră. (A)
- b. Dr. Jekyll. (C)
- c. Marele Gatsby. (D)
- d. Lucreția Borgia. (E)
- e. Mizantropul lui Molière. (B)

2. Ce vis ați trece sub tăcere?

- a. Singur în biroul patronului, vă însușiți carnetul lui de cecuri. (A)
- b. La căpătâiul tatălui dvs pe moarte, debransați aparatul de oxigen care îl ține încă în viață. (C)
- c. Vă plimbați liniștit și fără gânduri, pe stradă, admirând vitrinele. (D)
- d. Savant excentric, ați sintetizat o substanță capabilă să transforme fluturii în insecte-gigant, amatoare de carne de om. (E)
- e. La o petrecere cu prietenii, sunteți singura persoană nici surdă, nici mută, nici oarbă, nici handicapată. (B)

3. Pentru dv., o pasăre evocă mai curând...

- a. evadare. (B)
- b. cușcă. (C)
- c. moarte. (D)
- d. leagăn (A)
- e. friptură. (E)

4. Dacă ați visa un foc, ce reacție credeți că ați avea?

- a. Veți încerca teama și veți rămâne pietrificat. (D)
- b. Veți încerca să alergați pentru a scăpa. (B)
- c. Veți căuta imediat în jurul dv. ceva cu care să-l stingeți. (A)
- d. Crezând că dv ați aprins acest foc, vă veți ascunde. (E)
- e. Veți dori neapărat să știți cine l-a aprins. (C)

5. Când visați vehicule, este vorba mai curând de...

- a. Trenuri care circulă în zone de câmpie. (A)
- b. Avioane sau mașini accidentate. (E)
- c. Marele și Micul Vehicul din tradiția budhistă. (B)
- d. Parașute sau patine cu roțile. (D)
- e. Autobuze supraîncărcate. (C)

6. Visați două animale sălbatice...

- a. Care vânează împreună un ierbivor ascuns într-o pădure. (D)
- b. Care își așteaptă hrana din partea gardianului lor. (E)
- c. Care participă la o paradă nupțială. (A)
- d. Care fac reclamă pentru un club mediteranean. (B)
- e. Care sunt tată și fiu, mamă și fiică, frate și soră sau văr și verișoară. (C)

7. Într-o noapte, visați că întâlniți un copil pierdut. Cum reacționați?

- a. Îl luați de mână și îl duceți într-o sală de jocuri unde îl învățați să conducă un automobil. (B)
- b. După ce ați urcat împreună vreo sută de trepte într-un templu incaș, îl așezați pe un cub gigant în centrul unei săli pavate cu marmură. (D)
- c. Într-o cameră capitonată cu oglinzi, îi arătați imaginea sa reflectându-se la infinit. (C)
- d. Îl înfășurați într-o cuvertură și îl obligați să mănânce o imensă prăjitură cu ciocolată. (E)
- e. Căutați febril prin buzunare monede pe care le așezați în fața lui pe o frunză de viță. (A)



8. Visați foarte des...

- a. Holuri pustii și scări fără sfârșit. (D)
- b. Cimitire sau săli de operație. (C)
- c. Insecte care se luptă cu agresivitate. (E)
- d. Personaje necunoscute sau locuri imaginare. (B)
- e. Bani, hrană, flori, excremente, cadouri. (A)

9. După un vis erotic, cum vă simțiți dimineața?

- a. Rușinat și vinovat. (A)
- b. Liniștit. (B)
- c. În formă pentru a trece de la vis la realitate. (E)
- d. Surprins și nemulțumit. (C)
- e. Anxios și neliniștit. (D)

10. Ce senzație fizică aveți cel mai des într-un vis?

- a. Încerc. (D)
- b. Sufocare. (B)
- c. Cădere. (C)
- d. Paralizie. (E)
- e. Impresia de zbor. (A)

11. Ați visat următorul vis: așezat pe un taburet cu picioarele într-un bazin plin cu șampanie, priveați capul unei femei roșcate, situat pe etajera unui dulap de bucătărie, care fuma o havană cu o gură machiată cu albastru. Ați putea modifica visul în noaptea următoare. Ce ați alege?

a. Găsiți corpul femeii și-i puneți capul pe umeri, după ce ați stins havana. (C)

b. Închideți ușa dulapului pentru a nu-l mai vedea și adăugați puțină șampanie în bazin. (D)

c. Îi cereți să vă ofere o havană și îi povestiți ultimele știri de la televizor. (A)

d. După ce v-ați uscat picioarele, îi oferiți un ruj de buze și îi urați o zi bună. (E)

e. Leșind precipitat din baie, vă îndepărtați de acest loc, oripilat de spectacol. (B)

12. Pentru dv, cuplul format de părinții dv va fi reprezentat într-un vis de câte-va obiecte. Care?

- a. O ceașcă și farfuriuța ei. (C)
- b. O vază cu flori. (A)
- c. Un ceas de perete cu pendulă. (D)
- d. O veioză și priza la care se conectează (B)
- e. Un arc și o săgeată. (E)

13. Ce personaj ați putea fi într-unul din visele dvs?

- a. Lolita de Nabokov. (a)
- b. Saddam Hussein. (E)
- c. Marguerite Duras. (B)
- d. Unul dintre cei trei purceluși. (C)
- e. Frankenstein. (D)

14. Ce titlu de film ar rezuma atmosfera generală a viselor dv?

- a. Vinovatul. (C)
- b. Eșecul și moartea. (E)
- c. Dragostea continuă. (A)
- d. În tenebre. (D)
- e. Teorema. (B)

15. A visa vi se pare:

- a. Superfluu. (E)
- b. Neliniștitor. (C)
- c. Stimulant (D)
- d. Îmbogățire. (B)
- e. Complicare a existenței. (A)

REZULTATE:

Faceți totalul literei majoritare și citiți paragraful care vi se potrivește!

Dominanta A Dacă aveți probleme, ele sunt de origine sentimentală și sexuală. Tot ceea ce se raportează la corp, la atingere, la fuziune, la posesiune, vă pune în alertă, vă irită sau vă traumatizează inconștient. Vă este teamă să vă implicați într-o relație amoroasă, cu prețul de a rămâne singur(ă) sau de a avea doar legături pasagere. Poate că ar fi bine să vă jucați cu visele dv pentru a vă regăsi. Altfel, veți sfârși prin a vă întâlni doar... cu o statuie.

Dominanta B Navigați la mare altitudine și cum spunea scriitorul Eugène Ionesco

„probleme incomunicabile de comunicare”, introvertit(ă), solitar(ă) și complexat(ă), vă închideți în tăcere. Viața dv imaginară vi se pare mult mai importantă decât realitatea. Gândiți poate, că ceea ce știți nu trebuie să fie spus, iar ceea ce visați nu e nevoie să fie făcut cunoscut. Nemulțumit(ă) de viața dv, având nostalgia copilăriei, ați vrea să fiți altcineva. Lăsați-vă deoparte carapacea și exprimați-vă așa cum sunteți. Analizați, de asemenea, lumea viselor dv. Vă va releva ființe și situații care vă împiedică să fiți deschis(ă) și receptiv(ă) la alții. Și dacă încercați, veți vedea că și la telefon se poate auzi marea!

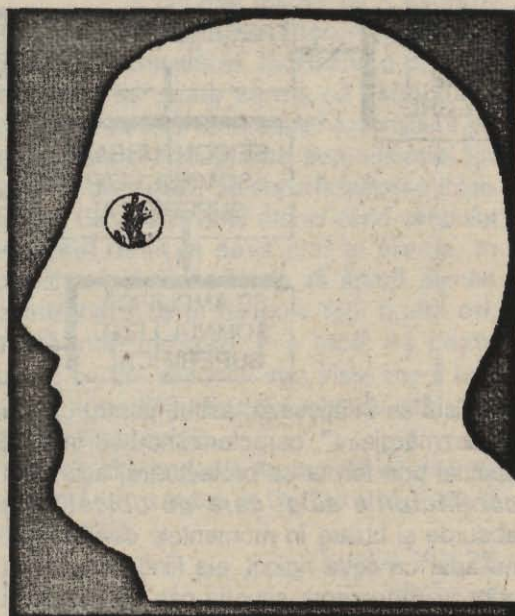
Dominanta C Aveți probleme de identitate. Pierdut(ă) în mulțime, căutați modele. Capabil(ă) de a trece de la euforie la deprimare, vă lăsați purtată ca o frunză. Visele dv nu sunt numai imagini extravagante, ele au un sens. Încercați să le interpretați pornind de la trecutul dv sau de la viața actuală. Numai astfel veți înțelege nevoia dv de a vă face cunoscută adevărata identitate. Deci, terminați cu incognitoul!

Dominanta D Problemele dvs sunt cauzate de o angoasă permanentă. Vă este teamă că veți pierde serviciul sau că

veți fi abandonat(ă) de bărbatul (femeia) vieții dv. Utilizând imaginile din visele dv, încercați mai des să înțelegeți motivele acestei angoase. Și discutați-le cu o persoană de încredere! Căutați un psiholog sau un psihanalist. Relaxați-vă, viața merge înainte!

Dominanta E Dacă aveți probleme, ele sunt cauzate de agresivitatea dv. Ea se eliberează în relațiile cu ceilalți. Vă subestimați, din această cauză relațiile cu ceilalți sunt adesea agresive. Vă construiți ziduri în spatele cărora vă așezați la adăpost. Solitudinea dv agravează agresivitatea. Pentru a o atenua, întăriți-vă personalitatea amintindu-vă de unul dintre cele mai bune momente din copilăria dv. Înainte de toate, aveți nevoie să vă calmați sau să stați de vorbă cu cineva de încredere, care să nu vă respingă. Agresivitatea dv se va transforma în atenție tandră. Deci, ridicați drapelul alb!

Traducere și adaptare
Mihaela CONSTANTINESCU



Sub imperiul somnului

O mare parte din timpul nostru o petrecem dormind, practic cam 1/3 din viața noastră aflându-se sub imperiul repausului și a lui Morfeu.

Dar dacă stăm puțin să reflectăm, repausul nu există nicăieri acolo unde se întâlnește viața, iar de fiecare dată când vorbim despre somn ne gândim și la vis, cel despre care am putea spune că desemnează un fenomen psihic inconștient ce se realizează în timpul somnului și care se derulează după un scenariu nestabil dinainte, în care cel implicat poate juca diverse roluri.

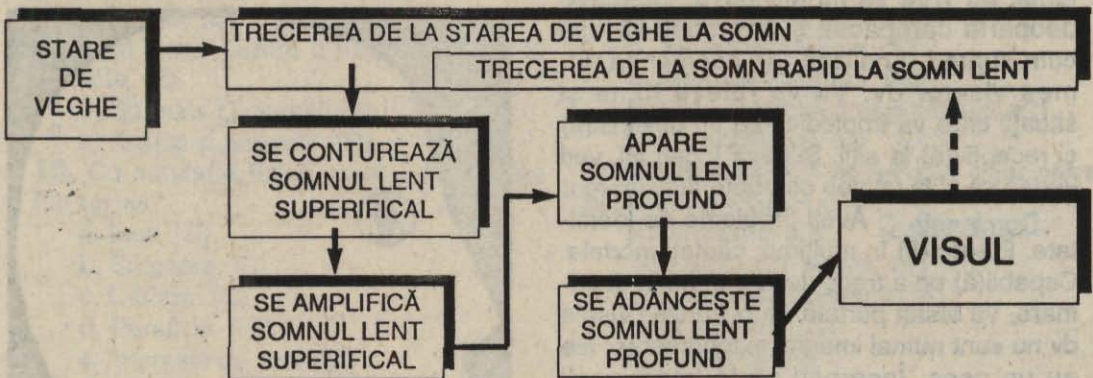
S-ar desprinde de aici că rolul somnului este de o deosebită importanță, stările de veghe și de somn corespunzând unor raporturi ce se stabilesc între fizic și psihic.

„Ar trebui să spunem că ne simțim oboseți pentru că vrem să dormim și am că vrem să dormim pentru că ne simțim oboseți”.

R. Steiner

Privitor la rolul somnului și ca o completare la această schemă vom adăuga afirmațiile prof. Segueyoff după care „prin somn orice plantă și orice animal se hrănește cu eter, acel fluid care străbate universul întreg și care alcătuiește pentru toate ființele o hrană imponderabilă”. Tot referitor la vis, Hașdeu spunea despre acesta că „este o dezmarginire prin care sufletul dobândește o stare de fericire”, deoarece starea pe care o generează, de regulă, se caracterizează prin ușurare, confort și chiar mai mult, visul putând să inducă

omului momente de fericire pe care le vom găsi mult mai ușor decât atunci când se află în stare de veghe. Un exemplu, în acest sens, este dat de cei care prin intermediul alcoolului și al drogurilor caută stările de „fericire provocată”.

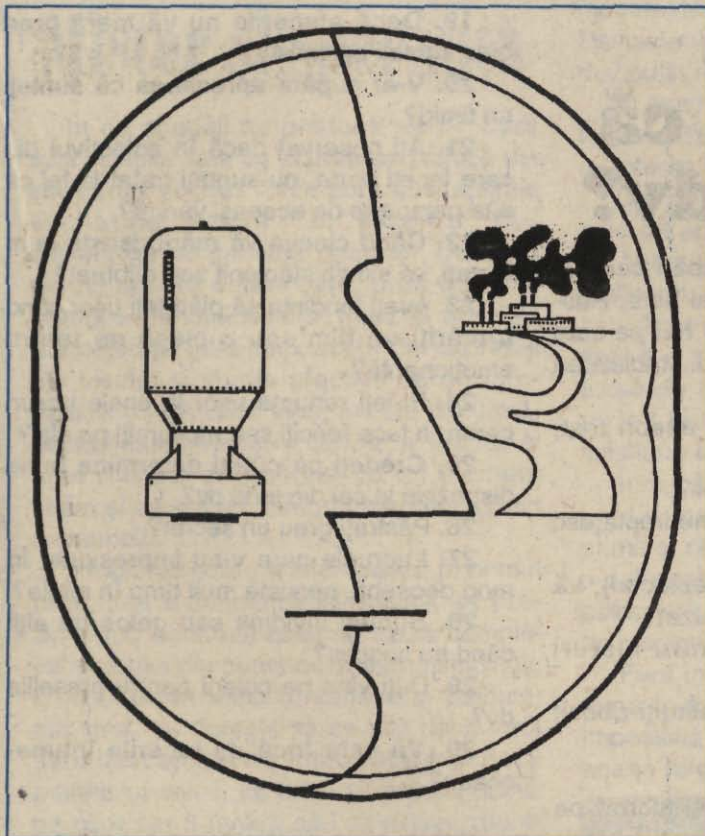


Visul se înfățișează, astfel, pentru om ca o „dezmarginire”, caracterizându-se în mod special prin forma sa protectoare, așa încât conținuturile sale, care de obicei sunt absurde și bizare în momentele derulării lor, nu apar ca ceva ridicol, ele fiind trăite ca și cum ar reprezenta situația cea mai reală și chiar cea mai logică, cu toate că, la trezire,

odată intervenit examenul rațiunii, totul se prezintă ca ceva illogic.

Jung remarca, din practica sa, că se întâlnesc tot felul de vise „de la impresii fulgerătoare și până la urzeli nesfârșit de lungi”, și tot el mai distingea că în majoritatea viselor se parcurg următoarele faze:

1. un debut al visului — ce începe cu o



în care își are sursa nu ia în seamă rațiunea, el putând foarte ușor să deformeze realitatea, voința, responsabilitățile și conduitele morale scăpând de sub control, iar ceea ce se respinge în stare de veghe poate fi acum acceptat fără a se resimți cea mai mică jenă morală.

Cum poate fi însă descifrat un VIS?

Un răspuns în acest sens ar fi acela că trebuie cunoscut limbajul inconștientului, care își găsește un mod de exprimare prin simbol. Freud chiar considera că în anumite circumstanțe simbolul ne permite să interpretăm un VIS „fără a mai chestiona pe autorul acestuia”. După RANK și SACH „simbolul constituie ultimul mijloc de expresie al ideilor și sentimentelor reprimate” fiind totodată și mijlocul cel mai potrivit de a deghiza

și adapta inconștientul la

conținuturile conștiente. Încercând o paralelă vis-simbol se poate afirma că simbolul și visul au în esență un caracter inconștient iar înțelegerea și acceptarea semnificației lor depinde, de regulă, de superficialitatea interpretării. Cu alte cuvinte atunci când simbolul sau visul trimit la ceva clar și precis, în conștiința individului încep să apară semne de întrebare care, de cele mai multe ori, refuză interpretarea, așa încât se poate spune: cu cât simbolul sau visul vor fi mai larg și superficial interpretate cu atât mai ușor vor fi acceptate.

Pe de altă parte, la toate cele spuse mai sus, visul ne va apare în final ca o expresie a personalității.

Lucian VULPE
psiholog

menționare a locului, de genul „sunt pe o stradă”, „mă plimb cu”, precizându-se astfel personajele participante și situația inițială.

2. dezvoltarea — sau implicarea, aici intervenind și o anumită tensiune deoarece nu se știe ce va urma.

3. culminația — sau aventura, când se întâmplă ceva hotărâtor și semnificativ.

4. soluția — sau rezultatul la care duce visul (există unele vișe cărora le lipsește această ultimă fază).

Fiind o expresie a inconștientului, visul poate avea, uneori, o puternică influență asupra unor idei, comportamente sau stări afective iar în cazurile patologice amintirea persistentă a unui vișe se poate transforma într-o idee fixă sau obsesie, cel în cauză nemaiputând face vreo distincție între visul său și realitate. Astfel, visul ca și inconștientul

Cine "visați" că sunteți dv?

Vă oferim o serie de întrebări care vă vor ajuta să vă cunoașteți mai bine. Răspunsurile sincere prin DA sau NU pe care vă rugăm să le dați, vor oglindi stabilitatea sau labilitatea dv emoțională.

1. Sunteți uneori vesel și alteori trist, fără motiv special?
2. Vă schimbați des prietenii?
3. Credeți că cei din jur vă nedreptățesc sau vă persecută?
4. Când aveți necazuri (neplăceri), vă înfuriați pe cei care vi le-au cauzat?
5. Vă supărați ușor pentru lucruri mărunte?
6. Vi se întâmplă să vă simțiți obosit fără motiv special?
7. Fumați când vă enervați?
8. Când vă supărați, faceți lucruri pe care apoi le regretați?
9. Dacă cineva țipă la dv îi răspundeți cu aceeași monedă?
10. Vă stăpâniți cu greu în situațiile neprevăzute și periculoase?
11. Când sunteți trist, vorbiți cât mai multora despre necazurile dv?
12. De regulă, vă satisfaceți orice dorință?
13. Greutățile vă demobilizează?
14. Vă lăsați condus de inspirația de moment?
15. În general, vorbiți cu patos, pătruns de evenimentul respectiv?
16. Schimbările din viața dv vă afectează profund?
17. Încredințarea unei sarcini noi vă neliniștește?
18. Când aveți de transmis un mesaj mai delicat, îl amânați pentru mai târziu?

19. Dacă afacerile nu vă merg prea bine sunteți pesimist?

20. V-ar supăra aprecierea că sunteți un timid?

21. Ați observat dacă în colectivul din care faceți parte, nu sunteți tratat la fel ca alte persoane de aceeași vârstă?

22. Când cineva vă mărturisește cum lucrați, vă simțiți stânjenit sau tulburat?

23. Aveți tendința să plângeți ușor când urmăriți un film sau o piesă de teatru emoționantă?

24. Puteți renunța ușor la unele lucruri pentru a face fericiți sau mulțumiți pe alții?

25. Credeți că puteți determina buna dispoziție la cei din jurul dv?

26. Păstrați greu un secret?

27. Lucrurile care v-au impresionat în mod deosebit, persistă mult timp în minte?

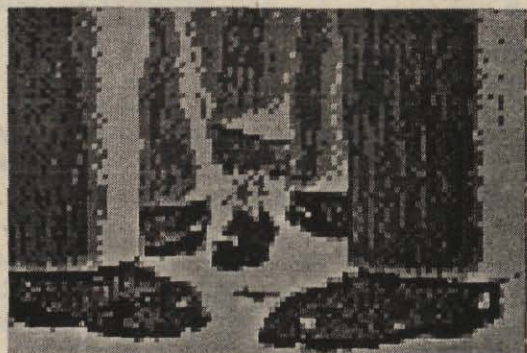
28. Sunteți invidios sau gelos pe alții când au succes?

29. Dați vina pe colegi pentru greșelile dv?

30. Vă este frică de locurile întunecoase?

Numărați răspunsurile afirmative și pe cele negative. Dacă predomină DA-urile sunteți EMOTIV, dinamic, nervos, pasionat, sentimental, iar dacă predomină NU-urile, sunteți STABIL, flegmatic, realist, imperturbabil, indiferent, apatic.

D. E. MIRCEA



Mister și speranță

În ce condiții se produce visul? Care sunt relațiile sale cu activitatea psihică din starea de veghe? Cum sunt susceptibile excitațiile venite din exterior să-l influențeze pe cel care doarme? De unde provin aceste detalii care, prea adesea, repugnă gândirii omului treaz și această discordanță între mijloacele de expresie ale visului și stările afective care-l întovărășesc? De unde vine, în cele din urmă, instabilitatea visului? De ce la trezire el este respins de gândire ca un element străin și se șterge, integral sau parțial, din memorie?

Problema care ne interesează în primul rând, cea a semnificației visului, se prezintă sub două aspecte: se caută semnificația visului din punct de vedere psihologic și locul lui în seria fenomenelor psihice; mai mult, se dorește să se afle dacă visul este susceptibil de interpretare și dacă materialul oniric, ca orice alt produs psihic pe care am fi tentați să-l asimilăm, reprezintă un „sens” (S. Freud, „Interpretarea viselor”).

Cercetările au evidențiat că în economia vieții unui om, visul acoperă un interval de timp de ordinul anilor. În fiecare noapte ființa umană visează aproximativ două ore, fapt care reprezintă un sfert din intervalul de timp acordat în mod obișnuit somnului.

Dacă ar fi să luăm în seamă doar aceste particularități, interesul pentru această activitate psihică ar fi pe deplin justificat.

Nu este surprinzător, deci, că din timpuri, practic, imemorabile atracția față de vis a reprezentat o constantă în cadrul preocupărilor umane.

Consemnări privind această problemă ne vin încă din antichitate și credem că este util să amintim câteva opere de mare

însemnătate precum: Upanișadele, Biblia, Panciatantra, care fac referiri mai mult sau mai puțin ample, la vis.

În spațiul european, mari spirite cum au fost: Aristotel, Galenus, Hipocrat s-au oprit cu interes asupra aceluiași fenomen.

Dar ce este de fapt visul? Toată lumea este de acord că visul reprezintă o „lume” de imagini, trăiri, idei, care, de cele mai multe ori, are un caracter bizar, neorganizat. Această lume halucinantă și misterioasă a visului a constituit o permanentă sursă de interogare. Visul este doar bizarerie? Nu cumva în spatele aparenței există un tâlc, un sens ascuns?

Încercările de a trece dincolo de „conținutul manifest” al visului au obținut o primă și răsunătoare victorie chiar la începutul veacului nostru, o dată cu apariția psihanalizei, concepție psihologică creată de medicul vienez Sigmund Freud.

Fără îndoială că o prezentare cuprinzătoare a doctrinei psihanalitice ar fi practic imposibilă în contextul acestui articol. De aceea ne vom rezuma la câteva elemente



care au o legătură mai strânsă cu problematica pusă în discuție. În primul rând, trebuie precizat că psihanaliza este cea care a stabilit în mod riguros (deși au existat și încercări anterioare în acest sens) existența mai multor niveluri ale vieții psihice. Aceste niveluri — conștient, subconștient, inconștient — se află într-o permanentă dinamică. Conform psihanalizei, dorințele aflate în conflict cu principiile morale ale individului sunt alungate (refulate) în subconștient, de unde, într-o formă sau alta, caută să-și găsească grațierea. Și pentru că, în starea de veghe, satisfacerea acestor tendințe nu este posibilă, aceasta tinde să se realizeze în somn, sub forma viselor. Când însă caracterul conflictual al refulării capătă accente prea puternice, apar tulburări mentale.

S. Freud considera visul „o manifestare a dorințelor, a emoțiilor sau a ideilor refulate, ce reapar în imaginile onirice într-o formă travestită și devin simboluri ale respectivelor tendințe refulate”. Astfel, decodificarea simbolismului oniric, devine o cale de cunoaștere a tendințelor profunde ale psihismului uman.

Dar, cum poate fi realizată această decodificare? Este o întrebare la care s-a căutat un răspuns cu mult înainte de apariția psihanalizei.

Lui Freud îi revine însă meritul de a fi creat o metodă de investigare care, chiar dacă nu este perfectă, așa cum însuși autorul a recunoscut, are o incontestabilă eficiență diagnostică și terapeutică. Această metodă numită asociație liberă „constă în a exprima fără discriminare toate gândurile care vin în minte, fie plecând de la un element dat (cuvânt, număr, imagine a unui vis, o reprezentare oarecare), fie în mod spontan” (Vocabularul psihanalizei, Editura Humanitas, 1994)

În urma decodificării, „visul nu mai apare ca o relatare în imagini, ci ca o orga-

nizare de idei, un discurs, exprimând una sau mai multe dorințe”, iar persoana identifică astfel mobilurile ascunse ale comportamentului său. Altfel spus, fenomenele inconștiente sunt aduse în zona conștiinței, individul putând deveni stăpân pe propria sa conduită.

• Dacă visul reprezintă o cale spre auto-determinare putem concludiona: visul este speranță și de ce nu... certitudine.

Daniel FUSĂREA
psiholog

LUMEA ÎN OGLINDĂ

Anticii concepeau o lume a viselor stăpânită de îngeri și demoni. Pentru a oferi protecție împotriva viselor obscure, ei au recurs la diverse practici. Principala practică era interpretarea viselor, întrucât se considera că orice vis neinterpretat avea o valoare de rău augur. Uneori se credea că e suficient să povestești cuiva visul, pentru că te elibera. Spre a îndepărta demonii nopții, egiptenii și chinezii puneau la căpătâiul patului obiecte reprezentând un demon străpuns de săgeți sau un animal mitic ce avea misiunea să devoreze visele rele.

Existau temple, unde veneau în pelerinaj bolnavi care, în lungile lor așteptări, adormeau și visau, visele lor fiind interpretate de „onirocritici”, care prescriau „terapii” în funcție de conținutul visului. Metoda obișnuită pentru interpretare se baza și se bazează pe analogia dintre elementele visului și datele vieții cotidiene...

Reflecții despre vis

Visul și practicile tradiționale chinezești

“Odată, Zhuang Zhou (Zhuang Zi) a visat că era un fluture, un fluturaș care se zbenguia fericit. El nu știa că, de fapt, era Zhuang Zhou. Deodată, s-a trezit din visul său și a redevenit cu adevărat Zhuang Zhou. Dar nu putem ști dacă Zhuang Zhou a visat că era un fluture sau dacă fluturile a visat că era Zhuang Zhou.”

Majoritatea oamenilor au tendința de a nu acorda o atenție prea mare viselor, sau chiar dacă le iau în seamă, nu consideră că ele ar putea avea ceva real înăuntrul lor. Uneori însă, un vis mai mult sau mai puțin plăcut poate impresiona, poate crea o senzație de spaimă sau de împlinire, de satisfacție sau de cădere în gol etc. Când se întâmplă acest lucru, “visătorul” are tendința de a-și descifra visul, de a-i înțelege conținutul. El percepe ceea ce s-a întâmplat în vis ca pe ceva real, uneori chiar fizic. După o perioadă de timp, dacă visele pe care le-a trăit nu se repetă, sau dacă nu apar măcar variațiuni ale temei inițiale, omul va uita motivațiile care l-au atras către descifrarea viselor sale. Ceea ce se petrece însă în vis are o importanță deosebită: inconștientul trimite semnale către conștient. Aici intervin două probleme: (1) cum se pot descifra visele? și (2), chiar dacă înțelegem corect mesajele care provin din inconștient, de ce sunt ele demne de luat în seamă?

Acestor două probleme li s-au dat rezolvări atât în psihanaliza cu care Freud și Jung ne-au familiarizat, dar și

într-unul din domeniile mai puțin cunoscute în lumea non-asiatică, și anume cel al practicilor tradiționale chinezești. Tratarea acestor două probleme legate de vis necesită clarificarea, rând pe rând, a unor aspecte fără de care nu există șansa de a înțelege nici măcar intuitiv importanța visului.

Jung caracteriza inconștientul ca fiind “acea dimensiune a psihicului ce coboară dinspre luminozitatea conștiinței clare spiritual și moral până în sistemul nervos numit simpatic, care, spre deosebire de sistemul cerebro-spinal, întreține percepția și al activității musculare și, prin aceasta, stăpânitorul spațiului înconjurător, menține echilibrul vital fără mijloace de simț și care ne oferă cunoștințe despre esența intimă a unei alte vieți, putând-o chiar influența profund. În acest sens el este un sistem colectiv, baza propriu-zisă a oricărei *participation mystique* în timp ce funcția cerebro-spinală culminează în determinările separatoare ale eului, având acces prin mijlocirea spațiului doar la ceea ce este superficial și exterior. Ultima trăiește totul doar ca ceva exterior, primul ca pe ceva interior.” De aici se poate ghici bogata viață interioară ce se derulează fără ca noi să fim măcar conștienți de ea. Dar ceea ce este și mai important este faptul pe care Jung l-a analizat și descris destul de amănunțit: “La nivelul conștiinței suntem proprii noștri stăpâni, în aparență suntem «zeii înșiși». Dar dacă pășim pe poarta *umbrel* ne dăm seama cu spaimă că suntem obiectele unor «zei»... De aceea, cei clarvăzători au înțeles dintotdeauna că, condițiile istorice exterioare constituie într-un fel doar prilejul pentru

pericolele cu adevărat grave, adică pentru concepțiile social-politice eronate ce nu pot fi explicate ca urmări necesare ale condițiilor exterioare, ci ca decizii ale Inconștientului.” Acum devine evidentă necesitatea cunoașterii interioare, a parcurgerii drumului lung către ceea ce chinezii numesc *dao*. Cuvântul *dao* a fost întotdeauna ceva exotic pentru europeni. El nu a putut fi descris conceptual, ci numai într-o modalitate simbolică:

“A face o distincție înseamnă a crea ceva; dar a crea este la fel cu a distruge. Pentru toate lucrurile în ansamblul lor, nu există creație, nici distrugere, ele contopindu-se într-o unitate. Numai cel care are spiritul pătrunzător poate pricepe unitatea lucrurilor. El nu face deosebiri și urmează calea simplității, a firescului. Simplitatea și firescul sunt caracteristicile naturale ale tuturor lucrurilor, ele exprimă universalitatea întregului. Pătrunzând natura universală a întregului, omul atinge adevărata fericire. Fericirea îl aduce aproape de perfecțiune, iar perfecțiunea este punctul în care se oprește. Omul se oprește acolo fără să știe că s-a oprit. Acesta este Dao.”

“Cunoștințele celor din vechime erau perfecte. Cum erau perfecte? La început ei nu au știut că există lucruri. Aceasta este cunoașterea perfectă, (pentru că) nimic nu mai poate fi adăugat. Apoi ei au aflat că există lucruri, dar nu puteau face distincții între ele. Mai târziu au început să facă distincții între ele, dar fără a le judeca. Când au început să le judece, Dao a fost distrus.”

(Zhuang Zi – Cap. “Despre egalitatea lucrurilor.”) Oare de ce par ele așa? Pentru simplul motiv că ele sunt percepute conștient în timp ce ele se aplică inconștientului. Să-i dăm din nou cuvântul lui Jung: *“Întâlnirea cu sine însuși înseamnă mai întâi întâlnirea cu propria umbră. Umbra este desigur o trecătoare îngustă, o poartă strâmtă, a cărei dureroasă îngustime nu poate fi evitată de cel care coboară în fântâna adâncă. Trebuie să facem cunoștință cu noi înșine pentru a*

ști cine suntem, căci dincolo de poartă se află în mod surprinzător o întindere fără margini, de o nemaiauzită nedeterminare, unde, după cât se pare, nu există interior și exterior, sus și jos, aici și acolo, al meu și al tău, bine și rău”.

Esența acestei descrieri nu este oare aceeași cu cea a textului lui Zhuang Zi? Dar în timp ce Jung ne vorbește despre experiențele interioare ce survin în timpul viselor, practicile tradiționale chinezești indică o altă modalitate de a ajunge la inconștient, de a scoate inconștientul la suprafață. Simbolistica viselor se regăsește și în disciplinele chinezești. De exemplu, Jung pomenește mai sus “întâlnirea cu propria umbră”; în qigong (forme energetice) există un exercițiu de “controlare a inimii”, care are aceeași finalitate: supunerea *umbrei*. Reprezentările mentale folosite în qigong, de exemplu vizualizarea soarelui sau aspirarea energiei de la diferite forme ale naturii, de la flori, de la copaci, sau vizualizarea unui foc ce arde sub apă etc., au un suport tocmai în activitatea inconștientului. Efectul pe care îl obține cineva care stă fizic în fața unui copac și preia energie de la acel copac (de la un pin, de exemplu) nu este același cu cel obținut în cazul în care persoana respectivă nu se află în fața copacului, dar vizualizează copacul dându-i energie. În primul caz, folosind diferite zone senzitive ale corpului se recepționează energia emisă de copac, atenția fiind pusă pe observarea reacțiilor ce apar în corp; în al doilea caz, importantă este păstrarea în mental a imaginii copacului, ceea ce, în timp, (20 de minute, o jumătate de oră) duce la declanșarea unor reacții în inconștient. Astfel, practicile tradiționale chinezești (și nu numai ele) vin să traseze un drum, drum care a fost descris de Jung drept “indeletnicirea noastră cu inconștientul”. Cei care îl urmează vor deveni “pescași”, iar restul vor fi purtați de soartă, fără a înțelege ceea ce li se întâmplă.

Cezar CULDA

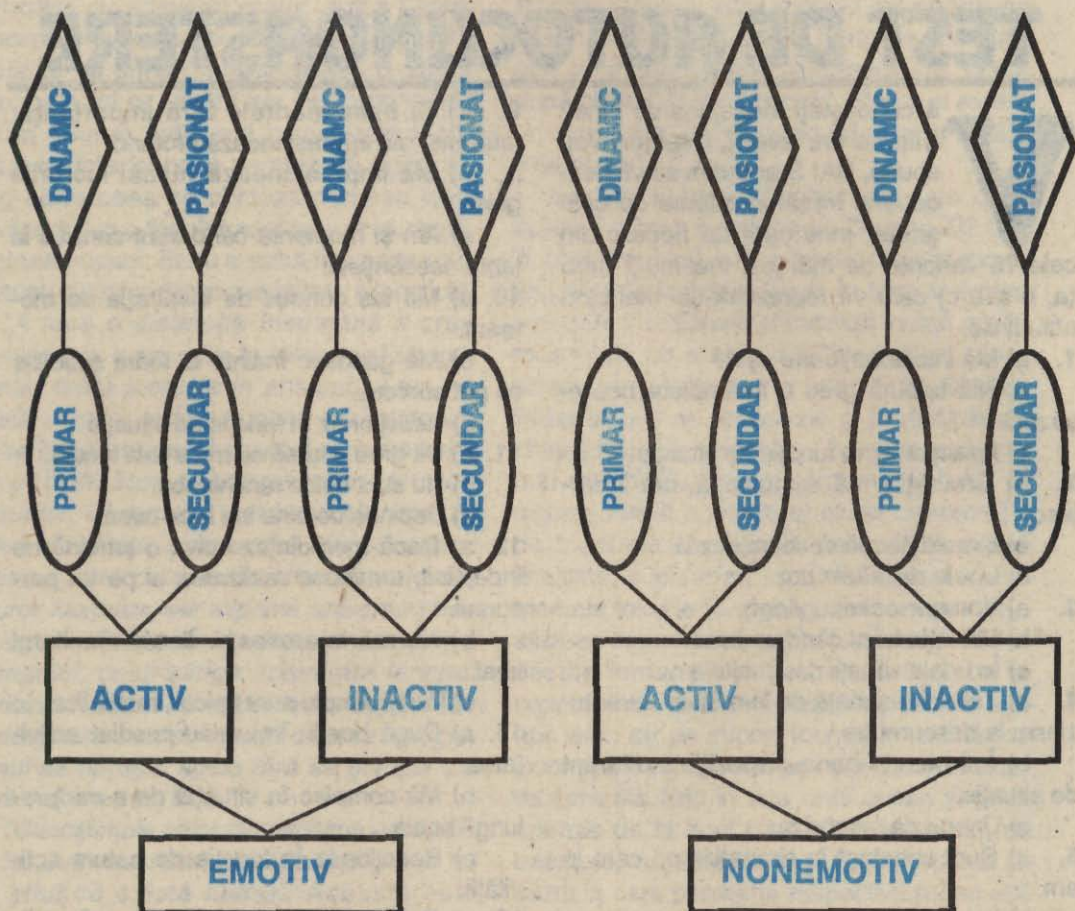
TEST DE AUTOCUNOAȘTERE

Vă cunoașteți îndeajuns de bine? Știți ce fire aveți? Desigur, veți spune, DA! S-ar putea să vă descoperiți trăsături diferite de cele știute. Încercați! La fiecare din cele 15 variante de mai jos, încercuiți litera (a, b sau c) care vă reprezintă cel mai bine atitudinile.

1. a) Mă intimidez foarte ușor.
b) Mă tulbură greu o întâmplare neprevăzută.
c) Reaționez în funcție de situație.
2. a) Greutățile mă stimulează, mă îndârjesc.
b) Greutățile mă descurajează.
c) Unele da, altele nu.
3. a) Vorbesc calm, uniform.
b) Mă înfierbânt când vorbesc.
c) În unele situații da, în altele nu.
4. a) Trec cu ușurință de la o stare de entuziasm la descurajare.
b) Îmi mențin buna dispoziție indiferent de situație.
c) Uneori da, alteori nu.
5. a) Sunt constant în simpatiile pe care le am.
b) Îmi schimb des prietenii.
c) Renunț la prietenii numai în cazuri deosebite.
6. a) Mă hotărâsc cu ușurință să încep o activitate.
b) Am nevoie de o perioadă gândire, de acomodare pentru a începe o activitate.
c) Numai câteodată am nevoie de mobilizare pentru a începe ceva nou.
7. a) Suport cu ușurință critica.
b) Sunt susceptibil, mă simt lezat de orice aluzie.
c) Reaționez în funcție de persoana care mă critică.
8. a) Accept lucrurile așa cum sunt.
b) Când ceva nu merge bine, mă indignez, iau atitudine.
c) Uneori da, alteori nu.
9. a) Și evenimentele fără importanță, mărunte, mă impresionează profund.
b) Mă impresionează numai lucrurile grave.
c) Am și momente când sunt sensibil la fapte neesențiale.
10. a) Mă las condus de inspirația de moment.
b) Mă gândesc înainte la toate situațiile ce pot surveni.
c) Reaționez în funcție de situație.
11. a) Uit greu o farsă ce mi-a fost făcută.
b) Nu sunt deloc ranchiunos.
c) Depinde de cine îmi face farsa.
12. a) Dacă încredințez cuiva o sarcină de îndeplinit, urmăresc realizarea ei pe tot parcursul.
b) Nu mă interesează decât rezultatul final.
c) Pur și simplu sunt tipicar, meticulos.
13. a) După boală, îmi reiau imediat activitatea.
b) Mă complac în situația de a-mi "prelungi" boala.
c) Reaționez în funcție de natura activității.
14. a) Orice schimbare în viață, mă neliniștește.
b) Nu îmi produce nici o reacție.
c) Numai situațiile deosebite mă impresionează.
15. a) Dacă am de scris o scrisoare mai delicată, ezit, amân pe mai târziu.
b) Răspund imediat la scrisoare.
c) Depinde de persoana căreia trebuie să-i răspund.

COTARE:

Faceți totalul primelor cinci variante, acordând cele 9 puncte pentru fiecare a, câte 1 punct pentru fiecare b și câte 5 puncte pentru fiecare c. Totalul îl împărțiți la 5. Cu un rezultat de 5 puncte sau mai multe sunteți un emotiv. Rezultatul de 4 puncte sau mai puțin denotă o fire nonemotivă.



Mai departe, totalizați punctajul variantelor de la 6 la 10, acordând 9 puncte pentru fiecare a, 1 punct pentru fiecare b și 5 puncte pentru fiecare c. Totalul îl împărțiți la 5. Un rezultat de 5 puncte sau mai mare, indică o fire activă. Un rezultat de 4 puncte sau mai puțin arată că sunteți inactiv.

La ultimile 5 variante (11-15) acordați 9 puncte pentru fiecare a, 1 punct pentru b, 5 puncte pentru fiecare c. Împărțiți totalul la 5.

Dacă rezultatul este de 4 puncte sau mai puțin sunteți primar; reacționați repede, dar uitați. La 5 puncte sau mai mult, aveți un caracter secundar; reacționați încet dar impresiile dvs. durează.

Și atunci, vedeți singur ce fire aveți!

DINAMICUL: Plin de acțiune; fiecare

moment este destinat unei activități.

PASIONATUL: Entuziasmul este cartea lui de vizită.

NERVOSUL: Instabil, își păstrează cu greu calmul.

SENTIMENTALUL: Plin de nostalgie, are o sensibilitate accentuată.

REALISTUL: Spiritul practic îl caracterizează cu precădere

FLEGMATICUL: Lucid și nu; are stăpânire de sine dar și lipsă de mobilitate

NEPĂSĂTORUL: Calm, senin, dar și indiferent la lumea din jur

APATICUL: Mai mult decât indiferent; manifestă dezinteres față de orice activitate.

Antoaneta CONSTANTIN
sociolog

Psihologia este de părere că visul se definește ca un complex (serie) de reprezentări predominant vizuale, având grade variabile de coerență — fenomen psihic care se desfășoară în timpul somnului. Esențial pentru vis ca fenomen, deci, este acel moment în care conștiința nu acționează, moment absolut normal în economia psihică, de altfel. Existența visului ne dovedește că viața psihică nu se reduce la conștient și că există o „zonă” care își păstrează o anumită autonomie în raport de *conștientă* și de liberul arbitru. Apar astfel produse ale activității psihice care scapă de sub controlul conștientului.

Dar să vedem care este părerea Părinților Bisericii Ortodoxe în legătură cu această problemă. Mai întâi ar trebui să

mișcare a minții noastre în timpul somnului” (Sf. Ioan Scărarul — „Scara” — 3,22). Dar, după cum mărturisește literatura patristică, viața psihică din perioada somnului este bogată; se face distincție între vise, vedenii, năluciri, descoperiri, străvedere și menire, fiecare având un conținut psihologic specific. Astfel, vedeniile sunt „arătări primite aievea de către ochiul minții, fie în stare de funcționare normală a organismului, fie în somn deplin sau numai pe jumătate, fie în stare de răpire sau uimire” (I. Cleopa, „Despre vise și vedenii”, p. 120), nălucirile „nu sunt altceva decât numai o amăgire a ochilor când mintea doarme” (idem); descoperirea în schimb este o modalitate de dezvăluire a tainelor lui Dumnezeu. Străvederea se referă la capacitatea de percepție transtemporală,

Visul într-o perspectivă creștin-ortodoxă

amintim că cei mai mulți dintre Părinții care au emis anumite judecăți vizavi de o problemă, o fac ca unii care au experimentat, deci fac afirmații „în cunoștință de cauză”, și nu doar simple speculații și presupuneri metafizice asupra a ceea ce e posibil și probabil să existe dincolo de zona imediat sensibilă și cuantificabilă. Există la „părinții întru duh” o atenție deosebită în ceea ce privește modalitățile de uniune mistică, pentru ca nu cumva „sufletul să fie înșelat și amăgit”, tocmai pentru că riscurile ce se ivesc pe calea uniunii divino-umane sunt maxime. Respingerea experienței probate succesiv de generații și generații de „trăitori” ar fi doar o probă suplimentară a orgoliului nostru.

Deci, ce este visul? „Visul este o

transspațială și de a cunoaște „tainele ascunse în adâncul inimii altuia”, după cum menirea oferă posibilitatea de a percepe viitorul apropiat. Precizează Sfinții Părinți că, dacă vise au toți oamenii, dacă nălucirile au un caracter diavolesc (sunt provocate de către draci), celelalte fenomene psihice (descoperirile, străvederea și menirea) sunt consecințe derivate ale înaintării pe dificilul drum spre Dumnezeu, ale îmbunătățirii condiției lor, fiind daruri pe care sfinții le primesc drept dar și răsplată a „nevoiențelor” lor.

Această „mișcare a minții” este determinată de cauze ce țin strict de activitatea personală, dar și de cauze extrapersonale.

Din prima categorie fac parte:

— „neînfrângerea de la mâncare și



bătură” — respectiv tulburări fiziologice ale somnului;

— „nălucirile minții (ce) sunt după așezarea cea dinlăuntru și după grijile sale” — acea categorie de vise care sunt „autogenerate”, sunt produsele tensiunilor psihice sau după cuvântul cuviosului scriitor „dacă este mândru... se vede purtat în căruță strălucită... și ca toți tremura de stăpânirea lui” (I. Cleopa „Despre vise și vedenii”, pag. 124). Observăm că această categorie de cauze corespunde factorilor recunoscuți în psihologie ca fiind generatori de vise:

— stimuli externi percepuți senzorial de individ;

— stimulații endogene de la organele interne, stări și procese maladive;

— autoactivări ale unor procese corticale mai puternice sau mai semnificative (P.P. Neveanu „Dicționar de psihologie”).

În cea de-a doua categorie, însă, sunt incluse cauze străine de activitatea psihică a persoanei. Căci afirma Sf. Ioan Scărarul

„dracii slavei deșarte, pe cei slabi la minte îi fac Prooroci în vedenii și visuri” (Scara 3,27,. Din această afirmație putem extrage unele concluzii, dintre care cea mai importantă pentru viața psihică umană este că psihicul uman poate fi interferat, pot apare intruziuni ce nu țin strict de activitatea psihică de tip conștient sau inconștient. Aflăm un suport al explicației și interpretării ortodoxe și în teoria lui Jung. „Căci dacă spun că cineva e posedat de un spirit rău, exprim faptul că posedatul nu este propriu-zis bolnav, ci că suferă de o influență spirituală invizibilă pe care nu o poate stăpâni cu nici un chip. Acest ceva invizibil este un complex autonom” (C.G. Jung „Puterea Sufletului. Antologie”, 1994, Prima parte, pag. 28). Sensul pe care Jung îl acordă acestui

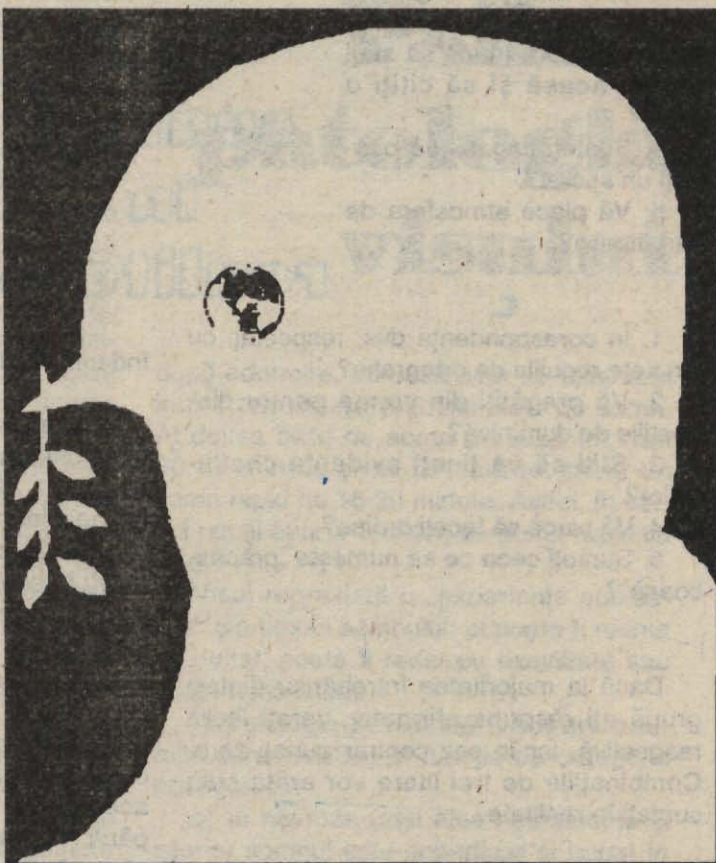
„complex autonom” ține de inconștientul colectiv, de moștenirea psihică a subiectului, însă explicația poate fi nuanțată și rămâne valabilă dacă admitem faptul că, acest complex autonom nu se reduce doar la o imagine generică, la arhetip, ci este ceva mai bogată în „conținutul” său. Jung amintea de o „influență spirituală”, dar accepțiunea termenului „spiritual” este mai curând culturală decât ontologică, complexul autonom putând exista în sine. Totdeauna a fost afirmată de către Părinții Bisericii și o altă existență de care ar trebui să ținem seama, precum Sf. Ioan Scărarul ce afirma: „ca duh, el este și vede cele ce se petrec în afara văzduhului și observând... prezice prin vis...” (Scara 3,23).

O altă temă dezbătută în literatura Bisericii este cea privitoare la atitudinea față de vise, la posibilul caracter revelator al acestora. În această privință se afirmă: „cine crede în vise, acela este cu totul neiscusit” (Scara 3,24), Căci „ajunge, ...

pentru sporirea la o cât mai înaltă virtute, să nu ne încredem în nici o nălucire" (Sf. Diadoh al Foticeii, Filocalia, vol. 1, pag. 349). Însă visele pot folosi la cunoașterea și diagnosticarea stării sufletești a unei persoane „căci este cu putință sârguitorului să priceapă din visuri mișcările și așezarea sa sufletească... pentru că mișcările trupului și nălucirile minții sunt după așezarea cea dinlăuntru și după griile lui" (Cuv. Nichita Stitatu și Studitul, citat de I. Cleopa, p. 122). Astfel se observă că, principiile de care psihologia a fost mândră la apariția lor, sunt enunțate și utilizate de multe sute de ani. Nimic nou sub soare. Înainte însă de a se emite vreo părere, visele trebuie dezvăluite unor oameni „iscusiți în viață și bine călăuziți în învățătura Sfinților Părinți" (I. Cleopa, idem, p. 155). În lumea viselor este nevoie de un ghid priceput, căci „mulți din cei neiscusiți ajung la rătăcire" din pricina caracterului relativ al viselor, al dificultății de interpretare. Aflăm din literatura Bisericii Ortodoxe și modul de apariție, mecanismul de generare al acelor dintre vise care sunt înșelătoare; „... în vis... patima care domnește în diavolul ce se apropie de noi stârnește patima (umană), și așa se aprinde sufletul spre gândiri, aducând mai înainte sufletul prin amintire" (Sf. Maxim Mărturisitorul, Filocalia, vol. 2, p. 73). Se insistă în mod deosebit asupra dimensiunii morale drept „coloană vertebrală" a vieții psihice umane.

Interpretarea pe care patristica o dă viselor atenționează asupra existenței unei fenomenologii psihice bogate, dar și asupra intervenției și a altor cauze ce pot avea o influență asupra activității psihice, accentuează necesitatea sănătății psihice ca fundament al sănătății morale, dar și impactul vieții morale asupra procesualității psihice. Psihologia ar avea doar de câștigat dacă ar acorda mai multă atenție și mai mult „credit" experienței transmise și verificate în cadrul Ortodoxiei românești.

Justin CODREANU



A.

1. Folosiți cuvinte grosolane care șochează pe interlocutorii dv.?
2. Obișnuiți să vă lăudați în ajunul unui examen că sunteți perfect stăpân pe materie?
3. Vă simțiți tentat să faceți pe originalul pentru a vă uimi prietenii?
4. Vă place să faceți observații, morală?
5. Vă place să ironizați părerile altora?

B.

1. Preferați profesiunile de jocheu, actor, crainic de televiziune, celor de inginer, laborant, bibliograf?
2. Într-o societate de oameni necunoscuți, vă simțiți în largul dv.?
3. În orele libere, vă place să faceți sport, în loc să stați liniștit acasă și să citiți o carte?
4. Sunteți capabil să păstrați un secret?
5. Vă place atmosfera de sărbătoare?

C.

1. În corespondența dvs. respectați cu strictețe regulile de ortografie?
2. Vă pregătiți din vreme pentru distracțiile de duminică?
3. Știți să vă țineți evidența cheltuielilor?
4. Vă place să faceți ordine?
5. Sunteți ceea ce se numește „prăpăștiosă”?

Dacă la majoritatea întrebărilor dintr-o grupă ați răspuns afirmativ, votați litera respectivă, iar în caz contrar puneți zero. Combinațiile de trei litere vor arăta cum sunteți în realitate.

O00

Vă simțiți atras de tot ce e nou, aveți imaginație bogată, vă obosește monotonia. Puțini sunt cei care vă cunosc caracterul adevărat. Cu toate că păreți liniștit, mulțumit de soartă, în realitate sunteți dornic de o viață bogată în evenimente neobișnuite.

O0C

Sunteți mai curând un timid. Constatarea devine evidentă când aveți de-a face cu oameni pe care îi cunoașteți mai puțin. Sunteți cel adevărat numai în cercul prietenilor și al familiei. Prezența necunoscuților vă stingherește, dar căutați să vă ascundeți jena. Sunteți conștiincios și muncitor, aveți multe idei și intenții bune, dar modestia vă face să rămâneți în umbră.

OBO

Sunteți foarte sociabil, vă place să discutați și să vă înconjurați de prieteni. Nu puteți suferi singurătatea nici chiar atunci când trebuie să lucrați ceva important. Spiritul de contradicție vă îndeamnă să faceți lucrurile altfel decât ceilalți, dar nu întotdeauna urmați acest îndemn; de foarte multe ori vă stăpâniți.

OBC

Sunteți rezervat, dar nu timid, vesel dar nu exuberant, respectuos. V-ați obișnuit să fiți lăudat, căci sunteți adesea. Ați dori să fiți pe placul celor din jur, dar nu faceți eforturi în acest scop. Simțiți nevoia să faceți în schimb multe lucruri în societatea unor prieteni. Vă place să vă ajutați semenii. Vi se poate reproșa uneori că sunteți „cu capul în nori”.

AOO

Sunteți înclinat să emiteți și să apărați cu înverșunare păreri paradoxale, de aceea mulți vă agreează. Se întâmplă ca până și prietenii să nu vă înțeleagă, dar nu vă pasă. Păcat!

Cum sunteți în realitate

AOC

Suntem nevoiți să vă spunem câteva lucruri neplăcute. Cum ați reușit să ajungeți la această combinație de litere? Aveți un caracter dificil, sunteți foarte încăpățânat, nu suportați glumele la adresa dv. Criticați adesea atitudinea altora și vă impuneți punctul de vedere cu dârzenie. Vă înfumurați dacă vi se dă ascultare. De aceea aveți puțini prieteni.

ABO

Ați știut că sunteți un original și vă place să faceți senzație? Dacă vi se dă un sfat sunteți exact împotriva lui pentru a vedea ce se întâmplă. Pe dv. vă amuză,

pe alții în schimb îi irită. Numai prietenii cei mai apropiați știu că, de fapt, nu sunteți chiar atât de încrezut pe cât păreți.

ABC

Sunteți energic, vă simțiți pretutindeni în largul dv. Sunteți comunicativ, dar se pare că societatea prietenilor vă satisface, cu condiția să vă revină rolul principal. Vă place să faceți pe arbitrul în dispute și să organizați jocuri în societate. Cei din jur vă recunosc autoritatea, deoarece în raționamentele dv. există totdeauna bun simț. Dar tendințele dv. moralizatoare sunt câteodată obositoare.

D.M. EMILIAN

La început, visul a fost investigat prin metode subiective — anume, relatarea visului de către subiect. Dar ulterior, s-a trecut la utilizarea unor metode experimentale, obiective; astfel, s-a realizat înregistrarea mișcărilor corpului, dar mai ales a mișcărilor globilor oculari. În timpul somnului, acestea fiind însoțite de modificări fiziologice care apar ciclic. Mișcărilor oculare sunt de două feluri: rapide (REM, adică Rapid Eye Movement) și lente (NREM, adică Non Rapid Eye Movement). Mișcărilor rapide ale globilor oculari din timpul somnului sunt strâns legate de activitatea onirică, considerându-se că aceste mișcări reprezintă explorarea cu privirea a imaginilor din vis. Mișcărilor oculare lente se produc în fazele de somn profund sau la începutul somnului, iar cele rapide se produc în fazele de somn superficial. Din aceste constatări s-a concluzionat că visele apar în fazele de somn superficial și nu în cele de somn profund.

La om, stadiile de somn se succed astfel: patru stadii de somn lent, începând cu somnul lent superficial și ajungând la somnul lent profund, toate acestea în primele două ore de somn. Prima fază de somn rapid (REM) apare cam la 90 de minute

după adormire, durează cam 15 minute și indică terminarea primului ciclu de somn. Al doilea ciclu de somn durează tot cam 90 de minute și se termină tot printr-un somn rapid de 15-20 minute. Astfel, în cursul nopții apar 4-6 cicluri de somn rapid cu vise.

Visul reprezintă o „experiență subiectivă” din timpul somnului; el poate fi reținut sau uitat, poate fi redat cu exactitate sau poate fi modificat.

În patologia psihiatrică, visul are anumite caracteristici, în funcție de categoria nosografică:

a) În nevroze (mai ales neurastenii și isteriei) somnul este superficial și bogat în

Psihopatologia visului



vise cu caracter anxios. Conținutul acestora reflectă uneori și cauzele îmbolnăvirii. Visele neurastenicienilor sunt colorate, panoramice și logice. Visele istericilor sunt, de asemenea, colorate, dar densitatea de cuvinte și simțiri este mai mică decât în visele neurastenicienilor.

b) În depresie, timpul total de somn este mai redus și cu numeroase treziri. Somnul rapid REM apare în perioade mai puține și are durate mai scurte, dar se pare că densitatea viselor este mai mare, fapt dovedit prin densitatea mare a mișcărilor oculare rapide. Visele depresivilor sunt, în general, cu conținut anxios.

c) În schizofrenie s-a remarcat o creștere a perioadelor de somn rapid (în episoadele psihopatice acute). În alte stadii, apar depriveri de somn rapid, ceea ce duce la apariția simptomatologiei psihopa-

tice. Visele schizofrenicilor sunt, în general, amenințătoare, agresive, cu bizarerii.

Unii autori (Lairy, Salzarulo, Popoviciu) au stabilit anumite faze intermediare în somnul de noapte al bolnavilor psihici. Aceste faze apar între fazele de somn lent și cele de somn rapid. Bolnavii psihici treziți în faza de somn rapid au putut stabili rapid contactul cu examinatorul și au relatat cu claritate visele. În schimb, aceiași bolnavi, treziți în faza intermediară, au stabilit cu multă dificultate contactul cu examinatorul, iar visele au fost relatate incoerent, confuziv. De aici, concluzia că trăirile din fazele de somn rapid determină reparația personalității indivizilor de dinainte de îmbolnăvire, pe când trăirile din fazele intermediare corespund personalității alterate a individului.

d) În alcoolism și delirium tremens producția de vise este foarte mare; dacă alcoolicul se privează brusc de alcool, atunci producția de vise crește și mai mult. Visele etilicilor au de cele mai multe ori caracter zoomorf.

e) În cazul consumului de droguri, fazele de somn rapid sunt diminuate sau chiar apar suprimate. După un sevraj la droguri apare o importantă creștere a fazelor de somn rapid cu vise. Abundența viselor devine obositoare prin anxietatea creată de acestea. Drogurile halucinogene (LSD, heroina, marijuana) determină o intensă producție de vise (L.S.D. în primele ore după administrare, iar heroina numai după privarea de drog).

Mihaela MANEA
psiholog

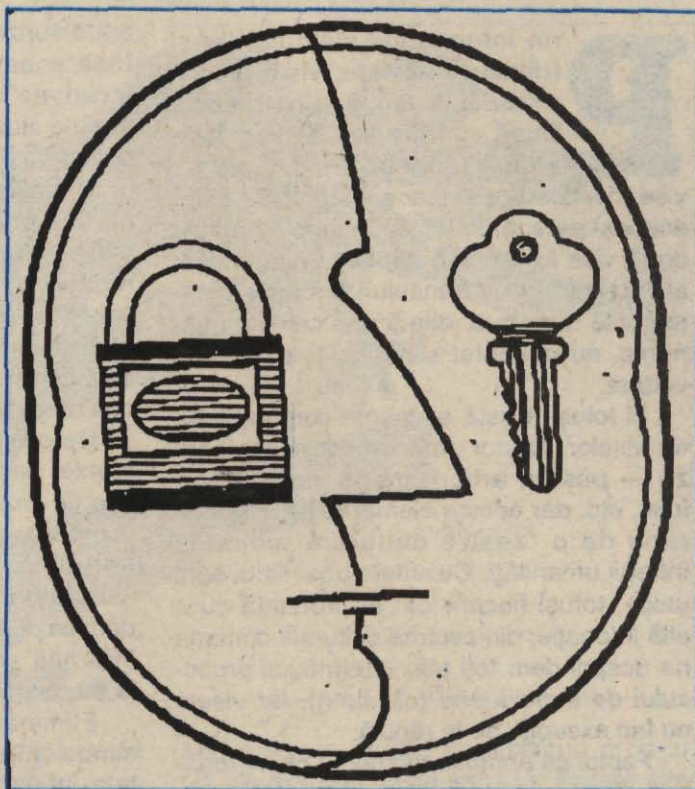
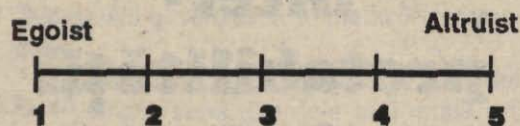
A cordați-vă între 1 și 5 puncte pentru fiecare răspuns la întrebările următoare, în funcție de modul în care considerați să răspundeți la ele:

- apreciere total negativă — 1 punct
- apreciere negativă — 2 puncte
- moderație — 3 puncte
- apreciere pozitivă — 4 puncte
- apreciere total pozitivă — 5 puncte

1. Considerați că totul pe lume are valoare?
2. Aveți preferință pentru anumite bunuri?
3. Sunteți iubit și apreciat în societate?
4. Cedați întotdeauna în discuții?
5. Vă ascundeți în fața colegilor necazurile?
6. Vă place să vorbiți cu voce tare?
7. Credeți că-i cunoașteți bine pe cei din jurul dv?
8. Aveți impresia că soarta v-a nedreptățit?
9. Vă bucură insuccesele altora?

1. Considerați acest test inutil?

După ce însumați punctajul total obținut, împărțiți rezultatul la 10 și veți obține poziția pe scala cu 5 grade de intensitate de mai jos:



La extremele acestea se situează cele două trăsături de caracter pe care nu vă dorim să le posedați în excusivitate; este preferabil pentru dv să vă situați cât mai aproape de mijlocul scalei de vizualitate.

D. MIRCEA

**O scală
de
VIS!**

Prin intermediul simbolurilor și trăirilor implicate, visul este o experiență unică și personală. După cum nu există două persoane identice nu pot exista vise identice la persoane diferite. Ba chiar aceeași persoană, rar se întâmplă să aibă două vise la fel (sub aspectul prezentării, al "graficii" nu al sensului); inclusiv "coșmarurile repetitive" diferă prin câteva amănunte, nu neapărat semnificative la prima vedere.

Și totuși, există elemente comune tuturor viselor, tuturor persoanelor care visează — păsări, arbori, mese, scări, zbor, înec, etc, dar aceste elemente țin în primul rând de o "zestre culturală" comună întregii umanități. Cuvintele unei limbi sunt unice, totuși fiecare om le pronunță cu o altă intonație; din zestrea culturală comună ne desprindem toți prin intermediul procesului de individualizare (cf. Jung), iar visele nu fac excepție de la regulă.

Faptul că anumite elemente ce se regăsesc în vise, ca gen sunt identice (de ex. păsărea: se visează păsări; scara: se visează scări, etc), poate duce prin travaliu cultural și convențional la arhetip — o sabie poate simboliza falusul, la fel un stilou, un stâlp, etc. Totuși, pentru subiectul visător, arhetipul din vis are o semnificație aparte — o semnificație personală.

Visul este un mesaj al propriului inconștient și este absurd să-l lăsăm a fi interpretat la voia întâmplării de către vreo "ghicitoare" sau cine știe ce obscură "carte de vise".

Descifrarea sensurilor unui vis, chiar și atunci când semnificația este ascunsă (și de obicei așa este) nu poate fi realizată decât de cel ce l-a visat, eventual sub îndrumarea unui specialist, un psiholog sau un psihiatru care a obținut o formare psihanalitică.

Fiecare vis are un anumit mesaj. Există categoria celor "premonitorii" — visele ce

aduc senzația "déjà vu" în viața cotidiană, însă acestea sunt o clasă aparte, sunt încadrate de multe ori în "paranormal" și trebuie studiate cu multă atenție și circumspecție.

Dar există celelalte vise- cele obișnuite, cu un conținut fantastic și un mesaj ascuns. Acestea sunt cele mai frecvente și nu sunt cu nimic mai puțin importante ca celelalte.

Dacă prima categorie "aduce o frântură de viitor în prezent", ce tratează în schimb cea de-a doua categorie?

De obicei, lucruri penibile. Fapte, sentimente, care în stare de veghe sunt refulate, în timpul somnului pot ajunge în subconștient, din inconștient, dar, pentru a nu ne tulbura odihna, instanța cenzorială, "Supraeul", modifică, deplasează, condensează, astfel încât, la deșteptare, să fie împlinită și pulsivitatea Sinelui și necesitatea de odihnă a Eu-lui, a conștientului.

Eliminând "forma" elementului visat, simbolurile sale sunt pulsivități fundamentale, afecte — emoții — dorințe izvorâte din efervescenta inconștientă a Sinelui. Într-un fel visăm în "sentimente pure".

În vis, de exemplu, prin omorârea unui păianjen se poate trăi, în fond, un act criminal; o agresiune de altfel, de cele mai multe ori imposibilă persoanei care visează în stare de veghe. Totuși, e important și cine e "păianjenul". De ce există dorința de a-l omorî și cum s-a ajuns la aceasta?

Limitele inter- pretabilității viselor



Identificările și investițiile din vis sunt de multe ori reflexii ale propriei "Umbre", cum spune Jung, ale propriei monstruoșității sau neputințe.

Există o limită a interpretabilității viselor? Într-un fel, da. Un vis izolat nu poate fi interpretat. Trebuie realizată o integrare cu felul de a fi — modul de viață al subiectului, o corelație cu problemele care-l frământă și cu situația contextuală care a dus la producerea visului. De asemenea, nu se poate interpreta un vis fără un travaliu susținut al celui ce l-a visat, iar asemenea lucru de multe ori nu se poate face individual, ci doar în cadrul unei relații psihanalitice. De cele mai multe ori, în absența unei astfel de relații, cenzura Supraeului și refularea împiedică interpretarea.

O altă problemă ce apare este limitarea la un singur sens. De cele mai multe ori, se acceptă de către subiect doar sensul cel mai "economic", cel mai "benefic", cel

mai relaxant pentru narcisismul propriu. Un vis are mai multe sensuri, fiecare simbol poate fi interpretat atât ca formă cât și contextual; fiecare imagine onirică are sensul propriu. De aceea, fragmentarea și analizarea părților constitutive nu vor putea fi realizate decât tot în cadrul curei psihanalitice.

Neglijarea conținutului activității onirice, mai ales în perioadele de stres intens, este o atitudine costisitoare pentru energia psihică, pentru echilibrul personal, implicit pentru starea de sănătate.

Din păcate, este o situație frecventă, rolul interpretării viselor, al psihoterapiei și al psihanalizei în special, este neglijat, negat, evitat, tocmai datorită faptului că recurge la evocarea penibilului personal. Într-un fel, obligă la sinceritate și la eliminarea propriei infatuări.

Augustin MIHĂILĂ
psiholog

Adevăratul alfabet al visului, deci simbolurile sunt precum aisbergurile: ele evocă existența unei realități subiacente mult mai complexă decât cea exprimată în aparență. Ele sunt reunite de corespondențele pe care numai intuiția este aptă de-a le capta. „Imaginea de roată poate, de exemplu, să ne sugereze conceptul de soare divin, explică Jung.

Arborele

Arborele reprezintă unul dintre simbolurile îmbogățirii și risipei. El figurează viața într-o perpetuă evoluție și relevă credința și ascensiunea. Considerat ca un ax al lumii, el reunește cele trei nivele ale cosmosului: prin rădăcini este legat de profunzimile pământului; prin trunchi și primele ramuri, de suprafața lui, iar prin ramurile superioare și vârf este legat de cer.

Alfabetul nopții

Dar prin acest mod de-a privi lucrurile, „rațiunea noastră este obligată de a se declara incompetentă, așa cum omul este incapabil de a defini ființa divină”. Aceste simboluri ca și arhetipurile reperate de Jung, sunt înăscute și universale. Comparativ cu cele dobândite ele se întâlnesc nu numai izvorând din istoria individuală, ci și în contextul social și cultural specific. Iată, deci șapte dintre aparițiile frecvente în visele noastre.

Pasărea

Prin zborul ei, pasărea este intermediarul între cer și pământ. Ea simbolizează nemurirea sufletului. Și, pentru că ea evocă lejeritatea, ușurarea, în opoziție cu greutatea terestră, figurează eliberarea spiritului din corsetul corpului.

În mod general, păsările reprezintă stările superioare de-a ființa și spiritualitatea. Ele favorizează înălțarea spirituală și indică capacitatea omului de-a evolua, prin gândire, în afara preocupărilor materiale. Acest simbol, ca și celelalte, comportă de asemenea un aspect negativ: el este asociat uneori cu instabilitatea și imaginația înflăcărată, cu gândirea care zboară și aici, și acolo, fără ordine și metodă.

În ele, se găsesc reunite toate elementele: apa curgând prin seva lui, pământul, integrat în trunchi și rădăcini, aerul care hrănește frunzele. Pe plan sexual, arborele este un simbol ambivalent: trunchiul său evocă forța virilă, falusul, și, prin extindere, *tată!*; dar arborele poate de asemenea, fi și un simbol feminin, fiind legat de fertilitate.

Focul

Există două tipuri de foc:

— *Focul purificator*, care vine din cer precum soarele, ce încălzește și luminează.

— *Focul distructiv*, care seacă și aduce moartea, fără puterea regenerării.

În accepțiunea sa pozitivă, focul poate fi comparat cu focul din forjă, care curăță metalul de impurități; în ritualurile și liturgiile multor religii, focul este cel care asigură transformarea ființei și eliberarea sau purificarea celui care o practică.

Însă, sub aspect negativ, fumul negru și sufocant, flăcările devastatoare, aparțin focului pasional, al pedepsei și războiului, care pârjolește totul în jurul său.

Pe plan sexual, focul este un simbol al virilității. El reprezintă energia vitală și creația în sine regăsită în fiecare ființă.

Calul

La origine, calul este asociat cu lumea tenebrelor, ca fiu al nopții și misterelor; el apare neașteptat din profunzimea pământului sau ale mării. Psihaliștii sunt cei care asociază simbolul cu inconștientul nostru și cu impetuoșitatea dorințelor. Calul poate fi domesticit, („nobilă cucerire a omului”) poate, de asemenea, reprezenta instinctul de dominare și sublimare. El are, deci, o

raportul nostru cu ea.

Cheia

Simbolismul ei este în relație cu dublul rol de închidere și deschidere. Puterea discriminativă asociată cheii favorizează unificarea sau dezlegarea, rejecția sau inițierea.

Ea ne conduce spre ceva, către un anume loc, sau chiar spre lăcașul nostru spiritual, spre o altă treaptă a cunoașterii.

Alfabetul nopții

dublă semnificație, atât benefică, dar și malefică. Destinul său este inseparabil de cel al omului; raportul care există între călăreț și cal, fac din momentele de așteptare și conflict, reprezentări ale relației de intersecție între psihismul uman și mental: armonia cal-călăreț poate fi perfectă; iar atunci când conflictul survine, acest raport poate însemna nebunie și moarte.

Apa

Ea este sursa vieții, un mod de purificare și centru al regenerării. Din toate elementele, se pare că apa este preferată spiritului divin — și pare să fie materia preferată, fecundă, simplă și transparentă. Simbolul universal al fertilității și fecundității, apa poate fi rând pe rând un simbol feminin și masculin.

Ea este cea care hrănește pământul prin ploaie și face sămânța fecundă. Poate fi considerat și ca un principiu masculin, fiind legat de foc și cer.

Apa prin natura sa posedă virtutea purificatoare, de unde utilizarea ei în abluțiunile rituale. Ea șterge urmele păcatelor și dă naștere unui om nou: acesta este sensul botezului. Pentru a înțelege semnificația apei din vis, ar trebui analizată originea și natura sa și mai ales aspectul, după cum și

În legende, cheia apare adesea în număr de trei. Ele se introduc succesiv corespunzând etapelor pentru descoperirea misterelelor. Cheia simbolizează dezvăluirea enigmei, acțiune extrem de dificilă, primind ca finalitate, iluminarea.

Casa

Ca și cetatea, și templul, la fel și casa este considerată centrul lumii; ea este imaginea Universului și, prin analogie, a microcosmosului său, *omul*. Ea simbolizează, de asemenea, corpul uman, Eul personal și experiența, dorințele și pulsunile.

Psihanaliza recunoaște semnificațiile particulare ale fiecărui element, în funcție de nivelul psihicului căruia îi corespunde.

Exteriorul casei, este masca aparenței individului. Acoperișul reflectă mentalul și spiritul, sub controlul asigurat de conștiință. Etajele inferioare, subsolul, pivnița, corespund inconștientului. Podul casei este asociat cu elevarea spirituală. Bucătăria este locul transformărilor psihice și introduce ideea de evoluție interioară.

Traducere și adaptare din
revista „Psychologie”
Cristina ANISESCU

SECRETUL VISELOR ȘI ... SECRETELE DIN VIS

Visele nocturne au constituit și constituie încă un subiect incitant, atât pentru specialiști — medici neurologi, psihiatri, psihologi — cât și pentru oamenii de rând. Toți am vrea să știm de ce, când, cum visăm, dar mai ales care este semnificația viselor noastre.

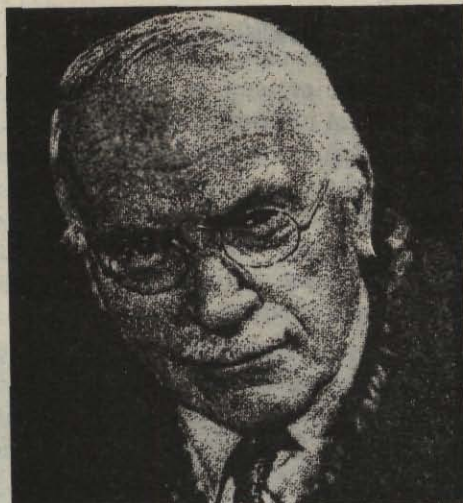
Deci, care este secretul ... interpretării viselor? Sigmund Freud a avut un rol esențial în cercetarea acestora. El a afirmat proveniența visului din inconștient și a dedicat o mare parte a activității sale științifice studierii viselor.

Continuatorul și opozantul lui Freud, *Carl Gustav Jung*, a afirmat că visele au rolul de compensare a activității conștiinței noastre, rol sintetizat în trei situații posibile:

1) Atunci când atitudinea conștiinței față de realitatea cotidiană este unilaterală, visul o corectează, afișând o poziție contrară celei conștiente;

2) În cazul în care conștiința are o atitudine adecvată față de realitatea înconjurătoare, visul subliniază această atitudine, o întărește;

3) În situația de mijloc, în care conștiința adoptă o atitudine parțial corectă, visul "se mulțumește să propună variante".



Carl Gustav Jung

Așadar, inconștientul încearcă să comunice cu noi, cu conștiința noastră, prin intermediul visului, fiind un fel de oglindă a realității obiective pe care încearcă să ne-o aducă la cunoștință. Limbajul inconștientului, însă, nu este unul prea accesibil. De regulă, visele apar ca lipsite de logică, absurde, stranii și cu cât conținutul "mesajului" transmis de inconștient este mai complex, cu atât el ia o formă mai codificată. Pentru că, așa cum spunea Jung, "visul este un fenomen al naturii și natura nu manifestă nici cea mai mică tendință de a-și oferi oarecum pe gratis și corespunzător așteptărilor umane, roadele".

De aceea, pentru a afla ce mesaj se ascunde în spatele metaforei visului, ar trebui să consultați un psiholog. Dar, atenție! Interpretarea unui vis presupune analiza conținuturilor sufletești reflectate în acel vis. În acest moment, trebuie să vă puneți întrebarea: sunteți pregătit să recunoașteți că vă aparțin anumite gânduri, sentimente, dorințe pe care nu ați știut, poate, niciodată că le aveți și pe care, din punct de vedere moral, le respingeți? Acest risc există pentru oricare dintre noi. Niciodată nu ne cunoaștem atât de bine încât să fim siguri că în străfundul

sufletului sau minții noastre nu există și astfel de trăiri sau gânduri. Ele sunt refuzate de conștiință și stocate, cu grijă, de inconștient, care le exteriorizează, în mod mascat, de cele mai multe ori prin intermediul viselor. Și atunci, sunteți pregătit să le acceptați? În practică, s-a constatat că oamenii, de regulă, manifestă o susceptibilitate incredibilă în a accepta observațiile corecte. Precum zicala, "adevărul supără". Or, pentru a interpreta un vis, psihologul are nevoie de concursul nemijlocit și cât se poate de sincer al persoanei care a avut visul respectiv. Sunteți pregătit pentru "lecția de morală" pe care s-ar putea să v-o dea inconștientul dumneavoastră? S-a constatat, de asemenea, că visul poate discredita în modul cel mai penibil, în cazul persoanelor care au o părere prea bună despre sine, sau poate acorda un real sprijin moral, în cazul celor care se apreciază

prea puțin. Uneori însă, în situațiile extreme, prima categorie de persoane (înfumurații) visează că sunt ridicate la un rang foarte înalt, frizând ridicolul, pe când persoanele din cea de a doua categorie (umilii) visează că sunt înjosite până la extrem.

Așadar, ce va fi mai puternică? Teama de a nu se descoperi "secretul" ascuns în visul dumneavoastră sau dorința de a-l afla? Sau, astfel spus, sunteți pregătit să vă aflați gândurile și sentimentele ascunse, nebănuite și să vă acceptați pe dumneavoastră înșivă, persoana reală, cu calități, dar și cu defecte? Dacă da, bateți la ușa unui psiholog și vi se va deschide... calea spre secretul visului!

Anca STOENESCU,
psiholog

DRUMUL CEL MAI SCURT CĂTRE INFORMAȚIE



RADIO DELTA

București, Ploiești și Valea Prahovei

93,5 FM

O GAMĂ COMPLETĂ DE SERVICII PROMOTIIONALE

TEL. (01) 631 73 89 * FAX (01) 311 34 32**

CONSTANȚA BRĂSOV GALĂȚI BUZĂU HIRTYLCEA IRADEA FOCȘANI



Desigur, nu sunteți celebru(ă). Poate nici nu doriți să fiți. Totuși, s-ar putea să ascundeți, adânc, în sufletul dv, focul necesar pentru a deveni star. Vreți să știți dacă aveți sau nu stofă de celebritate? Rezolvați acest test! Cu siguranță, veți descoperi o mulțime de secrete ale personalității dv ignorate!

1. Iată câteva buchete de flori. Pe care ați dori să-l primiți?

Visați să fiți star?

- a. Un buchet de lăcrămioare.
 - b. Un buchet de trandafiri.
 - c. Un buchet de margarete.
 - d. Un buchet de gladiole.
2. Dacă regatul dv ar fi un stup, ce ați dori să fiți?
- a. Trântor.
 - b. Albină lucrătoare.
 - c. Regină.
 - d. Floarea soarelui, de la care albina extrage mierea.
3. Cumpărați un obiect de îmbrăcăminte. După ce criteriu faceți alegerea?
- a. O croială bună.
 - b. Raportul calitate-preț.
 - c. Originalitatea.
 - d. Confortul.
4. Atunci când asistați la o întrunire, unde preferați să stați?
- a. În ultimele rânduri.
 - b. În primul rând.
 - c. În rândurile din față.
 - d. Aproape de mijloc.
5. Trebuie să vorbiți în public. Ce culoare veți alege pentru îmbrăcămintea dvs?
- a. Negru.
 - b. Galben.
 - c. Gri.
 - d. Albastru indigo.
6. Care din aceste patru cifre credeți că v-ar putea aduce mai mult noroc?
- a. 1
 - b. 5
 - c. 8
 - d. 2
7. Înainte de a vorbi la o reuniune, ce resimțiți?
- a. Un nod în gât.
 - b. O excitație.

- c. Angoasă.
d. Nimic special.
- 8. Ce ați spune unui adolescent care ar vrea să devină celebru?**
- Suflecă-ți mânecele și fă-o!
 - Găsește-ți întotdeauna momentul potrivit!
 - Fii gata să faci compromisuri!
 - Nici o încercare nu-i inutilă!
- 9. Vi se propune să scrieți un articol într-un mare cotidian, despre un subiect pe care îl doriți. Sunteți bucuros(oasă):**
- Să vă primiți salariul.
 - Să vă vedeți semnătura.
 - Să vă puteți exprima astfel.
 - Să refuzați.
- 10. Ați dori să scrieți cartea vieții dv, dar n-ați început-o încă. Într-o zi, totuși, veți găsi motivația, debarece:**
- Sunteți invitat(ă) la televiziune.
 - Un editor vă dă un avans de 1 milion lei.
 - Ați decis să petreceți un an de concediu.
 - Vă simțiți neînțeleș(asă) de toată lumea.
- 11. De această dată sunteți angajat(ă) pentru a fi o eroină din povești. Pe care ați alege-o?**
- Albă ca Zăpada.
 - Cenușăreasa.
 - Mary Poppins.
 - Frumoasa din Pădurea Adormită.
- 12. Atunci când descoperiți ceva ce vi se pare esențial, aveți întotdeauna dorința:**
- De a împărtși cu prietenii.
 - De a vorbi imediat cu partenerul.
 - De a transmite tuturor.
 - De a păstra numai pentru dv.
- 13. Sunteți determinat(ă) să adoptați un câine. Ați alege:**
- Un câine de rasă.
 - Un câine abandonat.
 - Un câine de pază.
 - Un câine afectuos.
- 14. Când sunteți într-un club de vacanță, apreciați mai ales:**
- Atmosfera.
 - Ușurința comunicării.
 - Posibilitatea de distracție.
 - Nu vă plac astfel de cluburi.
- 15. Sunteți angajat pentru o serie de documentare istorice. Dintre rolurile masculine, pe care l-ați alege?**
- Richelieu.
 - Ludovic al XV-lea.
 - Mareșalul Pétain.
 - Napoleon.
- 16. Care dintre aceste afirmații este mai aproape de convingerile dv?**
- Tu ai resursele necesare pentru a face ceea ce dorești!
 - Dacă vrei, poți!
 - Fiecare cu șansa lui (ei).
 - Existența nu este, cu siguranță, o petrecere perpetuă.
- 17. Dacă viața s-ar prezenta ca o imensă prăjitură, vi s-ar părea logic:**
- Să o împărțiți în părți egale.
 - Să oferiți părți mari celor mai gurmanzi.
 - Să oferiți părți mari celor mai înfomețați.
 - Să vă rețineți, în primul rând, o bună parte.
- 18. Dacă ar fi să fiți un automobil, ați alege fără ezitare:**
- O mașină decapotabilă.
 - O berlină confortabilă.
 - O mașină mică, ușor de parcat.
 - O mașină încăpătoare, de societate.
- 19. Vă plimbați pe un mare bulevard și observați că mai multe persoane întorc capul după dv. Vă simțiți:**
- La fel de seducător(oare).
 - Jenat(ă)
 - Pus(ă) în valoare.
 - Iritat(ă).
- 20. Vă plimbați printr-o pădure și dintr-o dată, vă apare o zână bună. Ce dorință v-ar plăcea să vă îndeplinească?**

a. Să deveniți mai subțire și mai înalt(ă).

b. Să vă aducă liniște.

c. Să vă înzestreze cu umor.

d. Să vă facă ambițios(oasă).

21. Vă odihniți liniștit(ă) pe o bancă, într-un parc, când deodată, remarcați un bărbat care tocmai vrea să vă filmeze. Care este reacția dv?

a. Vă ridicați, șocat(ă).

b. Îi prezentați imediat profilul dv minunat.

c. Rămâneți indiferent(ă).

d. Vă ascundeți fața.

22. Dacă celebritatea ar fi un preparat culinar, ce ați dori să fie?

a. O ruladă cu somon.

b. Un rasol de vită.

c. Clătite flambate.

d. O friptură la grătar.

23. Dintre cele patru pălării, pe care ați purta-o cu mai multă plăcere?

a. Un joben.

b. O pălărie de cow-boy.

c. O pălărie cu boruri largi și flori.

d. O pălărie cu voaletă.

24. Pentru a reuși, veți fi gata să abandonați:

a. Obiceiurile dv cotidiene.

b. Țara dv.

c. Partenerul(a) dv de o viață.

d. Absolut nimic.

25. Din cele patru scări, pe care ați fi tentat(ă) să urcați?

a. O scară largă de piatră, dintr-un castel.

b. O scară de lemn, în formă de melc.

c. O mică scară de beton.

d. O scară rulantă.

26. Ce credeți că ar trebui să posede o persoană pentru a deveni un personaj celebru?

a. Curaj.

b. Hotărâre.

c. Oportunism.

d. Talent.

Cotare:

1. a-2p, b-3p, c-1p, d-4p; 2.a-1p, b-2p, c-3p, d-3p; 3. a-3p, b-2p, c-4p, d-1p; 4. a-2p, b-4p, c-3p, d-1p; 5. a-2p, b-3p, c-1p, d-4p; 6. a-4p, b-2p, c-3p, d-1p; 7. a-3p, b-4p, c-1p, d-2p; 8. a-3p, b-4p, c-2p, d-1p; 9. a-2p, b-4p, c-3p, d-1p; 10. a-4p, b-2p, c-1p, d-3p; 11. a-1p, b-3p, c-2p, d-4p; 12. a-3p, b-2p, c-4p, d-1p; 13. a-2p, b-4p, c-1p, d-3p; 14. a-2p, b-3p, c-4p, d-1p; 15. a-3p, b-2p, c-1p, d-4p; 16. a-4p, b-3p, c-2p, d-1p; 17. a-1p, b-3p, c-2p, d-4p; 18. a-4p, b-3p, c-1p, d-2p; 19. a-3p, b-2p, c-4p, d-1p; 20. a-2p, b-3p, c-1p, d-4p; 21. a-3p, b-4p, c-2p, d-1p; 22. a-4p, b-3p, c-2p, d-1p; 23. a-3p, b-2p, c-4p, d-1p; 24. a-2p, b-3p, c-4p, d-1p; 25. a-4p, b-1p, c-3p, d-2p; 26. a-3p, b-4p, c-1p, d-2p.

Rezultate:

Calculați-vă punctajul însumând cifrele corespunzătoare răspunsurilor dv și citiți paragraful care vi se potrivește!

FIGURANȚII: mai puțin de 35 puncte

Sunteți o stea pe care umbra timidității o împiedică să strălucească. Vă lăsați talentele în beznă pentru a vă cantona în roluri de subaltern. Sunteți totuși la înălțimea sarcinilor care vi se încredințează și puteți deveni mai ambițios(oasă). Adesea, îi lăsați pe alții să se folosească de dv... vestigiul al educației! Prea critic față de dv înșivă, vă este greu să aveți încredere în forțele proprii. Văzându-vă ca o mică furnică pierdută în vastitatea lumii, cum ați putea să vă imaginați că ați avea o mică grăunță de celebritate? De altfel, aceasta nu e treaba dv... mai bine vă gândiți la altele! Renunțați chiar înainte de a începe ceva. Cu toate acestea, posedați talente pe care nu le bănuți... Depinde de dv să le conștientizați, să le acceptați și să le dezvoltați! Lăsați-vă surprins(ă), încercați să accedeți în dv. Există o frontieră între modestie și subapreciere... Pentru a o trece, îngrijiți-vă de pașaportul numit încredere. Mai mult decât celebritatea, veți

descoperi plăcerea de a vă împlini personalitatea.

ROLURILE SECUNDARE: Între 35 și 54 puncte

Sunteți o stea... pâlپاitoare! Sunteți prea îndrăgostit(ă) de libertate, de plăcerea de a descoperi noi orizonturi, de a avea întâlniri insolite și instructive pentru a vă mobiliza energia de a deveni celebru(ă). Dincolo de succesul profesional, de reușita socială, de recunoașterea publică, dv preferați să vă orientați viața spre *satisfacția profesională, spre bucuriile familiale*. După vederile dv, s-ar putea nici să nu doriți să fiți celebru(ă)! Și de altminteri, de ce ați face-o? Pentru a dovedi ce? Celebru(ă) sunteți și pentru totdeauna în inimile prietenilor și familiei dv. Vă plac relațiile călduroase și autentice. Apreciați dulceața unei atmosfere intime și confidentiale, tandre. Nu aveți de dovedit nimănui nimic, doriți pur și simplu să fiți dv înșivă și să resimțiți plăcerea de a trăi cu cel(cea) pe care îl(o) iubiți și care vă iubește. O mică sămânță de celebritate? La ce v-ar servi? Să atragă vulturii, să facă din câmpul dv interior un loc de manevre? Preferați să munciți în umbră. Vă temeți să nu vedeți razele unui soare prea fierbinte care să vă ardă rădăcinile.

STELE DIN UMBRĂ: între 55 și 80 de puncte

A străluci printre stele nu este adevăratul dv vis. Nu căutați să fiți iubit(ă) sau adulat(ă), ci numai recunoscut(ă) pentru competența și excelența muncii dv. Nu celebritatea este cea pe care o râvniți, ci renumele. Indiferent care este domeniul predilect, doriți întotdeauna să excelați. Vă place să vă simțiți util(ă) și să împărtășiți experiența dv cu alții. Nu căutați să vă singularizați, să vă remarcați pentru dv înșivă. Aveți, ascunsă în adâncul dv o mică grăunță capabilă să se metamorfozeze, să crească până la a deveni un arbore solid, capabil să hrănească numeroși vlăstari și

să dea forță și încredere celor pe care îi ocrotiți. Cu cât nu lăsați să moară această mică sămânță, cu atât mai puțin veți depinde de alții și îndoielile vor dispărea. Nu încercați să fiți mai liniștit(ă), dezvoltati puterea interioară care vă va permite să ajungeți renumit(ă)! Sunteți tenace și capabil(ă) să faceți eforturi timp îndelungat. Deci, încercați! Dacă veți ști să cultivați mica dv sămânță, ea vă va dărui fructe abundente și suculente pe care le veți putea oferi tuturor celor pe care îi iubiți!

CAPETE DE AFIȘ: mai mult de 80 de puncte

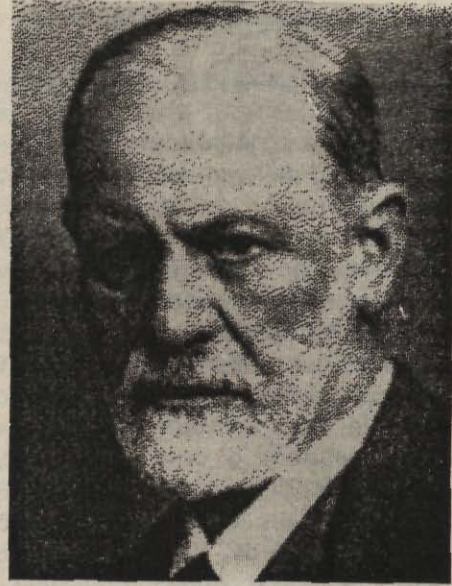
Stea unică pe firmament, doriți să scânteiați cu toate razele dv și să luminați tot ce vă înconjoară. Apreciat(ă) de toți, admirat(ă), adulat(ă)... un vis poate inaccesibil în ochii dv, dar totuși prezent, un vis care este în puterea dv de a-l realiza. Obișnuit(ă) din copilărie să fiți recunoscut(ă) și iubit(ă) de toți, aveți, profund ancorată în dv, dorința de a fi unic(ă), excepțional(ă), incomparabil(ă)! Așa cum o plantă se deschide la privirea caldă a grădinarului ei, atingeți maximum atunci când știți că toate privirile sunt concentrate asupra dv. Aceasta dorință, această necesitate de a fi recunoscut(ă) de un număr cât mai mare de persoane, este un motor puternic pentru reușită, pentru a vă depăși, a vă învinge temerile și insatisfacțiile. Cu siguranță, veți părea vanitos(oasă), dar e doar o aparență înșelătoare. Doriți numai să ieșiți din turmă, nu pentru că vă pretindeți a fi cel(cea) mai bun(ă), ci pentru a fi auzit(ă) și înțeles(asă) mai bine. Resimțiți nevoia de a transmite mesajul dv. Căutați să oferiți darul care vă reprezintă. Posedați în adânc grăunța celebrității, numai să îi dați atenție. Bine udată, ea va deveni o grădină pe aleile căreia veți găsi poate sensul vieții dv.

Traducere:
Mihaela CONSTANTINESCU

„A interpreta înseamnă a găsi un sens” — spune Freud (1900) — iar prin sens înțelegem existența unei finalități sau a unei „tendințe” pe care o deservește actul respectiv.

În acest mod, Freud a fost primul care a explorat empiric-arriere, planul inconștient al psihicului uman, luând drept ipoteză faptul că „visele nu sunt produsul hazardului, ci sunt într-un raport direct cu trăirile, cu problemele noastre conștiente”.

„Munca de vis” — (concept definit de Freud), reflectă travaliul mental care se desfășoară în afara conștiinței, deformând faptele mentale refulate, dorințele, tendințele inacceptate de către conștient, prin intermediul cenzurii. Travaliul de elaborare onirică conferă ideilor, imaginilor, o altă formă



Sigmund Freud

Travaliul inconștientului

„Munca de vis”

nedefinită, ca o transcripție sau traducere într-un alt cod, prin fuziuni și combinații ale elementelor într-o unitate subtilă. Activitățile aparente privind judecățile, operațiile intelectuale nu trebuie considerate drept efectele travaliului oniric, ci reprezentantele materialului gândurilor din vis. Însă pentru a nu intra în conflict cu Eul, „munca de vis” transformă aceste dorințe, tendințe, idei, prin cinci mecanisme. În prima etapă au loc mecanismele de transformare primară, specifice inconștientului și anume:

— **Simbolizarea** — este un proces complex de reprezentare indirectă, ale cărui modalități de acțiune sunt cele folosite de cenzură, constând în substituție, aluzie, reprezentare, comparație. (Freud).

Simbolurile există deja în gândirea inconștientă și sunt preluate în vis tocmai

pentru că au reușit să se „furișeze” cenzurii. Putem însă presupune că este confortabil pentru cenzură să se slujească de simbolică, aceasta urmărind același scop: să facă visul bizar și de neînțeles. (Freud — „Introducere în psihanaliză”)

— **Deplasarea** — se referă la transferul de energie de la obiectul original la un substitut — obiect sau reprezentare.

Ea acționează nu numai asupra reprezentărilor, ci și asupra emoțiilor. Freud menționează că deplasarea se realizează în două feluri: a) un element este înlocuit printr-o parte a sa; b) accentul se deplasează de la un element important la unul anodin și astfel visul apare centrat și straniu. Cenzura utilizează mecanismul deplasării și dă privilegiu reprezentărilor indiferente, susceptibile, tocmai pentru a se integra în contexte asociative.

Oricum, toate procesele inconștiente sunt supuse acestui mecanism, chiar și în stare de veghe.

— **Condensarea** — este mecanismul prin care mai multe căi inconștiente, impulsuri, atitudini pot fi combinate și astfel se atașează la o singură imagine, în care pot fuziona elementele psihice fie comune sau divergente, dând visului semnificații multiple și caracteristicile metaforei, respectându-se principiul economic în procesul gândirii. Freud aprecia că în ea "putem vedea efectul cenzurii un mijloc de-a o evita".

— **Proiecția** — este mecanismul prin care individul atribuie altor persoane, dorințele, sentimentele pe care le consideră inacceptabile pentru el însuși.

În cea de a II-a etapă, „munca visului” „revizuieste secundar”, elaborează secundar transferul elementelor primare din inconștient în conștient, înlăturând parțial aspectul absurd al visului.

Pornind de la aceste mecanisme, Freud a formulat teoria dublului conținut al visului:

a) conținutul manifest (produsul travaliului oniric), — reprezentat de visul însuși în prezentare descriptivă, așa cum reținem la trezire, compus din imagini

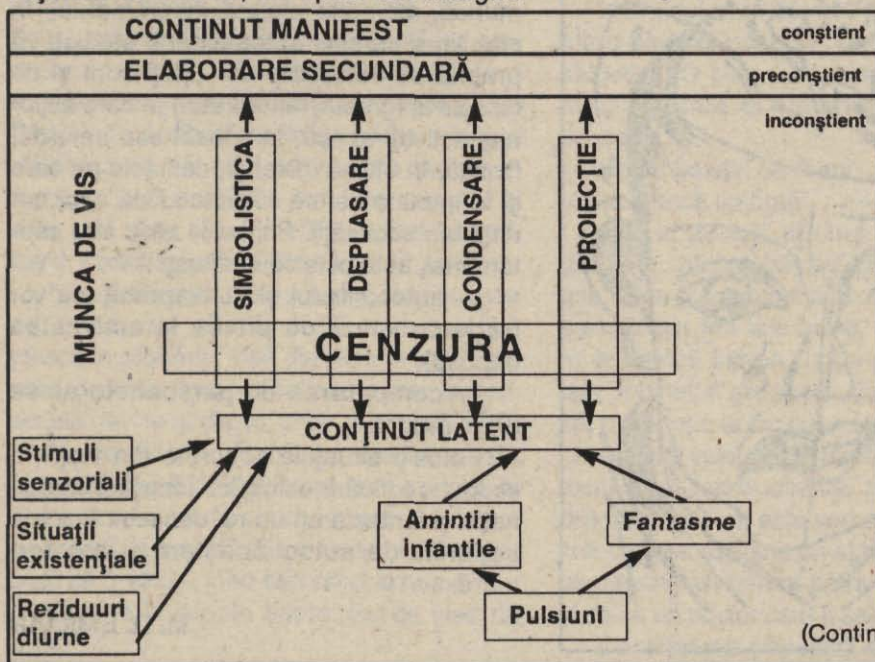
vizuale, rar din idei sau cuvinte, adică de reprezentări ale unor idei latente.

b) conținutul latent ("gânduri latente") — format din idei latente, inconștiente, refulate, însă cu o structură logică; deține stimulii senzoriali, reziduuri diurne, dorințe, amintiri, fantasme, pulsuni (în special cele sexuale).

Principala cauză în deformările realizate de vis este cenzura. Toate mecanismele primei etape (simbolizarea, deplasarea, condensarea, proiecția) se găsesc sub patronajul ei. Ea interzice dorințelor, pulsuniilor, tendințelor inconștiente, să acceadă la nivelul conștient, aflându-se așadar la originea refulării.

„Munca visului” și cenzura au rolul de a transforma acest univers latent în vis manifest, facilitează descărcarea energiei pulsuniilor inconștiente (reprezentând un mecanism de apărare primitiv) și protejează individul de excesul de tensiune pulsională refulată, îndepărtând anxietatea și durerea.

Schema lui Freud, modificată de Ellenberger, ilustrează acest mecanism:



CONȚINUTUL VISULUI
 (după Freud și adaptată de Ellenberger)

(Continuare în pag. 47)

Cercetările de specialitate arată că omul folosește numai 10% din întreg ansamblul de posibilități fizice și spirituale de care dispune.

Pentru a vă ajuta să măriți acest procent în interesul dv., vă propunem să analizați propriile răspunsuri la întrebările următoare:

1. Obișnuțiți să vă observați și calitățile personale?

2. Considerați că activitatea zilnică, sportul, jocul, contactul cu semenii, îl ajută pe fiecare în autocunoaștere?

3. Atitudinea față de muncă și modul de înțelegere a necesității acesteia sunt elemente esențiale ale calității lucrului executat?

4. Credeți în veridicitatea aforismului „Minuni mai mari ca omul nu-s”?

5. Concepția despre lume, principiile și idealurile dv. sunt hotărâtoare pentru a reuși în viață?

Masca pentru spectacolul vieții

6. Înfățișarea exterioară a unui om oglindește deprinderea de a fi ordonat a acestuia?

7. Mersul este un indiciu al educației?

8. Vă străduiți să realizați continuitate în toate acțiunile dv.?

9. Credeți că „ordinea vă învață să câștigați timp”?

Este bine să nu uitați că dacă doriți să stăpâniți cunoașterea propriei personalități, trebuie să învingeți inerția, să introduceți sarcini noi în permanență pentru stimularea interesului dv. de activitate și să vă autoeducați intelectual voința, deprinderile (de muncă, memorie etc.), temperamentul. În stabilirea sarcinii autoeducării, studiați-vă propria personalitate dar țineți cont și de colectivul (grupul, familia etc.) în care acționați-activați acasă, la școală sau serviciu, fiindcă, în ultimă instanță, cerințele pe care și le impun cel ce se autoeducă sunt cerințe ale societății. Periodic, zilnic sau săptămânal, este bine să efectuați:

— autocontrolul și autoraportul (se vor trage concluzii cu privire la activitatea depusă);

— compararea cu persoanele alese drept model.

Folosiți situațiile concrete din viață în scopul verificării calităților însușite! Imaginația și fantezia au un rol deosebit în toate acțiunile de autocunoaștere și autoformare.

M. D. EMILIAN



Visele copiilor au o valoare reală.

Visele copiilor ne sunt de o oarecare utilitate în psihanaliza infantilă? Numeroși psihanalisti nu dau nici o importanță viselor. Și totuși, acestea au o valoare reală.

În psihanaliza adulților, visul este calea cea mai sigură pentru a pătrunde în inconștient, acesta fiind expresia cea mai directă.

Copiii își povestesc visele ca pe ceva exterior lor și sunt incapabili să formuleze asocieri. Dacă sunt întrebați la ce-i face un vis să se gândească, ei răspund invariabil: la nimic.

Din această cauză, anumiți cercetători analiști nu dau importanță viselor în studierea cazurilor.

Ceea ce șochează la visele copiilor este expresia inconștientului lor: expresie strâns legată de basmele și desenele pe care le fac.

Visele copiilor se înfățișează într-o manieră adesea foarte încărcată de simboluri, problemele profunde ale vieții lor interioare, în funcție de intensitatea dorințelor lor, de rigiditatea depășirii Eu-lui, de cunoașterea Sinelui, de posibilitățile lor de apărare în fața răului etc. Cu cât refularea sa este mai manifestă, cu atât visul este mai bine conturat și este mai ușor să obținem asocieri intelectuale, această de la vârsta de 10-12 ani.

Micuții visează uneori pur și simplu ceea ce își doresc: că mănâncă ceva bun, că pleacă în călătorie, însă din clipa în care visul este expresia unui conflict sau a unei temeri, acesta devine simbolic, chiar și la copiii mici.

Madeleine R. Rambert, psihanalistă franceză, după doisprezece ani de studii în domeniu, a ajuns la concluzii care i-au frapat pe colegii de breaslă. Ea a studiat visele unor copii de 6-12 ani, vreo șaptezeci la număr.

Ce conțin aceste șaptezeci de vise de copii?

Visele

c o p i i l o r

Mai mult de jumătate sunt vise de frică, aproape un sfert sunt vise de agresivitate iar celălalt

sfert exprimă o dorință oedipiană sau sentimente ambivalente de culpabilitate, de inferioritate, de împotrivire simbolică (la copiii de 11-12 ani), dorința de a avea putere (la cei de 10-13 ani), probleme sexuale (7-8 ani), dorințe diverse de fugă sau să-și revadă părinții, să primească daruri multe și frumoase etc.

Visele fricii se întind pe toată perioada de la 6 la 12 ani. Singura diferență între visele celor de 6-7 ani și ale celor de 9-12 ani este că ale acestora din urmă sunt de un simbolism mult mai profund.

Ce frică poate exprima visul unui copil de la noi căruia nu-i este teamă nici de război, nici de alarme nocturne? Este doar teama „celui mic” în fața „uriașului” care este adultul, teama de necunoscut și de abandon; se manifestă frica să nu fie mâncat, tăiat, pierdut, teama de moarte și de castrare.

Iată visul unui băiețel de 8 ani: „Mă aflu într-o pădure, noaptea, unde umblă animale sălbatice. O strig pe mama. Vin amândoi și mama și tata și omoară bestia. Tata cu pușca sa.”

Un alt băiețel de 8 ani: „Visez un lup care îmi mănâncă un braț.”

Un vis „teribil” al unui băiețel de 7 ani: „Bătrâni... bărbați bătrâni care mă prind și mă taie. Stau cu genunchii pe mine și cu un cuțit de măcelar îmi taie burta, apoi picioarele și mi le aruncă într-un cuptor plin cu flăcări. Îmi taie „robinetul” și popoul. Doctorul mă salvează, mă prinde la loc cu multe agrafe.”

Aceste vise, chiar dacă exprimă același lucru, sunt foarte diferite. Să reținem imaginile: în primul vis este vorba de o frică oedipiană care se exprimă, în al treilea ne întrebăm de ce este un bărbat bătrân care taie copilul și de ce un doctor care îl salvează...

Continuarea povestirii copilului (poveste



Visele acestui băiat sunt ilustrate și completate de desenele lui vizând arme. El are angoasa castrării după masturbare, care aici se exprimă foarte clar.

Vise ce exprimă frica de sexualitate:

Fetiță de 7 ani și jumătate: „Era un puț de fântână foarte gros dar fără apă. Copiii intrau acolo unde se simțeau ca într-o încăpăre. Băieții mă trăgeau zicând că vor să-mi dea bomboane. Am dat să intru în acea fântână și băieții m-au tras de picioare. Acolo se afla o mică încăpăre cu fotolii, o masă, o lumânare aprinsă și o cutie cu bomboane. Băieții mă culcă pe pat, sar deasupra mea și îmi înfig o bucată de fier în buric, ridicându-mi fusta. Eram ca moartă. Am zis „Vreau să merg să-mi caut ochelari”. Băieții mi-au spus: „Mergi repede și vino înapoi”. Ieșind de acolo am văzut o tânără blondă mergând pe bicicletă. I-am cerut ajutorul și ea mi-a zis: „Mă duc să-i omor pe toți băieții”. Ea le-a înfipt „la rândul ei” bucata de fier în buric pentru

relevată și de desenele sale) ne arată că acestuia i-a fost frică o noapte de bunicul său. El a raportat visului său temerile sale oedipiene.

Aceasta permite celui care visează să-și exprime ambivalența și să-i dea rol de „salvator” tatălui său, care era medic în realitate. Ceea ce a urmat ne va arăta că „problema” acestui copil se învârtă în jurul adaptării sale paterne.

Băiat de 9 ani: „Eram într-o pădure la căderea nopții. Simțeam că se apropie o cavalerie indiană. Atunci trag un foc din revolverul pe care îl am în buzunar, în direcția solului. Cad, apoi trag pentru a-i face să creadă că am murit. Ar fi trebuit să mă culc pe jos și să pun revolverul în dreptul meu și să trag, ca apoi să cad pe spate, ca indienii să creadă că mi-au tras un glonț. Un indian îmi pune pistolul la tâmplă și trage. Aud șuieratul glonțului în cap și... mă trezesc. Indianul era roșu tot, avea patru revolvere în centura sa și un topor.”

a le arăta „cum este” și băieții au murit cu toții. Tânăra cea blondă m-a pus în brațele mamei mele care se afla lângă fântână.”

Acest vis exprimă frica de actul sexual. Acest copil este foarte normal, la curent cu legile vieții. Oare de ce are astfel de vise? În cele din urmă ea îi mărturisește mamei sale că a întâlnit un exhibiționist care a speriat-o. Visul său ne-a dat posibilitatea să o întrogăm și să o determinăm să facă mărturisiri.

Vise de agresivitate:

Fetiță de 10 ani: „Tata a judecat nedrept un om care furase și acesta urma să fie condamnat la moarte. După asta era condamnat și judecătorul. Fiicele lui au spus: „Tatăl nostru nu poate fi omorât fără noi”. Soția acestuia a venit și ea să fie omorâtă. Trei bărbați au sosit să ne omoare cu pistoalele. Pe tata l-au supus la chinuri. În final un înger ne-a înviat pe toți.

„Noi nu trebuie să ne ucidem tatăl” — explică visul și arată sentimentul de culpabilitate.

Un alt vis al aceleiași fetițe: (aici ambivalența este și mai netă): „Tata fusese aruncat în fundul unui râu. Moartea l-a sufocat. El și-a scos pălăria și și-a pus capul pe o piatră; au încercat să-i dea un cearceaf pentru a se ridica, dar el nu putea. Se vedea totul prin apa limpede a râului. Un bărbat a coborât în râu cu o sfoară pe care i-a înfășurat-o în jurul trupului. Eu mă aflam pe pod cu mama și surorile mele. I s-a făcut respirație artificială. El a zis: Sunt fericit să-mi revăd familia”.

Aici sentimentul de culpabilitate este foarte bine exprimat.

Visele următoare indică un *sadism* foarte vizibil la un băiețel de 9 ani: „Mă aflam pe un pod cu un muncitor și lucrăm. O fetiță mică se juca pe liniile de cale ferată. Mama sa era disperată. Trenul a trecut peste fetiță și pe locul respectiv n-a mai rămas decât un pachet roșu.”

Aceleași copil: „Fratele meu se amuza trecând pe sub trenuri sau urcându-se pe vagoanele imobile, de unde cobora în clipa în care trenul se punea în mișcare, iar el era zdrobit.”

Ceea ce este dureros în povestirile acestui băiețel este voluptatea pe care i-o procurau aceste vise.

În sfârșit, iată un exemplu de vis care demonstrează că explicarea acestuia prevalează povestirile copiilor în timpul jocului sau în desenele lor.

Iată coșmarul din copilărie al unei fetițe: „Erau oameni răi care voiau să mănânce copii. Ea se plimba printr-un oraș iar acești oameni răi au văzut-o și au venit în grabă să o prindă. Ea încerca să se salveze. Le era foame și voiau să o mănânce. Au prins-o și au mâncat-o.”

Copiii ne povestesc aceste vise fără a face asocieri, nouă ne rămâne să le descifrăm. De fapt, psihanalistilor de copii le revine această sarcină!

În aceste vise se regăsesc *simbolurile cunoscute*: lupul, ursul, calul, pistolul etc. și *simbolurile personale* care sunt cheia „problemei” celui care visează.

Visele ne aduc imagini precise care ușurează înțelegerea povestirilor și desenelor copiilor. Oare copilului, care povestește atât de voluntar istorioare simbolice, îi place să și viseze?

Rolul „sinelui” este diferit în acest caz pentru că visul este involuntar. În mod cert legea plăcerii este aceea care îl face să-i placă visele care sunt o expresie a dorințelor lui, însă îi este frică de coșmaruri.

Din cauza organizării sale interioare, încă nereglate, coșmarul ia proporțiile și importanța pe care nu o are la adulți.

În plus, copilul care se trezește dintr-un coșmar se simte singur și abandonat. De aceea cere ajutorul.

În sfârșit, visul, după psihologul Piaget, din punctul de vedere al gândirii infantile, devine mai mult realitate decât ficțiune. În vis intervine participarea magică. Adultul spune după coșmar: „A fost un vis, s-a sfârșit”. Copilul are însă impresia că a trăit o dramă la care a participat cu intensitate.

Această expunere a viselor copiilor confirmă analogia între exprimarea acestuia prin jocul simbolic și vis.

Conținutul viselor sale este asemănător aceluia din jocurile sale simbolice.

Psihanaliștilor infantili li se pare o hazardare folosirea viselor ca *singure criterii* pentru a pune un diagnostic.

Visele sunt totuși o tehnică indispensabilă, complementară celorlalte tehnici de investigare, pentru că ele aduc atât simbolurile personale ale celui ce visează cât și o cunoaștere imediată a organizării sale interioare.

Deci, întrebați-vă copiii ce visează și dacă visele lor vi se par deosebite, semnificative, puneți-le în fața unui psihanalist să le „citească” simbolul și, în felul acesta, vă puteți cunoaște mai bine copilul. Pentru că, *visele copiilor au o valoare reală*.

Antoaneta VELCOVICI
Anul IV Psihologie-Sociologie,
Universitatea "Hyperion"

Unul dintre marile mistere ale vieții omenești îl constituie visul profetic. Existența sa are implicații extrem de adânci constituind o piatră de încercare pentru știință. Dacă uneori evenimente visate nu s-ar petrece adevărat în viitor așa cum se întâmplă în visul profetic sau premonitor, atunci aproape întregul univers ar putea fi explicat științific, chiar dacă unele dintre explicații sunt doar ipoteze neverificabile, cum ar fi acelea asupra apariției vieții și universului. Cu alte cuvinte, dacă n-ar exista vise premonitorii, noi n-am avea nevoie de Dumnezeu pentru a explica lumea, ca să-l parafrazăm pe Laplace.

Perceperea tridimensională a lumii ca un ansamblu de fenomene circumscrise în timp și spațiu și ca urmare a unor cauze generatoare de efecte nu ne permite să înțelegem anunțarea unor evenimente înainte de a se manifesta.

Dar mai întâi să discutăm dacă există vise profetice și despre ce este visul.

Visul este purtătorul de cuvânt al inconștientului. Fiecare dintre cele două sfere ale vieții noastre psihice are un mod de exprimare, un limbaj. Conștientului îi este specifică gândirea logică mediată de cuvinte. Inconștientului i se atribuie ca modalitate principală de expresie visul sau gândirea onirică. Această formă de gândire în imagini este considerată a fi anterioară în evoluție gândirii logice exprimate prin cuvinte. Este o gândire a simbolului, a impreciziei, a aparenței care sfidează logica fără să ofenseze spiritul. În același timp și în același spațiu ne apare imaginea unui om, spre exemplu, dar imediat vedem că omul era un câine, dar nu ne revoltăm ci acceptăm informația ca fiind normală. Vedem un bărbat, dar în același timp sesizăm că este și femeie, etc. Ne visăm adult dar suntem în același timp proiectați în trecut la vârsta copilăriei, retrăind emoția unei întâmplări și toate aceste bizarerii neînțelese

ni se par pline de înțeles.

Visul este specific stării de estompare a conștiinței sau de suprimare a acesteia în timpul somnului. Stimuli externi sau interni pot genera în timpul somnului starea de vis.

În mod normal, în starea de veghe, când toate porțile spre lumea din afară, reprezentate prin simțurile noastre sunt deschise, orice stimul intern sau extern este perceput într-un context de asociații. Să presupunem că ne-am atins din greșeală la flacăra de la aragaz. Simțim mai întâi arsura și retragem brusc mâna. Aproape în același timp privim spre sursa care ne-a provocat arsura și realizăm mental și clar tot ceea ce ni s-a întâmplat. Conștiința integrează și interpretează

VISUL

corect evenimentul. Să presupunem atunci că dormim și cineva face o glumă cu noi atingându-ne ușor cu un obiect fierbinte. Creierul celui ce doarme primește informația de căld, dar în această stare, la percepție nu mai participă și alte simțuri. În creier se vor face, în consecință, asociații bazate doar pe informația sedimentată în memorie și omul va visa spre exemplu, că i-a luat foc casa sau că a ajuns în iad și este pedepsit prin scufundarea într-un cazan cu smoală, etc. Este interesant de observat că, din aceleași motive ale suprimării raționamentului conștient, spiritul nostru este înșelat și noi trăim realmente o dată cu senzația de arsură și angoasa în fața imaginilor derulate în vis, cu tot cortegiul de fenomene vegetative aferent ca transpirație, tahicardie, etc.

De fiziologia somnului sunt legate nume mari ca Freud, Jung, Adler iar la noi regretatul profesor dr. Liviu Popoviciu a dedicat împreună cu prof. dr. Voica Foișoreanu o splendidă și exhaustivă monografie acestui subiect (1994).

După cum se știe, prin citarea frecventă, Freud considera visul ca fiind calea regală de descifrare a inconștientului în care zace o lume de refugiu ce-și pot găsi debușeul, defuzarea în acest mod. Visul poate fi expresia lor simbolică dar descifrarea semnificației nu poate fi redusă la o schemă comună, având un caracter strict individual. Cu alte cuvinte, fiecare om își are propriul său simbol și de aici apare și dificultatea de a găsi un cod general valabil.

Pentru Jung, visul este un mesager care aduce informații din inconștient în conștient; este o comunicare directă și personală plină de sens adresată celui ce visează cu rolul de a integra și armoniza psihismul inconștient

PROFETIC

— depozitar al lumii noastre arhetipale care ne-a precedat încă din punctul inițial de plecare al vieții — cu cel conștient.

Este ușor de înțeles din cele de mai sus, că există vise fără nici o semnificație determinate circumstanțial de factorii stimulânți din mediu și există vise care poartă în sine o semnificație, care au un rol fiziologic pentru viața noastră psihică.

În baza unei experiențe istorice care nu întotdeauna ține de legendă, a unor experiențe trăite de către fiecare dintre noi trebuie să admitem că există și vise care ne anunță, în afara oricărei explicații logice, evenimente ce se vor petrece într-un viitor mai apropiat de cele mai multe ori sau mai depărtat mai rar, dar nu excluse. Acestea sunt visele premonitoare sau profetice. Le găsim menționate de scrierile biblice până la istoria lumii antice și a celei prezente. Este o realitate pe care fiecare dintre noi a trăit-o cel puțin odată, așa înțelegem o nega înseamnă să continuăm să aplicăm tactică a strujului. Există chiar persoane care visează frecvent evenimentele pe

care urmează să le parcurgă cu 2-3 zile înainte. Excludem desigur din această categorie visele care pot avea o explicație fiziologică, cum ar fi aceea de a anticipa prin vis o boală proprie generată de cauze interne încă nemanifeste în plan clinic.

În antichitate, nu numai că erau luate în serios dar le și exploatau, stăpânii cetății mergând să doarmă în templu pentru a afla prin vis "voința zeilor" înaintea unor mari decizii pe care trebuiau să le ia.

Preotesele oracolului din Delfi "consultau zeii" tot într-o formă de vis, dacă avem în vedere că se aflau într-o stare psihică intermediară, crepusculară (cu cenzura conștientă diminuată) fie autoindusă, fie provocată de emanația unor gaze din pământ. Vizitații cetățile Greciei antice de pe malul Mării Mediterane și veți vedea că majoritatea templelor se construiau acolo unde exista și o sursă de gaze cu rol probabil hipno-inductor!

Nu vom recurge la exemple îndelung uzate cum ar fi visul simbolic al lui Nabucodonosor sau cel al Calpurniei, soția lui Cezar, care își vede în vis soțul asasinat în For, purtându-l apoi pe brațe. Evenimentele ulterioare aveau să se petreacă aiodoma.

Voi lua un exemplu încă necitat până acum undeva. Un distins coleg psihiatru, știindu-mi preocupările pentru misterele spiritului, îmi relatează o lungă și frumoasă poveste trăită de el personal.

De când era copil și trăia la țară, în jurul vârstei de 6 ani are un vis ciudat și repetat ca o obsesie, o îndelungă vreme. Vedea un bărbat adult, același de fiecare dată, care îi apărea în față și îi spunea: "Tu vei salva viața fiicei mele". Repetarea visului îl sperie pe copilul care nu putea înțelege despre ce salvare putea fi vorba. Dar anii au trecut, copilul a devenit el însuși adult, devine medic psihiatru și în jurul vârstei de 45 ani face o călătorie în Israel. Într-o zi plimbându-se pe străzile din Ierusalim rătăcește adresa hotelului. Abordează un om de pe stradă și îl

întreabă adresa hotelului. Acesta îi indică amabil adresa și îi spune să ia un autobuz, ceea ce și face. Se așează pe o banchetă, dar în fața sa îl vede pe omul abordat pe stradă care-l privește insistent și iată ce dialog are loc:

—Dv. sunteți medic, nu-i așa?

—Da!, răspunde mirat compatriotul nostru.

— Dv. sunteți psihiatru?

— Da, vine răspunsul și mai mirat.

—Sunteți din România?

— Da...

— O, Doamne, strigă omul cu așa vibrații de o copleșitoare emoție, dv. veți salva viața fiicei mele.

În acea clipă, brusc, colegul nostru are în minte reprezentarea obsedantului vis din copilărie. În fața sa se află exact omul pe care îl visase.

— De unde știți aceste date despre mine?

— V-am visat întocmai, domnule doctor, i se răspunse. Fiica noastră are 19 ani, este unicul nostru copil și a făcut o boală psihică grea. M-am rugat disperat pentru ajutor și atunci v-am visat pe dumneavoastră că-mi veți cere adresa unui hotel, întâlnindu-vă pe stradă. O voce mi-a spus: "Acela va fi un medic psihiatru din România care va salva viața fiicei tale". Este tot ceea ce s-a și întâmplat. Să notăm că medicul român avusese visul care îi anunțase acest consult cu 21 de ani înainte ca pacienta sa să se nască, și la o vârstă când un copil de 6 ani nu poate să-și fixeze idealul de a deveni medic psihiatru...

Sunt multe întrebările care decurg de aici.

Vom deduce în primul rând că "undeva" era programat cu mult timp înainte ca ceva să poată sugera destinul a doi oameni: unul abia copil, altul nenăscut încă. În cazul dat cu 21 ani înainte.

În prezența unei asemenea cunoașteri, a unui "savoir absolu", a unei contabilități cos-

mice de o asemenea anvergură și precizie, mintea noastră rămâne mută și refuză în mărginirea sa să admită ceea ce nu poate concepe. Și cu toate acestea, întâmplarea de mai sus este absolut autentică...

Dar mesaje despre viitor ne sunt transmise nu numai prin vis ci și în stare de veghe. Este o stare de *hiperluciditate* în care brusc suntem proiectați în două planuri paralele. Percepem clar realitatea prezentă și în același timp o alta la fel de clară, îi este transmisă minții uneori cu detalii deconcertante. Ca și visul premonitor, aceste revelații apar mai mult în împrejurări dramatice din existența noastră: moartea unei persoane apropiate, pericolul unei prăbușiri sociale, etc.

Ceea ce este însă și mai frapant, este faptul pe care l-am verificat personal, că deși știi anticipat ceea ce urmează să se întâmple și ești direct implicat, nu poți evita nimic, la ce bun atunci să mai fim preveniți? Poate doar ca să ne amintească din când în când că nu suntem singuri și că totul "se știe", că există un fatum de care nu putem scăpa. Este un fel de *memento mori*. Când a imaginat drama lui Oedip-rege, Sofocle a înțeles exact forța oarbă a destinului.

Anxietat de consecințe, vreau să cred că destinul nu acoperă întreaga noastră viață ci lasă, cel puțin parțial, voinței deliberative responsabilitatea propriilor acte.

Spunem la început că, dacă visul premonitor n-ar exista — și sunt prea multe surse ca să le putem nega — aproape am fi tentați să acredităm rolul întâmplării în apariția și evoluția lumii susținută de științele actuale. Dar, din cele comentate, apare clară existența unei intenții, a unei voințe de dincolo de noi, a unei programări anticipate probabil *ab origine* a vieții noastre. Și atunci orice explicație facilă, naiv-optimistă cade.

Pentru a explica visul premonitor trebuie să apelăm la "Ideile" lui Platon, la conceptele de arhetip ale lui Jung, la unele experiențe efectuate în laborator cum ar fi

cele referitoare la psihologia transpersonală, la conceptele fizicii cuantice moderne.

Platon vorbește despre o realitate esențială transcendentă, în care sunt sedimentate ideile, modelele morfo-genetice ale lumii concrete, accesibile doar spiritului și inaccesibilă experienței comune. Lumea concretă își are deci sursă în lumea ideilor.

Jung și Pauli consideră această realitate despre care vorbește și Platon ca fiind accesibilă psihismului nostru inconștient. Este o lume unitară — *Unus mundus* — acauzală, fără timp și spațiu. Este o ordine arhetipală, aflată în conexiune cu ordinea fizică materială cognoscibilă prin simțuri și rațiune. Ordinea psihică arhetipală ar conține în sine inteligența creatoare a ordinii cauzale.

După David Bohm, cercetător în fizica cuantică, ar exista o singură realitate pe care o numește ordine *înfășurată*, dispusă într-un continuu spațiu-timp. Totul se află în același timp și același loc. Există un spațiu pluridimensional în care sunt conținute toate potențialitățile și toate informațiile lumii existente- și începutul și sfârșitul și nașterea și moartea și trecutul și viitorul. Lumea pe care o percepem nu este altceva decât o ordine *desfășurată* a ordinii *înfășurate*. Între lumea nemanifestă acauzală și eternă și cea manifestă cauzală și efemeră există o relație de condiționare, de suprapunere și de paralelism. În esența sa, lumea reală este deci continuă și nu discontinuă și individualizată cum o percepem noi prin condiționarea tridimensională. Întregul este prezent în fiecare parte și orice acțiune executată într-un punct afectează totalitatea. D. Bohm și F. Capra subliniază că viziunea fragmentară asupra lumii este reflectată în atitudinea noastră față de religie, politică, morală, societate, semenii. Dacă am fi conștienți că nimeni nu există numai prin sine, ci este determinat de totalitatea lumii în care trăiește, atunci comportamentul nostru ar avea o altă motivare și lumea ar fi cu totul alta decât cea pe care ne-am creat-o.

În loc de concluzii îl vom cita pe sociologul de origine română Basarab Nicolescu: "Dacă am ști că fiind violenți contra altora, această violență va fi resimțită realmente fizic de către noi înșine, atunci am face să dispară dintr-un elementar egoism, această violență. Dacă am ști că făcând război, acesta se traduce fizic prin propria noastră moarte, atunci am face să dispară din același elementar egoism, războiul. Dacă am ști că separabilitatea, dualitatea subiect — obiect, cauzalitatea locală nu sunt realmente decât aproximații, iluzii hrănite prin ignoranța noastră și vanitatea noastră, atunci am înceta să inventăm dogme, sisteme ideologice ferme, utopii care duc inexorabil la distrugere și suferință" (Sociologie et mécanique quantique).

Dr. Dumitru Constantin DULCAN

(urmare din pag. 39)

Rezultatele travaliului oniric conturează funcțiile cu care sunt investite visele:

- funcția hedonică (realizarea plăcerilor);
- protejarea Eului conștient de tensiunea pulsionilor refulate;
- asigurarea somnului — îndepărtarea excesului de anxietate;
- asigurarea unei modalități de comunicare între conștient și inconștient;
- realizarea sintezei între memoria infantilă, experiența personală și moștenirea arhaică, pentru a asigura o sinteză arhetipală individuală. (Freud, citat de Cracq).

Pomind de la aceste elemente, Freud ne asigură că „Visul nu este altceva decât rezultatul procesului de elaborare onirică; el este forma pe care acest proces o imprimă ideilor latente”. Acest travaliu oniric este un proces particular pentru care nu găsim corespondent analog în viața psihică.

Aceste condensări, deplasări, transformări regresive de idei în imagini sunt chiar compensările eforturilor psihanalitice.

Cristina ANISESCU
psiholog

Poliglot este numit acela care cunoaște mai multe limbi străine. Cel mai greu este să le învețe pe primele două, care, alături de limba de origine și deprinderile sale, îi permit ulterior să facă tot felul de comparații și asociații pentru însușirea altor cuvinte străine. Testul de mai jos oferă doar câteva indicații referitoare la memoria, capacitatea de însușire rapidă a accentului și regulilor gramaticale, interesul și inițiativa dv sau a celui cărui îi aplicați testul; aceste indicații sunt, de fapt, dimensiuni ale capacității de însușire a limbilor străine.

Fiecare răspuns capătă un anumit număr de puncte. La sfârșitul întrebărilor vă invităm să faceți totalul și să confrunțați cifra obținută cu etalonul expus numai

compania unei persoane care vorbește o limbă necunoscută pentru dv: ați tăcea sau ați încerca să comunicați prin gesturi?

6. Spuneți repede care este diferența între participiu, gerunziu și supin?

7. Cunoașteți pe dinafară textul unei poezii sau al unui cântec într-o limbă străină?

8. „Blomme”, „tala”, „koop”, „hem” — unul din aceste patru cuvinte înseamnă „ceașcă” în limba suedeză. Puteți, fără să cunoașteți suedeză, recurgând la analogii cu altă limbă, să spuneți care este acest cuvânt?

Răspunsuri:

1. — 2 puncte, dacă răspunsul este afirmativ. În plus, aveți o bună memorie auditivă!

PUTEȚI DEVENI POLIGLOT?

după ce ați citit explicațiile respective.

1. Dacă vă aflați într-o zonă geografică a țării, reușiți să vorbiți dialectul respectiv cu accentele sale caracteristice, după o perioadă de timp? (această perioadă poate varia de la 4 zile la... 4 săptămâni).

2. Ați mers vreodată la cinematecă? Dacă da, cunoscând puțin o limbă străină, ce filme vorbite în acea limbă preferați să vedeți, dublate sau nedublate?

3. Puteți reproduce ușor cuvinte mai lungi ale altor limbi? (ex. Washington, Mississippi, Shakespeare etc)

4. Când ascultați o limbă străină, sunetele ei vă stârnesc interesul sau vă enervează?

5. Cum ați proceda dacă v-ați afla în

2. — 1 punct, dacă preferați să vedeți filmul nedublat;

3. — 2 puncte, dacă știți să scrieți cuvintele respective fără greșală. Aveți o bună memorie vizuală!

4. — 1 punct, pentru interes;

5. — 2 puncte, pentru inițiativă;

6. — 3 puncte pentru răspuns corect (ex: scris, scrisă — participiu, scriind — gerunziu, de scris — supin);

7. — 2 puncte pentru răspuns afirmativ;

8. — „koop” — 2 puncte, dacă l-ați descoperit!

Între 8 și 15 puncte: aveți aptitudini deosebite pentru limbile străine.

Între 3 și 7 puncte: aptitudinile dv sunt mediocre!

M.D. EMILIAN

PSIHOPATII

						Răspuns neparticipativ Vigoare		Dezgust, plictiseală	
Ignorare voită									
		Ignoranță incipientă Început de oligofrenie		Iritat la extreme De disimulare Am făcut-o			Conjunctie ...Și de anemie Absurditate		
Boală a bătrâneții									
Sindrom de excitație psihică						Localitate în Danemarca Depășire a normalului			
			Stări psihice "Înr. de Prod. Alimentare" Moneda de Ag.						
		"National Recov. Adm." Luată la test Amări				Localitate în Franța Senil și fără inimă			
Pierderea sensibilității olfactive Durere mistuitoare				În iluzie În activitate Etilism!					Pierderea memoriei Individ
		Debil la început Legături Primele dureri							
	Tuburare vizuală de supraestimare a adâncimii					Nesupus prelucrării Zeu chinez			
			Aureolă Opus binelui						Gând, opinie, părere

Dicționar: IRAI, TIEN, EIDI

Radu STOIANOV

La un an de la apariție

Începând cu numărul următor

PREMIUL FIDELITĂȚII

Numai pentru abonații revistei, redacția acordă prin tragere la sorți, la fiecare apariție, un premiu în cărți și obiecte. Trimiteți la redacție copia xerox a chitanței dv de abonament.

- Visul și practicile tradiționale chinezești
- De la vis la realitate și de la realitate la vis
- Limitele interpretabilității viselor
- Psihopatologia visului
- Cum sunteți în realitate
- Test de autocunoaștere



SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.



Sub imperiul somnului

„Munca“ de vis



Visul profetic



Alfabetul noptii



Visele copiilor