

INTRODUCTIV

ALICE ROBB
de ce
visăm?



despre știința,
creativitatea
și puterea
transformatoare
a viselor

INTRODUCȚIV

ALICE ROBB
de ce
visăm?



despre știința,
creativitatea
și puterea
transformatoare
a viselor

INTRODUCȚIV

ALICE ROBB
de ce
visăm?



despre știința,
creativitatea
și puterea
transformatoare
a viselor

INTROSPECTIV

ALICE ROBB
de ce
visăm?



despre știința,
creativitatea
și puterea
transformatoare
a viselor

INTROSPECTIV PSIHLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

ALICE ROBB

de ce visăm?

despre știința, creativitatea
și puterea transformatoare
a viselor

Traducere din limba engleză de
GEORGETA CÂRSTEA
DELIA ZAHAREANU

LITERA

București
2020

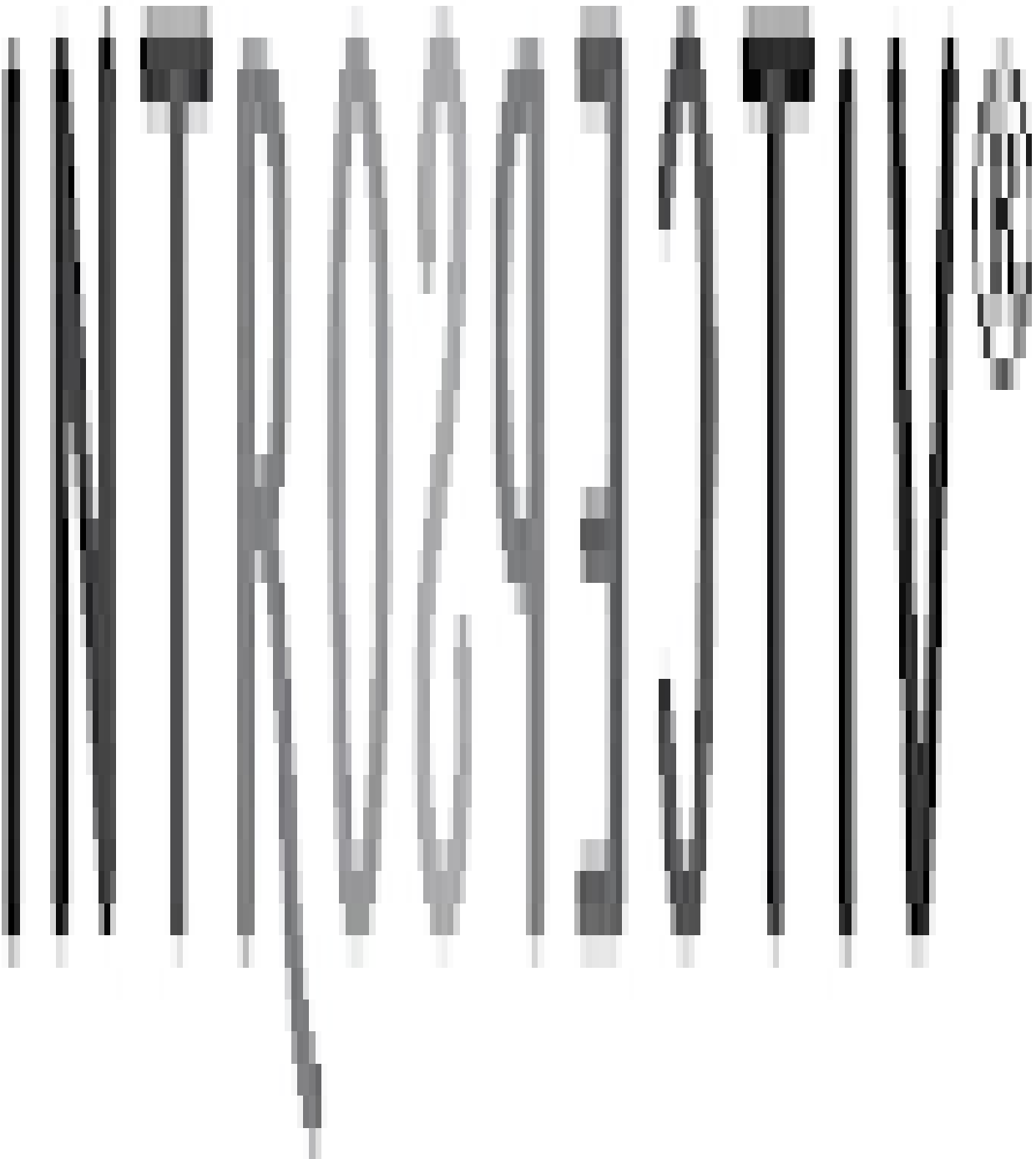
Why We Dream

The Transformative Power of Our Nightly Journey

Alice Robb

Copyright © 2018 Alice Robb

Toate drepturile rezervate



Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel. 021 319 6390; 031 425
1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

De ce visăm?

Despre știința, creativitatea și puterea transformatoare a viselor

Alice Robb

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Carmen Vasile, Mirela Petrescu

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Robb, Alice

De ce visăm? Despre știința, creativitatea și puterea transformatoare a viselor/
Alice Robb; trad. din lb. engleză de Georgeta Cârstea, Delia Zahareanu. –
București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6681-9

ISBN EPUB 978-606-33-6861-5

I. Cârstea, Georgeta (trad.)

II. Zahareanu, Delia (trad.)

159.9

„Înțeleg de ce majoritatea oamenilor dau viselor o importanță atât de mică. Sunt prea ușoare pentru ei, iar cei mai mulți identifică lucrurile serioase cu ceva ce are greutate. Lacrimile sunt ceva serios: se pot strânge într-un borcan. Dar un vis este la fel de normal ca și un zâmbet. Visele, la fel ca zâmbetele, dispar repede.

Dar ce s-ar întâmpla dacă ar dispărea chipul și ar rămâne zâmbetul?”

Susan Sontag, Binefăcătorul

Mulțumiri

Această carte a fost, în mare parte, un proiect de grup.

Sunt recunoscătoare în primul rând editorului meu, Eamon Dolan, al cărui optimism a reușit de fiecare dată să mă susțină și care are abilitatea unică de a crea o structură acolo unde nu există. Mulțumirile mele se îndreaptă, de asemenea, către întreaga echipă de la Houghton Mifflin Harcourt, mai ales către Tracy Roe, Lisa Glover, Rosemary McGuinness, Michael Dudding, Stephanie Buschardt și Deb Brody. De asemenea, îmi doresc să le mulțumesc următorilor oameni: agentei mele, Bridget Wagner Matzie, care a crezut că aş putea scrie o carte înainte ca eu însămi să cred, precum și restului echipei de la Aevitas, inclusiv lui Chelsey Heller, Erica Bauman și Elias Altman.

Mulțumiri lui Gillian Brassil și Jane Hu, pentru incredibila răbdare și grija cu care au verificat informațiile. Sunt inspirată de atenția voastră acordată lucrurilor esențiale.

Le mulțumesc cercetătorilor care și-au rupt, cu generozitate, din timpul lor prețios pentru a-mi explica activitatea pe care o desfășoară și care m-au primit în laboratoarele lor, în special lui Patrick McNamara, Robert Stickgold, Matt Wilson, Stephen LaBerge, Deirdre Barrett, Hannah Wirtshafter și Mark Blechner.

Le sunt recunoscătoare scriitorilor ale căror cărți s-au dovedit vitale pentru propriile mele cercetări: lui Kelly Bulkeley, Jennifer Windt, William Domhoff și Andrea Rock.

Le rămân îndatorată prietenilor care au citit ciorne și capitole încă nedefinitivate, care au știut când am avut nevoie de feedback și când am avut nevoie de încurajări și care au dezbătut fiecare propoziție până în ultimul minut (chiar și când erau în vacanță): Adam Plunkett, Esther Breger, Julia Fisher, Claire Groden, Isaac Chotiner, Lane Florsheim, Genevieve Walker, Jesse Singal, Emily Holleman, Brooke Shuman, Emily Fry, Alex Stone,

Melissa Dahl, Meredith Turits și Justin Elliott.

Le mulțumesc mamei, revizorul principal și animatoarea mea, și tatei, cel mai entuziast agent de publicitate.

Mulțumesc membrilor grupului meu dedicat analizării viselor, care mi-au reamintit în fiecare lună că oamenilor chiar le pasă de acest subiect.

Și, nu în ultimul rând, dragului meu prieten James Rowland, care a inspirat acest proiect în urmă cu mulți ani.

INTRODUCERE

Mi-am petrecut vara lui 2011 săpând gropi și vorbind despre visele mele. Timp de două săptămâni am frunzărit romanele pe care le luasem cu mine în îndepărtatul sat andin din Nepeña, unde dezgropam relicve Moche cu colegii mei de clasă și cu profesorul nostru peruan. Am recuperat cea mai mare parte a valizei mele, adică o greoaie pelerină de ploaie și borcanele cu unt de arahide, pentru situații de urgență; nu anticipasem cât de mult timp aş avea atunci când accesul meu la internet a fost supus capriciilor unui foarte ciudat patron de cafea. Așa că atunci când a venit prietenul meu James și mi-a dat o veche carte de buzunar, pe a cărei copertă era creierul unui bărbat, străpuns de o rază de lumină, înconjurat de niște norișori, am decis să las scepticismul deoparte.

Totuși, în timp ce mă uitam pe cuprins, nu m-am putut abține să nu-mi dau ochii peste cap citind titlurile capitolelor, precum Viața este un vis și Repetiție pentru a trăi. M-am înfiorat citind lista cu exerciții: era o sinistă „tehnică a corpurilor gemene“, o ridicolă „tehnică a visării unui lotus având o flăcără în centrul lui“ și o tehnică prevestitoare de rău, „tehnica decorporalizării“. Cartea lui Stephen LaBerge, Explorarea lumii viselor lucide, avea toate capcanele unei cărți de dezvoltare personală cu baliverne New Age, dar fiindcă cea mai apropiată librărie cu cărți în limba engleză era la o distanță de șase ore de mers cu autobuzul, m-am apucat imediat de citit.

„Este binecunoscut și incontestabil că viața e scurtă“¹, a scris LaBerge. „Și, ca să fie și mai rău, trebuie să ne petrecem cam o treime din viață dormind. Cei mai mulți dintre noi suntem somnambuli în visele noastre. Dormim fără a fi conștienți că există mii de oportunități care ne ajută să fim pe deplin conștienți și vii.“ LaBerge le-a numit „vise lucide“; o persoană care doarme ar putea deveni conștientă că visează și, cu puțin antrenament, ar putea controla subiectul visului. Eram fascinată.

Majoritatea oamenilor experimentează cel puțin un vis lucid într-un anumit moment din viața lor, dar numai 10%–20%² percep acest lucru. Pentru unii

oameni care fac parte din această minoritate este atât de plăcut să aibă vise lucide, încât acest lucru devine un hobby sau un fel de tehnică de dezvoltare personală. Visele lucide pot părea mai vii decât realitatea; ele pot reda o stare la fel de intensă ca și halucinogenele și pot oferi chiar și satisfacție sexuală. (Un psiholog a afirmat că a avut orgasm într-o treime din visele ei lucide³, iar măsurătorile amplitudinii pulsației vaginale au arătat că orgasmele pe care le au femeile în somn corespund schimbărilor fiziologice reale.) Alți oameni folosesc visele lucide pentru a prelua controlul în timpul coșmarurilor sau să repete, în vis, anumite situații dificile din viața reală. Dintre toate amintirile legate de acea vară petrecută în Peru – am băut Pisco în deșert, am descoperit mumia unui bebeluș, scoțând-o la iveală în condiții optime mai puțin științifice – singura care iese în evidență este amintirea primului meu vis lucid.

La ora 9, m-am băgat în patul de jos și m-am ghemuit în sacul de dormit, epuizată de efortul fizic depus și de monotonia săpatului. Am pus ceasul să sune la 5 dimineața și am adormit aproape imediat; corpul meu era prea obosit ca să-mi lase mintea să hoinărească pe cărările ei obișnuite, încărcate de anxietate. Și apoi, decorul s-a schimbat. Era o după-amiază de vară – nu vara andină cu căldura ei neconvingătoare și nopțile înnorate, ci o vară adevărată, cu genul acela de căldură atât de mare încât îți vine să sari în apă și apoi să stai la soare să te usuci. M-am bucurat de căldura după care tânjeam, înotând într-o piscină idilică cum nu mai văzusem niciodată. De fapt, nu prea îmi place să înot; nu îmi place să fac nici un fel de sport, fără să fiu distrasă de podcasturi sau de siteul Pandora. Dar de data asta era diferit – fără efort și senzual. Aveam o conștientizare sporită a fiecărei părți a corpului meu, a contactului fizic cu apa rece și cu aerul curat, iar o pădure suprealistă înconjura piscina într-un frunziș magnific. M-am trezit într-o stare de euforie.

Amintirea aceluia vis nu avea nimic din confuzia care de obicei îți influențează visele, iar detaliile au rămas perfect clare ani în șir. Însă nu eram doar în culmea fericirii, toată chestia era și oarecum tulburătoare. Nu mai eram în sacul meu de dormit, într-o cameră prăfuită de cămin studentesc din Peru – fusesem transportată într-un loc îndepărtat și preferam să fiu acolo. Scurta mea călătorie la piscină îmi tulbura simțul realității și nu puteam să explic asta fără să sune nebunește. Tot ce știam era că voiam să mai fac asta o dată.

James și cu mine ne-am petrecut restul verii exersând sfaturile lui LaBerge. Ne povesteam visele din nopțile anterioare, în timp ce curățam murdăria de pe vasele antice. Repetam mantra lui LaBerge până la saturație: „Diseară voi avea un vis lucid“. Am alcătuit și mantre proprii: „Diseară voi zbura pe Lună“. Am învățat să recunoaștem semnele care ne indicau că visăm, cum ar fi faptul că zburam sau că ne întâlneam cu persoane decedate. La fiecare două ore făceam ceea ce LaBerge numea testul realității, întrebându-ne dacă eram treji sau adormiți – un truc care odată ce era înrădăcinat, LaBerge promitea că va declanșa starea de luciditate.

Ștacheta pentru o conversație de calitate poate fi la un nivel mai jos atunci când îți petreci cea mai mare parte a timpului săpând nisipul cu o mistrie, dar chiar și după ce am plecat din Peru, chiar și atunci când puteam vorbi cu mai mult de patru oameni și aveam WiFi de viteză mare și biblioteci întregi pline cu cărți, nu puteam să nu mă gândesc la vise. Erau mult mai profunde și mult mai misterioase decât îmi imaginasem vreodată.

Am început să țin un jurnal al viselor, într-o agendă spiralată, de piele, notând cu atenție în fiecare dimineață orice îmi aminteam din ceea ce visam; citisem că era important să notezi ceva în fiecare zi, indiferent cât de fragmentat sau plictisitor era. Rezultatele nu au întârziat să apară. În câteva săptămâni, însemnările mele în jurnal au ajuns de la conștiinciosul Nu îmi amintesc nimic sau fragmente scurte, speculative (Mă uit la Spărgătorul de nuci? Este un păianjen?) la povești lungi și întortocheate, aproape în fiecare noapte. Noua mea viață nocturnă era la fel de activă – și cel puțin la fel de distractivă – ca și starea de veghe și eram uluită. Am înțeles că avusesem astfel de vise toată viața, dar le uitasem imediat, lăsându-le să dispară ca și cum nici nu fuseseră. În ce aventuri fusesem și apoi le uitasem? Ce oportunități ratasem? Și asta doar pentru a obține o nouă perspectivă sau pentru a lua o pauză de la realitate.

Majoritatea abilităților noi – în special acelea care promit să vă schimbe felul în care experimentați lumea – sunt greu de învățat. Stăpânirea unei limbi străine necesită ani de studiu intens. Meditația necesită răbdare și practică frecventă și uneori frustrantă. Câștigurile sunt deseori imperceptibile. Dar îmbunătățirea experiențelor onirice poate fi la fel de simplă ca și creșterea timpului dedicat propriei gândiri la vise, de la nici un minut, la un

minut sau două în fiecare zi, păstrând un gând înainte de culcare pentru intenția de a ne aminti visele sau acordând un minut pentru a le nota sau a le înregistra dimineața în telefonul mobil. Procesul este nedureros, evoluția este rapidă, însă răsplata poate schimba viața. A deveni conștienți de vise este ca și cum am cufunda într-o fântână de fantezii și frici, altminteri inaccesibile, semne ale subconștientului nostru și soluții ingenioase pentru proiecte și probleme.

În ultimii ani, oamenii de știință au descoperit cum ne putem îmbunătăți modul în care ne amintim visele și cum putem pune în valoare puterea viselor în mod sistematic. Dar oamenii își tot pun întrebări în legătură cu visele lor de milenii întregi. Unii savanți cred că cele mai vechi desene făcute de strămoșii noștri – picturile rupestre – au fost inspirate de viziunile nocturne ale creatorilor lor. Jurnalul de vise fac parte din cele mai vechi exemple de creații literare; ele au fost descoperite în vestigiile Greciei antice⁴ și ale Japoniei medievale.⁵

Trăim într-o lume construită pe vise. De-a lungul timpului, în întreaga lume, visele au fost o sursă de nesfârșită de fascinație și de îndrumare. Am privit visele ca pe profeții ale viitorului și vestigii ale trecutului, ca pe mesaje de la divinitate și de la subconștientul nostru. Visele ne permit să experimentăm lucruri pe care le-am pierdut și lucruri pe care nu le-am avut niciodată. În vise, paralizii pot umbla și orbi pot vedea.⁶ Doctorii au folosit visele ca pe un instrument în punerea diagnosticului; artiștii au fost inspirați prin intermediul viselor. Muribunzii găsesc consolare în visele lucide din trecut, vise care estompează limitele conștiinței și pun realitatea sub semnul întrebării. Politicienii și eroii mitologici s-au bizuit pe vise în luarea deciziilor și le-au invocat pentru a justifica războiul. Conducătorii le-au folosit pentru a face bine (atunci când Gandhi a adus argumente⁷ împotriva reducerii libertăților civile ale indienilor, în 1919, a spus că visase că în țară va fi o grevă generală) și pentru a face rău (casetele video lansate după atacurile de la 11 septembrie îi înfățișează pe Osama bin Laden⁸ și pe partizanii săi exploatare visele piloților, dar și clădiri de care se izbesc avioane). Chiar și pentru mai puțin de 3% dintre oamenii care pretind că nu își amintesc niciodată visele, este totuși important să înțeleagă visele ca fiind o forță puternică, dar ignorată din spatele lucrărilor de artă celebre, convertirilor religioase și ale evenimentelor politice.

Ignorarea experienței noastre onirice actuale reprezintă nu numai o anomalie istorică, ci și un anume paradox în cultura noastră curentă. Oamenii sunt obsedați să afle despre cele mai recente cercetări în legătură cu somnul, deși cercetătorii nu au ajuns încă la un consens asupra motivului pentru care ne pierdem conștiința în fiecare noapte. Dorim să știm cum ne afectează tiparele de somn monitoarele și programul vieții moderne. Dăm click pe studii care ne avertizează că dacă dormim mai puțin de opt ore ne distrugem sănătatea, felul în care arătăm și fericirea, sau pe studii care ne garantează că este suficient să dormim șase ore și că unora dintre oameni le sunt de ajuns doar trei sau patru ore de somn.

Deocamdată, ne notăm, urmărim și ne optimizăm timpul, cumpărând dispozitive portabile și aplicații pentru telefon, pentru a contoriza minutele pe care le petrecem făcând sport, muncind sau practicând un hobby; suferim de „teama de ratare“. Totuși, ignorându-ne visele, ratăm ocazia de a experimenta aventura și de a ne stimula sănătatea mentală, ratăm cinci sau șase ani plini de oportunități (20%–25% din totalul timpului în care dormim) pe parcursul unei durate medii de viață. De obicei, se vorbește despre somn ca fiind un mijloc pentru atingerea unui scop, un instrument ce garantează productivitatea din timpul unei zile, îmbunătățește memoria, reglează metabolismul și menține sistemul imunitar în parametri normali. Dar, precum a întrebat LaBerge: „Dacă trebuie să dormiți o treime din viața voastră⁹, așa cum se pare că trebuie, sunteți dispuși să dormiți și în visele voastre?“

Până de curând nu a existat o știință a viselor. Atât din motive practice, cât și filosofice, misterele visării țineau de domeniul magiei și al religiei. Visele nu se potrivesc cu cercetarea în laborator și sunt greu de povestit în întregime și, deși există un nou dispozitiv de scanare japonez care poate „citi“ anumite motive onirice, ele rămân imposibil de verificat. Iar oamenii de știință care au ales să își urmeze pasiunea legată de domeniul viselor nu au fost întotdeauna acel gen de ambasadori potriviți să servească cel mai bine această cauză. Subiectul a atras mai mult decât o parte din ciudații geniali – obsedații stângaci dispuși să își pună în joc cariera pentru o enigmă pe care era puțin probabil ca ei să o descifreze vreodată. Dar dacă eroii acestei povești au depășit câteodată limitele principiilor etice creând experimente sortite eșecului despre natura telepatică a viselor, insistând că visele pot prezice

viitorul, combinând intuiția lor cu dovezi, receptivitatea lor i-a ajutat, de asemenea, să recunoască adevăruri surprinzătoare. Am ajuns să apreciez cât de neclar poate fi acel domeniu – cum oameni de știință adevărați pot admite idei improbabile și cum pot apărea idei bune din locuri neașteptate. În ciuda sfaturilor unora dintre colegii ei, psihologul Deirdre Barrett, de la Harvard, a acceptat o lucrare despre percepția extrasenzorială¹⁰ pentru *Dreaming* revista academică pe care o editează, justificând: „Din punctul meu de vedere, ceea ce definește cercetarea academică este modul de abordare și proiectarea activității de cercetare. Este antiștiințific să insist în formularea unei concluzii.”

Datorită câtorva norocoase descoperiri în laborator și a unei recente intensificări a cercetărilor în domeniul somnului, viselor li se acordă, în sfârșit, atenția cuvenită, câștigând din ce în ce mai multă credibilitate în rândul științelor. Numărul laboratoarelor din Statele Unite în care se studiază somnul a atins un record absolut; crescând de la 400, în 1998¹¹, la mai mult de 2 500 astăzi.¹² Am ajuns să apreciem importanța somnului pentru sănătate; oamenii din întreaga lume cheltuiesc mai mult de 50 de miliarde de dolari pe somnifere¹³, iar experții se așteaptă ca industria farmaceutică producătoare de medicamente pentru insomnie să continue să crească. Câteva universități din Statele Unite au început să ofere cursuri și chiar programe întregi de studiu al viselor și de psihologia viselor. Filosofii¹⁴ s-au îndreptat spre vise considerându-le o legătură între generarea unor teorii care privesc legătura minte-corp și natura conștiinței.

Noile realizări în domeniul tehnologiei au ajutat și ele la revoluționarea studiului viselor, permițând oamenilor de știință să strângă mai lesne declarații în ceea ce privește visele, de la populații mai diverse ca niciodată. În secolul XX, cea mai mare parte a cercetării în domeniul somnului a fost efectuată cu studenți albi. Dar, în ultimii ani, oameni de toate vârstele, din întreaga lume, și-au încărcat visele pe pagini de internet, precum Dreamboard și DreamsCloud, iar cercetătorii încep să analizeze bogăția de date ce se află în cuprinsul lor.

Motivele pentru care visăm s-au dovedit a fi la fel de ciudate și de puternice pe cât și-ar putea închipui cineva. Visele joacă un rol crucial în unele dintre cele mai importante sisteme emoționale și cognitive ale noastre, ajutându-ne

să formăm amintiri, să rezolvăm probleme, să ne menținem sănătatea mentală.

Atunci când visăm, integrăm informații noi în sistemele noastre de cunoaștere preexistente; creierul analizează amestecul de experiențe recente, delimitând cele mai importante amintiri, pentru a fi păstrate pe termen lung. Visarea unei abilități noi ne ajută să o stăpânim; exersarea unei sarcini sau a unei noi limbi străine, în vis, poate fi la fel de eficientă ca și studiul ei în viața reală.

Visele au inspirat povești ce au amuzat generații de cititori și au dus la descoperiri științifice care au schimbat lumea. Să mulțumim viselor pentru inventarea mașinii de cusut și a tabelului periodic. Sunt prea mulți artiști și scriitori de menționat, inclusiv Beethoven, Salvador Dalí, Charlotte Brontë, Mary Shelley, William Styron, ce datorează viselor crearea celor mai celebre opere ale lor.

Visăm pentru a ne depăși anxietățile și pentru a ne pregăti pentru zilele ce vin; faptul că în vis repetăm pentru concursuri și examene face ca omoloagele lor din lumea reală să pară mai familiare. Ne confruntăm cu cele mai pesimiste scenarii într-un mediu ostil, așa încât evenimentul prezent pare a fi o adevărată ușurare. Oamenii care visează noi labirinturi reușesc să se orienteze mai ușor în cele reale. Studenții care au coșmaruri în legătură cu examenele îi depășesc pe colegii lor care nu au astfel de griji. Visarea evenimentelor traumatice ne poate ajuta să ne vindecăm de traume. În schimb, tulburările de dispoziție, precum depresia, implică o perturbare a visării normale; o minte privată de un somn adânc, de tip REM (Rapid Eye Movement) – atunci când au loc majoritatea viselor – este predispusă la colaps. Gândurile suicidare au fost asociate cu pierderea capacității de a visa sau cu diminuarea capacității de a-și aminti visele.

Visele ne pot ajuta să devenim mai conștienți de sine; ele scot la suprafață neliniști și dorințe profunde, forțându-ne să acceptăm cu curaj speranțe și temeri pe care nu am recunoscut că le avem. Ele reprezintă o fereastră către subconștientul nostru. Un vis poate fi cheia în recunoașterea unei probleme emoționale.

Dacă nu reușim să facem primii pași în a ne aminti și înțelege visele, este ca și cum am arunca un dar făcut de creierul nostru, fără a ne sinchisi să îl

deschidem. Unele dintre funcțiile cognitive ale visării – cum ar fi ajutorul în formarea memoriei – vor continua să existe indiferent de situație, cu condiția să avem o noapte de somn normal; dacă le dăm atenție, visele ne vor ajuta să aflăm noi informații și să asimilăm noi experiențe în memoria de lungă durată.

Dar, dacă ne ignorăm visele, ne privăm de unele dintre cele mai puternice beneficii oferite de ele. Acordând atenție viselor noastre, putem accesa idei care altfel ar dispărea în noapte. Urmărindu-le de-a lungul timpului, putem câștiga încredere în noi atunci când ne confruntăm cu situații stresante.

Dacă facem un pas înainte și discutăm despre visele noastre cu terapeuți sau doctori, suntem gata să beneficiem de o altă răsplată: visele ne pot informa despre problemele noastre mentale și fizice, care altfel ar putea trece neobservate. Iar în cazul în care mergem până la capăt și ne împărtășim visele în general – prietenilor cu care suntem pe aceeași lungime de undă sau grupurilor de oameni pasionați de vise –, putem descoperi o înțelegere mai clară a metaforelor și simbolurilor lor, uneori complicate. Putem deveni fluenți în limbajul viselor.

Tradiția viselor lucide, în Occident, este lungă, dar oamenii de știință moderni abia au început să le acorde atenție și să le cerceteze atent. Deși relatări despre visele lucide au fost descoperite în lucrările lui Aristotel și ale Sfântului Augustin, de abia în anii 1970 oamenii de știință au înțeles cum să studieze fenomenul. Și, de curând, acele tehnici au dat roade, dezvăluindu-ne puterea terapeutică a viselor lucide și mijloacele care le induc în mod sigur.

În cursul documentării pentru această carte, am experimentat tehnologii de ultimă oră – precum un tratament pentru coșmaruri bazat pe realitatea virtuală –, dar și practici primitive în care nu e nevoie decât de propria-mi minte și probabil și de hârtie și creion. Am învățat mijloace concrete prin care să îmi pot îmbunătăți aducerea aminte a viselor, să pot scăpa de coșmaruri sau să îmi pot exercita controlul asupra conținutului viselor. Voi explica ce metode am testat în întregime și care au funcționat pentru mine, cum am trecut de la faptul de a-mi aminti visele doar ocazional la a mi le aminti oricând voiam, și cum visele pe care mi le aduceam aminte au devenit mai lungi, mai vii și mai lucide.

Aceasta este o carte despre știință și istorie, în care se povestește despre modul în care vechile culturi au uitat de vise și despre modul în care noi le-am redescoperit în cele din urmă. Pe măsură ce aflați cât de bogată este viața voastră interioară în timp ce dormiți, îmi imaginez și sper că veți dori să vă amintiți visele mai des și chiar să experimentați visele lucide. Dacă reușesc să vă conving că visele contează, e posibil să descoperiți că vă puteți aminti mai multe vise fără a face un efort deosebit; doar faptul că sunteți curioși în legătură cu visele voastre este deseori de ajuns pentru a vă îmbunătăți experiențele pe care le aveți în vis. O altă cale ușoară de a vă îmbunătăți reamintirea viselor este ca la trezire să petreceți puțin mai mult timp gândindu-vă la ce ați visat; citind această carte, veți atinge acest scop. (Oamenii mi-au spus deseori că după ce au stat de vorbă cu mine despre cartea mea, au avut vise neobișnuit de lucide.) O bună reamintire a viselor este o condiție obligatorie pentru a avea vise lucide; dacă începeți să țineți un jurnal de vise acum, veți avea un avantaj când voi explica mai târziu cum să vă induceți vise lucide.

Este o mare bucurie să pornim în această călătorie. Întrebările sunt vechi de când lumea, iar datorită faptului că cercetătorii au făcut progrese în acest teritoriu misterios, uneori s-au trezit mergând pe aceleași drumuri ca și strămoșii lor. Dar noile cercetări în știință și psihologie, într-o dificilă colaborare cu credințele mistice străvechi, aruncă o lumină mult așteptată asupra semnificației și scopului viselor.

Stephen LaBerge și Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming* (New York: Ballantine, 1990), p. 9.

Jayne Gackenbach, „An Estimate of Lucid Dreaming Incidence“, *Lucidity* 10 (1991): p. 231; Michael Schredl și Daniel Erlacher, „Frequency of Lucid Dreaming in a Representative German Sample“, *Perceptual and Motor Skills* 112, nr. 1 (2011): p. 104–108, doi: 10.2466/09. PMS.112.1.104–108.

LaBerge și Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, p. 171.

William V. Harris, *Dreams and Experience in Classical Antiquity* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009), p. 91.

David Burton, *Buddhism: A Contemporary Philosophical Investigation*

(Londra: Routledge, 2017), p. 103.

Uma Majmudar, *Gandhi's Pilgrimage of Faith: From Darkness to Light* (Albany: State University of New York Press, 2005), p. 171.

Iain R. Edgar, *The Dream in Islam: From Qur'anic Tradition to Jihadist Inspiration* (New York: Berghahn, 2011), p. 66–70.

Patrick McNamara, „People Who Don't Dream Might Not Recall Their Dreams“, *Psychology Today*, 25 octombrie 2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/dream-catcher/201510/people-who-dont-dream-might-not-recall-their-dreams>.

Stephen LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1985), e-text.

Simon Sherwood et al., „Dream Clairvoyance Study II Using Dynamic Video-Clips: Investigation of Consensus Voting Judging Procedures and Target Emotionality“, *Dreaming* 10, nr. 4 (2000): pp. 221–236.

„American Academy of Sleep Medicine Accreditation: Facts 06 04 08“, <https://aasm.org/resources/factsheets/accreditation.pdf>.

Lynn Celmer, „Demand for Treatment of Sleep Illness Is Up as Drowsy Americans Seek Help for Potentially Dangerous Conditions“, *American Academy of Sleep Medicine*, 19 decembrie 2012, <https://aasm.org/demand-for-treatment-of-sleep-illness-is-up-as-drowsy-americans-seek-help-for-potentially-dangerous-conditions/>.

„\$79.85 Billion Sleep Aids Market by Product and Sleep Disorder – Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2017–2023 – Research and Markets“, *Business Wire*, 5 mai 2017, <https://www.businesswire.com/news/home/20170505005558/en/79.85-Billion-Sleep-Aids-Market-Product-Sleep>.

Jennifer M. Windt, *Dreaming: A Conceptual Framework for Philosophy of Mind and Empirical Research* (Cambridge, MA: MIT Press, 2015).

1. Cum am uitat de vise

Până în secolul al XIX-lea visele au fost considerate ca făcând parte mai curând din domeniul spiritualității, decât din cel al științei. În diverse tradiții religioase visele au fost considerate ca fiind un canal prin care oamenii obișnuiți ar putea experimenta o altă lume și prin care profeții ar putea proroci voința zeilor. Iosif, personajul biblic din Vechiul Testament, și-a câștigat funcția la curtea regală tălmăcind visele faraonului, explicând că cele șapte vaci grase și cele șapte vaci slabe reprezentau venirea a șapte ani de belșug și a șapte ani de foamete. Se spune că azanul – chemarea la rugăciune a musulmanilor – a fost inspirat dintr-un vis al unuia dintre adepții lui Mahomed. Propriile vise ale lui Mahomed¹⁵ i-au adus alinare în momentele de îndoială și i-au dat confirmarea că era pe calea cea dreaptă. Scriptura hindusă ne învață¹⁶ că visele conțin predicții si-gure, deși ciudate; pierderea unui dinte în vis prezice moartea, în timp ce un coșmar în care ești decapitat este semn de viață lungă. Se presupune că nașterea lui Buddha a fost vestită de un vis în care mama lui, regina Maya, a văzut un elefant alb care ducea o floare de lotus și mergea în jurul ei, iar apoi a intrat în pântecul ei.

Visele au fost deseori recunoscute ca fiind ferestre către viitor. În lumea antică, doctorii le considerau ca pe un fel de raze X magice, consultându-le pentru a obține indicii despre prognosticurile pacienților lor. „Începutul bolilor și al altor stări malade care sunt pe cale să ne afecteze corpul”¹⁷, scria Aristotel în secolul al IV-lea înainte de Hristos, „este probabil mai evident în somn decât în stare de veghe.” Medicul grec Hipocrate¹⁸ se delecta cu puterea viselor în diagnosticare, adoptând abordarea literală. Susținea, de exemplu, că visele cu râuri repezi semnificau un surplus de sânge în corp. Câteva secole mai târziu, medicul Galen a pretins că „a salvat mulți oameni aplicând un tratament prescris într-un vis”.¹⁹ El considera esențial să îi întrebe pe pacienții lui ce au visat, așa cum îi întreba ce simptome au și își lua în serios chiar propriile vise; el a pus pe seama unui vis și alegerea drumului său în viață: Asclepios, iubitul zeu al vindecării și al viselor, i-a ordonat să devină chirurg.

Zeul grec al visului a inspirat nivelul de adorare al cultului său. Timp de mii de ani – multă vreme după ce civilizația care l-a inventat s-a prăbușit –, pelerini și invalizi au călătorit din întreaga zonă a Mediteranei să îl venereze la templul său din Epidaur, pentru a dormi într-un sanctuar intern numit abaton și pentru a se ruga pentru găsierea unui diagnostic sau pentru a avea un vis prin care să își găsească vindecarea. Relicvele descoperite la sanctuarele lui Asclepios – membre și capete din teracotă, un deget cu un nodul canceros – atestă marile puteri pe care se credea că le posedă. O inscripție²⁰ ne povestește despre un bărbat numit Lucius, care a călătorit până la templul lui Asclepios, la Roma, din cauza unei dureri de piept. Acolo, a visat cum i s-a ordonat să strângă cenușa din altar, să o amestece cu vin și apoi să aplice acest elixir în locul dureros. O altă inscripție descrie un vis al unui soldat orb, care a primit în vis instrucțiuni cum să facă un balsam din miere și din sângele unui cocoș alb, cu care să se ungă pe ochi.

Visele pot fi atât de realiste, sursele lor atât de enigmatice și efectele lor atât de puternice încât explicațiile supranaturale pot părea aproape logice. Visele în care se comunică cu Dumnezeu sau în care apar persoane decedate pot insufla un sentiment de teamă și celui mai convins ateist sau pot îndemna la mai multă spiritualitate înclinată spre minune dacă au depășit un anumit prag al lumii spirituale. Visele ne pot schimba chiar și credințele. Un misionar metodist se plângea odată²¹ că sarcinile lui „deveneau mult prea adesea rigide în ceea ce privește religia și rugăciunile, nu din cauza predicării, ci cel mai frecvent datorită unui avertisment primit în vis“.

Unii savanți chiar afirmă²² că religia însăși își are originea în vise și în încercările noastre de a le înțelege. Psihologul Kelly Bulkeley și expertul în neurologie Patrick McNamara cred că noi am inventat contextele religioase ca un mod de a înțelege experiența mistică firească a visului. Chiar și visele obișnuite ne fac să plonjăm în lumi alternative, universuri cu reguli diferite sau în care nu există reguli, unde oamenii se transformă în monștri și unde ființe supranaturale sunt direct interesate de problemele voastre personale – lumi asemănătoare cu cele din mituri. Viziunile pe care le avem în somn sau în stare de veghe ne propulsează în căutarea răspunsurilor. Unele cercetări sugerează că schizofrenicii, a căror boală se caracterizează prin halucinații, sunt mai înclinați spre religiozitate decât restul populației.

Visele sunt un mecanism puternic pentru generarea conceptelor religioase și a agenților supranaturali – ființe inteligente, non-umane care par să aibă voință proprie. Atunci când psihologii Richard Schweickert și Zhuangzhuang Xi²³ au analizat o mostră dintr-un raport de vise care fusese încărcat pe siteul DreamBank, unde oamenii își împărtășesc visele, au descoperit o medie de aproximativ nouă situații pe vis de „teorie a evenimentelor minții“, în care cel care visează atribuie unui personaj din vis o acțiune independentă sau sentimente. („Unui vampir îi era teamă de șeful vampirilor“; „un cadavru viu dorea să plece“, „cineva era uluit“ atunci când cea care visa mergea cu scaunul cu roțile pe masă.) În vise oamenii atribuie motive și emoții persoanelor pe care le-au inventat, în același mod în care ghicesc voința spiritelor și a zeilor.

Bulkeley și McNamara au atras atenția asupra faptului că se pot face comparații între modul în care oamenii se chinuie să afle semnificația viselor și modul în care analizează textele religioase. „De fiecare dată când încercăm «să citim» un vis, anticipăm simultan faptul că medităm la evenimentele și imaginile din vis, de câteva ori pe zi, în decursul unei zile.“ McNamara²⁴ a scris în revista Aeon: „La urma urmei, este practic imposibil să înțelegi un vis de prima dată... Aceeași orientare interpretativă paradoxală survine, de asemenea, atunci când citim sfintele scripturi sau ascultăm povestiri religioase ori încercăm să interpretăm propriile experiențe religioase (dacă suntem credincioși).“ Trezirea dintr-un vis lucid, la fel ca și închiderea unei cărți sfinte, este doar începutul procesului interpretativ; în nici unul din cazuri nu acceptăm experiența ca atare. În schimb, ne delectăm cu puterea naturală a memoriei știind că vom reveni la el. Curând vom discuta din nou despre text sau despre vis și îi vom analiza semnificația, inițiind un ciclu de „nesfârșită exegeză, interpretare și reinterpretate“, ducând la „noi semnificații“ sau chiar la „noi metode rituale“.

Schimbările neurochimice care au loc în timpul somnului de tip REM ne pregătesc creierul nu numai să genereze, dar să și creeze viziuni extraordinare. Dopamina – neurotransmițătorul asociat cu plăcerea și cu recompensa – crește brusc, la fel ca și acetilcolina, o substanță chimică implicată în formarea memoriei. De asemenea, crește și activitatea în centrul emoțiilor din creier – în amigdală și în întreg sistemul limbic. În același timp, scade activitatea cortexului prefrontal dorsolateral – zona principală implicată

în gândirea rațională și în luarea deciziilor – și scad și nivelurile de serotonină și noradrenalină, care sunt asociate autocontrolului. Rezultatul este un mediu de acțiune perfect pentru substanțele chimice, pentru viziuni dramatice și psihologice intense: sunt activate părțile din creier care produc emoții, în timp ce zonele care le controlează își reduc activitatea. „Oamenii s-au întrebat dintotdeauna de ce visele par să genereze idei religioase atât de ușor“, a spus McNamara. „Visele au un mecanism cognitiv natural de a produce acest concept de agent supranatural.“

Chiar și în perioade de scepticism relativ s-a crezut pe scară largă că visele au o origine supranaturală. În plin Iluminism, occidentalii raționali încă își mai consultau visele pentru sfaturi și pentru a arunca o privire în viitor.

„Interpreții viselor din America, la începuturile sale, erau la fel de răspândiți ca și falsificatorii, vânzătorii de leacuri și alți șarlatani“, a scris istoricul Andrew Burstein²⁵ în Lincoln a visat că a murit: Viziunile din miez de noapte ale americanilor remarcabili din timpuri coloniale până la Freud. Ghiduri absurde de interpretare a viselor („Este bine să visați culorile alb, violet, roz și verde; culorile maro și negru sunt mai degrabă prevestitoare de rău.“) au fost tipărite în număr foarte mare. Ziarele au publicat povești moralizatoare despre proști care nu au ținut cont de visele lor. Freeman’s Oracle, din New Hampshire, povestește despre soția unui tânăr marinar care a visat cadavrul soțului ei plutind în mare și l-a implorat pe soțul ei să nu se alăture căpitanului lui la cina de pe punte; el a ignorat avertismentul femeii și s-a înecat.

Visele nu erau doar domeniul oamenilor fără educație sau al celor superstițioși. Ezra Stiles, președintele Universității Yale în secolul al XVIII-lea, a consemnat cu sânguință în jurnalele lui visele profetice ale cunoștințelor sale. Președintele John Adams și doctorul Benjamin Rush și-au scris unul altuia despre visele lor, întrecându-se să vadă cine se bucura de experiențe onirice mai bogate. Adams a fost în mod special mișcat de un vis în care explica faptul că animalele de la grădina zoologică – lei, elefanți, lupi – ar trebui să formeze un „guvern suveran“.

Ritmul rapid al noutăților tehnologice din secolul al XIX-lea au stimulat interesul occidentalilor pentru supranatural. Oamenii obișnuiți, impresionați de noua lor abilitate de a călători și de a comunica la distanțe cândva de

neimaginat, se întrebau dacă fantomele și clarvăzătorii erau mult mai fantastice decât calea ferată și telegraful. În anul 1880, un grup de savanți și filosofi britanici eminenți au format Societatea pentru Cercetări Fizice. Ei au adunat povești despre transferul gândurilor și despre apariții de fantome și au alcătuit un dosar de 1 000 de pagini în favoarea existenței paranormalului. Au trimis prin poștă chestionare la mai mult de 5 000 de oameni, rugându-i să ofere detalii despre visele în care prevăzuseră moartea unei persoane, care mai târziu avea să moară, și au tras concluzia că aceste vise erau prea des considerate a fi simple coincidențe.

Ziarele au publicat visele cititorilor despre chestiuni politice de parcă s-ar fi așteptat ca ele să conțină indicii despre viitorul țării. Ziarul New York World al lui Joseph Pulitzer a anunțat o competiție națională „cel mai bun vis”, provocând sutele de mii de cititori ai ziarului să scrie cele mai spectaculoase viziuni ale lor. Câștigătorul – „Cel mai Bun Visător”, declarat de către Julian, fiul lui Nathaniel Hawthorne – era un fost profesor din Maryland, care și-a semnat scrisoarea J.E.J. Buckey. Într-o seară, a scris Buckey, a visat că împușcase un străin și că stătea lângă el în timp ce din gâtul victimei țâșnea sânge. Ziua următoare, în timp ce mergea către serviciu, încercând să își revină din vis, a afirmat că l-a zărit pe omul din coșmarul său. Iar omul acela se pare că l-a recunoscut și el; s-a întors către Buckey și l-a implorat să nu tragă. Buckey era sigur că a înțeles ce s-a întâmplat: „Visaserăm amândoi același vis”.

În anii 1850, doctorul francez Louis Alfred Maury²⁶ a devenit unul dintre primii oameni de știință care a experimentat studiul viselor în mod empiric. Folosindu-se pe el însuși drept cobai, s-a jucat cu mediul său extern, să vadă dacă ar putea să își influențeze propriile vise. A pus un asistent să îl gâdile la nas cu o pană în timp ce dormea și a visat că îi era smulsă o mască de pe față. Altădată, cineva i-a picu-rat apă pe frunte și a visat că transpira și bea vin. Astfel a ajuns la o concluzie radicală: visele nu vin de la zei, ci sunt influențate de lumea înconjurătoare.

A mai trecut un secol până ce oamenii de știință au apreciat rolul viselor în rezolvarea problemelor, dar în 1892, biologul Charles Child²⁷ a întrebat 200 de studenți de la universitate dacă își dăduseră vreodată seama de ceva din visul lor care i-a ajutat să rezolve o provocare din viața reală. Aproximativ

40% dintre studenți au răspuns afirmativ; câțiva au afirmat că rezolvaseră probleme de algebră în vis. Unul și-a amintit o situație din școala primară, când un vis îl ajutase să își facă tema, oferindu-i în dimineața următoare un pasaj din Virgiliu tradus perfect.

La începutul secolului XX, Sigmund Freud a ridicat visele la un nou statut, conferindu-le pentru prima oară un anumit grad de legitimitate academică. El a făcut ca visele să fie obiectivul principal al noii discipline a psihanalizei, elogiindu-le ca fiind „drumul regal către activitățile inconștiente ale minții”. „Psihanaliza se bazează pe analiza viselor”, a declarat el.

Examinând visele, el a susținut în *Interpretarea viselor*²⁸ că pacienții – sau psihanaliztii lor – ar putea descoperi dorințele lor secrete și ar putea dezlega misterele subconștientului, dându-le posibilitatea să le trateze nevrozele. De vreme ce visele provin din propria noastră minte, fiecare parte a visului – străini, iubiți, obiecte neînsuflețite – simbolizează un anumit aspect al sinelui.

Una dintre cele mai radicale afirmații ale lui Freud a fost faptul că visele reprezintă împlinirea dorințelor; ele ne permit satisfacerea dorințelor de care suntem conștienți, precum și a dorințelor pe care nu le putem conștientiza nici măcar noi. Dorința poate fi la fel de profundă ca întoarcerea în copilărie și protejarea iubirii de un părinte îndepărtat din punct de vedere emoțional sau poate fi la fel de simplă ca nevoia de a diminua accesele de foame simțite în toiul nopții. Când avea un an și șapte luni, fiica lui Freud, Anna, a vomat după ce s-a îndopat cu căpșuni și restul zilei nu i s-a mai permis să mănânce. În noaptea aceea, Freud a auzit-o strigând în somn: „Anna Feud, căpșună, afină, omletă, pap!” Tatăl ei a presupus că fata își satisfăcea foamea în vis.

De obicei, dorința nu este atât de transparentă. Freud credea că natura indirectă a viselor constituie un strat de protecție care ne permite să dormim noaptea fără a fi copleșiți de problemele conținute în partea fundamentală a viselor; așa cum ochelarii de soare ne protejează retinele de lumina directă a soarelui, la fel și visele ne protejează de lucrurile cărora nu le putem face față. Freud a făcut o distincție între „conținutul manifest” al visului (subiectele și imaginile așa cum ni le amintim) și „conținutul său latent” (dorințele reprimite care le inspiră). El a crezut că pe parcursul unei zile mintea este monitorizată de un mecanism numit cenzură, ținând la distanță gândurile inacceptabile sau periculoase și bănuia că în timpul somnului cenzura nu mai

funcționează, lăsând unele din gândurile nepotrivite să pătrundă în teritoriul conștientului.

În unele vise conținutul latent este complet deghizat; în altele, cum ar fi visele copiilor, este mult mai accesibil. Gândurile latente ambigue sunt transformate în conținut manifest mai ușor de descifrat, prin ceea ce Freud a numit „proces de transformare al conținutului latent al viselor în conținut manifest“.

Lucrând în sens invers, trecând prin procesele sale componente – condensarea, înlocuirea, examinarea simbolisticii și elaborarea secundară – ar trebui să permită psihanalistului să descifreze semnificația visului și să identifice miezul problemei.

Prin condensare sunt întreșesute elementele vieții celui care visează, invalidând legile timpului și spațiului. Un personaj poate avea corpul unei persoane, dar numele alteia, sau poate apărea într-un cadru nepotrivit. O cunoștință din școala generală ar putea fi întâlnită la birou; o muștrare pe care ați aștepta-o de la un părinte ar putea fi făcută de o persoană publică. Este una dintre cele mai tulburătoare caracteristici ale viselor. După cum reflecta Milan Kundera²⁹ în romanul *Identitate*, visele „impun o echivalență inacceptabilă între perioade diferite ale vieții, o actualizare la realitatea imediată a tot ceea ce a experimentat vreodată o persoană; ele discreditează prezentul negându-i statutul său privilegiat“.

Într-un proces înrudit, înlocuirea, mintea adormită amestecă lucrurile importante cu cele irelevante. Lucrurile banale pot părea a fi subiectul principal; esența visului poate apărea ca un detaliu minor. Prin figurabilitate, gândurile sunt transformate în imagini și simboluri vizuale. Freud a comparat acest proces cu scrierea unei poezii; așa cum poetul creează versuri din sentimente și idei, tot așa și cel care visează creează imagini din gândurile latente. În procesul final, elaborarea secundară, mintea se supune tendinței sale naturale de a face ordine în dezordine și de „a umple golurile din structura visului cu bucățele și cu petice“, unind elementele disperate ale visului într-o poveste cu un anumit grad de coerență.

Majoritatea copleșitoare a simbolurilor din vise, în opinia lui Freud, se referă la sex sau la părți anatomice. Lista obiectelor care reprezintă „organul sexual masculin“ include toate „obiectele alungite“, umbrele (a căror deschidere „poate fi asemănată unei erecții“), cuțite, puști, ciocane, arme și unelte,

pălăria unei femei, cravata unui bărbat, deoarece atârnă în josul corpului și „toate aparatele și dispozitivele complicate“. Pe de altă parte, femeile și pânțele lor se substituie, în vis, prin simboluri care includ obiectele goale pe dinăuntru precum cutii, scrinuri, bufete de bucătărie; vapoare și alte ambarcațiuni; camere, pentru că au intrări; mese „pentru că nu au contururi proeminente“. Urcarea sau coborârea de pe o scară semnifică un contact sexual. Copiii simbolizează organele genitale „deoarece bărbații și femeile au obiceiul de a se referi cu afecțiune la organele lor genitale ca la «ăla micul», «aia mica», «micuțul sau micuța». Joaca cu un copil este, prin extensie, un simbol pentru masturbare. Freud i-a spus insistent unei paciente că roz, culoarea pe care ea o asocia nuanței „garoafelor“, reprezintă de fapt dorința ei „carnală“.

Un pacient afectat de această nouă teorie a viselor a fost un aristocrat rus numit Sergei Pankejeff. Freud s-a referit la el denumindu-l „Omul Lup“. După ani întregi de psihanaliză, ce s-au soldat cu eșec, Freud a decis că depresia lui Pankejeff avea legătură cu o traumă suferită în copilărie, de care el uitase. Decizia lui Freud s-a datorat faptului că Pankejeff nu își amintise de un coșmar pe care îl avusese în acea perioadă. În visul pe care îl avusese când avea în jur de patru ani, Pankejeff observase o haită de lupi albi stând pe ramurile copacului din fața ferestrei lui, iar el se uita la ei îngrozit, din pat. Freud a menționat faptul că lupii nu se mișcau și a tras concluzia că pacientul tânjise după liniște, deoarece fusese martor la agitația și violența de acasă, din familia lui. Freud a extrapolat, în mod creativ, că Omul Lup intrase odată în camera părinților lui, în timp ce aceștia făceau dragoste.

Interpretarea viselor a fost un fiasco în 1900; după șase ani de la publicare, fuseseră vândute doar câteva sute de copii. Dar în anii următori a devenit notorie, la fel ca și repu-tația mișcării psihanalitice a lui Freud, determinând o nouă abordare a viselor în această profesie. Unul dintre primii admiratori ai lui Freud a fost medicul psihiatru în devenire Carl Jung. În propria viață, Jung a crezut în visele lui, lăsându-se ghidat de ele în luarea deciziilor importante. Când a absolvit școala, nu se putea hotărî ce să studieze mai departe; era fascinat de știință, dar era captivat, în mod egal, și de istorie și filosofie. Claritatea în gândire a obținut-o datorită a două vise remarcabile pe care le-a avut. Într-unul dintre ele, a visat că mergea de-a lungul fluviului Rin, când, deodată, a dat peste un mormânt. S-a oprit să sape și s-a înfiorat

când a descoperit o grămadă de oase preistorice. În al doilea vis, a dat peste o baltă cu apă limpede într-o pădure întunecată; când s-a uitat în apă a văzut un animal acvatic care strălucea. Jung s-a trezit din aceste vise cu „o dorință intensă de cunoaștere“. Ele au confirmat pasiunea lui pentru natură și și-a început bucurios studiile universitare pentru o carieră în știință și medicină. În 1906, Jung i-a trimis lui Freud o scrisoare prin care îl lingusea și astfel cei doi au început o corespondență înflăcărată. S-au cunoscut personal anul următor și au vorbit aproape 13 ore. Freud a simțit că în sfârșit găsisese protejatul demn de încredere pe care îl căutase. „Dacă eu sunt Moise, atunci tu ești Iosua și vei intra în posesia țărâmului făgăduinței din psihiatrie“, i-a scris Freud lui Jung în 1909. El l-a numit pe Jung „fiul lui cel mare“³⁰, „prințul său moștenitor“.

Dar curând au apărut fisuri în relația lor. Freud s-a simțit amenințat de bărbatul mai tânăr și a dezaprobat interesul lui față de supranatural, iar lui Jung a ajuns să-i displace condescendența lui Freud. Una dintre neînțelegerile lor vehemente – care au dus la despărțirea lor în 1913 – a fost legată de influența sexualității asupra subconștientului. Jung l-a criticat pe Freud pentru că refuza să ia în considerare faptul că subconștientul este mai mult decât un loc propice pentru dorințele primare și a contestat concentrarea obsesivă a lui Freud asupra sexului în interpretarea viselor și în psihanaliză în general. El era de acord că visele dezvăluie dorințele reprimite, dar a insistat că acele dorințe cuprind mult mai mult decât fanteziile sexuale. „Visul oferă imaginea adevărată a stării subiective, în timp ce conștientul neagă că această stare există sau o recunoaște cu greu“, a scris Jung în *Omul modern* în căutarea sufletului. „Visele ne informează despre secretele vieții interioare și îi dezvăluie visătorului factorii ascunși ai personalității lui. Atâta timp cât rămân nedescoperiți, aceștia îi tulbură starea de veghe și se demască doar sub formă de simptome.“

Jung a crezut că subconștientul fiecărui individ este susținut de un strat mai profund³¹, care nu derivă din experiența proprie și nu este o achiziție personală, ci este înăscută. Noțiunea lui de „inconștient colectiv“ este o structură psihică de bază, împărtășită de toată umanitatea, construită pe o serie de simboluri și instincte care datează din timpuri străvechi. Ea este compusă din arhetipuri, precum Bătrânul Înțelept sau Mama, care „se găsesc în toate timpurile și la toate popoarele“ și le întâlnim în mituri, artă, religie,

halucinații psihotice și în vise. Sufletul este alcătuit din două arhetipuri complementare, animus (care reprezintă energia masculină a femeii) și anima (care reprezintă latura feminină a bărbatului). Arhetipul umbrei cuprinde latura întunecată și animalică a personalității. Cel mai important arhetip, Sinele, reprezintă fuziunea dintre conștient, subconștient și a diferitelor componente ale personalității. Așa cum corpul se reglează singur, menținându-și temperatura normală, la fel și psihicul contribuie la obținerea echilibrului între conștient și inconștient. În opinia lui Jung, bărbatul trebuie să accepte îndeajuns de mult din latura sa feminină pentru a relaționa cu femeile, iar femeia trebuie să integreze și latura ei masculină, fără a-i permite să o copleșească (ca nu cumva să devină prea competitivă sau prea interesată de viața din afara căminului). Aspectele umbrei nu ar trebui să fie eliminate, ci integrate.

Jung a crezut că visele ar putea ajuta oamenii să identifice părți ale psihicului lor care fuseseră umbrite sau neglijate. Unul dintre pacienții săi³², un tânăr, a visat că tatăl lui conducea în mod nesăbuit, mașina înclinându-se până când, în cele din urmă, s-a izbit de un zid. Șocat, fiul și-a certat tatăl, care doar râdea, iar fiul și-a dat seama că tatăl său era băut. În stare de conștiență, tânărul îl idolatriza pe tatăl său, un bărbat responsabil, de succes, care nu ar fi făcut niciodată ceva atât de periculos. Și atunci de ce l-a distribuit, în vis, pe tatăl său în acest rol ce nu îl caracteriza? În cursul conversațiilor lor, Jung a realizat că tânărul era prea dependent de aprobarea tatălui său; preocuparea lui în legătură cu părerile tatălui său interferau cu propria dezvoltare. Subconștientul bărbatului, a decis Jung, restabilește un echilibru, punându-l pe fiu într-o lumină pozitivă, iar pe tatăl său într-o lumină negativă. Această interpretare a rezonat cu tânărul pacient, care a fost de acord că trebuia să se oprească din a mai da atâta importanță părerii tatălui lui.

La începutul secolului XX, a mai existat un curent care a ajutat la îndreptarea atenției occidentalilor către vise. Antropologii și etnologii își manifestau o preocupare nouă, mai serioasă pentru cultura vecinilor lor băștinași. Prin anii 1920, erau la modă artele și meșteșugurile amerindiene³³, iar intelectualii experimentau halucinogenele în saloanele din New York și erau fascinați de venerația amerindienilor pentru vise.

În multe culturi indigene, visele au fost tratate ca reprezentând o punte ce

leagă lumea noastră de lumea de dincolo, un teritoriu sacru unde spiritele și strămoșii comunică cu cei vii. Un vis despre un animal puternic ar putea fi interpretat ca semn că vânarea acelui animal va fi încununată cu succes.

„Indienii irochezi au, la drept vorbind, o singură divinitate – Visul“, a scris misionarul iezuit Jacques Frémin³⁴ în 1669. „Lui îi dau ascultare și îi urmează ordinele cu cea mai mare precizie.“ (E posibil ca misionarii să nu fi înțeles nuanțele sistemelor de credințe locale, dar declarațiile lor i-au încântat pe occidentali.) Frémin și-a amintit cum a reacționat un bărbat irochez la un vis despre îmbăiere: „Când s-a trezit, a alergat la câteva colibe și i-a rugat pe prietenii săi să toarne un ibric de apă pe el, în ciuda gerului de afară.“ O altă cunoștință de-a lui Frémin a călătorit 804 kilometri până la Quebec, pentru că visase că a cumpărat un câine de acolo. Indienii irochezi se simțeau obligați să interpreteze atât visele, cât și coșmarurile pe care le aveau. Un misionar a afirmat că a privit un bărbat din tribul Huron tăindu-și propriul deget³⁵ după ce visase că îi fusese amputat.

Misionarul Jean de Brébeuf, care și-a petrecut cea mai mare parte din viață încercând să convertească la creștinism indienii din tribul Huron, a scris, de asemenea, despre respectul pe care îl aveau localnicii pentru vise. „Au o credință în vise care depășește toate credințele“³⁶, a scris el. După cum a înțeles Brébeuf, ei au ținut cont de ordinele primite în vis, oricât de arbitrare sau elaborate erau. Atunci când unul dintre vecinii lui a visat că pregătea o petrecere, a alergat acasă la Brébeuf în toiul nopții, l-a sculat din somn și l-a rugat să îi împrumute un ibric. Dacă o persoană bolnavă visa că o partidă de lacrosse ar putea să alunge demonul care îl îmbolnăvea, atunci „oricât de neimportantă putea fi acea persoană, veți vedea un teren bun unde echipele a două sate se vor lupta pentru supremație în lacrosse“.

Când antropologul Jackson Steward Lincoln³⁷ s-a integrat în grupurile indigene 300 de ani mai târziu, a descoperit că era intactă credința lor în vise. Indienii Navajo pe care i-a întâlnit i-au explicat că faptul de a da mâna, în vis, cu o persoană decedată era asemănător cu o sentință la moarte. (Cu ajutorul unor ritualuri complicate și cu puțin noroc, se putea evita un dezastru prezis de un vis.) Indienii Crow credeau că visele și viziunile determinau întregul drum în viața unei persoane; succesul era atribuit viselor bune, iar eșecul era pus pe seama absenței lor. Bărbații din tribul Crow făceau lucruri elaborate pentru a ademeni visele; probabil că se izolau în munți, cărau un bizon în

spate sau își tăiau articulațiile degetelor, ca ofrandă.

Într-un ritual de inițiere larg răspândit, numit „căutarea viziunii“, adolescenți privați de somn erau trimiși în sălbăticie, singuri, să postească și să se roage. Fiecare băiat rămânea în pădure, deseori timp de câteva nopți, până ce avea un vis lucid despre un animal, fapt ce îi garanta cunoștințe secrete și puteri supranaturale. „Ritualul a fost conceput în mod deliberat³⁸ pentru a pune copilul într-o condiție de durere fizică extremă și suferință emoțională – izolat din punct de vedere social, privat de mâncare și de apă, expus forțelor naturii și vulnerabil la atacurile animalelor sălbatice“, a scris Kelly Bulkeley în Visul în religiile lumii. „Judecate după standardele legilor americane contemporane, aceste practici ar fi probabil considerate abuzuri asupra copiilor.“ După standardele amerindiene, ele sunt, de fapt, contrariul; căutarea viziunii este un privilegiu, o oportunitate pentru a avea o experiență profund religioasă. Valoarea ei nu este doar spirituală, ci și socială – supraviețuirea din periculosul ritual de inițiere ar ajuta inițiatul să câștige un statut în cadrul tribului.

„Visul reprezintă adevărata experiență³⁹, care nu se poate deosebi de realitatea din starea de veghe..., ci este mai degrabă diferit față de ea în mod semnificativ“, așa a rezumat atitudinea gazdelor ei față de vise Michele Stephen, antropolog care trăia în Mekeo, Papua Noua Guinee, în anii 1970. Pentru cei din tribul Mekeo visul reprezenta activitatea sufletului pe timpul nopții, care, se eliberează de trup în timpul somnului. El „permite oamenilor să acceseze un tărâm al cunoașterii și al puterii, care, de obicei, este ascuns de ei“, dându-le indicii despre viitor și o introspecție în dorințele și intențiile secrete ale altor membri ai tribului. Dacă un vrăjitor ar dori să vorbească în vis cu o rudă decedată, ar putea să ia o bucată din corpul ei – „de obicei un deget, resturi de unghii tăiate sau păr luat de la un cadavru înainte de înmormântare și păstrat special pentru acest scop“ – și recita o incantație deasupra ei. Dacă cineva ar visa că a fost rănit într-o luptă sau atacat de un animal sălbatic, ar evita locurile publice săptămâni întregi. După ce a călătorit 128,7 kilometri ca să meargă la școală, un tânăr viitor profesor a visat că a rămas captiv într-un loc cuprins de flăcări, plin de spirite malefice. Și-a interpretat coșmarul ca pe un semn că zeii îl vor pedepsi dacă și-ar părăsi familia ca să își urmeze propriile ambiții, așa că a renunțat la planuri și s-a mutat acasă. Visele nu se supun ierarhiilor sociale obișnuite: bărbați și femei,

tineri și bătrâni, toți au avut vise profetice care au determinat acțiuni colective. Dacă cineva visa că a prins un pește cu un cârlig, atunci întregul sat trebuia să se mobilizeze împotriva apariției iminente a spiritelor malefice. După cum a explicat un bărbat din tribul Mekeo: „Întregul sat este condus de vise“.

Antropologul canadian Sylvie Poirier⁴⁰, care a locuit cu aborigenii australieni în Marele Deșert Victoria în anii 1980 și 1990, se minuna și ea de interconectarea viselor cu viața de zi cu zi. „Era destul de frecvent ca oamenii să își împărtășească visele, după bunul lor plac, în special în jurul unui foc de tabără unde prietenii și rudele se strânseseră pentru ceaiul de dimineață“, a scris ea. „Pentru Rarámuri⁴¹, populația indigenă din nord-vestul Mexicului, întrebarea «Ce ai visat azi noapte?» rivaliza doar cu «De câte ori ai făcut sex?», fiind cel mai popular salut matinal între bărbați“, conform unui cercetător care s-a integrat în comunitatea lor în anii 1970 și 1980. Vorbitul despre vise nu se limita doar la conversațiile matinale. Cei din tribul Rarámuri nu dormeau un interval de opt ore, ci doar perioade de câteva ore pe noapte, acest lucru dându-le numeroase ocazii să vorbească despre visele lor întreaga noapte.

Ca și antropologilor și etnografilor, psihologilor de la mijlocul secolului XX le plăcea să catalogheze și să contorizeze, divizând lumea în părți ușor gestionabile. Unul dintre oamenii de știință post-freudieni, ce avea o gândire empirică și care a promovat ideea că visele ar putea dezvălui emoțiile înăbușite, a fost psihologul numit Calvin Hall; el a apelat la analiza de conținut pentru a dovedi acest lucru – aceasta fiind o tehnică nouă ce începea să aibă succes în științele sociale.

În anii 1940, Hall și un coleg de-al lui, Robert Van de Castle, au început să adune relatări despre vise de la studenții lor de la Universitatea Case Western Reserve.⁴² De îndată ce au adunat un eșantion destul de mare, s-au apucat de lucru căutând teme și elaborând norme. Ei au interpretat fiecare vis de parcă ar fi fost o poveste, însemnând diferite acțiuni și arhetipuri, clasând interacțiunile din vis în categorii: eșecuri, succese, agresiuni. Au contorizat numărul prietenilor, membrilor de familie, străinilor și animalelor. Au calculat procentul de bărbați și de femei. Au ținut cont dacă visătorul făcea propuneri de socializare sau doar răspundea la ele. Au calculat incidența

activităților precum mâncatul sau sexul.

Analiza lui Hall și Van de Castle a dezvăluit câteva tipare senzaționale. Oponându-se ipotezei lui Freud că visele împlinesc dorințe secrete, aceste rapoarte ale viselor erau predominant negative. Întâlnirile agresive le depășeau numeric pe cele prietenoase cu 2 la 1⁴³; jumătate dintre visele bărbaților și o treime dintre cele ale femeilor prezentau un fel de atac fizic. Mai mult de două-treimi dintre emoții erau negative, în care frica, neajutorarea și anxietatea ocupau primul loc. De asemenea, existau și remarcabile diferențe de gen, dintre care unele nu au reprezentat chiar o surpriză. Sexul apărea în visele bărbaților⁴⁴ de patru ori mai des decât în ale femeilor. Peisajele psihice ale bărbaților erau dominate de alți bărbați – personajele masculine depășeau numeric personajele feminine printr-un raport de 2 la 1 –, dar femeile visau atât bărbați cât și femei, în mod egal.

Deși Hall și Van de Castle au contrazis unul dintre aspectele teoriei lui Freud, au confirmat altul: visele ar putea oferi o fereastră importantă către dramele de natură psihică și conflictele interne. Atunci când au analizat visele oamenilor alături de alte măsuri ale atitudinilor și personalităților lor, au descoperit o continuitate remarcabilă. Cei care erau mai agresivi în timpul zilei aveau tendința de a-i contrazice pe ceilalți în visurile lor, în timp ce aceia care se simțeau neajutorați erau mai predispuși să viseze că sunt persecutați. Oamenii care aveau interacțiuni preponderent pozitive în visele lor aveau tendința de a avea scoruri mari la măsurătorile în ceea ce privește încrederea și controlul social, în timp ce visele în care visătorii erau frustrați și anxioși au fost legate de psihopatologie și agresiune. Toate astea ar putea să pară evidente, dar crearea unei baze de date a viselor a ajutat la dezvăluirea unor excepții semnificative, care altfel nu ar fi fost recunoscute. Abaterea unei persoane de la norme ar putea oferi indicii despre modul în care funcționa mintea ei – la ce se gândea, cum se raporta la ceilalți și cum vedea locul ei în lume.

De exemplu, o lume a viselor populată cu străini este un semn de alienare socială; un procentaj scăzut de prieteni, în vis, poate fi un simptom de boală psihică. Un studiu a arătat că prietenii au apărut doar în 18% dintre visele persoanelor cu schizofrenie⁴⁵ și în 22% dintre visele persoanelor deprimare. „Dacă vă gândiți la situația socială⁴⁶ în care trăiesc aceste grupuri, acest lucru

este perfect logic“, a spus psihiatrul Milton Kramer. Schizofrenicii au vise în care apar străini deoarece ei „trăiesc într-o lume în care contactul uman este redus. Dacă numărați oamenii cu care vorbesc schizofrenicii în timpul unei zile, veți vedea că numărul este mai mic decât la oamenii normali.“

Depresivii, ale căror „probleme pot avea legătură cu situația lor familială“, pot visa în mod disproporționat structuri familiale sau membri ai familiei – poate chiar propriile rude, apoi oameni identificați prin rolul pe care îl ocupă în familie: un fiu, o fiică, un frate.

Datorită sistemului cantitativ al lui Hall și Van de Castle, psihologii au putut compara visele diferitelor populații indiferent de părerea lor despre Freud. Ei au descoperit că visele se schimbau în moduri previzibile atunci când oamenii sufereau episoade de depresie sau se luptau cu probleme legate de băutură și tulburări de alimentație. Urmărirea viselor unui pacient i-a putut ajuta să înțeleagă condițiile periculoase.

Întrucât psihiatrii au început să pună sub semnul întrebării teoria freudiană în deceniile de după moartea sa⁴⁷, ei au descoperit că ideile sale în legătură cu visele nu se ridicau mereu la nivelul cercetărilor moderne. La fel se întâmpla și cu ideile celui care odată fusese protejatul său, Carl Jung. Convingerile lui Jung sunt imposibil de testat empiric; existența inconștientului colectiv nu poate fi nici dovedită, nici infirmată, dar este mai plauzibil faptul că aspectele comune din visele noastre și din repertoriul simbolic decurg din experiențele umane universale, precum maturizarea, existența într-un corp și deprinderea de a face parte dintr-o colectivitate. Descoperirea lui Hall și Van de Castle că majoritatea viselor sunt neplăcute aruncă o umbră de îndoială asupra ideii lui Freud despre împlinirea dorințelor. Iar visele copiilor mici, ca Anna Freud, și ale Omului Lup au o pondere destul de mare în teoria lui Freud, dar studiile ulterioare au sugerat că visele copiilor în general nu sunt destul de sofisticate pentru a reflecta dorințele, fie ele ascunse sau nu.

În anii 1960, David Foulkes⁴⁸, psihologul Universității Wyoming, a avansat o teorie conform căreia copiii de obicei nu-și amintesc visele înaintea vârstei de nouă ani. Chiar și atunci când erau treziți dintr-o fază REM, copiii între trei și cinci ani își puteau aminti mai puțin de un sfert de vis, iar visele pe care le povesteau constau de obicei din imagini mai mult simple și statice. Această descoperire – la fel ca multe altele din această narațiune – nu a luat naștere

printr-o schemă inteligentă, ci din întâmplare. Foulkes a vrut inițial să afle dacă ar putea manipula registrul emoțional al viselor copiilor și a invitat copiii în laboratorul său pentru o vizionare nocturnă a unui episod violent sau a unui neutru, din serialul Daniel Boone, un spectacol de televiziune bazat pe povestea unui colonist american din secolul al XVIII-lea. Rezultatele sale nu au fost deosebit de interesante; visele copiilor nu au fost diferite, indiferent dacă Boone amenința „să ia scalpul” răpitorilor lui sau făcea pe pețitorul, pentru un miner bogat. Dar experimentul a declanșat cercetări mai fructuoase.

„Mi-am dat seama cu greu ce prost fusesem în încercarea mea de a vedea cum aceste filme prostești ar avea vreo influență asupra viselor, când, de fapt, noi nici măcar nu am înțeles care erau proprietățile de bază ale viselor copiilor – deoarece nimeni nu mai făcuse un studiu obiectiv în care să descrie cum erau visele”, a spus Foulkes mai târziu unui ziarist.⁴⁹ El a publicat anunțuri în ziarul local și a convins părinții a 30 de copii cu vârste cuprinse între trei și zece ani să-și lase copiii să petreacă nouă nopți pe an în laboratorul său de somnologie.

Foulkes a trezit copiii de trei ori în fiecare noapte în punctele strategice ale ciclurilor lor de somn REM și i-a întrebat despre ce visau, în caz că visau. Cei mai mici copii din studiu⁵⁰ – cei cu vârsta cuprinsă între trei și cinci ani – puteau să raporteze vise la doar aproximativ 15% din trezirea din somnul REM, iar informațiile pe care și le aminteau nu erau deloc asemănătoare cu poveștile complicate descrise de adulți. În schimb, visele lor seamănau cu fragmente sau instantanee, imagini inspirate direct din viața lor de zi cu zi, gravitând în jurul unor activități de bază, cum ar fi dormitul și mâncatul. Erau scurte și impasibile și doar rareori includeau și vreun schimb social. Animalele sau păsările⁵¹ de genul celor care populează basmele și cărțile ilustrate apăreau în vis mai mult decât oamenii. Cea mai mare revelație a fost rolul pe care copiii l-au ocupat în propriile lor vise: erau observatori pasivi, privind acțiunea desfășurându-se, în loc să o conducă sau chiar să participe activ la ea. Când unul dintre băieții din studiu, Dean, avea patru ani, a visat că dormea în baie, moțâind lângă un aparat care distribuie automat produse alimentare.

În rândul celor cu vârste de cinci și șase ani, rata de amintire a viselor a urcat

la aproximativ 30%, iar rapoartele viselor au devenit mai lungi și mai complexe. În loc să distribuie animale și produse alimentare în rolurile principale, copiii de vârstă școlară au încorporat oameni reali din viața lor. Când Dean avea șase ani⁵² a visat că juca jocuri cu prietenul său, Freddie, la o cabană lângă lac, că se întrecea cu colegul său Johnny pe terenul de joacă și că a construit un pod din Lego acasă. De abia în jurul vârstei de șapte sau opt ani, copiii au început în cele din urmă să se manifeste ca protagoniști mai activi în propriile vise. Aproximativ în același timp au început să apară sentimentele în rapoartele lor, deși amprentele emoționale ale viselor adulților – teama și agresiunea – erau încă absente. Când Dean avea opt ani, a visat că el împreună cu cinci prieteni au plantat o sămânță din care a crescut un copac, ce a rezistat la un incendiu și i-a inspirat să planteze o pădure întreagă. Într-un alt vis, a găsit o grămadă de baloane în parc, a apucat una dintre sfori și s-a înălțat către cer.

Aceste tendințe au continuat – cu îmbunătățirea faptului de a-și reaminti visele, creșterea complexității acestora și estomparea importanței animalelor din vis – pe măsură ce copiii au crescut. Când sora lui Dean, Emily, avea 12 ani, ea putea să raporteze 86% din vise la trezirea din somnul de tip REM și erau atât complicate, cât și comune. Într-unul dintre vise, se afla pe platourile de filmare a show-ului TV Bewitched (Ce vrăji a mai făcut nevasta mea), urmărind cum personaje imaginare socializau cu membrii familiei ei. În alt vis, îi arăta tatălui ei cum își putea înghiți o șuviță de păr și apoi o scotea pe gură.

Visul lui Pankejeff despre lupi a început să pară mai puțin plauzibil. (Cercetările mai noi sugerează că, la urma urmelor, copiii își pot aminti vise complexe, dar activitatea lui Foulkes a rămas în mare parte necontestată zeci de ani.) În anii 1960, membrii Institutului de Psihanaliză din New York⁵³ au petrecut doi ani revizuind teoriile lui Freud despre vise și au ajuns la concluzia că analiza viselor nu mai era necesară în domeniul lor de activitate. Generația care a urmat după Freud a dezvoltat tehnici terapeutice mai sofisticate; au realizat, acum, că ar putea descoperi nevrozele pacienților, vorbind despre activitățile de zi cu zi și despre fanteziile din stare de veghe.

Nu după mult timp, neurologul Allan Hobson⁵⁴ a aruncat o altă umbră asupra moștenirii lui Freud. Era puțin probabil ca Hobson să fie un critic al lui

Freud; ca student, fusese cucerit de teoria psihanalizei, devorând textele freudiene și chiar scriindu-și teza de doctorat despre Freud și Dostoievski. Dar, la scurt timp după ce s-a înscris la Facultatea de Medicină Harvard – unde a decis că se va specializa în psihiatrie, planificând o carieră de clinician –, și-a pierdut încrederea în fostele sale convingeri. Ideile lui Freud nu se potriveau cu ceea ce învăța el despre biologia creierului și, pe măsură ce prelua etosul empiric al departamentului de științe de la Harvard, a devenit mai puțin tolerant la metodologia haotică a lui Freud, la preferința pentru propria intuiție cu privire la date. De asemenea, era dezgustat de „aroganța”⁵⁵ profesorilor lui de psihanaliză, cu tendința lor insuportabilă de a analiza pe toată lumea în calea lor, chiar și pe propriii studenți. În același timp, Hobson a dobândit o nouă înțelegere a importanței somnului; ca student la medicină, frânt de oboseală, deoarece lucra zi și noapte, s-a surprins făcând greșeli prostești și le-a pus pe seama privării cronice de somn. Visele lui au devenit mai vii, așa cum se întâmplă atunci când oamenii dorm în reprize scurte de somn, în loc să doarmă continuu într-un singur interval de timp.

În 1970, Hobson și un alt psihiatru, Robert McCarley, au publicat o nouă teorie a viselor⁵⁶: visele nu erau decât o reacție la un proces neural automat. Hobson și McCarley au implantat microelectrozi în trunchiul cerebral al pisicilor – partea creierului despre care s-a crezut atunci că declanșa somnul de tip REM – și au urmărit cum au funcționat celulele lor nervoase pe parcursul întregii zile. Când pisicile nu dormeau, creierul lor era inundat de serotonină, care joacă un rol important în luarea deciziilor și în învățare, și de noradrenalină, care ajută la menținerea concentrării și atenției. Dar când pisicile au intrat în somnul de tip REM, creierul lor a încetat să elibereze acele substanțe chimice și, în schimb, a secretat acetilcolina, un neurotransmițător implicat în emoții și în imaginile vizuale. Schimbarea echilibrului neurochimic a dat naștere la o serie de semnale trunchiate care erau transmise de puntea lui Varolio către prozencefal.

Visele, au extrapolat Hobson și McCarley, erau un produs secundar al încercării creierului de a inventa o poveste care să se potrivească cu această combinație unică de substanțe chimice. În modelul lor, starea fiziologică a creierului era cea care determina conținutul visului, mai degrabă decât amintirile reprimite sau dorințele profunde. Creierul vostru v-ar putea face să credeți că sunteți urmăriți, să zicem, de un ticălos înarmat cu un cuțit, nu de

teama de a fi castrat, ci datorită faptului că centrii fricii din creierele voastre s-au activat în mod aleator. „Prozencefalul poate reuși să producă imagistica visului, chiar și parțial coerentă, din semnalele relativ zgomotoase trimise de trunchiul cerebral“, au scris Hobson și McCarley. Iar motivul pentru care uităm majoritatea viselor noastre, conform teoriei activării de sinteză, nu este acela că ne este interzis să ne gândim la ele, ci că lipsesc substanțele chimice necesare formării memoriei.

Hobson a cultivat un personaj anti-freudian, dând numeroase interviuri și susținând prelegeri publice. El chiar și-a adaptat teoria la o expoziție multimedia, „Dreamstage“, în Boston – s-a oferit voluntar să tragă un pui de somn într-o cabină de sticlă, în timp ce instrumente din laboratorul de somnologie îi converteau undele cerebrale și mișcările ochilor în lumini albastre și verzi, care erau proiectate pe un perete într-o imagine strălucitoare și dinamică. Voluntarii nu trebuiau să doarmă deloc în afara spectacolului, astfel încât să fie destul de obosiți să adoarmă la comandă. Acest lucru s-a întors uneori împotriva lui; o participantă epuizată de oboseală⁵⁷ a fost convinsă că Hobson încerca să-i spele creierul cu ajutorul electroencefalografului. Cu toate acestea, Hobson a plecat într-un turneu cu „Dreamstage“, învățând în jur de 30 000 de oameni că visele erau doar produsul biologiei.

În timp ce Hobson era ocupat cu campania pe care o ducea împotriva noțiunilor freudiene în ceea ce privea visele, își lua avânt o nouă formă alternativă de terapie, cu mult mai puțin preocupată de simboluri și de inconștient. Psihanaliza a continuat să existe și era scumpă, cu toate acestea noua terapie cognitiv-comportamentală era limitată, orientată spre rezultate și se baza pe cercetarea științifică. În timp ce psihiatrii tradiționali puteau petrece ani îndelungați cu pacienții lor, rememorând rănilor copilăriei și analizându-le visele într-o potențială nesfârșită explorare a subconștientului, specialiștii în terapia cognitiv-comportamentală se concentrau asupra prezentului; scopul lor era pur și simplu de a ajuta pacienții să depășească depresia sau nevrozele prin implementarea unor obiceiuri sănătoase și eliminarea celor dăunătoare, indiferent de originea lor. Și au apărut pe piață antidepressive puternice, ieftine și medicamente antipsihotice, făcând ca orice fel de terapie conversațională să pară dispensabilă.

Până în anii 1980, devenise la modă să fie condamnate⁵⁸ ideile cândva venerate ale lui Freud ca pseudoștiințe. Feministele l-au atacat pentru teoriile sale centrate pe penis și pentru tratarea necorespunzătoare a femeilor. Mulți psihologi cu formare academică, dornici să fie văzuți ca oameni de știință adevărați, nu au vrut ca profesia lor să fie întinată de controverse. „Când domeniul psihanalizei s-a divizat, visele au fost marginalizate“, a spus psihologul Meg Jay. Discuțiile despre Freud și subconștient au fost înlăturate din cartea de căpătâi a psihiatriei, Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale. Finanțarea federală⁵⁹ pentru cercetarea viselor s-a tot micșorat până s-a oprit.

Nu a ajutat nici faptul că domeniul inaugurat de Societatea pentru Cercetări Fizice prin anii 1880, în sfârșit, lua avânt. Parapsihologia se dezvoltase discret, în intervale scurte și neregulate, încă din secolul al XIX-lea, prin instituții care ocazional considerau că investigațiile paranormale meritau să fie susținute. În 1912, Stanford a început să efectueze studii de laborator⁶⁰ asupra așa-numitului transfer de gânduri. Câteva decenii mai târziu, Universitatea Duke⁶¹ a deschis un centru de parapsihologie, de unde fostul botanist Joseph Banks Rhine a preluat tehnici noi din psihologia experimentală și le-a aplicat la studiul asupra fenomenelor paranormale. Colegii săi au descoperit povești despre oameni care credeau că puteau comunica între ei în somn⁶², ca de exemplu doi prieteni care au susținut că au visat amândoi în același timp că s-au întâlnit într-o pădure în flăcări. (Aparenta existență a viselor comune a fost luată drept dovadă că exista o lume astrală alături de cea fizică.)

În anii 1960 și 1970, chiar dacă psihologii evitau studierea viselor, domeniul s-a dezvoltat rapid, beneficiind de climatul de deschidere culturală și experimentare spirituală. Occidentalii lipsiți de prejudecăți au făcut tot ce le-a stat în putință ca să renunțe la valorile cu care crescuseră, cochetând cu filosofia orientală și yoga, budismul și meditația. Jon Kabat Zinn⁶³, un microbiolog din New York, a înființat în 1979 Clinica de Reducere a Stresului, aparținând de Universitatea din Massachusetts, și i-a învățat pe pacienții spitalului clinicii de terapie a durerii despre mindfulness (conștientizarea stării de prezență) și despre meditație. Inspirați de rapoartele oficiale ale antropologilor, americanii au început să organizeze la scară largă reconstituiri ale ceremoniilor băștinașilor. Căutătorii de senzații tari au căutat

să se purifice în colibe asemănătoare unor saune – colibe încălzite la temperaturi care alterează mintea. Au citit despre căutarea viziunii și au plecat în pădure ca să își caute propriul animal totemic. Amerindienii erau glorificați pentru „dârzenia lor față de autoritățile albe, față de menținerea valorilor tradiționale, comune”⁶⁴, a scris istoricul Philip Jenkins în *Dream Catchers: How Mainstream America Discovered Native Spirituality*. „Nu este surprinzător faptul ca o nouă eră a neo-indianismului utopic să marcheze deceniul după 1965, perioada războiului din Vietnam și a afacerii Watergate, a asasinatelor și a revoltelor urbane, a lipsei de benzină și a amenințării catastrofei ecologice. De-a lungul istoriei americane, imaginile romantice ale indienilor sunt cele mai căutate, în epoci de alienare și de crize.”⁶⁵ Turiștii, care au vizitat zona de sud-vest au cumpărat bibelouri și produse de artizanat de la băștinași. Copiii au făcut prinzătoare de vise din pene și fire textile.

Între timp, în lumea academică, s-au deschis laboratoarele de parapsihologie la UCLA, Princeton și la Universitatea din Virginia. CIA a finanțat cercetări secrete în privința posibilității de a folosi percepțiile extrasenzoriale ca arme. În 1962, Montague Ullman, președintele departamentului de psihiatrie din prestigiosul centru medical Maimonides din Brooklyn, l-a convins pe angajatorul său să înființeze un laborator pentru studierea viselor psihotice. Ullman a conceput reguli elaborate⁶⁶, constatând că scepticii nu vor găsi nimic de criticat. El și-a testat voluntarii să vadă dacă au abilități paranormale, dându-le un test cu o rată de eșec de 50%. Fiecare persoană aspirantă trebuia să petreacă în prealabil o noapte în laboratorul de somnologie, în timp ce un asistent de cercetare se uita fix la una dintre cele 12 imagini și încerca să și-o întipărească în minte. Numai în cazul în care imaginea-țintă se clasa în top șase, participantul putea să treacă la un experiment real.

Aceia care treceau de acest impediment, dovedindu-și abilitățile paranormale, trebuiau să facă anumite lucruri, cum ar fi să doarmă în laborator în timp ce un cercetător stătea într-o altă cameră, concentrându-se pe o imagine aleatorie, încercând să o transmită telepatic. Atunci când aparatele indicau că voluntarul ajunsese în faza de somn REM, un monitor îl trezea și îl întreba ce visase. În mai mult de 60% din cazuri⁶⁷, visele raportate corespundeau imaginilor-țintă – conform criteriilor lui Ullman. (Un vis despre o masă, de exemplu, putea fi echivalat cu o imagine a picturii Cina cea de Taină.) Într-

unul dintre studiile lor cele mai cunoscute⁶⁸, Ullman și colegii săi, Stanley Krippner și Charles Honorton, le-au cerut celor 2 000 de spectatori ai unui concert al formației Grateful Dead să încerce să transmită o imagine (un bărbat în poziție de lotus având chakrele luminoase de-a lungul coloanei vertebrale) lui Malcolm Bessent, un așa-zis medium, care dormea în laboratorul lor. Bessent a raportat un vis despre un bărbat „suspendat în aer“ și a menționat „o coloană vertebrală“. Ullman a considerat acest lucru un succes.

Într-un alt studiu, psihiatrul Robert Van de Castle a petrecut opt nopți⁶⁹ în laboratorul lui Ullman și Krippner. Într-o noapte – de care era tare mândru – un cercetător s-a concentrat pe o copie a tabloului Descoperirea Americii de către Cristofor Columb al lui Salvador Dali, care înfățișează un Columb tinereț, pășind pe noul țărm, o Fecioară Maria având o aureolă în jurul capului și ținându-și mâinile împreunate, pe un steag ce flutura lângă el. Visele lui Van de Castle au inclus în acea seară „o figură masculină destul de tânără“, „o femeie din Atlantic City sau Atlantic Beach“ și „oameni îmbrăcați în haine albe“. Datorită acestei realizări, Ullman și Krippner l-au poreclit „Prințul Perceptivilor“.

„Privind retrospectiv, am fost surprins că ne-am bucurat de atâta înțelegere“⁷⁰, a recunoscut Krippner recent. „Nu am avut probleme în a prezenta lucrări la conferințele despre somn și vise, la conferințe de psihologie etc.“ În anii 1970, echipa Maimonides⁷¹ a obținut o bursă de la Institutul Național de Sănătate Mintală – fapt ce reprezenta o prestigioasă recunoaștere. „65% dintre experiențele ESP (extrasenzoriale) spontane au loc în vise“, a declarat unul dintre cercetătorii principali unui reporter de la New York Times, care se îndoia de ele.

Între timp, în Europa, psihiatrii încercau să folosească visele pentru a prezice dezastrele naturale și evenimentele globale. Primul „birou de premoniții“⁷² a fost înființat la Londra ca răspuns la un dezastru din micul sat minier de la Aberfan. Într-o vineri dimineată, în luna octombrie a anului 1966, o movilă de resturi de cărbune, construită pe un deal din apropiere, s-a prăbușit peste o școală locală, strivind mai mult de 100 de copii. Întrucât comunitatea a intrat în doliu și oamenii din Marea Britanie au aflat despre această tragedie, unii oameni au susținut că simțiseră cu multe zile sau luni înainte că e pe cale să

se producă ceva.

De îndată ce a auzit despre accident, psihiatrul englez John Barker – care nutrea de ani de zile un interes pentru fenomenele paranormale – a călătorit la Aberfan pentru a afla dacă cineva prezisese într-adevăr dezastrul. El a publicat anunțuri în presa națională, iar 76 de oameni au răspuns⁷³ trimițând povești despre premonițiile lor, dintre care aproximativ jumătate au avut loc în vise. Oameni din întreaga Anglie i-au spus lui Barker despre coșmarurile lor în care erau copii blocați în clădiri sau uciși în avalanșe. O femeie – mama unei fete de zece ani care murise în alunecarea de teren – a spus că, în ziua de dinaintea accidentului, fiica ei insistase ca ea să asculte coșmarul din care tocmai se trezise: „Am visat că m-am dus la școală și nu era nici o școală acolo. Ceva negru se prăbușise peste tot.“ O altă femeie a spus că în noaptea aceea visase o masă neagră năvălind peste școala din sat. Barker și-a publicat rezultatele – pe care mulți le-au considerat ciudate – în Jurnalul Societății de Cercetări Parapsihologice, împreună cu o chemare la mobilizare generală: Pentru a se evita următorul dezastru, un birou central ar trebui să înceapă colectarea sistematică a viselor și să descopere semnele de avertizare pe care le conțin. El și un jurnalist de știință s-au angajat să înființeze Biroul Britanic de Premoniții și un birou asemănător în New York – Registrul Central de Premoniții – deschis anul următor.

Unele dintre cele mai strălucite minți ale acelor vremuri au fost cuprinse de nebunie. De la mijlocul lunii octombrie 1964 până la începutul lunii ianuarie 1965, romancierul Vladimir Nabokov⁷⁴ și-a urmărit cu atenție visele, sperând să dovedească faptul că acestea conțineau indicii despre viitor. Proiectul său a fost inspirat de o carte intitulată Un experiment cu timpul în care un inginer britanic susținea că timpul ar putea merge înapoi și că atunci când visăm părăsim „corpul adormit într-un univers“ și mergem „să hoinărim în altul“, mișcându-ne cu ușurință între trecut și viitor, rememorând vechi amintiri și văzând lucruri care se vor întâmpla în viitor. Conform cărții, visele constau în „imagini ale experienței anterioare și ale experienței viitoare amestecate în proporții aproximativ egale“.

Nu este atât de surprinzător faptul că Nabokov era dispus să se aventureze în acest teritoriu necunoscut; el nu fusese niciodată capabil să considere somnul ceva banal. Toată viața lui se luptase cu un caz de insomnie cronică,

rezistentă chiar și la somnifere puternice. Într-o singură noapte, „s-a trezit de nouă ori ca să meargă la toaletă“, a notat el în jurnalul său. În altă noapte, a avut loc un eveniment memorabil: a reușit să doarmă timp de șase ore la rând „pentru prima oară în ultimii ani de zile“.

Nabokov avea un vechi obicei de a-și transcrie visele, iar nopțile lui erau foarte active și descrierile sale elocvente. „Într-o jumătate de vis sortit eșecului a văzut raze de lumină slabă printre stinghiile obloanelor.“ „A avut două viziuni intense și ciudate, pe care și le-a amintit între două abisuri ale somnului.“ Unele dintre visele sale sunt scenarii clasice; își pierde bagajele sau pierde trenul. Altele reflectă faimoasele lui preocupări pentru fluturi, literatură și sex interzis. Într-un vis „intens erotic“, el a observat că sora lui era „ciudat de tânără și de tandră“. A băut ceai cu Tolstoi și a alergat după fluturi cu o lingură uriașă. Într-un coșmar recurent, s-a trezit „în locuri pline de fluturi interesanți“, rămas fără plasa lui pentru prins fluturi, apucându-i cu mâinile goale.

Nabokov nu a trebuit să aștepte mult timp pentru ceea ce a considerat el a fi un rezultat pozitiv. În noaptea de 17 octombrie – după doar câteva zile de experiment – a visat că s-a întâlnit cu directorul unui muzeu provincial. Cei doi bărbați discutau lângă o tavă încărcată cu mostre de sol rar și prețios, când Nabokov a realizat – spre groaza lui – că de-a lungul conversației lor el mâncase cu nonșalanță din ele. Trei zile mai târziu, în dimineața zilei de 20 octombrie, a dat drumul la televizor și a văzut un film educațional despre știința solului – geologii analizau o tavă de mostre, aranjate în „pungi mici delicioase“. Filmul, a hotărât el, a fost sursa visului pe care îl avusese. Situația îi era „cât se putea de clară“.

Potrivit profesoarei universitare britanice Sue Llewellyn, nu este complet nebunesc să credem că visele noastre sunt tulburător de predictive. Când visăm, creierul nostru lucrează rapid, prelucrează frânturile de informații pe care le-am primit și le folosește pentru a face supoziții despre viitor. „Dacă există tipare asociative în evenimente⁷⁵, ele pot fi folosite pentru a anticipa ce se va întâmpla în continuare“, a scris Llewellyn în revista Aeon. „Unele modele sunt deterministe și logice. De exemplu, ziua urmează noaptea. Alte modele sunt mult mai puțin evidente. Le numim probabiliste deoarece se bazează pe evenimente care au tendința de a coexista, deci nu ne putem

„încrede prea mult în prezicerea lor.“ Când suntem treji, a explicat Llewellyn, „suntem buni la identificarea modelelor logice și deterministe“, în vreme ce, „în timpul somnului de tip REM, suntem mai buni la observarea asociațiilor mai puțin evidente sau îndepărtate care prezic evenimentele probabiliste“.

În somn evaluăm o cantitate imensă de informații, care ar fi copleșitoare pentru noi dacă ne-am gândi la ea în mod conștient. Acesta este tărâmul intuiției și al cunoștințelor pe care le avem fără să știm cum le-am obținut. Uneori, corpul nostru ne avertizează: când apar amenințări abia perceptibile, inimile noastre bat mai repede sau simțim cum ni se ridică firele de păr de pe ceafă. Și, uneori, presentimentele noastre sunt exagerate în vise și transformate din simple presimțiri în povești vii, care necesită atenția noastră.

A ști când să ai încredere în ele este mai mult o artă decât o știință. Pentru cei care pot face diferența dintre un vis important și o coincidență aleatorie, visele pot oferi un sistem de avertizare timpurie de salvare a vieții. Teologul german Paul Tillich – care a părăsit, în mod prudent, țara plecând în America în 1933 – a spus odată că ale sale coșmaruri l-au ajutat să recunoască gravitatea crizei politice ce avea să aibă loc acasă, în țara lui natală. „De luni de zile am visat despre asta, literalmente... și m-am trezit cu sentimentul că existența noastră avea să se schimbe“⁷⁶, a spus el. „În timpul în care eram conștient am simțit că puteam scăpa de ce este mai rău, dar subconștientul meu știa mai bine.“ Mulți germani obișnuiți au simțit mai întâi spectrul totalitarismului în visele lor. Între 1933, când Hitler a devenit cancelar al Germaniei, și 1939, când jurnalistul german Charlotte Beradt⁷⁷ a fugit în America, a intervievat mai mult de 300 de compatrioți, inclusiv mulți evrei, despre visele lor. Pentru a-și păstra cercetarea în siguranță în regimul din ce în ce mai restrictiv, ea a inventat o stenogramă secretă – în care Hitler era unchiul Hans, iar Goering era unchiul Gustav – și a împrăștiat rapoartele de vis codificate, trimițându-le prin poștă unor prieteni din alte țări. Vor trece două decenii până ca ea să publice rezultatele studiului ei într-o carte dată uitării, dar fascinantă, numită *Al Treilea Reich al Viselor*. La începutul proiectului lui Beradt, când amploarea agendei genocidului lui Hitler nu era încă cunoscută, intervievații ei au observat în visele lor pericolul iminent. Psihologul Bruno Bettelheim⁷⁸ a remarcat că multe dintre aceste vise au fost înregistrate în 1933, chiar când Hitler ajungea la putere: „Visătorul pare să anticipeze ce se va întâmpla cu mult înainte de a se întâmpla“. Visele au

dezvăluit temeri latente de a-și pierde viața privată sau de a înfuria impenetrabila birocratie. Un doctor de vârstă mijlocie a visat că s-a întins să se relaxeze citind și a și văzut cum pereții apartamentului său se evaporă. O senzație nouă de teroare a pătruns în viața de zi cu zi, infuzând scenele domestice cu groază. O casnică a visat că al său cuptor s-a dovedit a fi un dispozitiv de spionaj și repeta tot ce spusese în prezența lui. Un vânzător de fructe și legume a visat că o pernă de canapea a depus mărturie împotriva lui. Un bărbat a visat că radioul său a început să anunțe zgomotos, repetând la nesfârșit: „în numele Führerului, în numele Führerului“.

Chiar dacă visele ne pot ajuta să recunoaștem pericolele aflate în stadiu incipient înainte de a le sesiza în stare de veghe, visele care par a fi precognitive pot fi explicate de obicei prin statistici. Avem atât de multe vise – aproximativ patru pe noapte – că nu este surprinzător, să recunoaștem, ocazional, o asemănare între vise și viață. În cartea sa *Paranormalitatea*, psihologul britanic Richard Wiseman a estimat că, de la vârsta de 15 la 75 de ani, un om obișnuit va avea aproximativ 87 600 de vise pe parcursul a 21 900 de nopți. Dar chiar și oamenii care au o capacitate excelentă de a-și aminti visele uită multe dintre visele lor, dacă nu întâlnesc ceva, în timpul zilei, care să le înprospăteze memoria. Astfel, a explicat Wiseman: „Aveți o mulțime de vise și vă confrunțați cu o mulțime de evenimente. De cele mai multe ori, visele nu au legătură cu evenimentele, așa că uitați de ele. Cu toate acestea, din când în când, unul dintre vise se va potrivi cu un eveniment. Odată ce se întâmplă acest lucru, brusc o să vă amintiți ușor visul și o să vă convingeți că a prezis viitorul în mod magic. În realitate, sunt doar legile probabilității în acțiune.“⁷⁹

Birourile de premoniții nu au reușit niciodată să prezică nimic și s-au închis în câțiva ani. Generații de psihologi au încercat să reproducă constatările lui Ullman și Krippner⁸⁰, dar fără rezultate prea mari. (Krippner, un bărbat energic, de 85 de ani, care călătorește în lumea întreagă, promovând puterea viselor paranormale, învinovățește furtunile electromagnetice pentru faptul că obstrucționează undele cerebrale ale succesorilor săi.) „Păreau atât de bune, dar aveau toate problemele pe care le are cercetarea independentă“, a spus Susan Blackmore, autoarea mai multor cărți despre conștiință și parapsihologie. Când oamenii își raportează propriile vise, ele generează atât de mult material încât este aproape inevitabil ca o imagine sau două să nu

semene cu obiectivul propus. „Depinde în foarte mare măsură de metoda de selecție aleatorie. Și dacă nu descoperi toate dedesubturile acestei selecții, nu știi dacă a fost făcută corect.“

Cu toate acestea, puținele resurse pentru studierea viselor sunt uneori în continuare orientate spre investigarea unor teorii dubioase. În 1983, scriitorul european Arthur Koestler⁸¹ și-a lăsat proprietatea ca moștenire unui departament britanic de parapsihologie; unitatea de parapsihologie Koestler a Universității din Edinburgh funcționează încă de atunci. În timpul mandatului său, actuala președintă, Caroline Watt, a îndreptat centrul atenției de la întrebarea dacă există sau nu fenomene paranormale și către aspectele mai relevante ale motivului pentru care atât de mulți oameni cred cu încăpățănare în existența lor. Printr-un studiu recent, ea a descoperit că oamenii au mai multe șanse să spună că visele lor seamănă cu un film⁸², dacă deja credeau în premoniție; credința s-a întărit, pregătind oamenii să observe asemănări între vise și evenimentele ulterioare din viața reală. În altul, Watt a arătat că memoria selectivă⁸³ – tendința umană de a ignora lucrurile care contrazic ipotezele noastre – ajută la perpetuarea credinței în visele paranormale; oamenii care citeau un jurnal de vise și un jurnal obișnuit scrise de aceeași persoană erau mai predispuși să își amintească visele care corespundeau evenimentelor din viața reală decât cei care nu o făceau.

Studiile metafizice în legătură cu visele au fost mai bine mediatizate, decât au fost susținute. Legătura dintre pseudoștiință, vise și teoriile psihanalitice învechite a pus stăpânire pe imaginația oamenilor din diverse culturi, ceea ce face chiar mai greu pentru acei câțiva cercetători renegați să studieze nepopulara știință a viselor.

Kelly Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions: A Comparative History* (New York: NYU Press, 2008), p. 193.

Ibid., p. 27.

Aristotel citat în S.M. Oberhelman, „Galenon Diagnosis from Dreams“, *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 38 (1985): p. 37.

Naphtali Lewis, *The Interpretation of Dreams and Portents in Antiquity* (Mundelein, IL: Bolchazy-Carducci, 1976), p. 30.

Galen citat în Edward Tick, *The Practice of Dream Healing: Bringing Ancient Greek Mysteries into Modern Medicine* (Wheaton, IL: Quest Books, 2001), p. 127.

Ibid., p. 105.

Jonathan W. White, *Midnight in America: Darkness, Sleep, and Dreams During the Civil War* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2017), p. 98.

Patrick McNamara and Kelly Bulkeley, „Dreams as a Source of Supernatural Agent Concepts“, *Frontiers in Psychology*, (2015): p. 283, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00283.

Richard Schweickert și Zhuangzhuang Xi, „Metamorphosed Characters in Dreams: Constraints of Conceptual Structure and Amount of Theory of Mind“, *Cognitive Science* p. 34, nr. 4 (2010): pp. 665–684, doi: 10.1111/j.1551-6709.2009.01082.x.

Patrick McNamara, *Dreams and Revelations*, Aeon, 5 septembrie 2016.

Andrew Burstein, *Lincoln Dreamt He Died* (New York: St. Martin's Press, 2013), p. 48.

„Pre-History: Hypotheses About Dreams from Ancient Times to the End of the 19th Century“, Muzeul Freud din Londra, <https://www.freud.org.uk/education/topic/10576/subtopic/40021/>.

Deirdre Barrett, *The Committee of Sleep: How Artists, Scientists, and Athletes Use Their Dreams for Creative Problem Solving – and How You Can Too* (New York: Crown, 2001), p. 163.

Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, trad. A.A. Brill (Londra: George Allen and Unwin, 1913).

Milan Kundera, *Identity*, trad. Linda Asher (New York: Harper Perennial, 1997), p. 5.

Citat în Robert Van de Castle, *Our Dreaming Mind* (New York: Ballantine,

1994), p. 141.

Carl Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious*, ed. a 2-a, trad. R.F.C. Hull (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1981), p. 3.

Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, trad. W.S. Dell și Cary F. Baynes (Orlando: Harcourt, 1933), pp. 19–21.

Philip Jenkins, *Dream Catchers: How Mainstream America Discovered Native Spirituality* (Oxford: Oxford University Press, 2004), 18, p. 96.

Citat în Anthony F.C. Wallace, „Dreams and the Wishes of the Soul: A Type of Psychoanalytic Theory Among the Seventeenth Century Iroquois“, *American Anthropologist* 60, nr. 2 (1958): p. 235.

Francesco Giuseppe Bressani, *The Jesuit Relations and Allied Documents*, vol. 39, ed. Reuben Gold Thwaites (Cleveland: Burrows Brothers, 1899), p. 18.

Ibid., vol. 10, p. 169.

Jackson Steward Lincoln, *The Dream in Native American and Other Primitive Cultures* (Mineola, NY: Dover, 2003), pp. 207–257.

Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions*, p. 261.

Michele Stephen, „«Dreaming Is Another Power!»: The Social Significance of Dreams Among the Mekeo of Papua New Guinea“, *Oceania* 53, nr. 2 (1982): pp. 106–122.

Sylvie Poirier, „This Is Good Country. We Are Good Dreamers“, în *Dream Travelers: Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific*, ed. Roger Ivar Lohmann (New York: Palgrave Macmillan, 2003), pp. 107–125.

William Merrill, „The Rarámuri Stereotype of Dreams“, în *Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations*, ed. Barbara Tedlock (Santa Fe: School of American Research Press, 1992), pp. 194, 203

William G. Domhoff, „A Brief Biography of Calvin S. Hall“,

<https://www2.ucsc.edu/reams/About/calvin.html>.

Calvin Hall și William Domhoff, „Friendliness in Dreams“, *Journal of Social Psychology* 62, nr. 2 (1964): p. 309.

William Domhoff, „The Dreams of Men and Women: Patterns of Gender Similarity and Difference“ (2005),
https://www2.ucsc.edu/dreams/Library/domhoff_2005c.html.

William Domhoff, „The Content of Dreams: Methodologic and Theoretical Implications“, în *Principles and Practices of Sleep Medicine*, ed. a 4-a, ed. Meir Kryger et al. (Philadelphia: W.B. Saunders, 2005), pp. 522–534.

Interviul autoarei cu Milton Kramer, 6 iulie 2017.

William Domhoff, *Moving Dream Theory Beyond Freud and Jung*, lucrare prezentată la conferința *Beyond Freud and Jung?*“, Graduate Theological Union, Berkeley, California, September 23, 2000,
https://www2.ucsc.edu/dreams/Library/domhoff_2000d.html.

David Foulkes, *Children’s Dreaming and the Development of Consciousness* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999).

Andrea Rock, *The Mind at Night: The New Science of How and Why We Dream* (New York: Basic Books, 2004), p. 32.

Foulkes, *Children’s Dreaming*, p. 57.

Ibid., p. 61.

Ibid., p. 160.

Ralph Greenson, „The Exceptional Position of the Dream in Psychoanalytic Practice“, în *Essential Papers on Dreams*, ed. Melvin Lansky (New York: NYU Press, 1992), p. 84.

Rachel Aviv, „Hobson’s Choice: Can Freud’s Theory of Dream Hold Up Against Modern Neuroscience?“, *Believer*, Octombrie 2007,
https://www.believermag.com/issues/200710/?read=article_aviv.

J. Allan Hobson, *Dream Life: An Experimental Memoir* (Cambridge, MA: MIT Press, 2011), VII.

J. Allan Hobson și Robert McCarley, „The Brain as a Dream State Generator: An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process“, *American Journal of Psychiatry* 134, nr. 12 (1977): pp. 1335–1348.

J. Allan Hobson, *Thirteen Dreams Freud Never Had: The New Mind Science* (New York: Pi Press, 2005), p. 11.

Bruce K. Alexander și Curtis P. Shelton, *A History of Psychology in Western Civilization* (Cambridge: Cambridge University Press, 2014), p. 410.

Rock, *The Mind at Night*, p. 39.

John Edgar Coover, *Experiments in Psychical Research at Leland Stanford Junior University* (Palo Alto, CA: Stanford University Press, 1917), p. 31.

Robert Franklin Durden, *The Launching of Duke University, 1924–1949* (Durham, NC: Duke University Press, 1993), p. 114.

Hornell Norris Hart, *The Enigma of Survival: The Case for and Against an After Life* (Springfield, IL: C.C. Thomas, 1959), p. 236.

Jeff Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (Oxford: Oxford University Press, 2014), p. 35.

Jenkins, *Dream Catchers*, p. 157.

Ibid., p. 18.

Montague Ullman, „Dream Telepathy – Experimental and Clinical Findings“, în *Lands of Darkness: Psychoanalysis and the Paranormal*, ed. Nick Totton (Londra: Karnac Books, 2003).

Stanley Krippner, „Anomalous Experiences and Dreams“, în *The New Science of Dreaming*, vol. 2, ed. Deirdre Barrett și Patrick McNamara (Westport, CT: Praeger Perspectives, 2007), p. 295.

Montague Ullman și Stanley Krippner, *Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal Extrasensory Perception* (Newburyport, MA: Hampton Roads, 2003), p. 171.

Van de Castle, *Our Dreaming Mind*, pp. 416–419.

Interviul autoarei cu Stanley Krippner, 13 aprilie 2016.

Gordon T. Thompson, „Federal Grant Supports ESP Dream Research at Maimonides“, *New York Times*, 25 noiembrie 1973, <https://www.nytimes.com/1973/11/25/archives/federal-grant-supports-esp-dream-research-at-maimonides.html>.

Richard Wiseman, *Paranormality: Why We See What Isn't There* (N.P.: Spin Solutions, 2010), pp. 144–146.

John C. Barker, „Premonitions of the Aberfan Disaster“, *Journal of the Society for Psychical Research* 44 (1967): pp. 168–181.

Gennady Barabtarlo, *Insomniac Dreams: Experiments with Time* by Vladimir Nabokov (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017).

Sue Llewellyn, „Are Dreams Predictions?“, *Aeon*, 23 mai 2016, <https://aeon.co/essays/how-dreams-predict-the-future-by-making-sense-of-the-past>.

„Paul Tillich Dies; Theologian Was 79“, *New York Times*, 23 octombrie 1965, <https://timesmachine.nytimes.com/timesmachine/1965/10/23/96719832.html?pageNumber=1>.

Charlotte Beradt, *The Third Reich of Dreams* (Chicago: Quadrangle Books, 1968).

Bruno Bettelheim, postfață în *ibid.*

Wiseman, *Paranormality*, p. 150.

Edward Belvedere and David Foulkes, „Telepathy and Dreams: A Failure to Replicate“, *Perceptual and Motor Skills* 33, nr. 3 (1971): p. 783, doi:

10.2466/pms.1971.33.3.783.

Caroline Watt, „Twenty Years at the Koestler Parapsychology Unit“, *Psychologist* 19 (2006): pp. 424–427.

Caroline Watt, „Precognitive Dreaming: Investigating Anomalous Cognition and Psychological Factors“, *Journal of Parapsychology* 78, nr. 1 (2014): pp. 115–125.

Caroline Watt et al., „Psychological Factors in Precognitive Dream Experiences: The Role of Paranormal Belief, Selective Recall and Propensity to Find Correspondences“. *International Journal of Dream Research* 7, nr. 1 (2014): pp. 1–8, doi: 10.11588/ijodr.2014.1.11218.

2. Avangarda

Unele dintre cele mai semnificative descoperiri despre vise au fost făcute de necunoscuți, oameni de știință care trebuiau să se lupte nu numai cu indiferența sau chiar cu disprețul fățiș al colegilor lor, dar și cu limitările practice ale unei munci considerate a fi lipsită de importanță.

I-a luat mai mult de o oră lui Eugene Aserinsky⁸⁴ să-și lege fiul de opt ani, Armond, la setul greoi de electrozi pe care îl furase din subsolul departamentului de fiziologie a Universității din Chicago. Mai întâi, a căutat un loc potrivit în părul fiului său, unde să atașeze discul subțire de metal. Odată ce a găsit locul, l-a ras cu atenție să nu îndepărteze mai mult păr decât era necesar. Apoi, Armond și-a ținut respirația pe măsură ce tatăl său aplica o pastă urât mirositoare, un material conductor numit colodiu, pe zona proaspăt rasă. (Armond încă își mai amintește, după aproape 60 de ani, cum adezivul îi producea mâncărime pe măsură ce se usca.) În cele din urmă, Eugene a plasat electrodul în picătura de colodiu și l-a acoperit cu leucoplast. „Aceste lucruri nu au fost făcute pentru confortul nimănui“, a spus Armond. „Trebuiau falsificate tot felul de lucruri pentru ca ele să rămână neschimbate. Imaginați-vă filmul original Frankenstein.“⁸⁵

Eugene avea 30 de ani și era absolvent al unei facultăți, avea un CV incoerent și toate speranțele sale profesionale depindeau de acest experiment. Deși fusese întotdeauna un student talentat, se mutase de la un serviciu la altul încă din adolescență. S-a înscris la colegiul local din Brooklyn, la doar 16 ani, dar nu a reușit să se hotărască ce specialitate să aleagă; a încercat specializări precum spaniola, științele sociale sau medicina, dar nu a îndeplinit condițiile pentru nici una dintre ele. În schimb, s-a mutat în Maryland și s-a înscris la facultatea de stomatologie. Iubea orele de știință, dar curând și-a dat seama că ura dinții, iar problemele de vedere pe care le avea i-au făcut munca de foraj și sculptare a dinților aproape imposibilă.

A renunțat și la asta și a fost recrutat în armată⁸⁶, unde a lucrat ca manipulator

al explozibililor de mare putere. Când s-a terminat cel de-al Doilea Război Mondial, a crezut că ar putea profita de Legea Asistenței Educaționale pentru Veterani (GI Bill) să se întoarcă la facultate. Amintindu-și cât de mult i-au plăcut lecțiile de biologie și fiziologie de la facultatea de stomatologie, a aplicat la programul de studii universitare pentru cursul de fiziologie al Universității din Chicago – un loc cunoscut pentru faptul că acorda burse studenților foarte buni, proveniți din medii defavorizate. „L-au luat înăuntru și i-au spus: «Rezultatele tale academice sunt un fel de brânză elvețiană, dar este evident că ești inteligent»“, a spus Armond, acum un psiholog clinician pensionar din Florida. „Vino, să vedem cum lucrezi!“

Întreaga familie trebuia să își restrângă cheltuielile, dar Eugene și soția lui erau dornici ca el să aibă succes, în cele din urmă. El și-a părăsit slujba de asistent social și și-a mutat familia în căminele studențești ale Universității din Chicago. Iernile din zona Midwestern erau dure, iar singura sursă de căldură în apartamentul lor era o amărâtă de sobă cu kerosen din camera de zi. „Mereu erau probleme cu banii“, și-a amintit Arnold. „Am dormit multe nopți cu toate hainele de iarnă din casă îngrămădite pe patul meu. Nu aveam păături suficiente care să-mi țină de cald.“

Aserinsky spera să studieze fiziologia organelor, dar a fost repartizat să lucreze cu Nathaniel Kleitman, care prezida neînsemnata și demodată specializare numită fiziologia somnului. La prima lor întâlnire n-a existat „nici o bucurie“⁸⁷, a scris ulterior Aserinsky. A fost dezamăgit să își înceapă studiile într-un domeniu „dominat de astfel de tipuri de științe comportamentale precum psihologia“. Și Kleitman era o persoană imposibilă; se autointitulase expert în probleme de somn prin simpla putere a voinței. În 1938, el și un coleg de-al lui au petrecut o lună în subteran⁸⁸, într-o peșteră din Kentucky, încercând să vadă dacă, în absența fluctuațiilor zilnice obișnuite între lumină și căldură, puteau să-și modifice puțin ciclul natural de somn de 24 de ore. (Au încercat, dar nu au reușit, să treacă la modelul de 28 de ore.) Mai târziu, el va face propriul studiu despre privarea de somn și se va forța să rămână treaz timp de 180 de ore.

Prima sarcină a lui Aserinsky nu l-a entuziasmat prea tare; Kleitman i-a spus noului său asistent să se uite atent la pleoapele bebelușilor în momentul când adorm. El spera să conteste un articol pe care îl citise în revista Nature în care

un fizician a susținut că el ar putea prezice când vor adormi pasagerii dintr-un tren cu care călătorea urmărind viteza cu care clipeau. Kleitman dorea să știe dacă ochii copiilor nu se vor mai mișca în momentul în care își pierdeau conștiința sau dacă frecvența clipitului ochilor lor va scădea treptat. „Am fost avertizat de Kleitman să citesc absolut tot ce găsesc despre clipitul ochilor, devenind astfel primul savant care a cercetat acel domeniu restrâns”⁸⁹, își amintea Aserinsky laconic. După ce a urmărit somnul bebelușilor săptămâni întregi, Aserinsky și-a făcut curaj și s-a dus la biroul lui Kleitman și i-a mărturisit că nu a putut distinge mișcarea globilor oculari ai copiilor de tremurul pleoapelor lor. Dar a avut și o idee: Ce ar fi fost dacă ar fi renunțat la încercarea de a diferenția adevăratul clipit de mișcarea pleoapelor și ar fi monitorizat toate mișcărilor ochilor bebelușilor în timp ce dormeau?

Chiar și lui Aserinsky propria sa propunere „i se părea cam la fel de incitantă precum laptele cald”. Dar i s-a permis să meargă mai departe și, după câteva luni, a observat că erau perioade de 20 de minute în care pleoapele copiilor nu se mai mișcau deloc. Kleitman a fost intrigat și și-a încurajat studentul să continue și să extindă proiectul, incluzând și adulții. „Ce a urmat a fost ca un joc de noroc – aveam avantajul că nimeni nu examinase cu atenție ochii unui adult pe tot parcursul unei nopți și probabil aș fi găsit ceva”, a scris Aserinsky. Spera că ar putea chiar folosi proiectul ca cercetare doctorală, sărind peste licență și master și, în cele din urmă, să-și ajungă colegii. „Bineînțeles, importanța acelei descoperiri ar determina dacă aș câștiga sau nu jocul.”

El i-a cerut fiului său să-i servească drept cobai, iar Armond a fost încântat să ajute; nu-l deranja acest aranjament obositor dacă trebuia să-și petreacă timpul cu tatăl său. Eugene fixa electrozii pe capul lui Armond și pornea poligraful, care transpunea undele cerebrale și mișcărilor ochilor pe o foaie de hârtie care rulează încontinuu.

Când Armond a adormit, semnele au apărut pe pagină ca niște unde lente și constante; ochii îi erau nemișcați, iar creierul, ca și trupul lui, era adormit. Dar, mai târziu, noaptea, liniile au început să oscileze, în sus și în jos, în unde tremurătoare. Arăta mai mult ca poligraful unei persoane care era trează. Nu știa ce să înțeleagă din acest rezultat. Poate că vechiul aparat nu funcționa cum trebuie. Poate că era vorba doar de o întâmplare sau de o caracteristică a

familiei lui Aserinsky. Dar când a recrutat mai mulți oameni ca să doarmă în laboratorul său, a văzut același tipar: de patru sau cinci ori în fiecare noapte, la intervale regulate, creierul subiecților săi se lumina, devenind la fel de activ ca atunci când gândeau, vorbeau și mergeau. Iar aceste creșteri bruște ale activității cognitive au coincis cu o creștere a mișcării oculare; exact când poligraful indica aprinderea creierului voluntarilor, globii lor oculari se mișcau repede înainte și înapoi în orbitele oculare. Căutând o explicație, Aserinsky se întreba dacă subiecții lui de fapt se trezeau, deși ochii lor rămâneau închiși. Chiar și oamenii de știință precum Kleitman – care și-au dedicat cariera cercetării somnului – au presupus întotdeauna că pur și simplu noaptea creierul își oprea activitatea. Aserinsky a așteptat ca următorul său voluntar să adoarmă și a intrat în cameră când ochii lui începeau să se miște. A încercat să vorbească cu el, dar omul nu a reacționat. „Nu a existat nici o îndoială că subiectul a adormit, în ciuda faptului că EEG-ul (electroencefalograma) sugerează că e în stare de veghe.“

După ce a refuzat să accepte cea mai evidentă explicație, Aserinsky s-a delectat cu una mai interesantă. Poate că acele „rapoarte anecdotice vechi“ care făceau legătura între mișcările ochilor și vise ar putea fi de fapt adevărate. S-a gândit la celebra descriere a corbului făcută de Edgar Allan Poe: „Ochii lui par a fi ai unui demon care visează“.

Într-o seară, Eugene l-a trezit pe Armond în timp ce ochii lui se mișcau rapid dintr-o parte în alta și l-a întrebat ce îi trecea prin minte în acel moment. „Am spus: «M-ai trezit dintr-un vis»“, și-a amintit Armond. „M-a rugat să-i povestesc visul. Era un fragment, ceva în legătură cu niște pui. El credea că era foarte interesant. Era foarte mulțumit. Vorbește despre mari descoperiri și despre simple indicii pentru a le putea înfăptui.“ Aserinsky a început să-și trezească subiecții în diferite momente ale nopții și să îi întrebe dacă își amintesc vreun vis. Dacă trezea un voluntar atunci când poligraful era liniștit și ochii lui erau nemișcați, de obicei acea persoană nu avea nimic de raportat. Dar dacă trezea un subiect în timpul a ceea ce el începuse să numească somn de tip REM, în care „ochii se mișcă repede“, el putea, de obicei, să-și amintească în detaliu un vis sau două, asemănătoare unor povești. (S-a gândit să o numească „mișcare intermitentă a ochilor“, dar s-a temut să nu dea naștere la ironii „legate de semnificația popularului argou nesimțit“. „Dacă aș fi fost mai curajos“, a scris el, „astăzi l-am fi numit Somn de tip JEM – jerky

eye movement, în limba engleză jerky este folosit pentru „intermitent“ dar și ca argou pentru „nesimțit“.) Odată, ochii unui om adormit au început să zvâcnească cu violență înainte și înapoi, în timp ce el striga ceva de neînțeles, iar poligraful a luat-o razna. Când omul s-a trezit, a spus că tocmai avusese un coșmar oribil.

Aserinsky și-a publicat rezultatele în revista Science în 1953⁹⁰, iar descoperirea sa despre REM va inaugura o nouă eră a cercetărilor despre somn și vise. „Am simțit întotdeauna că acest lucru a fost o revelație“, a spus odată omul de știință William Dement. „Aceste mișcări ale ochilor, care aveau toate atributele mișcărilor oculare din timpul stării de veghe, nu aveau de ce să apară în somn... Această descoperire a schimbat cursul cercetării legate de somn de la o investigație relativ neinspirată la un demers intens de incitant, urmărit cu mare atenție de laboratoarele și clinicile din întreaga lume.“

Dar perspectiva nu s-a schimbat destul de repede, așa încât să fie în avantajul oamenilor; domeniul pe care lucrarea lui Aserinsky l-a făcut posibil a luat ființă abia atunci când el și-a terminat disertația. Colegul său mai tânăr, Dement, a hotărât să înființeze un renumit centru de somnologie la Stanford și a devenit o celebritate, cu sute de publicații și chiar a apărut în comedia Sleepwalk with Me⁹¹. Între timp, Aserinsky, rămas fără bani, a acceptat ceea ce Armond și-a amintit ca fiind „primul loc de muncă pe care l-a găsit“ – un post la Biroul pentru Activități de Pescuit din Seattle, în care examina impactul curenților electrici asupra somonului – și și-a petrecut restul carierei la universități obscure. „Întotdeauna a fost dezamăgit de ceea ce s-a întâmplat cu poziția sa în lumea studierii somnului.“

Atunci când Stephen LaBerge a sosit la Stanford în 1968, oamenii de știință tocmai începeau să accepte că visele erau mai mult decât o gaură neagră cognitivă. Dar visul lucid întrecea orice limită și majoritatea oamenilor de știință chiar se îndoiau că era posibilă existența lui. Cercetătorii care nu au experimentat niciodată personal visele lucide au crezut că toată tărășenia suna a fi mai mult un dispozitiv dintr-un thriller SF decât un fenomen verificabil. Cum ar putea o persoană să fie și conștientă și adormită în același timp? Filosofii și teologii făcuseră referiri ocazionale la visele lucide de mii de ani, dar poate că oamenii care credeau că erau lucide, chiar se trezeau pentru o

scurtă perioadă de timp, sau poate că mințeau. Dar LaBerge era de altă părere.

Născut în 1947⁹², fiul unui ofițer al forțelor aeriene staționate în Florida, LaBerge fusese un copil timid și își găsisese refugiul în extraordinara sa imaginație. „Am fost un introvertit și nu aveam nici o abilitate socială”⁹³, a recunoscut el odată. Nu l-a ajutat nici faptul că familia lui trebuia să își facă bagajele și să se mute la fiecare câțiva ani, supunându-se misiunilor tatălui lui; până să termine liceul, locuise deja în Alabama, Florida, Virginia, Germania și Japonia. A învățat să se mulțumească cu hobby-uri pe care le putea face de unul singur, distrându-se vizionând filme sau jucându-se cu seturi de chimie. Unul dintre locurile sale preferate era cinematograful local, unde de-abia aștepta să prindă un episod din cel mai nou serial de acțiune, ce se difuza săptămânal. Într-o dimineață, când avea cinci ani, s-a trezit dintr-un vis palpitant în care înota în mare ca un fel de amfibian, era un „pirat subacvatic”. Visul era atât de plăcut încât a decis să se întoarcă la el și în noaptea următoare – și în următoarea, și tot așa, ca și cum urma să vadă cele mai noi episoade ale unuia dintre cele mai îndrăgite seriale ale lui. În mijlocul unuia dintre aceste vise, el și-a dat seama că nu mai respirase de ceva vreme. „Obişnuiam să am experiența de a vedea suprafața oceanului mult deasupra mea și să mă gândesc că nu-mi puteam ține respirația atât de mult timp!”⁹⁴, și-a reamintit el mai târziu. „Apoi m-am gândit că în aceste vise pot respira în apa din vis.” Fără să înțeleagă ce se întâmpla, LaBerge făcea primele incursiuni în ceea ce va deveni munca lui de-o viață. El descoperise cum să devină conștient în starea de vis, cum să-și exercite voința asupra modului în care se desfășurau visele lui. Vor trece aproape 20 de ani până ca el să realizeze că nu toată lumea are aceleași vise și că ele nu seamănă cu o poveste de aventuri în care îți alegi singur drumul.

Între timp, LaBerge s-a hotărât să se facă om de știință. S-a jucat cu substanțe chimice și și-a construit propriile rachete. „În Germania”⁹⁵, dintr-un anumit motiv, nu era o problemă să se vândă explozibili tinerilor americani“, a spus el. „Am făcut tot felul de explozibili.” A continuat cu o specializare în matematică la Universitatea din Arizona, terminând în doar doi ani. „Ca student eram într-o mare grabă. Nu prea am ce învăța, mă gândeam. Grabă! Grabă! Grabă! De ce?”, a întrebat el recent, gânditor, bătându-și joc de versiunea sa mai tânără. Era dornic „să-și continue activitatea de om de

știință“, pentru a-și îndeplini ambiția pe care o nutrea de când era copil. Era încă adolescent – avea 19 ani – când a câștigat o bursă Woodrow Wilson, pentru a urma un doctorat în chimie fizică la Stanford.

S-a mutat în Bay Area (zona golfului) și acolo, în anii 1960, a fost distras de la urcarea precoce pe scara academică. California a fost „punctul de pornire pentru mișcarea hippie“⁹⁶, a spus el. „A început să mă intereseze chimia minții.“ A devenit fascinat de problema conștiinței, de misterul modului în care niște mici cantități de substanțe chimice îi puteau modifica complet percepția și puteau să dea naștere unor lumi noi în mintea sa. A vrut să-și aplice talentul științific la studiul drogurilor psihedelice, „dar nimeni nu voia să aibă nimic de-a face cu acest subiect la acea dată“, spuse el trist. „M-am dus la fiecare profesor din departamentul de chimie și le-am spus: Aș vrea să fac o lucrare despre chimia psihedelicii. Nimeni nici măcar nu se gândea la asta. Pur și simplu a devenit ilegal. O tragedie.“

Așa că a plecat de la Stanford și s-a lăsat influențat „cam de tot ce făceau oamenii în acele zile“: Jung, yoga, droguri, psihologie transpersonală, „diverse tipuri de budism“, meditație. L-a idolatrizat pe Bob Dylan și a petrecut câțiva ani învățând singur să cânte la chitară. „Nu mă identific foarte mult cu grupurile, dar m-am identificat cu faptul de a fi un hippie“, a spus LaBerge. După atâtea căutări, s-a gândit: „Ăștia sunt oamenii mei!“

S-a îndepărtat de zona academică, lucrând ca cercetător chimist pentru o companie privată, ducându-și căutarea tot mai departe, în domenii mai puțin cunoscute. În 1972, se afla la un seminar ținut la faimosul New Age Esalen Institute (Institutul Esalen, unul dintre cele mai importante centre ale mișcării New Age). Tarthang Tulku, profesorul tibetan care conducea seminarul, nu știa să vorbească engleza, însă bariera lingvistică nu l-a împiedicat să transmită esența filosofiei sale. Stătea în fața camerei și repeta la nesfârșit două cuvinte: „Acesta. Vis.“ LaBerge a înțeles: atât visele, cât și realitatea din starea de veghe ar putea fi o construcție a minții. În prezent, ambele sunt acceptate în mod egal. Această lecție s-a dovedit a fi un moment de cotitură, generând o nouă conștientizare a modului în care visele s-ar putea încadra în călătoria sa intelectuală.

„Când făceam autostopul ca să mă întorc în San Francisco, mă simțeam în mod straniu într-o stare de conștiință extinsă, doar datorită acelui exercițiu“,

își amintea LaBerge. Câteva zile mai târziu, a avut primul vis lucid din viața sa de adult. Urca pe un munte uriaș din Himalaya, croindu-și drumul printre troiene periculoase de zăpadă, când a observat că poartă o cămașă cu mâneci scurte. „Am realizat imediat că visez!”⁹⁷, scria el. „Eram atât de încântat încât am sărit de pe munte și am început să zbor, dar visul a dispărut și m-am trezit.” Acel scurt vis lucid nu era nimic în comparație cu aventurile spectaculoase pe care LaBerge ar fi învățat în cele din urmă să și le inducă singur, dar era suficient pentru a-i reaprinde interesul din copilărie pentru vise și a-i oferi o dovadă a ceea ce ar putea să facă într-o bună zi. A început să învețe mai multe despre budism și despre yoga tibetană a viselor.

În secolul al XI-lea, înțeleptul indian budist Naropa a delimitat șase tipuri de yoga care să fie învățate de discipolii lui, pe măsură ce avansau pe calea spre iluminare. Yoga viselor era a treia, urmând după yoga căldurii interioare și cea a corpului iluzoriu; însușirea tuturor celor șase tipuri de yoga ar trebui să faciliteze studentului accesul la starea intermediară dintre moarte și renaștere. În cosmologia budistă tibetană, starea de veghe se situează cel mai jos pe scara conștiinței; atât dormitul, cât și visatul oferă posibilități mai mari pentru creștere spirituală. Scopul în yoga viselor este de a cultiva o detașare înțeleaptă, de a înțelege că experiențele pământești, inclusiv visele, sunt iluzii generate de noi înșine.⁹⁸ Yoghinii care sunt foarte buni cunoscători de yoga viselor pot să mediteze și să invoce diferite zeități în visele lor.

La câțiva ani după experiența sa de deschidere a minții pe care a avut-o la Esalen, LaBerge a navigat pe siteul bibliotecii publice din Palo Alto și a dat peste o carte subțire numită *Lucid Dreams*, scrisă de către o savantă englezoaică, Celia Green. Era un volum plictisitor, temeinic documentat – un strigăt îndepărtat dinspre sursele mistice pe care ajunsese să se bazeze. Green adunase studii de caz prin intermediul activității sale la Institutul de Cercetări Psihofizice din Oxford și a elaborat tipologii de bază: acțiuni care erau posibile în cadrul viselor lucide, mecanisme care ar putea declanșa luciditatea – „stresul emoțional din cadrul visului”⁹⁹, „recunoașterea incongruenței” din lumea viselor. Ea a expus, în literatura academică, câteva dintre caracteristicile viselor lucide: „Zborul este o caracteristică comună a viselor lucide”.¹⁰⁰ „Persoanele care apar în visele lucide sunt clar conturate și își păstrează identitatea pe tot parcursul visului.”¹⁰¹

Studiul sistematic al viselor lucide era nou, dar ideea de a avea vise lucide era veche. În secolul al IV-lea î.Hr., Aristotel a descris senzația de a avea o licărire de conștientizare în timpul visului. „Când cineva este adormit“¹⁰², a scris el în eseul său Despre vise, „există ceva în conștiință care confirmă că ceea ce se întâmplă nu este decât un vis.“ Într-o scrisoare din secolul al V-lea către prietenul său Evodius, Augustin de Hipona a folosit visele lucide pentru a demonstra că de fapt conștiința ar putea exista independent de corp și ar putea, prin extensie, să supraviețuiască după ce corpul moare. El a scris despre visele unui medic numit Gennadius, care pusese odată la îndoială existența vieții de apoi. Într-o noapte, Gennadius a visat un înger care l-a condus într-un oraș în care cânta o muzică celestă. Era o scenă vie și realistă, dar dimineța, Gennadius a ridicat din umeri: a fost doar un vis. În noaptea următoare, chipul din vis s-a întors și l-a întrebat dacă își aducea aminte de el. Da, își aducea aminte. Atunci tânărul l-a întrebat dacă dormea sau era treaz când a văzut ceea ce tocmai îi povestise.¹⁰³ Gennadius a răspuns: „În somn“. Tânărul a spus: „Îți amintești bine; este adevărat că ai văzut aceste lucruri în timpul somnului, dar vreau să știi că și acum vezi în somn... Unde este corpul tău acum?“ Gennadius a răspuns: „În pat“. „Știi“, spuse tânărul, „că ochii acestui corp al tău sunt acum obligați să stea închiși, să se odihnească și că nu vezi nimic acum cu acești ochi?“ El a răspuns: „Știu asta“. Personajul angelic din vis a făcut apoi o paralelă între acest vis – arătându-i diferența între experiența subiectivă a lui Gennadius (care discută în contradictoriu cu un sfânt enigmatic) și realitatea sa externă (fiind în pat, inconștient) – și viața de apoi. „Fiindcă în timp ce dormi și stai pe patul tău, acești ochi ai trupului tău sunt acum inactivi și nu fac nimic, cu toate acestea mă vezi și te bucuri de această viziune, așa după moartea ta, în timp ce ochii tăi trupești vor fi complet inactivi, va exista în tine o viață datorită căreia vei fi încă viu și o capacitate de percepție prin care vei putea percepe în continuare“, a spus el. „Așadar, ai grijă, să nu mai nutrești sentimente de îndoială în legătură cu existența vieții omului după moarte.“ Gennadius era acum convins de asta.

Intellectualii de seamă ai secolelor al IX-lea și al X-lea au scris și ei despre visele lucide. În Nașterea tragediei, Nietzsche¹⁰⁴ a descris experiența ocazională a strigării în somn, în timpul unui vis: „E doar un vis! Voi visa în continuare!“ Freud a ignorat visarea lucidă în prima ediție din Interpretarea viselor, dar a recunoscut într-o ediție ulterioară că „există unii oameni care sunt conștienți în timpul nopții că sunt adormiți și visează și care astfel par să

posede talentul de a-și direcționa visele în mod conștient”.¹⁰⁵ Visarea lucidă a fost în cele din urmă concretizată din punct de vedere lingvistic în 1913, când psihiatrul olandez și visătorul înăscut de vise lucide Frederik van Eeden și-a recitat propriile jurnale de vise detaliate și a hotărât că acest tip „special de vise” care i-au stârnit un „interes special”¹⁰⁶ meritau să aibă propria categorie. El a introdus termenul de vis lucid într-o prezentare făcută la Societatea pentru Cercetări Fizice și așa i-a rămas denumirea. „Cel care își petrece o treime din viață într-o desăvârșită inconștiență merită mai bine să fie numit somnoros și prostănac”¹⁰⁷, a scris van Eeden în romanul său *The Bride of Dreams*, „decât cel pentru care nopțile întunecate sunt de asemenea vii și palpită de viață.”

LaBerge era impresionat. Existau dovezi care arătau că nu trebuia să înceapă de la zero. „În rândul cercetătorilor profesioniști care studiau somnul și visul, perspectiva ortodoxă părea a fi că exista ceva inadmisibil din punct de vedere filosofic în legătură cu însăși noțiunea de vise lucide”¹⁰⁸, scria el mai târziu. Dar cartea lui Green a arătat că exista un precedent pentru studiul științific al viselor lucide, dându-i curajul să țină piept înțelepciunii convenționale. „Am fost încântat să descopăr că van Eeden nu a fost singurul visător lucid din istoria occidentală.” În cele din urmă, el putea imagina o modalitate de a-și aplica fundalul științific la întrebarea care îl fascina cel mai mult. A realizat că „există un grup de oameni de știință care studiază conștiința. Cercetătorii care studiază visele.”¹⁰⁹ A decis să mai încerce o dată în mediul academic, iar în 1977 s-a reînscris la Stanford pentru un doctorat în psihofiziologie – un nou program ce făcea legătura între psihologie și fiziologie – venind cu o propunere radicală: va studia visarea lucidă.

Întors la Stanford, LaBerge a ajuns în același laborator cu cel care va deveni cunoscut ca părintele medicinei somnului, William Dement. După ce l-a ajutat cu primele studii ale lui Aserinsky, Dement a făcut o descoperire proprie importantă. Mișcările fizice ale ochilor în timpul somnului REM nu semnificau doar faptul că subiectul visa, ci corespundeau, de fapt, schimbărilor privirii în lumea viselor.

Dement a urmărit mișcările ochilor subiecților săi¹¹⁰, în timp ce dormeau, cu o electrooculogramă (EOG) și când s-au trezit, i-a întrebat ce-au visat; apoi a comparat rapoartele de vise cu măsurătorile făcute de aparate. Acest sistem i-

a confirmat curând bănuielile: în timp ce corpul era paralizat, ochii, care erau liberi să se miște, deveniseră o punte către lumea exterioară. Visele active aveau tendința de a produce mai multe semne pe EOG, în timp ce visele inactive produceau rar semne pe EOG. Dement putea uneori chiar să observe o legătură între mișcările oculare specifice și activitățile din lumea viselor. Chiar înainte de a se trezi, ochii unui subiect s-au contractat înainte și înapoi – de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga, de 26 de ori. Când Dement l-a trezit, voluntarul, amețit, a explicat că visa că juca ping-pong¹¹¹; în momentele de dinainte de trezire, el se uita la traiectoria mingii, înainte și înapoi, peste masă. Într-un alt studiu, o femeie a visat că urca cinci etaje¹¹², ținând capul în sus. Când a ajuns în capătul scărilor, s-a îndreptat către un cerc de dansatori. Poligraful a arătat o serie de cinci mișcări verticale, care corespundeau urcatului pe scări, urmate de câteva mișcări orizontale subtile pe măsură ce se apropia de dansatori.

În ciuda dezbaterilor în legătură cu scanarea, LaBerge cunoștea teza lui Dement și, de asemenea, știa că, în propriile vise lucide, putea să privească oriunde dorea. Dacă ar putea să își folosească mișcările ochilor pentru a comunica cu un cercetător în timp ce dormea, gândea el, realitatea viselor lucide ar fi imposibil de negat. Dar, în primul rând, ar fi trebuit să găsească o modalitate prin care să obțină vise lucide la comandă. Ar fi trebuit să găsească o modalitate de a susține visele lucide o perioadă suficient de lungă pentru a le demonstra existența și unui alt om de știință. Ar fi trebuit nu numai să-și exercite voința asupra conținutului viselor, ci și să extindă controlul și asupra corpului său fizic. Până în acel moment, el devenea lucid destul de des, dar deseori se trezea de îndată ce realiza că visează.

Următoarele două luni au fost o perioadă de încercare și eroare. Toată cercetarea doctorală era intensă, dar ziua lui LaBerge începea doar când părăsea laboratorul; adevărata sa muncă începea când se băga în pat. „Disertația mea de doctorat depindea de realizarea acestui lucru”¹¹³, a spus el. „Trebuia să am vise lucide în laborator. Acesta a fost un motiv puternic, dar nu a fost suficient. Trebuia să am metoda prin care să le provoc.” Încă nu avea una. S-a folosit de anii de lectură despre budismul tibetan, de studiile sale despre Celia Green și Frederik van Eeden. De-a lungul zilei, se gândea la scopul său de a deveni conștient în visele sale. Când a reușit, a încercat diferite metode de prelungire a visului, testând limitele a ceea ce ar putea

face, acționând direct asupra mediului său din vis și mișcându-și corpul din lumea reală; astfel a reușit să își miște ochii și chiar mâinile.

Prima dată când LaBerge a dormit în laborator, de abia și-a amintit visele. (Singurul pe care și-l putea aminti era un vis banal, ne-lucid, în care era într-un laborator de somnologie.) Dezamăgit, s-a înscris pentru o altă încercare. Următoarea ocazie de a mai încerca experimentul s-a ivit de-abia peste o lună – trebuia să aștepte până în ianuarie, în noaptea de vineri, 13.

Când, în cele din urmă, a venit și data nefastă, LaBerge a fost pus să se urce într-un pat și a fost conectat la un poligraf de către Lynn Nagel. După zeci de ani, încă își mai putea aminti cum era aranjat totul: „Era o cameră fără ferestre, patul era la perete, era o mică tăblie la capătul patului, prin care intrau electrozii¹⁴, iar poligraful era la câteva camere în josul holului. Era întuneric, complet întuneric.“ Șapte ore și jumătate mai târziu, se afla în mijlocul unui vis greu de descris, conștientizând cât de ciudat era că nu putea nici să vadă, nici să audă. „Mi-am amintit cu încântare că dormeam în laborator“, a scris el mai târziu. Următorul lucru pe care îl observase era o broșură care zbura prin spațiu. „Era imaginea a ceea ce părea a fi un manual de instrucțiuni pentru un aspirator sau a unui aparat asemănător. Acest lucru m-a frapat deoarece erau simple obiecte plutitoare în fluxul conștiinței mele, dar pe măsură ce mă concentram asupra broșurii și încercam să citesc ce scria, treptat imaginea s-a stabilizat și am avut senzația că mi se deschid ochii (din vis). Apoi au apărut mâinile mele, împreună cu restul corpului meu pe care îl aveam în vis... Din moment ce acum în vis aveam un corp, m-am hotărât să-mi mișc ochii, după cum convenisem ca și semnal.“ Și-a folosit mâna pe care o avea în vis pentru a trasa o linie verticală și a urmărit acea mișcare cu ochii pe care îi avea în vis. Era destul de sigur că pe poligraf a apărut un semn. Reușise.

„Este greu să apreciezi cât de ciudat sau cât de minunat este“, mi-a spus el, „să conștientizezi faptul că ai depășit această barieră a amneziei și că poți să comunici cu cineva dintr-o altă dimensiune.“ Imaginea privirii sale pierdute s-a estompat treptat. „Extraordinar!“

În următoarele săptămâni și luni, LaBerge a încercat să repete performanța pe care o realizase pe 13 ianuarie, petrecând inutil noapte după noapte în laborator. Frustrat, el și-a montat un poligraf acasă și acolo, din confortul

propriului pat, a reușit să repete isprava de nenumărate ori. El a instruit încă trei visători de vise lucide – un dansator, un doctor rezident și un informatician – să transmită semnale din visele lor cu ajutorul ochilor. Pentru un alt proiect, el și-a legat electrozi de propriile antebrate pentru a înregistra contracțiile mușchilor săi. La intrarea într-un vis lucid, obișnuia să își strângă pumnii într-o succesiune care corespundea punctelor și liniilor din codul lui Morse. O încleștare a mâinii stângi însemna un punct, iar o încleștare a mâinii dreapte, o linie. Dintr-o acțiune care ar fi fost imposibil să fie considerată doar o simplă coincidență, el a extras simbolurile – stânga, stânga, stânga; stânga, dreapta, stânga, stânga – care reprezintă inițialele numelui său: SL.

„A fost o imensă răsturnare de situație“¹¹⁵, a spus psihologul Patricia Garfield. „El a avut dovezi fiziologice care au fost obținute în timpul stării de visare.“ Înainte de a veni LaBerge, „s-a crezut că visarea lucidă reprezenta doar cercuri de tobe și alte chestii metafizice“¹¹⁶, a spus neurocercetătorul cognitiv Erin Wamsley. „Visarea lucidă este un lucru real, iar LaBerge a fost primul care a demonstrat într-adevăr acest lucru.“

Încrezător în descoperirile sale, LaBerge a scris amănunțit despre ele și și-a trimis lucrarea la cele mai bune reviste. „Era ceva cu adevărat nou, în cercetarea viselor, care a schimbat totul“¹¹⁷, a spus el. „A făcut să fie posibilă efectuarea cercetării metodice.“ Aproape că puteți auzi exasperarea lui în conținutul lucrării sale, anticipând nemulțumirile criticilor săi. „Există o deplină concordanță între relațiile subiective și măsurile fiziologice“¹¹⁸, a scris el, „și ar fi exagerat să presupunem că subiecții care credeau că sunt adormiți, în timp ce aparatele arătau indicații fiziologice ale somnului, erau de fapt treji.“

Chiar și așa, lucrarea nu a fost primită așa cum sperase LaBerge. Editorul revistei Science a crezut că descoperirile sale erau prea bune pentru a fi adevărate. „Este dificil să ne imaginăm subiecții visându-și visele și, în același timp, transmițând mesaje altora“, a scris un redactor. Alții pur și simplu l-au ignorat. Revista Nature i-a trimis imediat lucrarea înapoi, susținând – în mod absurd – că subiectul nu era „de interes general“. După șase luni de încercări, trimițând, revizuind și retrimițând lucrarea, LaBerge i-a găsit până la urmă un cămin, într-o mică revistă de psihologie, puțin citită, numită Perceptual and Motor Skills. În cei cinci ani de la publicare, lucrarea a

fost citată de alți autori în mai puțin de 12 articole.

Între timp, LaBerge se străduia să facă progrese în privința cercetărilor sale. Pentru a instrui noi visători de vise lucide era nevoie de timp și chiar și cei competenți nu puteau întotdeauna să obțină rezultate în condiții de stres. De câțiva ani, el continua să facă cercetări în laboratorul lui Dement, dar laboratorul era doar „o jumătate de cameră într-un subsol“, așa cum și-o amintea soția lui LaBerge, Lynne. Iar lipsa finanțării era o povară constantă. „Trebuia să găsesc mereu bani dintr-o sursă sau alta¹¹⁹, când nu exista deloc sprijin guvernamental solid. Am găsit banii cerând donatorilor individuali sau plătind eu însumi, din propriul buzunar.“ În loc să se dedice cercetării, el a fost forțat să muncească: „A trebuit să fac diverse lucruri, cum ar fi să învăț cum să țin un curs, să învăț cum să predau. Ca introvertit, toate astea erau destul de grele pentru mine.“ Visele nu erau tocmai o prioritate pentru nimeni altcineva. Întregul proiect a adus un iz avangardist, iar domeniul medicinei somnului, care într-o bună zi va oferi un stimulent financiar pentru cercetările legate de visarea lucidă, de abia acum lua avânt.

Chiar și așa, LaBerge a reușit să efectueze o serie de studii fascinante. Voia să își consolideze rezultatele inițiale și, deși strânsese dovezi, tot nu a reușit să-i convingă pe unii dintre colegii lui. Au existat sceptici¹²⁰ care au spus lucruri de genul: „Ei bine, există atât de multe mișcări oculare în somnul de tip REM. Poate că au loc întâmplător.“ Pentru LaBerge, acea critică emana disperare – și după zeci de ani el a continuat să se tulbure vorbind despre asta –, dar dorea ca dovada lui să fie incontestabilă. Astfel, spuse el: „Am încercat și alte canale de comunicare, pentru a evita acea obiecție“. A creat un sistem mult mai elaborat de comunicare prin semnale, instruind trei visători de vise lucide să-și folosească respirația pentru a comunica cu lumea din starea de veghe; ei intrau în hiperventilație și apoi își țineau respirația într-un mod prestabilit pentru a demonstra că erau lucizi.

De asemenea, a descoperit că acest sistem de comunicare prin semnale, prin intermediul mișcării ochilor, l-ar putea ajuta să abordeze probleme străvechi. Într-un studiu, el a folosit visători de vise lucide pentru a compara trecerea timpului în starea de veghe și în vise. A vrut să știe cum era posibil să trăiești o întreagă aventură – trecând peste fusuările orare, călătorind în alte țări și chiar pe alte planete – în câteva minute. De ce oamenii se trezesc din aceste

escapade simțindu-se mai degrabă refăcuți decât amețiți și extenuați? O explicație a fost faptul că în vise timpul trece altfel; probabil că fiecare secundă a timpului din starea de veghe dura un minut sau chiar o oră în lumea viselor.

Aceasta fusese teoria răspândită în secolul al XIX-lea. În 1853, medicul francez Louis Alfred Maury¹²¹ era convins că toate visele se produceau de fapt în momentul trezirii; chiar și scenele care păreau să dureze câteva ore, susținea el, corespundeau doar câtorva secunde din timpul existent în starea de veghe. Maury a ajuns la această concluzie după ce, într-o noapte, i-a căzut pe gât o bucată din tăblia de la capătul patului, trezindu-l forțat dintr-un coșmar continuu despre Revoluția franceză: după ce fusese martor la o serie de crime, Maury a văzut că era rândul lui să moară și a urcat treptele către eșafod. Și-a pus capul pe butuc și s-a trezit chiar în timp ce cădea securea, descoperind că nu ghilotina, ci tăblia de la capul patului era cea care îi lovise gâtul. El a tras concluzia că întreaga poveste fusese inventată de creierul lui – care i se părea că se continuă la nesfârșit – ca o reacție aproape instantanee la prăbușirea tăbliei patului.

Acum, LaBerge avea un nou mod de abordare a problemei. El a cerut subiecților să dea un semn atunci când intră într-un vis lucid și un alt semn când credeau că trecuseră zece secunde. Al doilea semnal era dat, în medie, la 13 secunde după primul. Contrar a ceea ce ar fi prezis Maury, percepția visătorilor despre timp era surprinzător de precisă.

Într-un alt proiect, LaBerge a cercetat atent dacă tiparele de diferențiere ale creierului¹²², care marchează activitatea din starea de veghe – cu emisfera stângă implicată mai mult în logică și cu emisfera dreaptă responsabilă de raționamentul vizual și spațial – persistă în starea de vis. El a aranjat să-i fie monitorizat propriul creier, în timp ce intra într-un vis lucid, și a îndeplinit două sarcini. Prima sarcină era să cânte, acest lucru implicând în special partea dreaptă a creierului, atunci când o persoană este trează, iar cealaltă sarcină era să numere, știind că numărul depinde de emisfera stângă a creierului.

Când LaBerge a devenit lucid în noaptea experimentului, și-a mișcat ochii pentru a semnala că era conștient și a început să interpreteze cântecul „Row, row, row your boat“ („Vâslește, vâslește, vâslește!“). Când a terminat

melodia – sfârșind cu versul potrivit „Viața nu este nimic altceva decât un vis“ – a trimis cel de-al doilea semnal și a numărat până la zece. Cum era de așteptat, aparatele au arătat că emisfera dreaptă a fost mai activă când a cântat cântecul pentru copii, iar partea stângă a creierului a fost mult mai implicată atunci când număra. „Cântatul și număratul într-un vis lucid au produs schimbări importante, echivalente cu cele care aveau loc în timpul îndeplinirii sarcinilor în starea de veghe“, a scris el. Aceste schimbări nu aveau loc doar prin vizualizarea acestor activități. „Acest lucru sugerează că visarea lucidă (și, prin extensie, visarea în general) e mai potrivită acțiunii în sine, decât imaginației.“

Pentru un alt experiment, LaBerge a convins doi voluntari – un bărbat și o femeie – să viseze vise lucide erotice în laboratorul său. (O prietenă de-a lui, psihologul Patricia Garfield, scrisese extaziată despre „exploziile care scutură sufletul și trupul“¹²³ de care s-a bucurat în visele sale lucide și el dorea să afle dacă sexul dintr-un vis lucid ar putea produce într-adevăr aceleași reacții fizice ca acelea din viața reală.) Femeia, căreia i s-a dat pseudonimul Miranda¹²⁴, a fost prima. Având o sondă care măsura amplitudinea pulsației vaginale, ea a fost de acord să trimită o serie de semnale oculare în momentele-cheie: atunci când devenea pentru prima oară lucidă, atunci când începea să facă sex și atunci când ajungea la orgasm.

În noaptea respectivă, Miranda a devenit lucidă câteva minute în cea de-a cincea perioadă a somnului de tip REM. Ea a trimis primul semnal, visa că a zburat printr-o fereastră nedeschisă plutind deasupra arcadei și clădirilor din piatră sculptată din campusul colegiului. La scurt timp după ce s-a gândit la misiunea ei erotică, s-a materializat un grup de bărbați și femei. A aterizat, a ales unul dintre bărbați și a trimis al doilea semn. După aproximativ 15 secunde, ea și-a schimbat din nou privirea, de data aceasta pentru a indica orgasmul. În mod incredibil, măsurătorile fiziologice ale Mirandei erau asemănătoare. Între cel de-al doilea și cel de-al treilea semnal – care încadrau episodul de sex din vis – i-a crescut fluxul de sânge în vagin, respirația s-a accelerat și mușchii genitali s-au contractat.

LaBerge a repetat experimentul cu un visător lucid de sex masculin, căruia i-a dat pseudonimul convenit: Randy. (În locul sondei vaginale, Randy a fost conectat la un traductor tensometric, aparat de măsurare a tensiunii penisului,

care măsoară frecvența erecțiilor.) Când Randy și-a dat seama că visează, a hotărât, și el, să zboare, și a plutit ieșind prin acoperiș și a decolat „ca Superman“. A aterizat în curtea cuiva și și-a amintit de sarcina care i se dăduse: „să își dorească o fată“. Dorința i-a fost îndeplinită: a apărut o femeie și „a început să îl sărute... într-o manieră foarte stimulatorie“. Încă o dată, poligraful a confirmat asemănări între fiziologia lui Randy și evenimentele petrecute în visul lucid. În timpul perioadei de 30 de secunde de activitate sexuală, i s-a accelerat ritmul respirației – atingând cel mai înalt nivel din acea noapte – iar erecția sa a produs o presiune asupra traductorului tensometric. „În mod remarcabil“, a scris LaBerge, „a început o micșorare lentă a penisului, aproape imediat după orgasmul pe care l-a avut în vis“ (spre deosebire de cazul Mirandei, orgasmul pe care Randy l-a avut în vis nu a fost însoțit și de unul real).

În ciuda descoperirilor sale, LaBerge nu a reușit să atragă prea mult atenția comunității științifice. La urma urmelor, visarea lucidă nu părea că ar putea să vindece cancerul; era considerată ca fiind ciudată și neimportantă, asta dacă era considerată în vreun fel. Până la sfârșitul deceniului, situația lui financiară era disperată; în 1988, LaBerge datora Universității Stanford 20 000 de dolari. „Dacă aș fi putut obține finanțare, aș fi rămas doar un simplu cercetător, ceea ce mi se potrivește din punct de vedere temperamental“¹²⁵, a declarat odată LaBerge unui reporter.

Nimeni nu făcuse mai mult pentru ca cercetarea visării lucide să progreseze în afară de Stephen LaBerge. El este pentru visarea lucidă ce este Louis Pasteur pentru pasteurizare și Thomas Edison pentru electricitate. Dar, în loc să se dedice cercetării, el a trebuit să găsească o cale de a face bani. A înființat o companie privată numită Institutul Lucidității și a început să scrie manuale de inițiere în visele lucide – ca acela pe care l-am găsit în Peru.

Chip Brown, „The Stubborn Scientist Who Unraveled a Mystery of the Night“, Smithsonian, Octombrie 2003, <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-stubborn-scientist-who-unraveled-a-mystery-of-the-night-91514538/>.

Interviul autoarei cu Armond Aserinsky, 14 iulie 2017.

Lynne Lamberg, „The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep

Research“, Medicine on the Midway (Primăvara 2004),
http://www.uchospitals.edu/pdf/uch_006319.pdf.

Eugene Aserinsky, „Memories of Famous Neuropsychologists: The Discovery of REM“, Journal of the History of the Neurosciences 5, nr. 3 (1996): p. 213.

Anna Azvolinsky, „Cave Dwellers, 1938“, Scientist (Martie 2016),
<https://www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/45359/title/Cave-Dwellers-1938/>.

Aserinsky, „Memories of Famous Neuropsychologists“, p. 214.

Eugene Aserinsky și Nathaniel Kleitman, „Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena, During Sleep“, Science 118, nr. 3062 (1953): p. 273.

Kate Murphy, „Catching Up on Sleep with Dr. William C. Dement“, New York Times, 22 septembrie 2012,
<http://www.nytimes.com/2012/09/23/opinion/sunday/catching-up-on-sleep-with-dr-william-c-dement.html>.

Dorian Rolston, „The Dream Catcher“, Matter, 21 noiembrie 2013,
<https://medium.com/matter/the-dream-catcher-c85e3bb29693>.

Joan Libman, „Dr. Dreams: Stanford Scientist Stephen LaBerge Is Sleeping on the Idea that Dreams Are a Tool for Bettering Our Lives“, Los Angeles Times, 15 noiembrie 1988, http://articles.latimes.com/1988-11-15/news/vw-221_1_lucid-dream/2.

David Jay Brown, ed., Mavericks of the Mind: Conversations for the New Millennium (Emeryville, CA: Crossing Press, 1993).

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie 2017.

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 septembrie 2016.

LaBerge and Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming, p. 67.

Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions*, p. 100.

Celia Green, *Lucid Dreams* (Oxford: Institute of Psychophysical Research, 1968), p. 30.

Ibid., p. 51.

Ibid., p. 63.

Aristotel, „Despre vise“, în LaBerge, *Lucid Dreaming*.

Philip Schaff, ed., *Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series*, vol. 1, trad. J.G. Cunningham (Buffalo, NY: Christian Literature Publishing, 1887), p. 514.

Friedrich Nietzsche, citat în LaBerge, *Lucid Dreaming*.

Sigmund Freud, citat în *ibid.*

Frederik van Eeden, citat în *ibid.*

Frederik van Eeden, *The Bride of Dreams*, trad. Mellie von Auw (New York: Mitchell Kennerley, 1913), p. 160.

LaBerge, *Lucid Dreaming*.

Interviul autoarei cu LaBerge, 30 septembrie 2016.

Howard Roffwarg et al., „Dream Imagery: Relationship to Rapid Eye Movements of Sleep“, *Archives of General Psychiatry* 7, nr. 4 (1962): pp. 235–258, doi: 10.1001/archpsyc.1962.01720040001001.

William C. Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep: Exploring the World of Sleep* (New York: Norton, 1972), p. 118.

Roffwarg et al., „Dream Imagery“.

Stephen LaBerge, prezentare la *Dreaming and Awakening*, Kalani Oceanside Retreat, Hawaii, 25 septembrie 2016.

Stephen LaBerge et al., „Lucid Dreaming Verified by Volitional Communication During REM Sleep“, *Perceptual and Motor Skills* 52 (1981): pp. 727–732.

Interviul autoarei cu Patricia Garfield, 23 septembrie 2017

Interviul autoarei cu Erin Wamsley, 5 noiembrie 2015.

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie 2017.

LaBerge et al., „Lucid Dreaming Verified“, p. 731.

Interviul autoarei cu Stephen LaBerge, 30 iunie 2017.

LaBerge, prezentare la Dreaming and Awakening.

Jacqueline Carroy, „Observer, Raconter ou Ressusciter Les Reves?“, *Communications* 84 (2009): p. 139.

Stephen LaBerge and William Dement, „Lateralization of Alpha Activity for Dreamed Singing and Counting During REM Sleep“, *Psychophysiology* 19 (1982): pp. 331–332.

LaBerge și Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, p. 107.

Stephen LaBerge et al., „Physiological Responses to Dreamed Sexual Activity During Lucid REM Sleep“, *Psychophysiology* 20 (1993): pp. 454–455.

Libman, „Dr. Dreams“.

3. Visele intră în laborator

Dacă Stephen LaBerge oscilează între mediul academic și cel de susținător, condus mai ales de pasiunea pentru visare, Matt Wilson se situează doar de o singură parte a baricadei. Wilson nu a intenționat niciodată să-și facă un nume în domeniul viselor. Ca absolvent al sistemelor computaționale și neuronale, a fost obsedat de întrebările legate de modul în care formăm și stocăm amintiri și cum ne fac acele amintiri să fim cei care suntem; visele nu prezentau interes pentru un cercetător serios ca el. Dar, într-o zi fatidică a anului 1991, planurile i-au fost dejucate de un șobolan.

„Ce este interesant în legătură cu comportamentul natural este că șobolanul deține controlul”¹²⁶, reflecta el din biroul său din cadrul Institutului Tehnologic Massachusetts (MIT), privind prin ferestrele mari, din podea până în tavan, către însorita stradă Cambridge. Biroul său din Institutul Picower pentru Învățare și Memorie arăta de parcă aparținea mai degrabă unui director executiv, decât unui om de știință și profesor universitar; acel șobolan de laborator a avut o „carieră” pe cîste. „Tu încerci să stabilești o sarcină, dar șobolanii vor face ceea ce vor ei. După ce fug, sunt obosiți. Doar n-am creat experimentul pentru a-i adormi.”

Wilson – pe atunci un post-doctorand de 30 de ani la Universitatea din Arizona – implantase microelectrozi în hipocampusul șobolanilor și le dăduse drumul într-un labirint în care erau împrăștiate dulciuri cu aromă de ciocolată. Spera să afle despre modul în care funcționau celulele piramidale ale rozătoarelor în timp ce alergau prin labirint să găsească recompensele comestibile. Celulele piramidale – un tip de neuroni¹²⁷ care se activează ori de câte ori un animal ajunge într-o anumită locație – joacă un rol crucial în a ajuta animalele, inclusiv oamenii, să învețe să se descurce într-un teren nou. Dacă, de exemplu, un bărbat își caută hrana într-o parte necunoscută a unei păduri, diferite celule piramidale din creierul său se vor activa de fiecare dată când va intra într-un loc nou – sau într-o zonă nouă – creând o hartă mentală a mediului înconjurător. Dacă se întoarce mai târziu în aceeași zonă, creierul

său poate să facă apel la harta cognitivă pe care a creat-o în prima expediție. Același proces are loc atunci când un șobolan străbate un labirint pentru prima dată: noi celule sunt activate atunci când animalul ajunge într-un loc nou. Data viitoare când va trece pe acel drum, aceiași neuroni se vor activa din nou, iar șobolanul – al cărui creier este familiarizat acum cu celulele pe care trebuie să le utilizeze – se mișcă mai ușor prin acel spațiu. În mod interesant, dimensiunea zonelor depinde de cea a mediului înconjurător; cu cât este mai mare labirintul sau teritoriul, cu atât sunt mai mari zonele. „Când ești expus prima oară unui mediu, zonele în care intri nu sunt demne de încredere”¹²⁸, a explicat Hannah Wirtshafter, cercetător doctorand din laboratorul lui Wilson. „Se schimbă foarte mult. Nu știi ce urmează. Pe măsură ce devii din ce în ce mai familiarizat cu ele, se stabilizează.”

Wilson s-a bazat pe electrozi pentru a produce imagini ale undelor cerebrale ale șobolanilor dar, ca plan de rezervă, el a mai conectat rozătoare și la un monitor audio. „Se pot spune multe despre ce se întâmplă în creier ascultându-l”, a spus el. „Se pot pune diagnostice doar ascultând înregistrările făcute. Se pot auzi celulele individuale pe măsură ce acestea se activează. Se pot auzi diferitele stări ale creierului. Animalul este activ? Aleargă? Se odihnește? Stări diferite au ritmuri diferite asociate lor. Dacă un animal este activ și aleargă, se obține ceea ce se numește ritm teta, un ritm de 10 hertzi.”

În acea zi a anului 1991, el a încheiat o parte a experimentului, apoi a luat șobolanul din labirint și l-a băgat în cușcă. Obosită și sătulă, fără să mai aibă ce să urmărească, rozătoarea a adormit imediat. Dar slujba lui Wilson era departe de a se sfârși și a început neplăcuta sarcină de prelucrare a noilor date. S-a întâmplat că a lăsat monitorul audio conectat și, în timp ce lucra din greu, a observat ceva ciudat. „Dintr-o dată am auzit o activitate care suna ca un animal care alerga. Am auzit acest ritm teta: ch-ch-ch.” Și apoi am auzit celulele piramidale: bup-bup-bup.” Wilson era confuz. Nu credea că rozătoarea se mai mișca; el tocmai o văzuse că a adormit. De ce auzea acel ritm distinctiv de zece hertzi, cel care era asociat cu alergarea?

„La început m-am îngrijorat”, a spus Wilson. „Credeam că s-ar putea ca animalul să se fi ridicat – probabil că se pregătea să sară. M-am întors să văd ce se întâmpla, însă animalul era încă adormit.” Șocat, Wilson a lăsat deoparte notarea datelor și și-a îndreptat atenția spre sunetele care veneau

dinspre difuzoare. Nu fusese o greșeală: celulele piramidale ale animalului se activau după același model pe care îl auzise în timp ce străbătea labirintul. „Pur și simplu am crezut că șobolanul tocmai a sărit“, a spus el. „Celulele erau activate ca atunci când animalul alerga, însă animalul dormea.“ Neuronii lui păreau să reia sarcina pe care o efectuase în timp ce era treaz. „Era un efect secundar al activității din starea de veghe. Puteam realmente să aud creierul în timp ce animalul visa“, a spus Wilson.

Realizând că făcuse o descoperire importantă, Wilson și-a abătut atenția de la studierea șobolanilor în timpul zilei și a început, în schimb, să studieze creierul rozătoarelor pe timpul nopții. Noua sa orientare a fost răsplătită cu rezultate inovatoare, unul după altul. Și-a dat seama cum să urmărească activitatea celulară a șobolanilor atât de precis, încât putea spune care parte a labirintului era reluată în somn. Astfel a aflat că, cu cât mai des un animal vizita o anumită zonă pe timpul zilei, cu atât mai des aveau să fie reactivate în somn celulele piramidale, ca și cum creierul șobolanului își rezerva energia din timpul somnului pentru evenimentele cele mai importante din timpul zilei. El a observat că repetarea celulară a activității din timpul zilei nu se limita la hipocamp; zonele senzoriale ale creierului, cum ar fi cortexul vizual, s-ar lumina, de asemenea, în timp ce șobolanii dormeau, sugerând faptul că ei, de fapt, ar putea să experimenteze imagini vizuale în somn.

Ar putea numi, într-adevăr, această reluare neuronală vis? Nu putem întreba un șobolan despre experiența sa subiectivă, dar Wilson crede că este o ipoteză corectă. „Amintirile adevărate se schimbă în timp și sunt asociate cu imagini – așa considera că aceasta este o definiție rezonabilă a faptului cum ar arăta o stare de vis, cel puțin la un șobolan“, a spus el.

Când Wilson a publicat rezultatele cercetărilor despre rozătoare¹²⁹ în anii 1990 și începutul anilor 2000, a ajutat la relansarea studiului științific al viselor. Scepticii ar putea respinge cercetarea care se baza pe autoraportarea umană sau care provenea de la un mesager care nu se încadra în criteriile experimentului, dar era imposibil să nege veridicitatea lucrării lui Wilson. Șobolanii, spre deosebire de oameni, nu pot minți în legătură cu visele în care este vorba de tabuuri. Nu contează nici dacă șobolanii „își amintesc“ visele după ce se trezesc. Însă creierul șobolanului oferă „un model accesibil“, a subliniat Wilson. „Fiind capabil să studieze visele într-un sistem controlat,

având acces la visele unui animal, a avut o mare influență asupra schimbării perspectivei somnului și a viselor.“ Activitatea neuronilor lor poate fi observată fără prea mari probleme. Mediul lor din timpul zilei poate fi controlat. Și în timp ce sistemele cognitive ale oamenilor sunt exponențial mai complexe decât ale rozătoarelor, este încă posibil să se facă o analogie utilă între cele două; cele mai relevante structuri ale creierului ocupă funcții similare la ambele specii. „Hipocampusul este implicat în orientarea spațială atât la om, cât și la rozătoare“, a explicat Wilson. Hipocampusul – o zonă în formă de căluț de mare, situată adânc în interiorul creierului și gazdă a multora dintre aceste celule piramidale – joacă un rol-cheie în fiecare fază a învățării orientării spațiale, de la codificarea unor amintiri noi la consolidarea și reamintirea lor. Șoferilor de taxi din Londra¹³⁰ li se dezvoltă un hipocampus mărit deoarece învață mii de străzi și repere ale vastului lor oraș. Pe de altă parte, deteriorarea hipocampusului – atât la rozătoare, cât și la oameni – poate face sarcinile memoriei spațiale cu totul imposibile.

În timp ce Wilson asculta visele șobolanilor de la Institutul Tehnologic Massachusetts (MIT), un alt studiu important despre somn și învățare era în curs de desfășurare la doar câțiva kilometri depărtare. La începutul mileniului, Robert Stickgold¹³¹, psihiatru la Universitatea Harvard, a publicat o descoperire revoluționară: Dacă studenții jucau Tetris în timpul zilei, imaginile jocului urmau să apară în visele lor în acea noapte. Era ca și cum ar fi continuat să exerseze în somn.

Stickgold își putea urmări bănuielile că visele – mai exact, începutul viselor sau hipnologia – codifică cele mai puternice amintiri ale noastre. El și-a amintit de o experiență în care se cățara pe o stâncă în sălbăticie. „Stătusem în Vermont cu familia mea“¹³², își amintea el, vorbind dintr-un birou modest de la etajul 8 al unui spital din Boston. Pe placheta de pe ușa lui scria BOB CEL GĂLĂGIOS, din care reiese imediat că își merita porecla; entuziasmul său față de descoperirile de demult, interesul său debordant în legătură cu procesul științific și inteligența studenților săi erau palpabile chiar și atunci când a amintit de ele mulți ani mai târziu.

La sfârșitul unei zile istovitoare în care a escaladat un munte numit Căminul Căminilor, Stickgold s-a băgat în pat epuizat și supărat, așteptând cu nerăbdare odihna reconfortantă din timpul nopții. Dar, pe când începea să ațipească, a

fost surprins de iluzia că fusese transportat înapoi în locul aventurii din acea zi. „Pe măsură ce adormeam, am observat că retrăiam intens amintirile de a fi pe munte“, spunea el. Era din nou acolo luptându-se să iasă dintr-o trecătoare extrem de dificilă. „Am simțit rocile sub degetele mele.“ S-a smuls din această reverie, dar de îndată ce a început să adoarmă la loc s-a întâmplat din nou același lucru. Nu a putut să scape de senzația că era încă pe roci. „Trecuseră deja șase sau opt ore de când plecaserăm de la munte. Se părea că somnul însuși acționa asupra acelor amintiri.“

Restul vacanței, Stickgold a urmărit imaginile care i-au venit în minte în timp ce adormea. A observat că deseori prezentau activitățile dificile pe care le încercase în ultima vreme – navigarea prin ape furtunoase, navigarea cu caiacul pe râuri repezi – și a început să suspecteze că evenimentele cele mai importante sau stresante ale zilei erau reluate de creierul său.

Când s-a întors la Harvard, a vrut să își testeze teoria, dar nu și-a putut imagina o modalitate de a face acest lucru în laborator. „Am râs și am spus: «Deci acum trebuie doar să propun Consiliului de Evaluare Instituțională să selecteze un grup de subiecți care fac alpinism»“, a spus el. Într-o zi, se plângea unui grup de studenți în legătură cu imposibilitatea studierii fenomenului pe care îl observase în Vermont. „Iar unul dintre ei a spus: «Știi, același lucru se întâmplă și cu jocul Tetris».“ În nopțile în care juca jocul pe computer – manipulând formele colorate pe măsură ce cădeau în partea de jos a ecranului – studentul vedea adesea în vis piese geometrice. Datorită acelei conversații, Stickgold a spus: „Mi-am dat seama că există un format în care îl puteam studia“.

El a adunat 27 de subiecți: 10 „experti“ care deja se conectaseră cel puțin 50 de ore la jocul Tetris și 17 „amatori“ care nu mai jucaseră niciodată. Stickgold a pus toți participanții să joace Tetris timp de șapte ore în decurs de trei zile. De câteva ori în timpul primei ore de somn a subiecților, Stickgold sau unul dintre asistenții săi obișnuia să-i trezească și să-i întrebe ce visaseră. Mai mult de cinci treimi au raportat imagini cu cărămizi care cădeau, exact ca acelea virtuale pe care le aranjaseră în timpul zilei. Visele care aveau ca temă jocul Tetris au fost cele mai frecvente în rândul jucătorilor amatori; trei sferturi dintre începători au visat ceva în legătură cu jocul cel puțin o dată, în comparație cu aproximativ jumătate dintre colegii lor mai experimentați. Așa

cum mintea somnoroasă a lui Stickgold îl dusesse înapoi pe traseul din Vermont – oferindu-i o altă imagine a unei cățărări dificile –, creierul adormit al subiecților le dădea o șansă suplimentară de a repeta noua abilitate.

Jucătorii amatori și avansați au integrat, de asemenea, în visele lor jocul Tetris în moduri diferite. Începătorii au visat forme albe și negre asemănătoare cu cele pe care le văzuseră pe computer, în timp ce visele jucătorilor avansați includeau uneori amintiri mai confuze. O femeie a visat piese colorate care i-au amintit de modelul din jocul Tetris pe care îl învățase cu ani în urmă. Mintea care visează poate evoca amintiri îndepărtate, chiar uitate, pentru a ne ajuta să stăpânim sarcini asemănătoare.

Fără nici un motiv – o pune pe seama unei prietenii ne-prevăzute cu un psihiatru local, care lucra în vara aceea cu pacienți amnezici –, Stickgold a inclus printre jucătorii începători cinci jucători care sufereau de amnezie; leziunile din hipocampusul lor îi lăsaseră incapabili de a forma sau reține amintiri noi. David Roddenberry, asistentul de cercetare al lui Stickgold, făcea naveta acasă la jucătorii amnezici din suburbia Bostonului. De fiecare dată când îi vizita, ei obișnuiau să spună lucruri precum: „O, bună, ne-am mai întâlnit vreodată?” Roddenberry obișnuia să se prezinte răbdător și să explice – fie că era pentru prima oară, fie pentru a treia oară – regulile jocului Tetris. „Erau foarte drăguți”¹³³, își amintea el. „Nu făceau asocieri negative și nu erau neîncrezători”, din cauză că uitaseră certurile și insultele înainte ca ele să se transforme în dușmăanii. La ora de culcare a fiecărui pacient, Roddenberry obișnuia să cupleze subiectul la un dispozitiv de monitorizare și își prelua postul din camera alăturată. Când era avertizat de un computer că subiectul intrase în tipul de somn REM, Roddenberry intra în dormitor pe vârfuri, îl atinge ușor pe umăr și îl întreba ce-i trecea prin minte. „Ei tresăreau, deoarece nu știau cine eram sau de ce eram în dormitorul lor”, spunea Roddenberry.

Dar rezultatele studiului au făcut ca acele momente stânjenitoare să merite efortul. Deși amnezicii nu puteau reține, de la o zi la alta, nici măcar noțiunile de bază ale jocului Tetris, totuși, au văzut în visele lor imagini ale cărămizilor. „Ei obișnuiau să descrie blocuri plutitoare sau să încerce să aranjeze lucrurile dar nu știau ce încercau să aranjeze”, spuse Roddenberry. Ei nu puteau să facă legătura între imagini și jocul pe calculator, în mod

conștient, dar visele lor fuseseră în mod clar influențate de jocul pe care îl jucaseră.

„Îmi amintesc când m-a chemat David prima oară și mi-a spus: Bob, avem un raport. Eram cu adevărat uimit. Îmi amintesc că am ieșit din biroul meu și m-am dus la laborator întrebându-mă de ce ne mai străduim? Era scandalos să ne imaginăm că va funcționa“, spunea Stickgold. Decizia arbitrară de a include pacienți amnezici a ajuns să ofere cea mai mare surpriză a întregului proiect. „În mod ironic, era dovada teoriei lui Freud că visele sunt calea regală către inconștient“, spunea Stickgold. (Deși un personaj ca Sigmund Freud se găsea pe panourile lui cu informații, el era recunoscut a fi antifreudian.) „Acestea sunt amintirile pe care le-au avut în mod clar, dar nu au avut acces la ele.“

Acele vise care aveau legătură cu jocul Tetris au putut ajuta, de asemenea, la explicarea faptului că scorurile amnezicilor s-au îmbunătățit ușor în decursul a trei zile de studiu, în ciuda incapacității lor de a-și aminti cum se juca jocul. Către sfârșitul experimentului, o femeie ce suferea de amnezie s-a așezat la computer și și-a pus degetele în mod spontan pe cele trei taste pe care trebuia să le folosească.

În anul 2000, Rejucarea jocului: Imagini hipnagogice la oamenii normali și la amnezici a devenit prima lucrare pe tema visului și a reușit să apară în adorata revistă Science mai mult de 10 de ani. „Lucrarea referitoare la experimentul Tetris era mare, deoarece s-a spus că, se poate face știință. Se poate folosi această paradigmă și se poate să începem să ne punem întrebări în legătură cu ce visăm, cu ce nu visăm și cum visăm.“ Această lucrare a deschis calea altor oameni de știință pentru a explora rolul viselor în învățare – care, în cele din urmă, ar putea fi recunoscută ca una dintre cele mai importante funcții ale acestora.

Între timp, în Canada, psihologul Joseph De Koninck investiga relația dintre vise și învățarea unei limbi străine. De Koninck era interesat de acest subiect încă din tinerețe. Născut din părinți anglofoni, dar crescut în acea parte a orașului Quebec unde se vorbește franceza, nu a trebuit să își organizeze viața în limba engleză până când s-a mutat la Manitoba pentru a-și da doctoratul. Deși înțelegea foarte bine limba, se lupta cu nuanțele, iar munca lui avea de suferit din această cauză. „Întotdeauna traduceam calculele din engleză în

franceză, făceam calcule în franceză și apoi le traduceam în engleză¹³⁴, a spus el. A continuat în acest mod săptămâni la rând până când, într-o zi, s-a întâmplat ceva și totul a prins contur. Brusc, spunea el, „puteam să gândesc în engleză“. Cam în același timp, el a mai observat ceva. „Am început să visez în engleză, precum și în franceză.“

Se întreba dacă ar putea exista o relație între schimbarea petrecută în visul lui și progresele sale din viața reală și a fost una dintre primele chestiuni pe care le-a abordat de îndată ce a avut propriul laborator la Universitatea din Ottawa. A început prin a recruta grupuri de studenți anglofoni care lucrau la îmbunătățirea francezei¹³⁵, pe care o vorbeau, printr-un curs intensiv de șase săptămâni. Deși ei se înscriaseră la o universitate bilingvă, abilitățile lor de franceză oscilau în jurul nivelului liceal și își pierduseră vacanța de vară pentru a le aduce la zi. Frecventau cursuri de limbă toată ziua, iar noaptea făceau activități de imersiune și locuiau împreună în campus exersând franceza zi și noapte cu colegii de clasă.

Studenții au fost de acord să doarmă în laboratorul lui De Koninck și să îi povestească ce visau¹³⁶, în trei momente critice: înainte de începerea programului, câteva săptămâni în timpul programului și după ce programul se termina.

Descoperirile lui De Koninck se potriveau cu propria sa experiență. La început, limba franceză era în mare parte absentă din rapoartele viselor studenților. „Cele mai multe dintre visele voastre sunt legate de activitățile pe care le-ați făcut cu o zi înainte, dar chiar dacă ați petrecut o zi întreagă în imersiune, nu încorporați imediat franceza în visele voastre“, a explicat el. „Este dificil să visezi într-o limbă străină dacă nu stăpânești cel puțin gramatica, deoarece nu o poți reproduce în visul tău.“ După câteva săptămâni de imersiune aproape constantă, totuși, au început să se strecoare fragmente în limba franceză în visele celor mai buni studenți. „Cei care au început să încorporeze franceza în visele lor erau aceia care învățau limba mai repede sau cei care reușiseră să o stăpânească“, a spus De Koninck. „Franceza pătrunde în vise, dar durează ceva timp până se întâmplă acest lucru.“

Atunci când a comparat scorurile studenților la testele de franceză cu datele ciclurilor lor de somn, De Koninck a descoperit un model uimitor. Aceia care și-au petrecut o proporție mai mare de noapte în somn de tip REM aveau

tendința de a progresa mai mult; mai mult timp petrecut în tipul de somn cu vise mergea mână în mână cu stăpânirea la perfecție a unei limbi străine. De fapt, cu excepția a trei studenți a căror franceză nu s-a îmbunătățit deloc, toți cei care au participat la program au petrecut o parte mai mare din noapte în somn de tip REM în timpul cursului intensiv decât înaintea lui sau după el. Creierul lor a devenit suprasolicitat, dându-le oportunități suplimentare despre care să viseze și să își consolideze noua abilitate.

Câțiva ani mai târziu, De Koninck a creat un studiu mai impresionant despre legătura dintre vise și cunoașterea foarte bună a unei noi mentalități. I-a pus pe studenții săi să poarte ochelari care le inversau câmpurile vizuale, făcând ca totul să arate a fi cu susul în jos. La început ei s-au chinuit chiar și cu activitățile de bază. „Au trebuit să învețe din nou să citească și să meargă“, își amintea De Koninck. „Erau tineri și credeau că este amuzant, dar era destul de solicitant. Nu știu dacă am mai putea face asta și astăzi.“

Acesta era un chin continuu; studenții nu aveau pauză nici când dormeau. În nopțile de după perioada în care purtaseră ochelarii, jumătate dintre ei au visat oameni sau obiecte cu susul în jos. Chiar și cei care nu au visat imediat această inversare, procesau în moduri mai indirecte realitatea lor transformată, visându-se căzând sau visând că erau confunzi. „Schimbările observate în vise“¹³⁷, a scris De Koninck, „reflectă preocupările din starea de veghe sau starea psihologică asociată cu răsturnarea vizuală.“ Studenții au avut, de asemenea, o „uimitoare“ mărire a perioadei de somn de tip REM – un salt care era deosebit de spectaculos pentru cei care s-au adaptat cu succes, cei care au încetat să bâjbâie și și-au dat seama cum să citească, cum să aleagă cărți de joc și chiar cum să copieze un text răsturnat cu susul în jos. Indiferent dacă au beneficiat în viața reală de lecțiile practice involuntar sau visele în care totul apare răsturnat erau doar o reflectare a muncii pe care o făceau în timpul zilei, exista o legătură între a visa o sarcină care trebuia efectuată și realizarea ei efectivă în mod remarcabil.

Când am vizitat laboratorul lui Wilson din cadrul Institutului Tehnologic Massachusetts, locul era mai plin de viață decât îmi imaginasem că ar fi; institutul era ultramodern, studenții masteranzi erau veseli. Știința somnului era în mod clar o prioritate aici.

Iar ritmul experimentelor care erau în plină desfășurare m-a ajutat să apreciez

cât de interesant trebuie să fi fost atunci când Wilson a aflat cu atâția ani în urmă că neuronii șobolanilor care dormeau se luminau. Ritmul normal al științei este mult mai anost. În cadrul vizitei mele am petrecut mult timp discutând cu o studentă masterandă în timp ce am așteptat ore întregi ca un șobolan să adoarmă. Șobolanul al cărui ritm circadian îmi dictase ziua, iar lui Hannah șederea pe timpul iernii, prezenta o porțiune fără păr pe cap, unde Hannah îl răsesse înainte de a-i implanta 32 de tetrode în creier, în ceea ce își amintește ea înfiorată ca fiind „o operație oribilă de șase ore“. Am fost uimit de toată grija și atenția acordate unei singure rozătoare. Hannah cunoștea deja reacțiile șobolanului deși se recupera din anestezie de patru zile de când se cunoscuseră. Învăța repede. Uneori obișnuia să își folosească coada drept mască pentru somn, încolăcind-o în jurul feței pentru a-și proteja ochii de licărirea electronică a numeroaselor dispozitive montate pentru a înregistra luminarea celulelor lui. Un perete al camerei era acoperit cu ecrane care afișau hărți în timp real ale activității electrice a neuronilor șobolanului. De-a lungul altui perete, era o cantitate mare de cabluri și folie de aluminiu, un sistem audio demn de cabina unui DJ, care amplifică zgomotul făcut de celulele șobolanului în timp ce luminau. După cum a explicat Hannah în proiectul ei, neuronii șobolanului bâzâiau continuu în fundal, acest bâzâit fiind un fel de zgomot de fond. Din când în când, Hannah oprea conversația și asculta vibrațiile care veneau prin difuzoare și se întorcea să verifice unul dintre ecranele din fața noastră.

„Acolo!“, a exclamat ea, în timp ce ritmul s-a schimbat într-o manieră imperceptibilă pentru mine. A arătat către undele multicolore de pe monitor. „Ascultăm undele teta chiar acum.“ Hannah știa, fără să se uite la șobolan, că se trezise și alerga în jurul capacului. Mai târziu: „Ai auzit acel bum bum?“ (Eu nu auzisem.) „Acela nu este un neuron; este șobolanul, zgâriind sau mestecând. Înveți întotdeauna să îl asculți.“

În anii 1990, oameni de știință precum Wilson, Stickgold și De Koninck au demonstrat nu numai că visele ne pot ajuta să învățăm, ci și faptul că pot fi studiate în laborator. Academicieni adevărați și respectabili, ei au fost ambasadorii ideali pentru a transmite acest mesaj. Cu toate acestea, uneori, răbdarea oamenilor de știință care vor să studieze visele este pusă la încercare.

Interviul autoarei cu Matthew Wilson, 16 martie 2017.

Johannes Niediek și Jonathan Bain, „Human Single-Unit Recordings Reveal a Link Between Place-Cells and Episodic Memory“, *Frontiers in Systems Neuroscience* 8 (2014): p. 158.

Interviul autoarei cu Hannah Wirtshafter, 5 aprilie 2017.

„Wilson Lab @ MIT“, Massachusetts Institute of Technology,
<http://www.mit.edu/org/w/wilsonlab/html/publications.html>.

E.A. Maguire et al., „London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis“, *Hippocampus* 16, nr. 12 (2006): p. 1091.

Robert Stickgold et al., „Replaying the Game: Hypnagogic Images in Normals and Amnesics“, *Science* 290, nr. 5490 (2000): pp. 350–353, doi: 10.1126/science.290.5490.350.

Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.

Interviul autoarei cu David Roddenberry, 22 martie 2017.

Interviul autoarei cu Joseph De Koninck, 30 martie 2017.

Joseph De Koninck et al., „Intensive Language Learning and Increases in Rapid Eye Movement Sleep: Evidence of a Performance Factor“, *International Journal of Psychophysiology* 8, nr. 1 (1989): pp. 43–47.

Joseph De Koninck et al., „Language Learning Efficiency, Dreams and REM Sleep“, *Psychiatric Journal of the University of Ottawa* 15, nr. 2 (1990): pp. 91–92.

Joseph De Koninck et al., „Vertical Inversion of the Visual Field and REM Sleep Mentation“, *Journal of Sleep Research* 5, nr. 1 (1996): pp. 16–20.

4. Renașterea cercetării somnului

„Eu nu le spun atât de multe colegilor mei, nu le spun nici despre venirea mea la această conferință“, spuse încet Mark, un abil psihiatru belgian. Se aplecă. Vorbeam în șoaptă pe deasupra farfuriilor noastre, la bufetul anost oferit de organizatorii conferinței. „Ei ar crede că mi-am pierdut mințile.“

„Fratele meu le spune oamenilor că mă voi duce la o conferință de psihologie“, a spus Ange, o bibliotecară din Toronto.

Nu se ducea – nu era chiar așa. Marc, Ange și cu mine – și aproximativ alți 300 de oameni – călătoriserăm către un colț îndepărtat al Olandei și ne adunasem într-o mănăstire medievală, ale cărei coridoare mari erau decorate cu colaje psihedelice și chipuri distorsionate făcute din argilă, lucrări de artă inspirate de visele creatorilor lor. Statutul viselor în cadrul științelor a fost când mai puternic, când mai slab, timp de 35 de ani, de când o mână de psihologi și oameni de știință sătui de a fi tratați ca niște cetățeni de categoria a doua la conferințele de somnologie, și-au unit forțele pentru a lupta pentru neobișnuita pasiune pe care o aveau în comun. Conferința anuală a Asociației Internaționale pentru Studiul Viselor (AISV) a fost un refugiu atât pentru cercetătorii care studiază visele, cât și pentru amatori.

Când am auzit prima oară despre existența unui astfel de lucru, m-am gândit că e posibil ca proiectul meu să se încheie acolo. Acesta avea să fie singurul loc unde aveam să găsesc răspunsuri la întrebările mele despre vise? O reuniune a celor mai strălucite minți din diferite domenii – neuroștiință și psihologie, istorie și literatură – unindu-și forțele pentru a descoperi adevăratul răspuns la întrebările „De ce visăm?“ și „Ce înseamnă visele?“. Până să fac niște cercetări și să mă duc să verific personal¹³⁸, habar nu aveam la ce să mă aștept. Site-ul pe care am căutat informații recomanda citirea monografiilor antropologice și a studiilor de caz științifice listate¹³⁹, precum și manuale de autoajutorare despre „cum să îți visezi viitorul“. Conducerea organizației a inclus psihologi, care erau cadre universitare, un biochimist și

persoane care se autointitulau instructori personali ce credeau că visele ar trebui să influențeze fiecare decizie pe care o ia un om în viața lui. Nu m-a ajutat nici citirea pe internet a programului pentru conferință. Aveau să fie discursuri despre neuroștiința cognitivă a viselor lucide și despre folosirea „câmpurilor energetice” în interpretarea viselor.

Ca orice grupare sau organizație, AISV are propriile convenții și norme. În a treia zi, nici n-am clipit, când a început o discuție pe tema frecvenței viselor mele lucide și a calității viselor din noaptea precedentă. „Lucrezi cu visele tale?” „Cum este viața ta onirică?” Sunt întrebări care mi s-au pus de nenumărate ori, în același mod în care aș putea să fiu întrebat despre serviciul meu la o petrecere din New York sau despre hobby-urile mele la o întâlnire nereușită. Pentru mulți dintre acești pasionați de vise conferința anuală a AISV reprezintă cel mai așteptat moment al anului. „Când am ajuns aici, am simțit că mă întorsesem acasă”, a spus Sherry, o femeie care călătorește prin Statele Unite predând cursuri despre puterea viselor. „Face parte din trib”, a spus Walter, un maestru de lumini, care zburase din California. „Este un loc pentru care trăiesc.”

Nu mi-am putut da seama, doar uitându-mă, cine de care parte a culoarului aparținea. Când am văzut-o prima oară pe Deirdre Barrett, psihiatra de la Harvard care a editat patru cărți academice despre vise, colinda prin grădinile mănăstirii cu o fustă lungă până în pământ și un tricou care avea imprimat pe el un citat din Slavoj Žižek: „Realitatea este pentru cei care nu-și suportă visele”.¹⁴⁰ David Saunders, un tânăr academician britanic, își lega părul lui lung până la brâu cu o eșarfă neagră și prefera să poarte costume negre chiar și în zilele cele mai călduroase. Purta întotdeauna în jurul încheieturii mâinii o brățară neagră, pe care era inscripționată întrebarea „Visez?”. Disertația sa¹⁴¹ este una dintre cele mai amănunțite investigații asupra posibilității ca toată lumea să poată învăța cum să aibă vise lucide, iar el a ascultat cu răbdare în timp ce alt participant la conferință a prezentat dispozitivul pentru inducerea viselor lucide pe care el îl construia în subsolul casei sale.

Membrii AISV se delectează cu ciudata istorie a organizației, respectând tradiții precum Concursul de Visare Telepatică. Un prezentator la conferință, desemnat ca expeditor, alege în secret o imagine asupra căreia să mediteze; ceilalți oaspeți scriu ce au visat în dimineața următoare, iar cel al cărui vis

seamănă cel mai mult cu imaginea țintă a expeditorului este declarat câștigător.

Într-una dintre ultimele nopți, o visătoare lucidă pe nume Clare, care fusese desemnată expeditor în acel an, s-a retras în camera sa și a strigat în întuneric: „Zeu cu cap de elefant!“ A dat din mâini și s-a prefăcut că este un elefant. S-a dus la culcare și a căzut într-un vis lucid. În stare de luciditate, a zburat către turnul cu ceas și a proiectat imaginea zeului hindus Ganesha cu cap de elefant pe terenul pustiu al mănăstirii. În noaptea aceea, Loren, un poet care călătorese din Seul, a visat un penar animat în formă de elefant, cu pixuri albe cu negru pentru fildeș. Dimineața, el a scris toate detaliile pe care și le-a putut aminti și a verificat fotografiile pe care un organizator al concursului le atârnase pe coridor peste noapte: un săritor cu prăjina, un copil în fața unui pom de Crăciun, cai pe o pajiște, un Ganesha desenat cu delicatețe. A băgat hârtia pe care scrisese visul în cutia de lângă ultima fotografie. A doua zi, Clare l-a felicitat și i-a pus pe cap, în mod ceremonios, o coroană galbenă de hârtie.

În ultima seară ne-am adunat într-o sală de conferințe greu de definit, pentru mult așteptatul Bal de Vis: punctul culminant al săptămânii, unde atât prezentatorii, cât și participanții se deghizau în personaje și interpretau scene din propriile lor vise. Într-o reconstituire prea metaforică a coșmarului ei, conform informațiilor AISV, odată, o femeie a apărut goală.

Anul acesta, o femeie într-o rochie mov cu bretele a dansat provocator cu o pălărie de paie. O altă femeie, purtând aripi albastre de zână și o cunună de flori în păr, a început să cânte: „Am mers cu tine odată într-un vis...“ O femeie înveșmântată în șiraguri de luminițe de Crăciun a mers pe vârfuri, în cerc, lăsând în urma ei o dâră de pene roșii. Un bărbat cu o pelerină lungă până în podea și o mască din pene negre a venit deghizat în umbra sa jungiană. Le-am pierdut șirul; au început să se estompeze într-o masă nedefinită de sclipici și paiete, de folie de plastic cu bule și peruci. Cineva era o cameră plină cu oglinzi. Cineva era vrăjitoare; altcineva era cerul; altcineva era culoarea albă.

S-au aliniat și și-au prezentat costumele, în monologuri, care s-au încheiat cu revelații. „Și atunci mi-am dat seama că eram pe calea cea bună în viață. Atunci am înțeles adevărata natură a realității.“ Aveam am impresia că era o

combinație între o sesiune de terapie de grup și o școală de dans – deși profesorii erau pe ringul de dans. Expertul în neurologie Michael Schredl¹⁴², care conduce unul dintre cele mai productive laboratoare de somnologie din Europa, a cântat din gură și a zdrăngănit la chitară, interpretând un bărbat cu perucă blondă. Barrett a adus o mască în formă de bufniță.

„Mulți oameni sunt supărați că pleacă acasă și nu au cui să își împărtășească visele“, a spus președintele AISV, care a scris o carte despre vindecarea karmică. M-am simțit ca și cum eram un intrus într-o întâlnire a misionarilor, în timp ce ascultam schimbul de idei ale liderilor, despre cum să determine restul lumii să fie mai atrasă de vise. Cineva a sugerat să facem publicitate scriind reclame pe mașini și pe corpurile noastre și să tipărim invitații, fără discriminare, pe autocolante și tricouri: POVEȘTEȘTE-MI VISELE TALE.

Acele campanii ar putea părea, în curând, mai puțin exagerate. În zilele noastre, oamenii de știință care studiază mintea pe timpul nopții prezidează departamentele de medicină și de neuroștiință. Au aparate de RMN și laboratoare moderne; nu mai trebuie să își creeze propriile instrumente sau să se reunească în mănăstiri îndepărtate. Atunci când toastează pentru visătorul cel mai telepatic, o fac pentru a le aduce un omagiu predecesorilor lor nonconformiști și pentru ideile care nu au putut fi dovedite. Și drept mărturie a minții deschise a intelectualilor, care întotdeauna i-a scos în evidență pe cercetătorii viselor, de la Eugene Aserinsky și Stephen LaBerge la Deirdre Barrett și Robert Stickgold. Probabil că cercetătorii atrași de studiul viselor sunt neobișnuit de toleranți; probabil că imersiunea lor în lumea viselor îi face să fie așa. Câteodată descopăr că proiectul acesta este destabilizator; obsesia pentru misterele viselor îmi poate da sentimentul de nemulțumire și detașare de lumea fizică, simțindu-mă mai predispus să am lacune de raționament și să fiu mai sceptic față de orice certitudine.

Revigorarea interesului științific față de vise – impulsul care a făcut ca AISV să fie mai degrabă o noutate, decât o necesitate – se datorează unei noi înțelegeri a somnului. În decursul ultimelor două decenii, lipsa somnului a fost asociată cu o mulțime de probleme fizice și psihologice, de la proasta concentrare și deficiențe în rezolvarea problemelor la anxietate¹⁴³, depresie¹⁴⁴, boli cardiace¹⁴⁵ și creștere în greutate¹⁴⁶. În anul 2000, doi psihologi au comparat efectele privării de somn și ale intoxicației cu alcool¹⁴⁷ și au

demonstrat că lipsa somnului timp de 17 sau 19 ore a dus la același nivel de diminuare a coordonării mână-ochi, a memoriei și a raționamentului logic ca atunci când există o concentrație de alcool în sânge de 0,05% (cam două pahare de alcool). Conducerea vehiculelor în stare de somnolență este acum recunoscută ca fiind un pericol asemănător cu conducerea sub influența alcoolului. Conform specialistului în somnologie Matthew Walker, „în fiecare oră¹⁴⁸, cineva moare într-un accident de circulație, în Statele Unite, din cauza unei erori provocate de extenuare“. Într-un experiment din anul 2002, unei jumătăți de grupă de doctori rezidenți¹⁴⁹, de la un spital din Boston, i s-a redus volumul de muncă și au fost rugați să își urmărească tiparele de muncă și somn. În programul tradițional, lucrau în medie cu 19 ore mai mult pe săptămână și dormeau cu aproape 49 de minute mai puțin pe noapte – și au avut, de asemenea, de două ori mai multe deficiențe de atenție (datorate lipsei de concentrare, marcată de mișcări oculare încete) atunci când au lucrat seara. Studiile de monitorizare a doctorilor și rezidenților au dezvăluit o legătură între privarea de somn și gravele erori – chiar fatale – în punerea diagnosticelor și scrierea rețetelor¹⁵⁰.

Oamenii de știință au aflat că somnul este cea mai importantă fază din ciclul de regenerare celulară a corpului. Sistemul gлимfatic¹⁵¹ – care ajută creierul să elimine celulele reziduale toxice – se accelerează¹⁵². La șoareci, mielina¹⁵³ – o substanță grasă care protejează fibrele nervoase și facilitează comunicarea între neuroni – se regenerează. Hormonul uman de creștere¹⁵⁴ – implicat în creștere la copii și în diferite procese metabolice la adulți – se revarsă din glanda pituitară.

Lipsa somnului crește riscul de infarct miocardic și de accident vascular cerebral și poate slăbi sistemul imunitar.¹⁵⁵ Privarea cronică de somn este un factor de risc pentru hipertensiunea arterială¹⁵⁶ și chiar și o singură noapte albă poate declanșa o ușoară creștere a tensiunii arteriale. Somnul superficial dereglează pofta de mâncare¹⁵⁷, crescând nivelul de grelină, un hormon care stimulează foamea și reducând rezervele de leptină, hormonul care inhibă foamea. Un studiu longitudinal care a urmărit aproape 500 de adulți timp de peste 13 ani a demonstrat – după ce au fost controlate variabile precum vârsta, condiția fizică și antecedentele familiale – că adulții tineri care dormeau mai puțin de șase ore pe noapte aveau rate de obezitate de șapte ori mai mari decât colegii lor. Un alt studiu pe aproximativ 500 de adulți¹⁵⁸ a

demonstrat că persoanele care dormeau în mod regulat timp de mai puțin de cinci ore¹⁵⁹ erau de două ori mai susceptibile de a fi diagnosticate cu diabet zaharat decât cele care dormeau șapte până la opt ore pe noapte.

Cercetările au arătat că somnul joacă un rol esențial în menținerea sănătății mintale și ne ajută să procesăm amintirile dureroase. Oamenii care sunt forțați să se uite la imagini tulburătoare¹⁶⁰ sunt mai puțin deranjați de o a doua vizionare, dacă au dormit între cele două vizionări. Și doar o singură noapte de somn superficial poate crea probleme temporare – irascibilitate, paranoia, furie¹⁶¹ – întâlnite chiar și în limbajul psihologic. „Corpul meu nu mai simțea mai mult decât ce simte un trup înecat”¹⁶², a spus o femeie, care odată era plină de viață, într-o povestire a lui Haruki Murakami după o perioadă scurtă de insomnie. „Chiar existența mea, viața mea pe lume păreau a fi o halucinație.”

Din punct de vedere istoric, atitudinea noastră nepăsătoare față de somn a permis unele stratageme riscante, dar în cele din urmă edificatoare. În ianuarie 1959¹⁶³, un cunoscut DJ pe nume Peter Tripp s-a hotărât să strângă bani în scopuri caritabile stând treaz 200 de ore – mai mult de opt zile. Fiind un bărbat sănătos de 32 de ani, s-a gândit că totul va fi bine. A aranjat să trăiască într-o cutie de sticlă, în Times Square, din care putea să își distreze turiștii și să difuzeze programul său de radio nocturn. De asemenea, obișnuia să facă vizite regulate la Hotelul Astor, din apropiere, unde o echipă de psihiatri montaseră un stand. Doctorii l-au monitorizat tot timpul, făcând cu schimbul, pentru a se asigura că nu dormea nici măcar o clipă. Atunci când Tripp începea să obosească, ei îi spuneau glume, jucau jocuri împreună cu el sau îl zgâlțâiau ca să nu adoarmă.

Cotidianul american The New York Times a ținut publicul la curent cu articole aproape zilnice despre progresele sale. În prima zi, Tripp a fost la fel de vesel ca de obicei – râzând și făcând cu mâna oamenilor din cutia sa de sticlă – dar starea sa de spirit a fost prima victimă a acestei experiențe dificile. În ziua a treia, se răstia la toată lumea din jurul lui. Și-a muștră frizerul cu atâta vehemență, încât omul a izbucnit în plâns. Cu toate acestea, reușea să își revină în fiecare seară, mixându-și muzica și stând de vorbă cu ascultătorii la emisiunea sa radio. La jumătatea experimentului, după ce stătuse treaz 100 de ore, Times a raportat că părea „obosit, dar cu o fiziologie

normală¹⁶⁴ și că „era capabil să poarte o conversație aparent normală“.

Apoi Tripp a pierdut contactul cu realitatea. Și-a scos pantofii și se întreba de ce nimănui nu îi pasă că o mulțime de păianjeni defilau pe tălpile lui. Apoi a început să creadă că ceasul din Times Square era de fapt fața prietenului lui. Discursul său coerent de realizator de emisiuni radiofonice a devenit o mormăială, iar temperatura corpului său a scăzut periculos de mult. După ce Tripp stătuse treaz 135 de ore, perspicacitatea psihiatrilor nu a mai fost suficientă ca să îl țină treaz și au început să-i administreze Ritalin de patru ori pe zi. Medicamentul l-a stimulat să poată continua, dar nu i-a putut reda sănătatea mintală. Către sfârșitul experimentului, el a fugit de unul dintre doctorii săi crezând că omul, care era îmbrăcat în costum, era un antreprenor de pompe funebre care a venit să-i ia corpul. „Chiar în ultima noapte era atât de rupt de realitate, încât eram puși în dificultatea de a putea să încheiem experimentul“, a mărturisit mai târziu unul dintre cercetători. După 201 ore – aproape 8 zile și jumătate – Tripp s-a dus la Hotelul Astor și a dormit timp de 13 ore și 13 minute, petrecându-și cea mai mare parte a timpului în somn de tip REM.¹⁶⁵ În dimineața următoare i-au încetat halucinațiile și i-a revenit starea de spirit normală, dar cercetătorii implicați au recunoscut, încă de atunci, cât de riscant a fost proiectul. „Am făcut acest experiment cu prudență, dar cred că dacă ne-am fi gândit la el cu puțin mai multă atenție, am fi avut unele obiecții cu privire la efectuarea lui“¹⁶⁶, a spus unul dintre coordonatorii științifici ai proiectului.

Câțiva ani mai târziu, în 1965, Randy Gardner¹⁶⁷, un elev de liceu de 17 ani din San Diego, făcea cercetări pentru un proiect științific, când a aflat despre performanța lui Tripp. Cu aroganța unui adolescent, Gardner s-a gândit că el ar putea s-o facă mai bine și s-a hotărât să depășească recordul lui Tripp¹⁶⁸, prin a sta treaz 264 de ore – 11 zile. William Dement a citit despre planul lui Gardner în ziarul local și s-a oferit voluntar să îl ajute să stea treaz – o sarcină ce a devenit din ce în ce mai solicitantă, în special între orele 3 și 7 dimineața. Atunci când Randy îl implora să îi permită să-și închidă ochii, Dement țipa la el sau îl trimitea afară să se joace cu mingea. El a reușit să îl împiedice pe Randy să adoarmă, dar supravegherile nocturne au avut un efect negativ; la un moment dat, Dement a fost tras pe dreapta deoarece conducea în direcția greșită pe o stradă cu sens unic.

Între timp, sănătatea fizică și psihologică a lui Gardner s-a năruit. A doua zi, a avut probleme de concentrare și a trebuit să renunțe la una dintre distracțiile lui preferate, televizorul. În a treia zi, s-a plâns că îi era greață și a început să piardă controlul asupra mușchilor. În ziua următoare, starea lui de spirit s-a înrăutățit și se simțea ca și cum îi fusese înfășurată o banderolă în jurul craniului. În a unsprezecea zi, a fost rugat să numere înapoi din șapte în șapte, începând de la 100. A ajuns la 65 și s-a oprit brusc; când a fost întrebat de ce, a spus că nu și-a putut aminti ce făcea. Când Gardner s-a dus la spital după 252 de ore, starea lui era cu totul alarmantă. El suferea, conform însemnărilor medicului, de „irascibilitate intermitentă, necoordonare, vorbire neclară, afazie nominală parțială, dificultate în focalizarea privirii” și halucinații. Vocea lui era „slabă, lentă, neclară și apatică, fără inflexiuni”. Fața sa era lipsită de expresivitate. Pleoapele îi cădeau de oboseală și brațele îi zvâcneau.

În 1989, Cartea Recordurilor¹⁶⁹ a considerat că privarea de somn este prea periculoasă și a eliminat categoria.

Acum știm că somnul este esențial pentru învățare. Pierderile de memorie¹⁷⁰ reprezintă unul dintre cele mai evidente efecte ale privării de somn, după cum știe oricine a făcut o noapte albă. Chiar și o singură noapte de somn insuficient ne poate compromite capacitatea de a învăța noi abilități și de a asimila noi informații.¹⁷¹ În laborator, voluntarii care sunt bine odihniți îi surclasează pe colegii lor, care sunt privați de somn, la toate tipurile de teste de memorie, spațiale și cognitive – amintindu-și detalii sau cuvinte pe care le-au întâlnit cu o noapte în urmă, navigând într-un labirint virtual¹⁷², stăpânind sarcini fizice.¹⁷³ În lumea reală, privarea de somn are legătură cu notele proaste de la școală¹⁷⁴ și cu scorurile mici la testele standard.¹⁷⁵ Este dificil de izolat componentele individuale ale unui ciclu de somn, dar perioada în care visăm poate reprezenta cea mai importantă perioadă pentru consolidarea amintirilor importante, de lungă durată. În primele faze ale somnului de tip non-REM reținem trecutul apropiat, dar etapele ulterioare ale somnului de tip REM – atunci când se produc visele – fac treaba cea mai importantă, având de-a face cu amintirile mai vechi și mai semnificative. „În somnul de tip non-REM, reactivarea memoriei este legată în mod direct de experiența recentă”, a explicat Wilson. „Găsim fragmente scurte ale unei secvențe reactivate, pe care eu o descriu drept modelul de memorie MTV: scene scurte, editate.” Totuși, somnul de tip REM „nu este exclusiv o recuperare. Este o reevaluare

a tot ce ai învățat, inclusiv a experienței recente și trecute.“

Adevăratul vinovat al efectelor lor fizice și mentale ale lipsei de somn poate fi în special deficitul de vise. Atunci când oamenii nu au somn de tip REM¹⁷⁶ într-o noapte, în noaptea următoare au perioade extralungi de tip REM sau „o revenire la somnul de tip REM“. Somnul de tip REM este atât de important, încât corpul își reia ritmurile sale naturale pentru a compensa un deficit. Animalele lipsite doar de somnul de tip REM suferă de multe simptome - asemănătoare ca și animalele cărora nu li se permite să doarmă deloc (deși ritmul deteriorării lor este mai lent, șobolanii mor¹⁷⁷ după aproximativ patru până la șase săptămâni fără somn de tip REM cu excepția celor care mor după două până la trei săptămâni dacă nu dorm deloc). Într-o serie de studii, William Dement a descoperit că pisicile puteau fi împiedicate să viseze dacă cercetătorii le țineau în poală și le împingeau ușor nasul ori de câte ori intrau într-o fază a somnului de tip REM. Pe măsură ce pisicile acumulau zile în care nu aveau un somn de tip REM, deveneau agresive¹⁷⁸, chiar și atunci când dormeau. Pisicile care ignoraseră șobolanii din apropierea lor i-au atacat feroce. Își „înfulecau mâncarea cu o lăcomie care nu fusese niciodată observată înainte“. Ele au devenit dependente de sex; pisicile care erau mai retrase „înceau încontinuu să se împerecheze cu alte pisici“.

Noua știință a somnului și-a pus amprenta chiar și asupra politicii. Campania pentru începerea cursurilor la liceu la o oră mai târzie – odată doar o fantezie adolescentină – a fost preluată de părinți și activiști înarmați cu date despre importanța somnului și sprijinul acordat de Academia Americană de Pediatrie. Privarea de somn a fost chiar considerată cauza principală a sărăciei. Acum câțiva ani, economiștii din domeniul dezvoltării de la Universitatea din Pennsylvania au înființat un „laborator al sărăciei“ în orașul indian Chennai și au început să dea măști pentru ochi și dopuri pentru urechi¹⁷⁹ oamenilor care trebuiau să se confrunte cu claxoane asurzitoare și țânțari agresivi noaptea când dormeau. Economista Heather Schofield intenționează să testeze efectele acestor ajutoare pentru dormit asupra productivității muncitorilor.

Pe măsură ce știința somnului s-a dezvoltat dintr-o specialitate de nișă într-un domeniu bine finanțat, oamenii de știință care studiază visele și-au găsit un cămin în clinicile de somnologie care erau în creștere. Până la începutul

anilor 2000, a fost pregătită scena pentru o renaștere a științei care studiază visele și pentru o reconsiderare a cercetărilor mai vechi, care fuseseră uitate. Iar studierea acestor descoperiri ne poate ajuta să ne înțelegem mai profund pe noi înșine.

„Conferences and Events Archive“, International Association for the Study of Dreams, <http://www.asdreams.org/conferences-and-events-archive/>.

„Books Reviewed in DreamTime“, International Association for the Study of Dreams, <http://www.asdreams.org/books-reviewed-in-dreamtime/>.

Slavoj Zizek, *Trouble in Paradise: From the End of History to the End of Capitalism* (New York: Melville House, 2014).

„Lecturer Wins Prestigious International Award for Research into Lucid Dreams“, University of Northampton, <https://www.northampton.ac.uk/news/david-saunders-ernest-hartmann-award/>.

„Michael Schredl: Sleep Laboratory: Central Institute of Mental Health“, Google Scholar, https://scholar.google.com/citations?hl=de&user=YNIpIfMAAAAJ&view_op=list_works&sortby=pubdate.

Patricia Sagaspe et al., „Effects of Sleep Deprivation on Color-Word, Emotional and Specific Stroop Interference and on Self-Reported Anxiety“, *Brain and Cognition* 60, nr. 1 (2006): p. 76.

Daniel E. Ford et al., „Epidemiological Study of Sleep Disturbances and Psychiatric Disorders: An Opportunity for Prevention?“, *Journal of the American Medical Association* 262, nr. 11 (1989): p. 1479.

Najib Tayas et al., „A Prospective Study of Sleep Duration and Coronary Heart Disease in Women“, *Journal of the American Medical Association Internal Medicine* 163, nr. 2 (2003): p. 205.

Sanjay R. Patel și Frank B. Hu, „Short Sleep Duration and Weight Gain: A Systematic Review“, *Obesity* 16, nr. 3 (2008): p. 643.

A.M. Williamson și Anne-Marie Feyer, „Moderate Sleep Deprivation

Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication“, *Occupational and Environmental Medicine* 57, nr. 10 (2000): p. 649.

Matthew Walker, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (New York: Scribner, 2017), p. 134.

Steven W. Lockley et al., „Effect of Reducing Interns’ Weekly Work Hours on Sleep and Attentional Failures“, *New England Journal of Medicine* 351 (2004): pp. 1829–1837.

Christopher P. Landrigan et al., „Effect of Reducing Interns’ Work Hours on Serious Medical Errors in Intensive Care Units“, *New England Journal of Medicine* 351 (2004): p. 1838.

N.A. Jessen et al., „The Glymphatic System: A Beginner’s Guide“, *Neurochemical Research* 40, nr. 12 (2015): p. 2583.

Andy R. Eugene și Jolanta Masiak, „The Neuroprotective Aspects of Sleep“, *MEDtube Science* 3, nr. 1 (2015): p. 35.

Michele Bellesi et al., „Effects of Sleep and Wake on Oligodendrocytes and Their Precursors“, *Journal of Neuroscience* 33, nr. 36 (2013): p. 14288, doi: 10.1523/JNEUROSCI.5102–12.2013.

E. Van Cauter și L. Plat, „Physiology of Growth Hormone During Sleep“, *Journal of Pediatrics* 128, nr. 5 (1996): S32.

Alexandros N. Vgontzas, „Sleep Deprivation Effects on the Activity of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Growth Axes: Potential Clinical Implications“, *Clinical Endocrinology* 51 (1999), doi: 10.1046/j.1365–2265.1999.00763.x.

„Sleep and Disease Risk“, Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School,
<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>.

Ibid.

G. Halser et al., „The Association Between Short Sleep Duration and Obesity in Young Adults: A 13-Year Prospective Study“, *Sleep* 27, nr. 4 (2004): p. 661.

D.J. Gottlieb et al., „Association of Sleep Time with Diabetes Mellitus and Impaired Glucose Tolerance“, *Archives of Internal Medicine* 165, nr. 8 (2005): p. 863.

Els van der Helm et al., „REM Sleep De-Potentiates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences“, *Current Biology* 21, nr. 23 (2011): p. 2029, doi: 10.1016/j.cub.2011.10.052.

Annie Gordon, „Up All Night: The Effects of Sleep Loss on Mood“, *Psychology Today*, 15 august 2013, <https://www.psychologytoday.com/blog/between-you-and-me/201308/all-night-the-effects-sleep-loss-mood>.

Haruki Murakami, „Sleep“, trad. Jay Rubin, *New Yorker*, 30 martie 1992, p. 34.

Gay Gaer Luce, „Sleep Deprivation“, *Current Research on Sleep and Dreams* (Washington, DC: Public Health Service Publication nr. 1389, 1973).

„Stay-Awake Man Half Way to Goal“, *New York Times*, 25 ianuarie 1959.

Geoff Rolls, *Classic Case Studies in Psychology*, ed. a 3-a (Londra: Routledge, 2015), pp. 251–252.

„Secrets of Sleep – Sleep Deprivation – Peter Tripp Part 2/2“, YouTube video, postat pe 26 noiembrie 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=2tIsB00Xz4E>.

Shankar Vedantam, „The Haunting Effects of Going Without Sleep“, *Morning Edition*, NPR, 27 decembrie 2017.

Rolls, *Classic Case Studies*, pp. 253–256.

Michael Horsnell, „Man Who Stayed Up for 266 Hours Awakes to Bad News“, Irish Independent, 26 mai 2007, <https://www.independent.ie/world-news/man-who-stayed-up-for-266-hours-awakes-to-bad-news-about-the-record-26293322.html>.

Robbert Havekes et al., „Sleep Deprivation Causes Memory Deficits by Negatively Impacting Neuronal Connectivity in Hippocampal Area CA1“, eLife 5 (2016): p. 13424, doi: 10.7554/eLife.13424.

Paula Alhola și Paivi Polo-Kantola, „Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance“, Neuropsychiatric Disease and Treatment 3, nr. 5 (2007): p. 553.

Nam Nguyen et al., „Overnight Sleep Enhances Hippocampus-Dependent Aspects of Spatial Memory“, Sleep 36, nr. 7 (2013): p. 1051, doi: 10.5665/sleep.2808.

Yusuf Patrick et al., „Effects of Sleep Deprivation on Cognitive and Physical Performance in University Students“, Sleep and Biological Rhythms 15, nr. 3 (2017): p. 217, doi: 10.1007/s41105-017-0099-5.

Shelley Hershner and Ronald Chervin, „Causes and Consequences of Sleepiness Among College Students“, Nature and Science of Sleep 6 (2014): p. 73, doi: 10.2147/NSS.S62907.

Eric Ride și Mark Showalter, „Sleep and Student Achievement“, Eastern Economic Journal 38, nr. 4 (2012): p. 512.

Christie Nicholson, „Strange but True: Less Sleep Means More Dreams“, Scientific American, 20 septembrie 2007, <https://www.scientificamerican.com/article/strange-but-true-less-sleep-means-more-dreams/>.

A. Rechtschaffen și B.M. Bergmann, „Sleep Deprivation in the Rat by the Disk-Over-Water Method“, Behavioral Brain Research 69, nr. 2 (1995): p. 55.

William Dement, „The Paradox of Sleep: The Early Years“, Archives

Italiennes de Biologie 142 (2004): pp. 340–341.

Heather Schofield, „Development and Behavioral Economics Lab in Chennai, India“, Center for Global Health at the Perelman School of Medicine-University of Pennsylvania,
<https://www.med.upenn.edu/globalhealth/development-and-behavioral-economics-lab-in-chennai-india.html>.

5. Rezolvarea problemelor

Într-o sâmbătă înăbușitoare de august m-am dus la o întâlnire cu un bărbat care părea foarte atrăgător. Am băut două beri și ne-am dus să ne plimbăm, iar el mi-a explicat de ce îi plăceau anumite clădiri pe lângă care am trecut. Ne-am uitat printr-o cutie de cărți aruncate pe veranda cuiva și mi-a spus să citesc raportul lui William Finnegan despre surfing. Ne-am sărutat și respirația lui avea gust de țigări; am rezistat impulsului de a mă scuza și de a mă spăla pe dinți. Ne-am despărțit, plecând fiecare pe drumul lui, iar eu nu am putut să îmi adun energia ca să răspund mesajelor lui ulterioare, pline de emoticoane, despre activitățile mele de la sfârșit de săptămână.

Întâlnirea a fost, în cel mai bun caz, mediocră – dar în zilele următoare mi-am anticipat decizia de a nu-l mai vedea niciodată. Poate că l-am respins prea curând; poate că ar fi trebuit să las lucrurile să evolueze. La urma urmei, avea câteva calități bune. Era chipeș, înalt, avea serviciu – și, în mod surprinzător, nu era scriitor.

De abia după ce am avut un vis dureros de adevărat, câteva săptămâni mai târziu, am încetat să mă îndoiesc de intuiția mea. În vis, fusesem de acord cu o a doua întâlnire și adusesem cu mine doi prieteni care să observe interacțiunea noastră și care să mă ajute să-l evaluez. La sfârșitul ieșirii noastre în grup, prietenii mei m-au tras deoparte și mi-au oferit o decizie unanimă: Era plictisitor. Luasem decizia corectă. Când m-am trezit și mi-am amintit visul mi-am dat seama de două lucruri: nu-mi plăcuse niciodată tipul și, ce era mai important, trebuia să am încredere în instinctul meu atunci când venea vorba de a lua decizii cu privire la viața mea amoroasă, în loc să mă bizui pe alții să valideze ceea ce am simțit eu de fapt.

Visele – atunci când suntem norocoși – ne pot oferi o perspectivă asupra problemelor personale și idei pentru proiectele creative. Faptul de a găsi soluții în metafore suprarealiste, în loc să ajungem la concluzii logice în mod direct, ne poate ajuta să le înțelegem într-o nouă lumină. Ne gândim mult la

simbolismul lor, ne minunăm cât de ciudate sunt și reflectăm la ceea ce pare adevărat.

În anii 1990, Deirdre Barrett a creat un studiu care să analizeze modul în care oamenii ar putea folosi visele pentru a rezolva problemele reale din viețile lor.¹⁸⁰ A început prin a preda unui grup de studenți despre posibila legătură dintre visare și rezolvarea problemelor, încântându-i cu povești despre descoperiri inspirate de vise. Apoi i-a rugat să aleagă o problemă personală pe care să o abordeze în visele lor. La fel ca mulți studenți, ei aveau probleme care tindeau să graviteze în jurul relațiilor sau al carierei profesionale. În fiecare seară, timp de o săptămână, au meditat asupra problemei 15 minute înainte de culcare și apoi, dimineața, și-au notat toate detaliile viselor lor. La sfârșitul săptămânii și-au înmănat jurnalele la doi cititori independenți, care au stabilit ulterior că aproximativ jumătate dintre studenți visaseră despre problema lor țintă la un moment dat în timpul săptămânii, iar un sfert dintre studenți au visat într-adevăr soluție rezonabilă. (Studenții înșiși erau mai predispuși să creadă că visele lor conțineau sfaturi, uneori sub formă de metafore, pe care doar ei le puteau înțelege.)

O studentă la psihologie se chinuia să își aleagă o specializare și a aplicat pentru programe de studii atât în psihologia clinică, cât și în cea industrială. Ea a visat că era la bordul unui avion care zbura deasupra unei hărți a Statelor Unite, când pilotul a anunțat că motorul ceda; trebuiau să găsească un loc sigur unde să aterizeze. Studenta a afirmat că au aterizat în Massachusetts, locul unde crescuse și mersese la colegiu și unde familia ei încă locuia, dar pilotul a replicat că întregul stat era „foarte periculos” și că ar trebui să reziste până ajung pe Coasta de Vest. La trezire, a recunoscut ceva pentru prima oară: ambele programe clinice la care aplicase erau în Massachusetts, pe când cele industriale erau mai departe. „Îmi dau seama că este foarte greșit să rămâi acasă și că, oricât de amuzant ar părea, plecarea este probabil mai importantă decât orice fel de program la care mă duc.” O altă studentă – o femeie a cărei menstruație devenise neregulată – a visat că doctorița ei i-a spus că problema era regimul ei intens de exerciții și dieta strictă, pe care ea neglijase să le menționeze medicului curant. „Cred că ar trebui să-i spun despre dietă și exercițiile fizice, nu?”, a recunoscut ea în timp ce reflecta asupra visului.

Rezultatele lui Barrett se bazează pe o serie de cercetări care datează din secolul al XIX-lea, când biologul Charles Child și-a întrebat studenții dacă și-au inclus visele în procesul de luare a deciziilor. În anii 1970, William Dement a adoptat o metodă mai riguroasă dând la 500 de studenți copii ale unor probleme foarte dificile și instrucțiuni de a nu se uita la ele până înainte de culcare.¹⁸¹ În fiecare dintre cele trei nopți ei urmau să deschidă câte o problemă și să își petreacă 15 minute încercând să o rezolve. Dimineța, își notau toate visele pe care și le puteau aminti și încercau să o rezolve din nou.

În primul puzzle, studenților li s-a spus că literele U, D, T, P, C marcau începutul unui model infinit și treaba lor era să prezică cum va continua. Un student a visat că se plimba printr-o galerie de artă numărând tablourile de pe pereți: „unu, doi, trei, patru, cinci”. Când a ajuns în locurile unde ar fi trebuit să fie al șaselea și al șaptelea tablou, a găsit doar rame goale. „Mă uitam la ramele goale cu un sentiment ciudat că urma să fie rezolvat vreun mister”, a scris el în dimineța următoare. „Am înțeles că spațiile al șaselea și al șaptelea erau soluția problemei!” (Răspunsul corect, așa cum a explicat Dement în *Some Must Watch While Some Must Sleep*, era: „Următoarele două litere din secvență sunt S, S. Literele reprezintă primele litere folosite în ortografierea secvenței numerice: „Unu, doi, trei, patru, cinci, șase, șapte etc.”)

Dement a strâns un total de 1 148 de rapoarte de vise, dintre care 87 se refereau la problemă și șapte conțineau răspunsul. El a recunoscut limitele acestui proiect – totul se baza pe raportarea propriilor vise, iar studenții nu aveau o motivație puternică de a reuși; încercarea de a impresiona un cercetător nu s-a comparat cu încercarea de a-și crea o carieră sau o relație. Chiar și așa, el era convins că „soluțiile din vise, obținute în acest experiment, erau exemple valabile de rezolvare a problemelor”. De fapt, a speculat el, „noi nu putem elimina posibilitatea că nouă tuturor ne sunt prezentate destul de des, în vise, soluții la problemele noastre. Poate că visătorii cei mai receptivi posedă abilitatea de a recunoaște o soluție care este prezentată într-o manieră simbolică deghizată.”

În anii 1980, Morton Schatzman¹⁸², un psihiatru din Londra, a implicat cititorii diferitelor reviste britanice în propria sa cercetare a legăturii dintre vise și creativitate. El a publicat o serie de jocuri de cuvinte încrucișate în

jurnale precum Sunday Times și New Scientist și a provocat cititorii să viseze soluțiile și să i le trimită. Din nou, acesta nu a fost un experiment controlat, dar proiectul lui Schatzman a avut avantajul de a atrage un grup imens de respondenți și a generat multe povești fascinante. Un abonat al revistei New Scientist a decis să își pună visele la treabă, să dezlege această ghicitoare: „Ce este remarcabil în legătură cu următoarea propoziție? «Nu sunt foarte fericit să mă prefac că sunt încântat, ori de câte ori oameni de știință celebri dau o importanță exagerată iluminării intelectuale.» “ În noaptea de după citirea problemei, el a visat că ținea un curs despre hipnoză unui grup de oameni de știință care, spre supărarea lui, nu erau atenți. Dimineața și-a amintit că auditoriul din visul său stătea într-o configurație ciudată: un oaspete stătea singur la masa sa, doi oameni de știință stăteau la o masă învecinată, trei oameni de știință la o alta și așa mai departe. „Începusem să simt că numerele erau importante în această problemă și am numărat câte cuvinte erau în propoziție. După ce am făcut asta, mi-am dat seama că ceea ce era important aici era numărul literelor din fiecare cuvânt“, a scris el și, astfel, a găsit răspunsul la întrebare: primul cuvânt al propoziției era alcătuit dintr-o singură literă al doilea din două și așa mai departe.

Altă femeie, o cititoare a cotidianului Sunday Times, a hotărât să viseze despre această ghicitoare a lui Schatzman: „Care din următoarele verbe nu aparțin acestui grup: a aduce, a prinde, a desena, a lupta, a căuta, a preda și a crede?“ Femeia a visat că se uita la actorul britanic Michael Caine cum arăta cu degetul peste umăr și a înțeles că făcea un număr de pantomimă; se presupune că gestul lui indica timpul trecut. Când s-a trezit, a reflectat asupra problemei și a înțeles care era răspunsul: „Am văzut că singurul verb al cărui timp trecut avea terminația diferită era a desena“.

„Aceste exemple“, a încheiat cu modestie Schatzman, „indică faptul că cel puțin unele vise nu sunt simple desene mentale¹⁸³, ci au un sens și un scop.“

Atunci când visăm – și atunci când căutăm idei sau facem asociații libere – ne oprim din a mai judeca, permițându-ne să luăm în considerare ideile pe care altfel le-am respinge și să ne confruntăm cu adevăruri legate de stările emoționale cărora le opunem rezistență. De fapt, psihologii chiar au identificat paralele calitative între visare și asocierile libere din timpul zilei. Atât visele, cât și visarea cu ochii deschiși sunt intense din punct de vedere

emoțional și vizual, dar numai ocazional încorporează simțuri precum gustul, mirosul, durerea fizică și plăcerea. Amândouă reflectă preocupările actuale și neliniștile în legătură cu viitorul și ne aruncă în circumstanțe imposibile sau bizare. Visătorului, precum și celui care visează cu ochii deschiși, îi lipsește „metaconștientizarea”; nu cunoaște starea în care se află și cedează iluziei că lumea fictivă este singura lume posibilă. Tennyson a spus-o bine în *The Higher Pantheism*: „Visele sunt adevărate atâta timp cât durează, iar noi nu trăim în vise?”

Pe măsură ce se instalează somnul, activitatea mentală încetează treptat, ceea ce neurologii numesc „moartea rețelei modului implicit”. „Aceasta este o rețea a regiunilor creierului care devine activă ori de câte ori nu participați în mod activ la anumită sarcină”¹⁸⁴, a explicat Robert Stickgold, cercetător la Harvard. Această luminescență paradoxală a creierului a fost descoperită accidental.¹⁸⁵

În anii 1990, atunci când oamenii de știință au început să folosească tomografiile cu emisie de pozitroni pentru a învăța despre cunoașterea umană, s-au gândit să analizeze creierul în stare de odihnă, considerându-l un punct de referință, o stare de control pasiv, cu care să compare creierul în stare activă, care îndeplinește orice sarcină i-a fost încredințată. Într-un studiu tipic, subiecții ar fi rugați să îndeplinească o sarcină cognitivă, cum ar fi citirea unui scurt fragment sau determinarea direcției unui punct care se mișcă și, după aceea, să se întindă și să se odihnească într-un tomograf cu emisie de pozitroni; cercetătorii obișnuiau să compare tomografiile din cele două părți ale experimentului. Ei au presupus că, imediat ce încetează lucrul la o sarcină, creierul oamenilor își încetează activitatea și au fost uimiți să vadă cum cortexurile medial prefrontal și parietal lateral erau, de fapt, mai active. „Se pare că și atunci când nu faceți nimic, creierul vostru lucrează neîntrerupt”, a spus Stickgold. „Indiferent dacă vă plimbați pe stradă, conduceți mașina sau așteptați chelnerița să vă aducă mâncarea.” Nu vă concentrați asupra a ceva în mod deosebit, dar creierul vostru analizează ambiguitățile persistente meditând asupra problemelor nerezolvate.

Rețeaua modului implicit a fost implicată, de atunci, în moduri de gândire precum mintea rătăcitoare¹⁸⁶, gândirea creativă¹⁸⁷ și visarea. „Pe măsură ce adormiți, creierul vostru intră în modul implicit, unde analizează

evenimentele de peste zi“, a explicat Stickgold. „Analizează tot ce are o etichetă pe el pe care scrie: «Nu ai terminat cu asta».“ Asta ar putea fi orice e nou, vag sau intens – un joc de Tetris, sau o excursie pe un munte abrupt, o conversație confuză sau un proiect exasperant.

Visarea poate fi gândită ca un fel de imaginație extremă. Atunci când o echipă de neurofiziologi de la Harvard a comparat descrierile viselor studenților lor și fanteziile lor din starea de veghe, au descoperit că ambele erau bizare, dar că visele aveau de aproximativ două ori mai multe elemente bizare, cum ar fi apariții inexplicabile ale unor personaje noi sau schimbări bruște în firul narativ. La nivel neuronal, visarea și mintea rătăcitoare se bazează pe multe mecanisme asemănătoare. În 2013, o echipă de psihologi condusă de Kieran Fox¹⁸⁸ a comparat imaginile creierului capturate în timpul episoadelor spontane de rătăcire a minții și în timpul visării și a descoperit o suprapunere semnificativă; ambele tipuri de activitate implică regiunile cognitive ale creierului, precum cortexul medial prefrontal și lobul temporal medial. Somnul de tip REM este, de asemenea, angrenat în zonele corticale implicate în procesarea vizuală, făcându-l pe Fox să tragă concluzia că visarea „poate fi considerată versiunea intensificată a gândurilor spontane din starea de veghe, care au un doar un caracter vizual moderat“.

Una dintre cele mai importante funcții ale visării este aceea de a facilita gândirea neconvențională. Visele ne bombardează cu o mulțime de fragmente neinteligibile, dar printre gunoaie este îngropată o comoară neobișnuită. „Uneori spun că atunci când visăm, devenim investitori“, a spus Stickgold. „Nu suntem interesați de investițiile sigure, din care vom obține un câștig de 5%. Căutăm investițiile riscante. Este bine dacă în majoritatea cazurilor ele sunt simple prostii, deoarece visați toată noaptea. Dacă se irosește 80% din noapte, chiar și o singură oră este importantă, în caz contrar asocierile sunt inaccesibile.“

Într-un studiu de referință din 1999, Stickgold a descoperit că oamenii făceau asocieri de cuvinte iraționale¹⁸⁹, mai puțin evidente, atunci când tocmai fuseseră treziți dintr-un somn cu vise și erau pe deplin conștienți. El a avut studenți care și-au petrecut trei nopți în laboratorul de somnologie și pe care i-a trezit de două ori pe noapte. La ambele treziri, plus încă o dată înainte de a merge la culcare și din nou dimineața, li s-a arătat rapid un cuvânt pe un

monitor, urmat de o serie de litere; sarcina lor era să își dea seama, cât de repede posibil, dacă al doilea șir de caractere reprezenta un cuvânt real sau doar niște prostii scrise la în-tâmplare. În unele seturi, al doilea cuvânt era în strânsă legătură cu primul; dacă primul termen era lung, era posibil ca al doilea să fie exact opusul, adică scurt. În altele, perechile de cuvinte erau doar vag înrudite, obligând studenții să facă legături mai indirecte: hoț și greșit, cowboy și dur. În mod normal, oamenii erau mai rapizi în recunoașterea celui de al doilea set de litere, ca și cum un cuvânt era în mod evident înrudit cu primul. Dar atunci când erau treziți din somnul de tip REM, acel tipar era inversat: studenții erau mai buni la identificarea perechilor de cuvinte înrudite într-o proporție mai mică. Acele legături îndepărtate reprezintă „precursoarele creativității“, deoarece creativitatea presupune „o nouă metodă de alăturare a două informații pe care deja le ai“, spunea Stickgold.

„Atunci când visați – spre deosebire de perioada în care meditați în timpul zilei sau în care stați în pat – voi lucrați într-o rețea de asocieri mult mai mare“, a adăugat Stickgold. „În special în somnul de tip REM aveți șanse mai mari să activați o asociere îndepărtată, decât una apropiată.“ Starea cognitivă a somnului cu vise reprezintă o stare favorabilă pentru a încerca noi conexiuni. Lobii noștri frontali – centrii logicii din creier – se întunecă și în același timp pierdem accesul către hipocamp, locul unde sunt stocate amintirile noi. În loc să deruleze experiențele recente, creierul care visează se reîntoarce în sistemul de stocare a amintirilor, unde poate ajunge la fișiere enorme.

Dacă vrem să folosim visele pentru a găsi noi răspunsuri la problemele noastre, trebuie să ni le amintim. Funcțiile evidențiate de către Stickgold și Wilson – rolul viselor în învățare și în formarea memoriei – nu depind de abilitatea de a ne reaminti visele; oricât de interesant este să aruncăm o privire asupra mecanismelor interne ale creierului, nu este un lucru necesar. Dar nu putem să profităm din plin de vise dacă le uităm.

Visele, prin natura lor, sunt dificil de reținut. Deseori le lipsește orice fel de coeziune sau de structură narativă, iar o serie de imagini haotice vor fi întotdeauna mai greu de reconstituit decât o povestire ordonată (la fel cum este mai greu de amintit un șir de litere aleatorii decât un cuvânt). Amintirile tind să fie codificate prin repetiție, dar fiecare vis este unic. Psihologul Ernest

Schachtel¹⁹⁰ a comparat provocările amintirii viselor cu dificultatea aducerii aminte a întâmplărilor din copilărie. Ambele, a scris el în cartea sa *Metamorphosis*, publicată în 1959, implică „experiența și gândirea care transcende schema convențională a culturii“.

Unele dintre obstacolele amintirii viselor depășesc puterea noastră de a le controla. Bărbații tind să își amintească mai greu visele¹⁹¹, așa cum fac și bătrânii¹⁹² – de fapt, tinerii sunt cei care, de obicei, își amintesc cel mai bine visele.

Oamenii care își amintesc frecvent visele pot să dețină anumite calități: tind să aibă scoruri mari la măsurătorile psihologice pentru „deschiderea către o nouă experiență“¹⁹³ și „toleranța față de ambiguitate“.¹⁹⁴ Unele din aceste trăsături apar a fi integrate la maturitate, dar altele pot fi îmbunătățite. Într-un studiu recent, psihologii au observat că un program menit să prevină demența¹⁹⁵ a avut ca efect secundar faptul că i-a făcut pe bătrâni să fie mai deschiși la experiențe noi: i-a făcut mai curioși și mai creativi, mai dispuși să reflecteze asupra noilor idei. Ei nu s-au așteptat ca această trăsătură de personalitate să fie maleabilă atât de târziu în viața lor, dar la sfârșitul unui experiment de patru luni, în care grupul de subiecți vârstnici a practicat sudoku și cuvinte încrucișate din ce în ce mai grele, toți cei care participaseră în acest program au demonstrat nu doar sporirea competențelor-țintă, cum ar fi rezolvarea problemelor și recunoașterea modelului, ci și o creștere în deschiderea către experiențe noi. „Există anumite modele care spun că, din punct de vedere funcțional, personalitatea nu se schimbă după vârsta de 20 sau 30 de ani“¹⁹⁶, a spus unul dintre profesorii care au lucrat la studiu. „Dar iată că aveți un studiu care a schimbat concepțiile asupra trăsăturilor de personalitate la o serie de persoane care au în medie 75 de ani.“

Totuși, din fericire, amintirea viselor este o abilitate pe care majoritatea oamenilor o pot îmbunătăți cu un efort minim – acest lucru nu necesită schimbarea personalității. Pentru mulți oameni, simpla dorință de a-și aminti visele este de ajuns; faptul că vă amintiți această intenție în vreme ce adormiți poate produce o mulțime de amintiri în dimineața următoare. „Singurul pas cel mai important pentru încurajarea și îmbunătățirea faptului de a vă aminti visele este de a hotărî cum se cuvine și cu toată convingerea că sunteți într-adevăr interesați și chiar vreți să vă reamintiți ce ați visat“, a scris în

Înțelepciunea viselor voastre, Jeremy Taylor¹⁹⁷, cel care a petrecut zeci de ani îndrumând grupuri de visători. „Concentrarea conștientă a atenției asupra dorinței și a hotărârii de reamintire a viselor, în special în timp ce adormiți, aproape întotdeauna va spori numărul și calitatea amintirilor legate de vis la trezire.” Factorii care influențează stilul de viață pot afecta și ei amintirea viselor; acest lucru presupune inclusiv a nu bea prea mult înainte de culcare, întrucât alcoolul suprimă somnul de tip REM.¹⁹⁸ Mulți oameni promovează agresiv, în mediul online, diverse vitamine și suplimente drept intensificatori ai viselor, dar știința este neconvingătoare; cel mai popular stimulent al viselor este vitamina B6¹⁹⁹, dar campania publicitară insistentă s-a bazat pe un singur studiu efectuat pe 12 studenți, în care cercetătorii înșiși au afirmat deschis că experimentul a fost doar unul preliminar.

Cea mai ușoară și mai eficientă modalitate de a stimula amintirea viselor este aceea de a ține un jurnal de vise, iar asta înseamnă ca primul lucru făcut dimineața să fie acela de a scrie în el. Atunci când pacienții ei și-au exprimat interesul de a lucra cu visele lor, psihologul Meg Jay i-a sfătuit să înceapă să țină un jurnal de vise.²⁰⁰ „Dacă ei își notează visele de fiecare dată când se trezesc, creierul lor se obișnuiește cu asta. Dacă faceți asta în mod regulat veți trece de la «Hei, eu nu visez» la «Îmi amintesc toate cele trei sau patru vise pe care le am într-o noapte».”

În 1970, psihologul Henry Reed²⁰¹ (care a fost, de asemenea, identificat ca producător de cămăși și crescător de capre) a însărcinat un grup de 17 studenți să își noteze visele într-un jurnal zilnic și să participe de două ori pe săptămână la cursuri de interpretare a viselor. Pe parcursul proiectului de 12 săptămâni, amintirile studenților legate de visele lor au devenit mult mai vii: 58% din însemnările lor din prima jumătate a proiectului au inclus detalii vizuale, dar în a doua jumătate numărul a crescut la 73%. Între timp, proporția viselor în care erau menționate culori a crescut de la 33% la 52%. Iar studenților le-a plăcut atât de mult această îmbunătățire, încât au continuat să țină jurnalele chiar și după ce profesorul lor oprise proiectul; trei luni mai târziu, 12 din cei 17 studenți încă își mai înregistrau visele.

Cel mai bun moment de a scrie în jurnalul de vise este de îndată după trezire: înainte de a face cafeaua, înainte de a privi în telefon, înainte de a coborî din pat, iar dacă este posibil, chiar înainte a deschide ochii. Orice mișcare sau

participare a corpului în mediul fizic vă poate scoate din lumea interioară și vă poate șterge amintirile din timpul nopții. În 2009, doi psihologi au demonstrat consecințele unei și mai scurte modalități de distragere a atenției, în cazul amintirii viselor. Amy Parke și Caroline Horton²⁰² și-au trezit cei 28 de subiecți cu un apel telefonic și i-au pus pe jumătate din ei să completeze un exercițiu cognitiv simplu – cum ar fi, să încercuiască toate e-urile dintr-un fragment – înainte de a completa în jurnalele lor de vise. După cum se așteptaseră Parke și Horton, grupul care a trebuit să îndeplinească sarcina înainte de a-și transcrie visele au scris rapoarte de vise mai scurte și mai puțin detaliate.

Nu contează dacă vă notați visele într-un carnetel, le tastați pe laptop sau pe telefon, le înregistrați cu un reportofon sau le desenați în blocuri de desen. Consistența este mai importantă decât metoda; oricare ar fi tehnica folosită, cea mai bună este aceea care este cel mai ușor de respectat. Obişnuiam să țin un jurnal de vise, în care scriam cu stiloul pe hârtie notând cu o noapte înainte data zilei următoare; stabilirea paginii îmi consolida obiectivul, îl făcea chiar mai ușor pentru a putea să îmi scriu visele dimineața la prima oră. Mai recent, deoarece îmi aduceam aminte mai multe detalii, țineam un jurnal într-un document Word. Există dezavantaje legate de faptul că primul lucru pe care îl fac dimineața este să deschid calculatorul, dar este mai practic să tastez sute de cuvinte decât să le scriu de mână și este mai ușor să caut anumite tipare pe o pagină tipărită. Desigur, însemnările scrise de mână pot fi tastate, iar înregistrările vocale pot fi transcrise. Jurnalul de vise este un document care ar trebui recitit și care ar trebui consultat din nou, un document în care ar trebui scris cât mai mult posibil și în care ar trebui să căutăm teme care se repetă și reflecții ale experienței din viața reală.

Jeremy Taylor a elaborat o altă strategie²⁰³ care poate fi de folos, în cazul în care aceste metode nu funcționează. Dacă vă treziți fără să vă amintiți visele, ați putea să vă readuceți în minte o amintire, prin recrearea pozițiilor în care le-ați avut în timp ce dormeați. „Cu toții avem o serie de posturi corporale pe care le adoptăm în mod obișnuit în cursul unei nopți de somn“, a spus el. „În schimb, revenirea la fiecare dintre aceste posturi face posibilă declanșarea amintirii viselor – fără îndoială, amintiri ale viselor care au avut loc în timp ce visătorul stătea în acele posturi.“ Și dacă aceasta nu reușește, ați putea să vă reîmprospătați memoria vizualizând fețele oamenilor față de care aveți

sentimente puternice, deoarece acestea sunt personajele cele mai probabile care vă populează visele.

Dacă vă treziți în mod natural, acest lucru vă poate ajuta să nu vă uitați visele; psihologul Rubin Naiman a comparat trezirea datorată declanșării alarmei unui ceas cu „ieșirea bruscă de la cinematograful, ori de câte ori un film este aproape de sfârșit”.²⁰⁴ Dacă trebuie neapărat să puneți ceasul să sune, cel mai bine este să sune la sfârșitul fazei de somn de tip REM (așadar un multiplu de 90 de minute al orei la care vă culcați). Atunci când cercetătorii trezesc oamenii în timpul somnului de tip REM, de obicei, ei își pot aminti ce au visat; cu cât trece mai mult timp între perioada REM și trezire²⁰⁵, cu atât este mai puțin probabil să vă reamintiți ce ați visat. (Visarea se produce cel mai frecvent²⁰⁶ în timpul fazelor REM, dar nu se limitează în totalitate la ele; conform medicului specialist în neurologie Mark Solms, „cea mai puternică afirmație este aceea că 90%–95% dintre trezirile din somnul de tip REM produc rapoarte de vise, pe când doar 5%–10% dintre trezirile din somnul de tip non-REM produc rapoarte echivalente“.) Datorită aceleiași logici, trezirea la intervale strategice de-a lungul nopții – către sfârșitul fazelor REM – poate mări la maximum numărul viselor pe care vi le amintiți; dacă dormiți opt ore ați putea să puneți ceasul să sune după trei cicluri REM (la aproximativ patru ore și jumătate) sau după patru cicluri REM (la aproximativ șase ore în timpul nopții). Robert Stickgold recomandă o metodă mai naturală: beți două pahare de apă chiar înainte de a merge la culcare.

De fiecare dată când vă treziți – chiar și în mijlocul nopții – ar trebui să vă notați cele mai importante elemente ale visului pe care l-ați avut recent; dacă adormiți din nou fără să vi-l notați, este posibil ca atunci când vă treziți din următorul vis, să nu vi-l mai amintiți pe primul. Chiar și scurtele idei principale scrise la miezul nopții pot declanșa amintiri detaliate în ziua următoare.

Aceste metode pot însemna un compromis în legătură cu calitatea somnului, cel puțin până când aceste obiceiuri se înrădăcinează. „Majoritatea oamenilor care nu își amintesc visele sunt oameni care adorm repede, dorm profund toată noaptea, se trezesc cu ceasul deșteptător și sar repede din pat dimineată“, a spus Stickgold. „Ei nu au acele momente în care sunt treji doar într-o anumită măsură.“

Puterea creativă a viselor a fost exploatată de către artiști și inventatori, în special pentru efectul său dramatic. Lista capodoperelor artistice atribuite viselor cuprinde practic fiecare domeniu de realizare umană, de la literatură, arte vizuale și muzică la știință, sport și tehnologie. Beethoven²⁰⁷ și Paul McCartney²⁰⁸ au menționat visele ca fiind scânteia din spatele unora dintre compozițiile lor muzicale (incluzând celebra melodie „Yesterday“ a lui McCartney). Unele dintre cele mai recunoscute secvențe din filme – anumite părți din filmele *Fragii sălbatici* al lui Ingmar Bergman²⁰⁹, *8½* a lui Fellini²¹⁰, *Vis și realitate* al lui Richard Linklater²¹¹ – sunt interpretări ale viselor regizorilor. Mary Shelley²¹² a pus pe seama viselor inspirația creării filmului *Frankenstein*; același lucru este valabil și în cazul cărții *Stuart Little* a lui E.B. White.²¹³ Unii oameni de știință cred că cea mai veche artă din lume a fost inspirată de vise.

„Dacă artiștii care au pictat magnificele peșteri din Lascaux și Corvet²¹⁴ au fost primii oameni din istorie care și-au amintit visele, iar picturile de pe pereții peșterilor au fost jurnalele lor de vise?“, a întrebat Kelly Bulkeley. Multe dintre scenele prezente în picturile rupestre – grupuri de bestii umanoide și animale sălbatice sunt stratificate în partea de sus a modelelor pointiliste – au o calitate suprarealistă. Iar oamenii, precum grecii care căutau să aibă vise cu ajutorul cărora să pună diagnostice, se duceau deseori în peșteri pentru a avea viziuni importante.

Atât visarea, cât și gândirea imaginativă implică un fel de abandon, de eliberare. Artistul, ca și visătorul, se supune caracterului imediat al viziunii sale, renunțând la mediul fizic în favoarea fanteziilor văzute cu ochii minții. În vise, ca și în creație sau în asocierea liberă, ne lăsăm în voia gândirii iraționale și transcendem pentru scurtă vreme logica pe care o urmărim în timpul zilei. În cartea sa *Philosophy, Dreaming and the Literary Imagination*, erudita literară Michaela Schrage-Früh a mers atât de departe, încât a sugerat că oamenii au început să scrie ficțiune ca o modalitate de a-și împărtăși și a-și înțelege visele. „Cele mai vechi documente ale poveștilor scrise²¹⁵ consemnează și interpretează de fapt visele autorului; de exemplu, textul sumerian care se referă la vis, *Epopeea lui Ghilgameș*, inscripționat pe o tăbliță de lut cu peste 5 000 de ani în urmă“, a subliniat ea. „Este posibil ca nevoia de a spune povești să fi fost generată nu în ultimul rând de dorința de a comunica visele.“

Oamenii extrem de creativi pot fi predispuși, în mod firesc, la a avea vise lucide; o mare capacitate de reamintire a viselor este corelată cu obiceiurile și trăsăturile de personalitate pe care artiștii le împărtășesc deseori, cum ar fi „deschiderea către noi experiențe”²¹⁶, „toleranța față de ambiguitate”, o înclinație către fantezie și o tendință către visarea cu ochii deschiși.²¹⁷ Oamenii care își aduc aminte ce au visat în fiecare noapte tind să se descurce mai ușor atunci când se implică în proiecte și este mai probabil să fie de acord cu afirmații de genul „Sunt plin de idei” și „Sunt interesat de noțiunile abstracte”.

În anii 1990, timp de câțiva ani, doctorul James Pagel²¹⁸ a intervievat scenariștii, actorii și regizorii de la festivalul de film Sundance despre modul în care visele au jucat un rol important în viața lor cotidiană – cât de des se bazeau pe visele lor, în ceea ce privește inspirația artistică sau introspecția în problemele personale. „Au depășit toate bareme-le”²¹⁹, a spus Pagel, care acum conduce o clinică de somnologie în Colorado. Aceste amintiri ale viselor creatorilor profesioniști erau aproape de două ori mai multe decât cele ale oamenilor de rând; ei și-au folosit visele în munca lor tot timpul. „Foarte rar găseai pe cineva care nu își folosea visele.” Diferite tipuri de artiști au descoperit care era cel mai bun mod de a valorifica potențialul generator al viselor lor, în cazul genului de artă practicat de ei. „Scenariștii foloseau deseori metoda incubării, în care vizualizau o problemă din cadrul procesului lor creativ, înainte de a adormi”, a spus el. „Ei obișnuiau să meargă la culcare gândindu-se la acea problemă și se trezeau dimineața cu o nouă idee pentru rezolvarea ei. Actorii au depășit baremele la toate nivelurile. Ei tindeau să își folosească visele nu doar în procesul creativ, ci și în toate aspectele vieții lor – în relații, în luarea deciziilor, în relația cu ei înșiși și cu ceilalți oameni la diferite niveluri.”

Întrebându-se ce se afla la cealaltă extremă, Pagel a continuat apoi să caute oameni care nu își aminteau visele niciodată. El dorea să descopere dacă ei aveau ceva în comun – un deficit cognitiv, vreo trăsătură de caracter neobișnuită sau vreun obicei neobișnuit. Un număr surprinzător de mare de oameni care solicitau tratament la clinica sa – între 6% și 9% – pretindeau că ei niciodată nu visau, dar majoritatea erau surprinși de faptul că raportau vise dacă erau treziți la momentul potrivit sau își aminteau un vis din copilărie dacă Pagel le punea întrebări în legătură cu acest lucru. I-a luat ani de zile să

adune destui oameni pentru un studiu, dar Pagel a reușit în cele din urmă să găsească 16 oameni care păreau să nu își amintească visele deloc, aproximativ 1 din 262 de pacienți. Aparent, nu era nimic în neregulă cu acești oameni. Aveau familii și aveau un serviciu – unul dintre ei era profesor de matematică – și nu prezentau simptome evidente de boli psihice.

Ei împărtășeau doar o singură particularitate: aproape toți cei pe care i-a studiat în laboratorul lui au avut un fel de supapă creativă – meșteșuguri, sport, muzică – cu excepția celor care nu își aminteau visele. „Cred că unul dintre motivele principale pentru care visăm este acela de a folosi visele în domeniul creativității“, spuse Pagel. „Creativitatea este una dintre caracteristicile principale de supraviețuire a speciei noastre.“ Atâta timp cât majoritatea oamenilor își amintesc visele, acea persoană ciudată care nu și le amintește nu va condamna rasa umană; o persoană „poate funcționa bine în societatea noastră fără să aibă un proces creativ, dar ca specie avem nevoie de capacitatea de a dezvolta abordări alternative ale problemelor“.

Artiștii pot avea un avantaj înnăscut, dar mulți dintre ei își îmbunătățesc faptul de a-și aminti visele ținând jurnale de vise, practicând incubarea viselor sau chiar învățând singuri cum să aibă vise lucide. În revista New York Review of Books, poetul Charles Simic²²⁰ a descris cazul unui prieten scriitor care își făcuse un obicei din a mânca o pizza întreagă la miezul nopții, își punea ceasul să sune și se dădea cu greu jos din pat la 4 dimineața ca să își transcrie visele. Atunci când retrasa scriitoare Charlotte Brontë²²¹ a vrut să scrie despre un lucru pe care nu-l mai experimentase niciodată – cum ar fi fumatul de opiu –, și-a dorit să viseze despre asta. Salvador Dalí²²² și Robert Louis Stevenson²²³ aveau experiență în a avea vise lucide. Dalí și-a creat propria tehnică, pe care a împărtășit-o în Fifty Secrets of Magic Craftsmanship²²⁴, un îndrumar pentru viitorii pictori. Așezați-vă și trageți un pui de somn având o cheie grea în mână. Când veți moțai, cheia va cădea. Sunetul pe care îl va face vă va trezi și veți avea acces la imaginile – „halucinațiile hipnagogice“ – pe care le veți avea în minte în timp ce veți adormi. Fie că sunt asemenea unor povești sau sunt absurde, fie că sunt relevante în mod evident sau nu, visele le reamintesc artiștilor faptul că chiar și atunci când se simt blocați, încă sălășluiește în ei abilitatea de a crea lumi imaginare. În jurnalele de vise scriitorii pot face mângălituri și asocieri libere, nefiind constrânși de spectrul publicării. Scrierea în grabă cu stiloul pe hârtie sau

sunetul reconfortant al tastaturii dimineața – capcanele conștiinciozității și ale cuvintelor așternute pe hârtie fără efort – pot ușura tranziția către acel tip de scriere care necesită mai multă muncă.

Romancierul britanic Graham Greene a început să țină un jurnal de vise când avea 16 ani. El fusese ținta bătașilor²²⁵ la eleganta sa școală-internat, iar neliniștea copilăriei sale s-a transformat într-o depresie în fază avansată. Ca adolescent, și-a revărsat talentul creativ în formare asupra elaborării modurilor interesante dar, până la urmă, ineficiente de a se sinucide. Și-a tăiat o venă la un picior; a înghițit cantități îngrijorătoare de substanțe toxice obișnuite, cum ar fi pastilele antialergice sau aspirine. S-a dus să înoate singur, având stomacul plin de aspirină.²²⁶ În cele din urmă familia lui a încetat să-l mai ajute trimițându-l la Londra să facă un curs de psihoterapie – „un lucru uimitor în anul 1920”²²⁷, a scris el mai târziu. La îndemnul psihanalistului său, Greene a fost de acord să își noteze visele în fiecare dimineață. El a absolvit cursul de terapie și s-a reîntors la școală după câteva luni, dar și-a menținut pentru tot restul vieții obiceiul să păstreze un stilou și un caiet lângă pat și să își noteze visele de fiecare dată cum se trezea, câteodată de patru sau de cinci ori pe noapte.

Amanta lui Greene, Yvonne Cloetta, și-a amintit mai târziu modul în care el își structura întreaga zi de muncă, pentru a valorifica puterea creatoare a viselor sale. El obișnuia să elaboreze noi capitole ale unui roman dimineața – tastând până când îndeplinea cota sa zilnică autoimpusă de 500 de cuvinte – și apoi le citea înainte de culcare, „lăsându-și subconștientul să lucreze pe timpul nopții”.²²⁸

„Unele vise i-au permis să depășească un «blocaj»; altele i-au oferit ocazional material pentru nuvele sau chiar idei pentru un nou roman”, a scris ea. „Dacă cineva își poate aminti un vis întreg”, își amintea ea ce spunea Greene, „«rezultatul este un simț al distracției suficient de însemnat pentru a-i da iluzia că este catapultat într-o altă lume, în care descoperă că este departe de preocupările lui conștiente».”

Când Greene s-a apropiat de sfârșitul vieții lui, a autorizat ca fragmente din jurnalele sale de vise să fie publicate postum. Îndată ce a scăpat de posibilitatea unei rușini teribile, le-a permis admiratorilor săi să arunce o privire în viața lui interioară, care fusese o sursă de inspirație pentru vreo 20

de romane ale sale. Multe dintre aparițiile cărții *A World of My Own: A Dream Diary* arătau chiar ca niște povestiri. Într-una din ele a găsit cadavrul mamei sale în pat; când s-a dus să îi ridice corpul, ea a deschis gura și s-a plâns că îi era frig. În altele, călătoria de la Sydney la Sierra Leone și avea conversații intime cu eroii săi literari, răspunzând criticilor unui T.S. Eliot mustăcios și complimentelor unui D.H. Lawrence prietenos.

Obsesia a lui Greene pentru vise este palpabilă în opera sa. În Sfârșitul unei iubiri, visele sunt sursa atât a durerii, cât și a inspirației pentru Maurice Bendrix, un romancier care se luptă să înțeleagă o veche poveste de dragoste cu ultima soție a unui prieten. Privind retrospectiv, Bendrix este enervat de visele care l-au chinuit după ce iubita lui l-a abandonat. „Îmi amintesc că am visat-o mult pe Sarah în acele zile sau săptămâni sumbre.”²²⁹ Uneori mă trezeam cu o senzație de durere, alteori cu o senzație de plăcere. Dacă o femeie este în gândurile cuiva toată ziua, acea persoană nu ar trebui să o vizeze și noaptea.“ Dar, în ciuda agoniei pe care visele o pot provoca, Bendrix încă se bazează pe ele; chiar în același paragraf el preamărește importanța somnului în misteriosul proces creativ. Scriitorul își continuă ziua „preocupat de cumpărături, de declarațiile fiscale pentru impozitul pe venit și de conversațiile ocazionale, dar fluxul subconștientului său continuă să curgă netulburat rezolvând probleme, făcând planuri pentru viitor“, până când în cele din urmă „cuvintele vin ca din aer... iar lucrarea a fost scrisă în timpul somnului sau sesiunilor de cumpărături ori conversațiilor cu prietenii.“

Un vis poate servi drept un indicator al faptului că un proiect merge bine sau poate fi un avertisment că este vremea să renunți. Ori de câte ori Maya Angelou a visat că a descoperit un zgârie nori în construcție și s-a cățărat pe schele, a știut că era pe calea cea bună în ceea ce privea scrisul ei, că „spunea adevărul și îl spunea bine“. „Nu am senzația de amețală sau de disconfort ori de vertij“²³⁰, i-a spus ea lui Naomi Epel, care intervievea scriitorii pentru cartea ei *Writers Dreaming*. „Pur și simplu urc. Nu vă pot spune ce minunat este!“

Totuși, scriitoarea Kathryn Davis²³¹ a fost ajutată de un vis să recunoască faptul că ar trebui să renunțe la primul roman pe care îl scria. Emoționată datorită succesului nuvelilor sale, s-a hotărât să își încerce norocul cu o lucrare de ficțiune mai lungă. A depus mult efort în ceea ce privea proiectul – un roman istoric despre eschimoși la Târgul Mondial – dar știa că toți

scriitorii aveau îndoieli, așa că a făcut tot ce i-a stat în putință să le îndepărteze pe ale ei. „Când lucrezi la un roman ai impresia că nu este ușor să-l scrii, iar unul dintre lucrurile pe care trebuie să îl faci în perioadele dificile este să continui“, a spus ea mai târziu. Un vis lucid a forțat-o să reconsidere acea ipoteză. „În vis, ieșeam din casă și mă îndreptam către hambar, unde era un cal care scosese capul afară prin partea de sus a ușii hambarului“, a spus ea. „Era Domnul Ed, calul vorbitor. Mi-a spus: «Este plictisitor!» Și am știut că se referea la romanul meu. Din acel moment mi-am pus romanul într-o cutie și am trecut la proiectul care a devenit primul meu roman adevărat, Labrador“ – care a avut recenzii foarte bune și a făcut-o celebră. „Totul s-a întâmplat datorită Domnului Ed.“

Stephen King²³² scrisese câteva sute de pagini din romanul Orașul bântuit, când și-a pierdut elanul scriitoricesc. Era deja scriitorul cel mai bine vândut, dar acesta a fost, totuși, cel mai ambițios proiect al său – povestea terifiantă a unui clovn care urmărea copiii. „Aveam mult timp și mult din talentul meu l-am investit în ideea de a fi capabil să termin această carte mare și lungă“, i-a spus el lui Epel. Acum se apropia din ce în ce mai mult de un eveniment important dincolo de care nu putea să vadă, iar această posibilitate l-a îngrozit. Se temea că întregul proiect ar putea eșua. „Nu știam ce urma să se întâmple“, a spus el. „Și acel lucru mă făcea extrem de nervos. Deoarece acesta este modul în care nu se fac cărțile.“ Cu acel gând sinistru planând deasupra lui, s-a dus la culcare într-o noapte, vorbind supărat cu sine însuși: „Trebuie să am o idee! Trebuie să am o idee!“

Câteva ore mai târziu rătăcea printr-o groapă de gunoi plină cu frigidere vechi și a știut instinctiv că fusese introdus în scena care îi dădea bătăi de cap. A pornit să exploreze ciudatul peisaj; s-a apropiat de unul dintre frigiderele aruncate la gunoi și i-a deschis ușa cu un levier. O mulțime de obiecte în formă de macaroane atârnavă de rafturile ruginite, iar unul dintre ele a zburat și s-a așezat pe mâna lui. Mâna i-a fost cuprinsă de o senzație de căldură – „ca atunci când ți se face o injecție subcutanată cu novocaină“ – și a realizat că acel lucru îi sugera sângele. „Apoi toate au început să zboare din frigider și să aterizeze pe mine“, își amintea el. „Toate aceste lipitori arătau ca paste de făinoase în formă de scoici. Și se umflau.“ Când s-a smuls din acest coșmar era, firește, „foarte înfricoșat“, dar era, de asemenea, și foarte fericit. Știa că reușise să găsească tehnica prin care să creeze subiectul pe care îl căutase. Și-

a notat visul și l-a transferat direct în carte, nemodificat. Și, desigur, a terminat Orașul bântuit, care a depășit 1 000 de pagini, îndeplinindu-și ambițiile epice, terorizând milioane de cititori și lăsând fără slujbă clovnii din întreaga Americă. „Cred cu adevărat că ce s-a întâmplat cu acest vis“, reflecta el, „a fost faptul că m-am culcat, iar subconștientul meu a continuat să lucreze și, în cele din urmă, mi-a trimis acest vis în același mod în care ai trimite unei persoane din alt birou un mesaj într-un tub pneumatic.“ King nu era străin de capacitatea viselor de a inspira sau de paralelele între visare și scris. „Întotdeauna am folosit visele în modul în care ai folosi oglinzile pentru a te uita la ceva pe care nu îl poți vedea frontal – modul în care folosești o oglindă pentru a-ți vedea părul de pe ceafă“, a spus el. „O parte a activității mele de scriitor este să stârnesc interesul pentru vise“ – să se inducă în eroare că este într-o stare de transă unde poveștile și imaginile vin și pleacă în mod spontan.

Chiar și oamenii de știință și matematicienii pragmatici pot beneficia de impulsul creativ al unui vis. În 1902, un tânăr psiholog german pe care îl chema Otto Loewi²³³ a aflat despre dezbaterile cu privire la modul în care nervii comunică cu mușchii – ei transmit semnale electrice sau eliberează substanțe chimice care se deplasează prin corp? Când Loewi a aflat despre analogiile în care nervii și anumite medicamente afectează mușchii, a hotărât că este în favoarea teoriei mai puțin cunoscute a transmisiei chimice, dar nu și-a putut imagina cum să își testeze intuiția, așa că și-a abătut gândul de la ea și și-a continuat cercetarea despre metabolismul la animale.

Aproximativ 20 de ani mai târziu, în toiul nopții i-a venit în minte, aparent din senin, soluția la acea problemă uitată. „În noaptea de sâmbăta Paștilor²³⁴, a anului 1921, m-am trezit, am aprins lumina și am scris câteva notițe pe o bucată de hârtie“, a scris mai târziu Loewi. „Apoi am adormit din nou. La 6 dimineața mi-a trecut prin minte că în timpul nopții scrisesem ceva foarte important, dar n-am putut să descifrez mângălelile. Duminica aceea a fost cea mai disperată zi din întreaga mea viață științifică.“ Cu toate astea, noaptea următoare a avut noroc; visul a revenit. „M-am trezit din nou, la 3 dimineața, și mi-am amintit visul“, a scris el. „De data aceasta, nu am riscat nimic: m-am sculat imediat, m-am dus la laborator și am făcut experimentul.“

A început să repete scena din visul său, ca și când ar fi fost în stare de șoc. A disecat două broaște, le-a scos inimile și le-a cufundat într-o soluție salină,

în care organele au continuat să bată, în afara corpului. Apoi, a găsit o baterie și a folosit-o pentru a stimula nervul vag al inimii, care – așa cum se aștepta – le-a încetinit ritmul bătăilor. A luat o parte din soluția salină din recipientul cu inima încetinită și a transferat-o într-un alt recipient. Și a doua inimă și-a încetinit ritmul, confirmând vechea bănuială a lui Loewi: responsabilă de schimbarea ritmului inimii era o anumită substanță chimică produsă de nervul vag, și nu descărcarea electrică produsă de baterie. „La ora 5, transmisia impulsului nervos prin intermediul mediatorilor chimici era în sfârșit demonstrată“, a scris el. Identificase primul neurotransmițător și pusese bazele întregului domeniu al neuroștiinței.

Visul lui Loewi – și numeroasele sale rezultate din viața reală – l-a convins pe raționalul cercetător că „uneori ar trebui să avem încredere într-o intuiție neașteptată fără prea mult scepticism“.

„Nu abordasem niciodată în mod serios problema transmiterii impulsului nervos“, a scris el. „Astfel, va rămâne întotdeauna un mister pentru mine faptul că am fost predestinat și mi s-a îngăduit să găsesc modalitatea de rezolvare a acestei probleme, considerată de zeci de ani a fi una dintre cele mai urgente probleme din fiziologie.“ Dacă i-ar fi venit această idee la lumina necruțătoare a zilei, bănuia că ar fi criticat-o și ar fi respins-o.

Cadrele universitare precum Loewi au tendința să își protejeze teoriile îndeaproape. În lumea academică competitivă, citațiile juridice reprezintă moneda de schimb pentru puținele locuri de muncă și promovările în cariera profesională. Totuși, când a venit vremea să adune mulțumirile pentru o lucrare pe care a scris-o în anii 1960, Donald Newman²³⁵, matematician la Institutul Tehnologic Massachusetts, și prietenul său John Nash vorbeau deseori despre numere și demonstrații stând de vorbă despre tot ce lucrau; matematica era la baza prieteniei lor lungi și intense. Dar soluția acestei probleme deosebite – conversația care a condus la momentul revelației – a avut loc în capul lui Newman. Fiind derutat de o întrebare, Newman a visat că el și cu Nash luau cina la un restaurant din Cambridge. Newman l-a întrebat pe Nash ce să facă. Atunci când s-a trezit, Newman știa răspunsul. „Nu am fost eu cel care a găsit soluția“, a spus Newman la televiziunea publică în 2002. „Nu aș fi putut să o fac eu însumi.“

„Nu aș fi putut să o fac eu însumi“ – simpla afirmație a lui Newman redă ceea

ce este atât de fascinant în legătură cu perspectiva găsirii inspirației în cadrul unui vis. Este o idee romantică, ce se potrivește cu concepția noastră despre creativitate ca fiind o forță inexplicabilă, un tip de activitate misterioasă.

Sugerează seducătoarea posibilitate a întreruperii dificilului proces creator și descoperirea faptului că visele reprezintă un loc de întâlnire pentru muze.

Barrett, *The Committee of Sleep*, pp. 164–166.

Ibid., pp. 163–164.

Ibid., pp. 170–175.

Morton Schatzman, „The Meaning of Dreaming“, *New Scientist*, 25 decembrie 1986.

Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.

Randy L. Buckner et al., „The Brain’s Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1124, nr. 1 (2008): p. 2.

A. Sood și D.T. Jones, „On Mind Wandering, Attention, Brain Networks, and Meditation“, *Explore* 9, nr. 3 (2013): p. 136.

Roger E. Beaty et al., „Creativity and the Default Network: A Functional Connectivity Analysis of the Creative Brain at Rest“, *Neuropsychologia* 64 (2014): p. 92, doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2014.09.019.

Kieran C.R. Fox et al., „Dreaming as Mind Wandering: Evidence from Functional Neuroimaging and First-Person Content Reports“, *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): p. 412, doi: 10.3389/fnhum.2013.00412.

Robert Stickgold et al., „Sleep-Induced Changes in Associative Memory“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 11, nr. 2 (1999): pp. 182–193.

Ernest Schachtel, *Metamorphosis: On the Conflict of Human Development and the Psychology of Creativity* (New York: Basic Books, 1959), p. 308.

Michael Schredl and Iris Reinhard, „Gender Differences in Dream Recall:

A Meta-Analysis“, Journal of Sleep Research 17, nr. 2 (2008): 125, doi: 10.1111/j.1365-2869.2008.00626.x.

Tore Nielsen, „Variations in Dream Recall Frequency and Dream Theme Diversity by Age and Sex“, Frontiers in Neurology 3 (2012): p. 106, doi: 10.3389/fneur.2012.00106.

Michael Schredl et al., „Dream Recall Frequency, Attitude Towards Dreams and Openness to Experience“, Dreaming 13, nr. 3 (2003): p. 145, doi: <https://doi.org/10.1023/A:1025369311813>.

J. Houran and R. Lange, „Modeling Precognitive Dreams as Meaningful Coincidences“, Psychological Reports 83, nr. 3, pt. 2 (1998): 1411, doi: 10.2466/pr0.1998.83.3f.1411.

Joshua Jackson et al., „Can an Old Dog Learn (and Want to Experience) New Tricks? Cognitive Training Increases Openness to Experience in Older Adults“, Psychology and Aging 27, nr. 2 (2012): p. 286, doi: 10.1037/a0025918.

Diana Yates, „Enhancing Cognition in Older Adults Also Changes Personality“, University of Illinois News Bureau, 18 ianuarie 2012, <https://news.illinois.edu/view/6367/205159>.

Jeremy Taylor, The Wisdom of Your Dreams: Using Dreams to Tap into Your Unconscious and Transform Your Life (New York: Penguin, 1992), p. 61.

Maia Szalavitz, „Sleeping It Off: How Alcohol Affects Sleep Quality“, Healthland (blog), Time, 8 februarie 2013, <http://healthland.time.com/2013/02/08/sleeping-it-off-how-alcohol-affects-sleep-quality/>.

Matthew Ebben et al., „Effects of Pyridoxine on Dreaming: A Preliminary Study“, Perceptual and Motor Skills 94, nr. 1 (2002): p. 135, doi: <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.1.135>.

Interviul autoarei cu Meg Jay, 6 iulie 2017.

Henry Reed, „Learning to Remember Dreams“, *Journal of Humanistic Psychology* 13, nr. 3 (1973): p. 33–48, doi: 10.1177/002216787301300305.

Amy R. Parke și Caroline L. Horton, „A Re-Examination of the Interference Hypothesis on Dream Recall and Dream Salience“, *International Journal of Dream Research* 2, nr. 2 (2009): pp. 60–63, doi: <https://doi.org/10.11588/ijodr.2009>.

Taylor, *The Wisdom of Your Dreams*, p. 72.

Rubin Naiman, „Dreamless: The Silent Epidemic of REM Sleep Loss“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1406 (2017): p. 80.

Deirdre Barrett, „What Processes in the Brain Allow You to Remember Dreams?“, *Scientific American Mind* 25, 12 iunie 2014, <https://www.scientificamerican.com/article/what-processes-in-the-brain-allow-you-to-remember-dreams/>.

Mark Solms, *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience* (New York: Other Press, 2002), p. 183.

Barrett, *The Committee of Sleep*, pp. 68–69.

Ibid., pp. 66–67.

Barrett, *The Committee of Sleep*, p. 30.

Ibid.

Rock, *The Mind at Night*, p. 147.

Barrett, *The Committee of Sleep*, p. 40.

Ibid., p. 46.

Kelly Bulkeley, *Big Dreams: The Science of Dreaming and the Origins of Religion* (Oxford: Oxford University Press, 2016), p. 83.

Michaela Schrage-Früh, *Philosophy, Dreaming and the Literary Imagination* (New York: Palgrave Macmillan, 2016), pp. 55–56.

Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions*, p. 15.

David Watson, „To Dream, Perchance to Remember: Individual Differences in Dream Recall“, *Personality and Individual Differences* 34, nr. 7 (2003): p. 1271, doi: 10.1016/S0191-8869(02)00114–9.

James Pagel et al., „Dream Use in Filmmaking“, *Dreaming* 9, nr. 4 (1999): p. 247.

Interviul autoarei cu James Pagel, 29 martie 2017.

Charles Simic, „Dreams I've Had (and Some i Haven't)“, *Daily* (blog), *New York Review of Books*, 24 ianuarie 2013, <http://www.nybooks.com/daily/2013/01/24/simic-dreams-had/>.

Barrett, *The Committee of Sleep*, p. 43.

Ibid., pp. 5–6.

Ibid., p. 63.

Salvador Dalí, *Fifty Secrets of Magic Craftsmanship*, trad. Haakon M. Chevalier (Mineola, NY: Dover, 1948).

Maria Konnikova, „How to Beat Writer's Block“, *NewYorker.com*, 11 martie 2016, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/how-to-beat-writers-block>.

Kay Redfield Jamison, *Night Falls Fast: Understanding Suicide* (New York: Vintage, 2000), p. 98.

Graham Greene, citat în Norman Sherry, *The Life of Graham Greene, Volume One: 1904–1939* (New York: Penguin, 1989), p. 92.

Yvonne Cloetta, cuvânt înainte la Graham Greene, *A World of My Own: A Dream Diary* (New York: Viking, 1992).

Graham Greene, *The End of the Affair* (New York: Penguin, 1951), p. 19.

Maya Angelou, citat în Naomi Epel, *Writers Dreaming* (New York: Carol Southern Books, 1993), p. 26.

„Trial: A Conversation with Kathryn Davis“, blog, Harvard Advocate, 3 martie 2014, <http://theharvardadvocate.com/blog/post/2014-3-7-trial-a-conversation-with-kathryn-davis/>.

Epel, *Writers Dreaming*, pp. 137–138.

Barrett, *The Committee of Sleep*, pp. 90–92.

Otto Loewi, *From the Workshop of Discoveries* (Lawrence: University of Kansas Press, 1953), p. 33

A Brilliant Madness: John Nash, regizat de Mark Samels (PBS, 2002), transcrierea filmului documentar, <https://cosmolearning.org/documentaries/a-brilliant-madness-john-nash-620/1/>.

6. Pregătirea pentru viață

Nu cu mult timp în urmă, am avut o serie de vise ciudate care se refereau explicit la un eveniment viitor în legătură cu care eram îngrijorată. Am fost crescută ca vegetariană și în primii 25 de ani din viață – din câte știu – nu am consumat nici măcar o singură bucătică de carne sau de pește, ori vreo legumă care fusese în contact cu un animal mort. Îmi țineam respirația când treceam pe lângă restaurantele în care se gătea carne. Când eram în liceu, mi-am făcut un prieten să se spele pe dinți după ce a mâncat carne în fața mea.

Dar după ce am petrecut aproape un sfert de secol evitând cu atenție carnea, am hotărât că nu mai voiam să fac asta. Niciodată nu am avut nici o justificare ideologică reală pentru ținerea acestei diete; niciodată nu am simțit o afinitate deosebită față de animale și am considerat că sănătatea mea era destul de bună. Dieta mea nu se baza pe nimic mai mult decât un obicei adânc înrădăcinat. Mă săturasem să suport o restricție enervantă atunci când călătoream în locuri mai puțin prietenoase cu vegetarienii, în afara Brooklynului, și mă săturasem de prietenii și patronii de localuri enervanți. La un dineu, o prietenă a gătit un fel de mâncare vegetariană separat pentru mine și apoi, distrată, a adăugat sos de pește și a trebuit să prepare un al treilea fel de mâncare. M-am întrebat de ce îi cream atâtea probleme. În plus, eram curioasă ce aş putea pierde. Carnea părea să fie apreciată.

Prietenii mei au plănuit să facă un grătar pentru a întâmpina trecerea mea la dieta omnivoră. Au promis că taco-urile cu pește vor oferi o intrare blândă în lumea cărnii; gustul moderat de pește va fi ascuns de arome mai puternice, precum cele de sos salsa și broccoli, și voi spăla totul cu cantități mari de alcool. Mi-am dat o lună ca să mă pregătesc mental și, în perioada premergătoare marii zile, am avut trei vise lucide despre faptul de a mânca carne.

Sunt la un bufet. Felul principal este un fel de pui ca de cauciuc: precum

batoanele de cauciuc. Mă hotărâsc să mănânc; reușesc să mănânc una sau două bucăți și îi anunț pe cei prezenți în cameră că mănânc carne. Nimeni nu este impresionat.

Încerc un fel de biscuit crocant; nu are gust bun. Apoi îmi dau seama că are aromă de bacon.

Mănânc salam dintr-un bol mare cu niște chestii în formă de viermi; are un gust scârbos, dar, în același timp, are și un gust bun. Este dezamăgitor. Brusc, mă întreb dacă salamul este bun de mâncat. Caut pe Google și găsesc că este în conformitate cu normele în vigoare.

M-am trezit din fiecare vis simțindu-mă tot mai pregătită, mai sigură că eram pregătită. Când, în cele din urmă, am luat prima îmbucătură de pește, tilapia, am fost temătoare și puțin dezgustată. Dar apoi am înghițit și am avut cel mai puternic sentiment de déjà vu.

Conform ipotezei simulării fricii, visele au evoluat astfel încât să servească o funcție psihologică importantă: ne dezvăluie cum să trecem peste anxietățile noastre într-un mediu cu risc scăzut, ajutându-ne să ne pregătim pentru evenimentele stresante și să facem față durerii și traumei. Majoritatea emoțiilor pe care le experimentăm în vise sunt negative, după cum a observat omul de știință finlandez Antti Revonsuo în anii 1990; cele mai obișnuite sunt frica, neajutorarea, anxietatea și vina. Acest lucru a reprezentat un puzzle pentru un psiholog revoluționar ca Revonsuo. De ce ne-ar supune mințile noastre, în mod constant, la ceva atât de neplăcut? Dacă strămoșii noștri puteau să acționeze în timp ce dormeau asupra situațiilor periculoase din viața lor, s-a gândit el, e posibil ca ei să fi avut un avantaj asupra lor atunci când venea vremea să le confrunte în timpul zilei.

Viața primilor oameni era în primejdie din cauza animalelor sălbatice, a terenului imprevizibil și a oamenilor ostili; orice avantaj ar fi putut îmbunătăți șansele de supraviețuire ale unei persoane. Această teorie explică prevalența negativismului și agresiunii în vise, precum și natura primitivă a multor medii înconjurătoare din vise. Chiar și locuitorii orașelor care au puțină experiență în ceea ce privește sălbăticia și violența interpersonală

visează adesea că sunt atacați de animale periculoase sau de străini care îi amenință. Activități precum cititul și scrisul – progrese relativ recente în istoria omenirii – sunt activități mai neobișnuite în vise.

După cum ar prezice ipoteza simulării amenințării²³⁶, animalele care apar în vis au legătură cu activitățile legate de supraviețuire, cum ar fi vânătoria, pescuitul și mâncatul. Dacă sunt private de somnul de tip REM, animalele nu pot face nici cele mai simple activități. În 2004, un grup de psihiatri de la Universitatea Wisconsin–Madison au elaborat un experiment pentru a descoperi modul în care privarea de somn afectează abilitatea șobolanilor de a reacționa la amenințări.²³⁷ Ei au folosit tehnica ghiveciului de flori – un termen care sună înșelător de plăcut pentru ceea ce reprezintă de fapt: o formă de tortură a șobolanului, pentru a priva unii șobolani de somnul de tip REM fără a le modifica durata totală de somn. Fiecare șobolan era așezat deasupra propriului ghiveci, așezat răsturnat, care plutea într-un recipient cu apă. Când rozătoarea obosea, se așeza pe partea de sus a ghiveciului și adormea. De îndată ce intra somnul de tip REM i se blocau mușchii și cădea de la locul lui, ateriza în apă și se trezea. Șobolanul se ducea înapoi la ghiveci și se așeza din nou pe el, dar acest ciclu se repeta împiedicându-l să prindă vreodată mai mult de o clipă de somn de tip REM.

După câteva zile, aceste nefericite rozătoare, precum și unii șobolani cărora li se permisesse să doarmă normal reveneau la ritmurile lor normale. Erau puși față în față cu obiecte ciudate, aruncate într-un rezervor gol, erau puși într-un labirint și erau expuși șocurilor electrice. În fiecare situație, șobolanii care erau lăsați să se odihnească, răspundeau în mod adecvat, în timp ce grupul privat de somn de tip REM se comporta cu indiferență. Puși în fața unui obiect străin, în loc să îl ascundă, așa cum făceau de obicei, ei stăteau și se spălau. Forțați să își găsească drumul într-un labirint sau într-un rezervor gol, ei se îndreptau către zonele deschise periculoase, în loc să rămână pe marginile întunecoase (unde, în sălbăticie, ar fi mai puțin probabil să întâlnească animale de pradă). Ei nu s-au blocat nici după ce au primit un șoc electric. Chiar și atunci când șobolanilor privați de somn de tip REM li s-au administrat amfetamine, care pot să inverseze temporar efectele somnolenței, comportamentul lor nu s-a îmbunătățit; mai ales pierderea somnului cu vise, nu doar oboseala în general, i-a determinat să fie autodestructivi.

Dacă nu suntem concurenți la emisiunea Supraviețuitorul sau la Jocurile foamei, amenințările din viața modernă tind să fie mai puțin dramatice decât un labirint pe viață și pe moarte, și trebuie să interpretăm coșmarurile. Visul în care se dă un examen – în care visătorul este total nepregătit și în care are probabil o ținută necorespunzătoare pentru un test important – este versiunea prototipului omului modern a șobolanului care aleargă sau a pisicii care vânează. Chiar dacă visătorul nu ia examenul în vis, testul pare familiar în viața reală, iar iluzia familiarității poate fi interpretată ca un adevărat avantaj. Propriile mele vise despre examene sunt în același timp plictisitoare pentru a fi reproduse, dar și interesante pentru a fi amintite. „Am părăsit centrul de testare și mi-am dat seama că am uitat să scriu eseurile.“ „Dau examenele și apoi îmi amintesc că nu port pantaloni.“ Aceste coșmaruri vin după ani întregi de când am terminat școala și apar atunci când sunt îngrijorată în legătură cu altceva, cum ar fi un termen-limită care se apropie sau recepția unei povești pe care urmează să o public. Unii psihologi cred că în perioade de stres visăm despre examene la care, de fapt, reușim; creierul nostru ne reamintește de o perioadă în care depășeam ceva de care ne fusese teamă, întărindu-ne încrederea în noi în viața reală. În propriile sale coșmaruri, Freud a re trăit examenele de botanică și de chimie pe care le trecuse, mai curând decât examenul de drept medical la care picase. În realitate, am purtat haine la examenele de licență și nu am lăsat foile de examen goale. Dar gândindu-mă la cele mai pesimiste scenarii la lumina zilei, acest lucru mă forțează să recunosc cât sunt de improbabile și chiar ridicole; confruntându-le, li se slăbește puterea de a înspăimânta, chiar mă fac să râd. Mă trezesc cu un oftat de ușurare – oricât de nepregătită mă simt pentru această întâlnire, cel puțin nu o să apar goală pușcă. Oricât de puțin ar reuși acest articol să prindă la public, nu va trebui să dau iar examen la facultate. Indiferent ce crede redactorul meu despre proiectul meu, nu îl va trimite foștilor mei iubiți ca să îl comenteze. Nici nu urmează să invoce vreo clauză demonică secretă care îi permite să se transforme într-un demon și să îmi anuleze contractul.

În 2014, cercetătorii de la Sorbona²³⁸ conduși de specialistă în neurologie Isabelle Arnulf, au contactat mii de viitori doctori în ziua în care erau programați să dea examen de admitere la medicină. Aproape trei sferturi dintre studenți au spus că visaseră despre examen cel puțin o dată în cursul semestrului și aproape toate fuseseră coșmaruri: s-au rătăcit pe drumul spre centrul de testare, le-a fost imposibil să descifreze întrebările testului sau au

realizat că scriau cu cerneală invizibilă. Atunci când Arnulf a comparat tiparele de visare ale studenților cu notele lor, a descoperit o asociere frapantă: studenții care au visat mai des că dădeau examen au avut rezultate mai bune în viața reală. Cel mai sugestiv a fost faptul că primii cinci cei mai buni studenți au întâmpinat o piedică legată de examene în visele lor, cum ar fi faptul că dormeau atunci când suna ceasul deșteptător sau că nu mai aveau timp să termine. „Anticiparea negativă²³⁹ poate servi la optimizarea performanței din timpul zilei, ca în modul în care un jucător de șah își imaginează toate mutările posibile, în special mișcările care duc la pierderea jocului, înainte de a selecta piesele și de a face mutări mai bune“, a scris ea. „Contrastul dintre situațiile oribile experimentate în vise (apendicită, întârziere, imposibilitatea de a participa) și realitatea cotidiană (sănătatea, sincronizarea și instrumentele adecvate) de a doua zi poate să neutralizeze anxietatea pe care o simt studenții, fapt ce poate fi liniștitor și benefic pentru competiție.“

Faptul de a pica la examen este doar unul dintr-un număr de scenarii de vise clasice, care par să se repete în întreaga lume. Timp de mii de ani oamenii au scris și și-au pus întrebări despre visele în care se vedeau zburând și căzând și despre visele în care erau goi pușcă în public și despre cele în care își pierdeau dinții. Universalitatea acestor motive onirice sugerează că există ceva fundamental în legătură cu ele – la fel ca limbajul, muzica și grupurile sociale, ele servesc unui scop evoluționist adânc înrădăcinat. Freud a sugerat că visele în care visătorul zboară își aveau originea în amintirile din copilărie, în faptul de a fi legănat.²⁴⁰ Jung le-a legat de provocările încununate de succes din viața reală. Psihiatrul german Michael Schredl – ale cărui concluzii se bazează mai curând pe studii empirice decât pe presupuneri – a descoperit că visele în care visătorul visează că zboară „reflectă stările emoționale pozitive trăite în starea de veghe“.

Altă discuție aprinsă – care a cuprins papirusurile egiptene²⁴¹, textele vedice²⁴² și articolele de presă despre studenții japonezi²⁴³ – are legătură cu obișnuitul, dar misteriosul vis al pierderii dinților. (Este greu de știut cu exactitate cât de obișnuit este acest coșmar particular, dar într-un studiu s-a constatat că 21% dintre studenții americani visaseră că le-au căzut dinții; aceste vise sunt deseori asociate în viața reală cu stresul.²⁴⁴) În opinia lui Bar Hedya²⁴⁵, un străvechi mistic evreu, faptul de a avea un vis în care îți pierzi

dinții reprezintă un avertisment că o rudă de-a ta va muri în curând; amerindienii din tribul Navaho²⁴⁶ consideră, de asemenea, că acest coșmar este un avertisment în legătură cu familia visătorului. După cum era de așteptat, Freud l-a văzut ca pe un simbol pentru castrare.²⁴⁷ Interpretarea psihanalitică preferată de mine – propusă de un terapeut ungur pe nume Sandor Lorand²⁴⁸ – este aceea că reprezintă o dorință de reîntoarcere la prima copilărie, atunci când fătul nu avea nici dinți și nici sex. Oamenii de știință au recunoscut că este inutil să încercăm să interpretăm un element izolat al unui vis fără contextul din care face parte, care se referă la viața visătorului și la tipurile de vise – limbajele individuale ale visului sunt foarte diverse – dar tradiția continuă online; mult vehiculatele site-uri cu dicționare de vise mă informează că o persoană care își pierde dinții în vis se teme de bătrânețe²⁴⁹, face o gafă²⁵⁰ sau are „niște de greutate în viață”.²⁵¹

În 1984, doi psihologi au realizat un studiu empiric²⁵² despre acest subiect. Sperând să înțeleagă de ce anumiți oameni erau predispuși să aibă aceste vise distopice, ei au adunat 14 oameni care au avut coșmaruri recurente în care își pierdeau dinții – „unii au dispărut, unii au fost scoși, iar alții au fost ruși” – și 14 oameni care au avut vise recurente în care au visat că zburau.

Au descoperit mici diferențe de personalitate între cele două grupuri – grupul care a avut vise în care visătorii și-au pierdut dinții a avut scoruri mai mari pe scalele anxietății și depresiei, dar concluzia principală a fost dezamăgitoare: membrii acestui grup și-a petrecut mai mult timp din starea de veghe gândindu-se la dinți. Totuși, ipoteza lor despre mecanismul care stă la baza acestui vis obișnuit merită să fie luat în considerare. „O posibilă explicație este aceea că visul despre pierderea dinților reprezintă o dovadă istorică absurdă a unei perioade în care dinții au jucat un rol important în viața primilor oameni“, au sugerat ei. „Pierderea efectivă a dinților unei persoane poate să fi anticipat moartea datorită schimbării dietei și a altor dificultăți asociate cu alimentația sau cu apărarea. Pentru prezentul grup de visători pare posibil ca circumstanțele psihologice de neajutorare sau pierderea controlului să poată declanșa vise rudimentare și arhetipale despre pierderea dinților.“ Deseori există ceva primitiv în legătură cu visele: medii caracteristice (precum sălbăticia), activități (precum evitarea persoanelor străine violente) și probabil părți ale corpului (așa cum sunt dinții) care au fost cândva importante pentru supraviețuirea oamenilor. În societatea modernă, unde

supraviețuirea și succesul depind mai mult de adaptarea psihologică, aceste amintiri apar în diferite contexte, dar probabil îndeplinind o funcție evoluționistă similară.

Dintr-un exemplu de cercetare mai recentă aflăm că există o legătură puternică între a visa o abilitate nouă sau nefamiliară și a o îmbunătăți în viața reală. Doi medici brazilieni specialiști în neurologie au imitat experimentul psihiatrului de la Harvard, Robert Stickgold, în noul lor proiect, înlocuind jocul Tetris cu un joc video violent, Doom²⁵³, și și-au dezvăluit rezultatele la conferința din 2009 a Societății pentru Neuroștiință. Sidarta Ribeiro și André Pantoja au adunat un grup de 22 de voluntari având grijă, la fel ca și Stickgold, să includă atât amatori, cât și jucători cu experiență și i-au pus să joace jocul Doom înainte de a se duce la culcare. Doom este un joc care poate fi jucat de o singură persoană și care încurajează jucătorii să ucidă monștri virtuali cu pistoale și cu drujbe. Visele lor ulterioare au fost la fel de sângeroase ca și jocul.

Dimineața au jucat iar. Când Ribeiro și Pantoja au analizat rapoartele de vise ale subiecților lor, împreună cu performanțele acestora, au descoperit o legătură clară: jucătorii care au visat că se jucau în somn, aveau mai multe șanse ca dimineața să își ucidă inamicii virtuali și să își conducă avatarurile în jurul obstacolelor. Electroencefalogramele au oferit o altă ocazie de a demonstra rolul viselor în avantajele din viața reală. Atât în jocul din timpul zilei, cât și în cel din vise, începătorii care la început s-au chinuit cu manevrele fizice au avut activitate mai mare în regiunile creierului asociate cu mișcarea mâinilor, în timp ce jucătorii experimentați au avut o activare mai mare a zonelor frontale ale creierului, care răspund de raționamentul complex și luarea deciziilor. O posibilă explicație este aceea că visele orientate spre orice aspect al tehnicii lor de joc aveau cel mai mult nevoie de o îmbunătățire, fie că era vorba de reguli de bază privind ghidarea unui mecanism sau de strategii mai avansate. (O altă teorie, după cum a explicat Ribeiro într-un interviu acordat revistei New Scientist²⁵⁴, a fost aceea că „cei care au visat cel mai mult ceva în legătură cu jocul Doom ar fi putut pur și simplu să fie aceia care erau mai motivați să își îmbunătățească tehnica de joc“.

Jocul Doom, având o tematică de supraviețuire, este un substitut mai

plauzibil al vieții reale decât un puzzle ca jocul Tetris, iar medicul specialist în neurologie cognitivă Erin Wamsley²⁵⁵ a reușit să meargă chiar mai departe, folosind paradigma lui Stickgold pentru a studia rolul viselor în însușirea activităților de zi cu zi, cum ar fi practicarea unui sport sau orientarea pe un teritoriu nou. „Dacă le veți da oamenilor o sarcină de învățare interesantă, veți vedea că acea sarcină de învățare va reapărea în visele lor“²⁵⁶, a explicat Wamsley. „Cu cât oamenii visează mai mult despre lucrurile pe care tocmai le-au învățat, cu atât este mai bună memoria lor.“

Într-un experiment, Wamsley, care conduce propriul laborator de somnologie la Universitatea Furman din Carolina de Sud, a învățat 43 de studenți să joace un joc arcade numit Alpine Racer, în care se simulează o cursă de schi alpin. Studenții au petrecut ore întregi în fața unui ecran pe schiuri false, evitând obstacole virtuale. În prima noapte aproape jumătate dintre rapoartele lor de vise au încorporat un element al jocului, fie direct (un participant a văzut licăriri de lumină la un colț deosebit de dificil), fie indirect (altă participantă a visat că alerga într-o cursă prin orașul San Francisco).

Într-un alt studiu, Wamsley a avut 99 de studenți care au făcut rapoarte de vise în laboratorul ei în jurul prânzului și au petrecut 45 de minute încercând să se orienteze într-un labirint tridimensional. Jumătate dintre studenți s-au retras apoi într-o cameră întunecoasă, ca să tragă un pui de somn; ceilalți și-au petrecut după-amiaza lenevind în laboratorul de somnologie îndeplinind cerințele periodice ale lui Wamsley în legătură cu „tot“ ce le trecea prin minte. La ora 5.30, fiecare participant a mai încercat încă o dată să parcurgă labirintul. Din nou, Wamsley a descoperit o puternică legătură între a visa labirintul și faptul de a fi efectiv mai bine: studenții care visaseră sarcina care le fusese dată au avut o îmbunătățire extraordinară a acelei abilități, practic de zece ori mai mult decât aceia care nu o visaseră. Unele dintre visele lor indicau în mod de explicit un element al sarcinii labirintului, în timp ce altele aminteau mai mult de experiențe tangențiale; iar un student a avut un vis despre o vizită de demult pe care a făcut-o într-o peșteră labirintică. Totuși, printre cei care au stat treji „procesul de gândire legat de labirint“ – gândirea conștientă la acea sarcină sau efectuarea sarcinii din nou – nu a avut nici un efect asupra performanței. Părea că se întâmplă ceva special în timp ce ei dormeau, ceva ce nu puteau să reproducă în stare de veghe.

Visele pot ajuta oamenii să se pregătească pentru probleme mai serioase decât parcurgerea unui labirint sau căutarea unui grup de alimente sănătoase. În 1971, un grup de trei psihologi conduși de Louis Breger au hotărât să studieze visele pacienților dintr-un spital, programați pentru operație.²⁵⁷ Stresul provocat de așteptarea unei proceduri invazive poate transforma cea mai nonșalantă persoană într-o persoană cu nervii la pământ, deoarece pacientul – deja vulnerabil și slăbit din cauza bolii – anticipează faptul că îi va sta corpul inconștient pe masă. Visele de dinainte de operație ale pacienților au stăruit pe acele anxietăți și frici prin simboluri și metafore, dacă nu au fost cuprinși, la propriu, de anxietate și frică. În mod revelator, acei pacienți care susțineau că nu sunt îngrijorați în legătură cu operația – care prezentau, în jargonul psihologilor, „puternice tendințe de reprimare” – au visat de fapt mai des viitoarele proceduri. Al – un veteran de 60 de ani – a negat că a fost neliniștit în legătură cu operația sa vasculară; el chiar a susținut că era incapabil să se teamă de durere deoarece niciodată nu o experimentase. Totuși, faptul că avea coșmaruri pline de cuțite rupte și canalizări blocate dezvăluie cu totul altceva. În visele sale, corpul său era amenințat; stătea înaintea unei mulțimi de străini care „păreau că ar vrea să-i taie beregata”. Deoarece se apropia data operației, sinele său din vis a devenit mai încrezător, exersând preluarea controlului. Într-un vis, el repara o sobă stricată. În altul, curăța un set de țevi înfundate, pe care Breger le-a comparat cu propriile vase sanguine ale lui Al. „Visele lui Al redau amenințarea reprezentată de intervenția chirurgicală, în principal în forme simbolice sau indirecte”, a scris Breger. Aparatura defectă nu reprezenta o caracteristică tipică a peisajului coșmarurilor lui Al. Ele au apărut în numai aproximativ 15% dintre visele postoperatorii, dar în mai mult de jumătate dintre visele pe care le-a avut înainte de operație.

Dacă visele sunt atât de importante și dacă atât de multe funcții ale lor depind de felul în care le înțelegem, de ce par deseori de neînțeles? De ce circulă în metafore neclare sau în imagini incoerente? De ce să viseze Al despre țevile înfundate în loc să viseze despre operație?

După cum ar fi sugerat Freud, cauza ar putea fi faptul că el nu era pregătit să se gândească direct la operație. Sau visul i-ar fi făcut o favoare făcând ca operația să pară un lucru mai interesant la care să se gândească: misterele sunt întotdeauna mai interesante decât lecțiile directe.

Îndem să ne concentrăm și să discutăm despre visele care sunt ciudate, dar majoritatea viselor sunt mai puțin bizare decât am presupune noi. După ce a analizat mai mult de 600 de rapoarte de vise din Laboratoarele din Brooklyn și Bethesda²⁵⁸, psihologul Frederick Snyder a tras concluzia că „visarea conștientă” era de fapt o remarcabilă copie fidelă a stării de veghe. În eșantionul lui, 38% dintre cadrele de desfășurare ale acțiunii erau locuri reale, pe care visătorii le-au recunoscut în viața lor reală; 43% au recunoscut locuri pe care deja le știau. Doar 5% au fost considerate „locuri exotice” și mai puțin de 1% au fost considerate drept „fantastice”. Atunci când Snyder a înregistrat fiecare raport de vise pe diferite măsuri de coerență – „Narațiunea visului vostru se derulează ca o poveste?” „Evenimentele sunt posibile, chiar dacă sunt puțin probabile?” – a descoperit chiar că și printre cele mai lungi vise, jumătate din ele nu aveau mai mult de un element bizar și până la nouă din zece „ar fi fost considerate descrieri credibile ale experienței de zi cu zi”.

Cu toate acestea, realitatea este că în unele nopți creierele noastre nascocesc scene care sunt cel puțin exagerate. În anii 1990, un grup de trei cercetători – Robert Stickgold, Allan Hobson și Cynthia Rittenhouse – au hotărât să studieze dacă existau restricții în ceea ce privește imaginația în timpul visării.²⁵⁹ După ce au analizat 97 de discontinuități în 200 de vise ale studenților lor, au descoperit că, de fapt, erau în joc reguli și tipare; visele nu sunt guvernate de legile normale ale fizicii, dar nici nu reprezintă o situație fără restricții. Ceea ce numea Stickgold metamorfoze în cadrul aceleiași clase de vise erau mult mai comune decât cele aparținând mai multor clase; și anume, atunci când un personaj din vis se transformă, de obicei, se presupune că mai degrabă ia înfățișarea unui alt personaj decât a unui obiect neînsuflețit (și invers). Și chiar în cadrul aceleiași clase, transformările sunt departe de a fi întâmplătoare: o piscină devine plajă, un unchi se transformă într-un vecin, o mașină se transformă într-o bicicletă. „Cea mai surprinzătoare și mai nouă descoperire a acestui studiu este aceea că multe imagini discontinui ale unui vis sunt în mod paradoxal coerente”, au scris autorii. „Un obiect dintr-un vis nu se transformă la întâmplare în alt obiect, ci într-un obiect care are aceleași calități asociative formale cu primul.”

Într-un alt studiu, filosoful Antti Revonsuo și psihologul Christina Salmivalli au analizat sute de vise ale studenților lor și au descoperit că emoțiile din vise erau de obicei adecvate situației²⁶⁰, chiar dacă situația însăși era ciudată/

neobișnuită. Și un alt element important era izbitor de constant: sinele propriu al visătorului era „intact” și „rareori era afectat de caracteristici incompatibile cu cele din starea de veghe”. „Se presupune că reprezentarea sinelui este unul dintre principiile de bază ale sistemelor memoriei noastre de lungă durată”, au explicat ei. Noi știm cine suntem, chiar și în vise.

Pentru a aprecia rolul viselor și al somnului în sănătatea emoțională, să ne gândim la ce se întâmplă atunci când nu visăm deloc. Un studiu a descoperit că preadolescenții care au tulburări de somn sunt mai predispuși la sinucidere în adolescență.²⁶¹ Un alt studiu despre oamenii de peste 65 de ani²⁶² a demonstrat faptul că într-o perioadă de peste zece ani somnul superficial a crescut rata sinuciderilor cu 34%. Oamenii de știință nu înțeleg pe deplin relația dintre somn și sănătatea mentală, dar unii dintre ei cred că schimbările în ceea ce privește somnul și visarea agravează depresia. Oboseala ne face paranoici; un somn bun de tip REM pe timpul nopții ne ajută să interpretăm cu acuratețe interacțiunile sociale, în vreme ce lipsa unui somn cu vise ne face să presupunem ce e mai rău. În 2015, Matthew Walker²⁶³ și echipa lui de la Universitatea Berkeley, din California au pus 18 tineri să vizioneze imagini de fețe transmițând diferite emoții, variind de la fețe prietenoase (cu ochii relaxați cu colțurile buzelor îndreptate în sus) până la fețe prevestitoare de rău (cu sprâncenele încruntate, cu buzele încrețite într-o linie subțire) și i-au pus să interpreteze ce exprimau. Voluntarii au îndeplinit această sarcină în două ocazii separate, o dată după o noapte întreagă de somn și o dată după ce au fost forțați să stea treji 24 de ore. Când li s-a permis să se odihnească normal, nu au avut nici o problemă în a înțelege expresiile faciale. Dar atunci când au fost privați de somn, aceiași participanți și-au pierdut capacitatea de a discerne diferite emoții și au avut tendința să considere modelele ca fiind mult mai ostile decât erau în realitate.

Una dintre cele mai dramatice schimbări în somnul persoanelor deprimare este o reducere a faptului de a-și reaminti visele. În cazul în care este trezită într-un moment potrivit în timpul ciclului de somn, o persoană sănătoasă mintal va raporta un vis în aproximativ 80%–90% din timp.²⁶⁴ La populațiile cu depresie severă²⁶⁵ acel număr poate scădea aproape la 50%, iar visele pe care oamenii chiar și le amintesc sunt mai puțin intense, mai scurte, mai puțin emoționale²⁶⁶ și implică personaje mai puține.²⁶⁷ Fie că este vorba de cauză sau efect, numărul mic de vise poate adânci depresia privând persoana de

ocazia de a procesa durerea.

Câțiva dintre colaboratorii cărții *Unholy Ghost: Writers on Depression*²⁶⁸ au privit în urmă la visele lor superficiale și fără formă, considerându-le indicatori ale celor mai întunecate perioade ale lor. Scriitoarea Virginia Heffernan²⁶⁹ „a visat raze de lumină, care își schimbau forma“. Visele romancierei Lesley Dornen²⁷⁰ „erau pline de apă“. Pe măsură ce William Styron se adâncea în depresia cu risc suicidal, dormea cu întreruperi, iar visele sale – care întotdeauna fuseseră complexe – au devenit confuze. „Cred că o persoană trebuie să aibă vise pentru a îndeplini funcția somnului“, a spus el odată. „Și astfel, faptul că nu mai visam, era un aspect al bolii mele aproape intolerabil.²⁷¹ Eram destul de conștient de faptul că atunci când mă trezeam dintr-un fel de somn artificial, indus de pastile (pe vremea aceea luam tranchilizante ca să pot să dorm), nu existau vise pe care să mi le întipăresc în minte în acea perioadă. Nu știu dacă situația este exact pe dos.“ El a stabilit că a început să se recupereze atunci când a început să viseze din nou. Chiar în noaptea în care a părăsit spitalul a spus: „A fost ca și cum creierul meu mă anunța că s-a reîntors la starea de bine prin acest extraordinar tip de vis neîntrerupt.“

După cum a intuit Styron, întregul model al ciclului de somn se schimbă în cazul depresiei. O persoană sănătoasă²⁷² intră, de obicei, în stadiul de somn non-REM, care face loc perioadei de somn de tip REM, cam după o oră și jumătate. Această primă fază de somn de tip REM durează în jur de cinci până la zece minute, iar fiecare fază de somn ulterioară somnului de tip REM crește progresiv devenind din ce în ce mai lungă. Dacă dormiți timp de șase până la nouă ore, aveți aproximativ de la patru până la șase cicluri de somn; până la ultimul stadiu de somn e posibil să fi petrecut mai mult de o oră de somn de tip REM. În cazul persoanelor depressive²⁷³, primul stadiu de somn de tip REM vine prea devreme și durează prea mult; poate începe noaptea târziu la doar 45 de minute după ce ați adormit și poate dura până la 20 de minute. (Cu cât este depresia mai severă, cu atât vine mai devreme și poate dura mai mult timp.) Deși persoanele deprimare își petrec o mare parte din noapte în somn de tip REM, regiunile creierului responsabile pentru gândirea rațională sunt hiperactive – ceea ce poate împiedica creierul să genereze conexiuni îndepărtate necesare visării. Conform unui studiu din 1998, tiparele emoționale din timpul nopții²⁷⁴ sunt de asemenea modificate. În

mod normal, visele sunt din ce în ce mai plăcute cu fiecare stadiu de somn de tip REM, făcând să ne fie mai greu să trebuiască să ieșim singuri din coșmarurile care ne strică starea sufletească dimineața. Totuși, pentru persoanele depresive visele își urmează cursul în sens invers, începând fără sentimente și devenind mai chinuitoare.

De la sfârșitul anilor 1970 până la mijlocul anilor 2000, psihologul Rosalind Cartwright – pe care Matthew Walker o consideră „o deschizătoare de drumuri”²⁷⁵ în studiul viselor, precum Sigmund Freud“ – a realizat o serie de studii despre visele unor persoane care aveau niveluri mari în ceea ce privea depresia: persoanele proaspăt divorțate. Pentru un experiment, a invitat 60 de oameni²⁷⁶ care erau în mijlocul unui divorț – aproape jumătate dintre ei erau deprimați – să petreacă trei nopți în laboratorul de somnologie în două ocazii, o dată la începutul procesului de divorț și, apoi, 12 luni mai târziu. La începutul proiectului, o treime dintre membrii grupului persoanelor deprimate au raportat vise despre foștii lor soți sau soții. La sfârșitul anului, aceia care la început au avut vise despre partenerii lor au avut toate șansele să se recupereze, atât din punct de vedere practic, cât și psihologic; starea lor sufletească era pozitivă, situația lor financiară era stabilă și chiar viața amoroasă era satisfăcătoare. Faptul că au visat despre divorț se pare că i-a ajutat să depășească acea perioadă.

Într-un alt studiu, Cartwright a privit mai atent la conținutul jurnalelor²⁷⁷ de vise ale persoanelor divorțate, încercând să identifice ce anume făcea ca unele vise să ajute mai mult la vindecare decât altele. De data aceasta, a urmărit visele a 29 de femei, dintre care 19 au fost la început deprimate, pe parcursul primelor cinci luni de la separare. Cele care erau în curs de vindecare, a descoperit ea, tindeau să interacționeze mai mult și mai asertiv cu soții lor din vis. O femeie și-a văzut în vis fostul soț făcându-se de râs, la o petrecere, și s-a simțit ușurată că nu era cu el. Altă femeie și-a exprimat resentimentele față de fostul ei soț și noua lui prietenă. Aceste vise erau pline de viață și întortocheate; ele prezentau o varietate de personaje și puneau laolaltă elemente disparate ale trecutului și prezentului visătorului. Între timp, visele celui alt grup – al persoanelor care rămăseseră afundate în depresie – tindeau să fie simple și fără emoții, în care visătorul ocupa un rol mai pasiv. Într-un vis obișnuit, o femeie privea în tăcere, în timp ce fostul ei soț avea o întâlnire amoroasă cu noua lui iubită. Într-un alt vis, o femeie divorțată privea la fostul

ei soț care se uita la o pereche de pantofi.

Visele ne pot ajuta, de asemenea, să facem față luptelor din ciclurile de viață universală, cum ar fi să ne împăcăm cu ideea morții. Procesul de doliu este complicat și individual, dar pentru majoritatea oamenilor jelirea continuă și în somn, unde morții se întorc la noi, în vise intense și de neuitat. Într-un studiu din 2014 efectuat pe aproape 300 de persoane îndoliate, de la un ospiciu din nordul New York-ului²⁷⁸, 58% și-au putut aminti cel puțin un vis despre o persoană care murise. Deși visele nu erau întotdeauna plăcute, de obicei ofereau alinare într-o oarecare măsură; ele ajutau persoanele îndoliate să accepte pierderea și duceau la sporirea sentimentelor de spiritualitate și a unui sentiment de bine în general. Deseori, persoana decedată este tânără și sănătoasă, savurând plăcerile vieții de apoi sau având un mesaj plin de speranță pentru cei vii.

Într-un anumit moment în timpul lungii și fericitei sale căsnicii, Joan Didion avea obiceiul să își împărtășească visele cu soțul ei în fiecare dimineață. Această practică nu se referea la interpretarea viselor, în adevăratul sens al cuvântului, nici nu era produsul unui fel de incubare deliberată. Era o descărcare emoțională, care o ajuta să își continue ziua. De fapt, soțul ei, John Dunne, era doar un participant reticent în acest ritual. „«Nu îmi spune ce ai visat», obișnuia el să spună când mă sculam dimineața, dar în cele din urmă asculta”²⁷⁹, a scris ea mai târziu.

Dunne a murit la vârsta de 71 de ani²⁸⁰, în urma unui infarct miocardic, chiar după ce el și Didion au luat cina. Îi povestea despre cartea pe care o citea, care era o nouă evaluare a cauzelor Primului Război Mondial, când s-a prăbușit și a încetat să mai vorbească.

Trezindu-se, deodată, pierdută fără soțul ei, după aproape 40 de ani de căsnicie, Didion a căzut într-o depresie profundă. Durerea ei a fost agravată de boala fiicei ei, Quintana, care – încă o femeie tânără – fusese în comă din cauza unei pneumonii atunci când a murit John. În mod absurd, Didion s-a învinovățit pe ea însăși pentru dubla tragedie. Simțea că ar fi trebuit să fie, cumva, capabilă să își salveze soțul și să își vindece fiica. „Nu numai că nu am crezut că ghinionul fusese cel care îl omorâse pe John și care o lovise pe Quintana, dar, de fapt, am crezut exact contrariul: Am crezut că aș fi fost capabilă să împiedic ce s-a întâmplat”, a scris ea în Anul gândirii magice,

memoriile sale care relatează despre primul an de doliu.

Timp de câteva luni după ce a murit John, Joan nu a visat deloc.²⁸¹ A început să viseze din nou abia când și-a petrecut prima vară singură, iar în rolul principal din visele ei era, de obicei, John. Într-unul dintre primele sale vise din văduvie, ea și cu John trebuiau să zboare din California în Hawaii într-o excursie organizată de Paramount. Joan s-a urcat în avion pe aeroportul Santa Monica, dar nu l-a găsit pe John nicăieri, așa că a coborât și a hotărât să îl aștepte în mașină – și a văzut avionul plecând. Apoi, s-a trezit singură pe pistă. „Primul meu gând în vis a fost furia: John s-a urcat într-un avion fără mine“, a scris ea. A făcut legătura între acel sentiment și starea de veghe. „Mă simțeam abandonată, lăsată pe pistă, eram furioasă că John mă părăsise? Era oare posibil să simt furie și în același timp să mă simt răspunzătoare pentru această situație?“ Mai târziu a recunoscut că acel vis reprezenta un moment crucial, după care a început să se ierte pe sine însăși pentru toate păcatele pe care și le imaginase că le are. „Doar după visul în care am fost lăsată pe pistă la aeroportul Santa Monica mi-a trecut prin minte că exista un nivel la care, de fapt, nu mă consideram răspunzătoare.“

Visele lui Joan Didion corespund unui tipar tipic persoanelor îndoliate.²⁸² O pierdere a capacității de a-și aminti visele – sau chiar pierderea completă a visării, așa cum i s-a întâmplat ei – este caracteristică depresiei acute, care urmează deseori după o pierdere bruscă. Pe măsură ce a început să își revină din șocul morții soțului ei, visele i-au revenit, ajutând-o să treacă peste durere.

După ce a murit tatăl psihologului Patricia Garfield²⁸³, ea s-a hotărât să intervieveze alte femei care pierduseră recent pe cineva important și a descoperit că putea să compare visele lor cu diferite faze ale doliului. Natura viselor datorate suferinței s-a schimbat pe măsură ce persoana îndoliată a început să se obișnuiască cu pierderea. La început, răposații păreau să revină la viață, dorind să vorbească despre circumstanțele morții lor. Aceste vise în care cei morți erau din nou vii erau tulburătoare, îi dădeau supraviețuitorului sentimentul anormal de vinovăție din cauza faptului că „a lăsat“ persoana să moară. La șase săptămâni după ce a murit tatăl lui, Philip Roth a visat că acesta s-a întors pe Pământ, fiind furios că fusese îngropat cu hainele nepotrivite. „Tot ce se putea vedea pe sub giulgiu era supărarea pe fața lui de

mort“²⁸⁴, a scris Roth în memoriile sale numite Patrimony. Visătorul s-ar putea simți plin de resentimente pentru faptul că decedatul l-a păcălit sau i-a provocat suferință ori că visul ar putea fi plăcut pe moment, dar la trezire aduce un simț acut al pierderii. Vise ca acestea, deși dureroase, pot ajuta persoana îndoliată să înțeleagă că persoana decedată a murit cu adevărat.

În timpul fazei următoare, pe care Garfield a numit-o dezorganizare, răposatul ar putea reapărea și își ia rămas bun sau pornește într-o călătorie necunoscută. Un văduv din studiul lui Garfield a visat că mergea cu mașina la aeroport cu soția lui. Când au ajuns, ea a luat-o înaintea lui, i-a făcut cu mâna în semn de rămas bun și i-a spus că se vor întâlni mai târziu. Bărbatul a interpretat acest vis ca o permisiune să își continue viața și a crezut că i s-a dat permisiunea să se reintegreze în lume și chiar să se recăsătorească. În stadiile finale – odată ce persoana îndoliată a acceptat pierderea – ea ar putea să experimenteze vise plăcute, în care decedatul este din nou tânăr și sănătos sau spune cuvinte de alinare ori dă sfaturi.

Visele unei tinere pe care a întâlnit-o Deirdre Barrett, când avea grijă de bunica ei²⁸⁵ când se afla pe patul de moarte din cauza cancerului, ilustrează acest ciclu. Primele ei vise reflectau un psihic devastat de sentimentul de vinovăție. Într-unul dintre vise, bunica i-a spus că ele trebuiau să mai treacă încă o dată prin experiența morții ei – poate de data aceasta fata ar fi înțeles-o pe deplin. În alt vis, bunica îi spunea să cheme poliția pentru că nu murise de cancer, ci fusese otrăvită. Când tânăra a început să se simtă mai bine, a visat că era din nou copil, iar bunica ei îi făcea o baie caldă și îi spunea că o iubea și îi explica că se îndrepta spre rai. „De atunci“, a spus femeia, „m-am împăcat cu moartea bunicii mele.“

Când suferința este complicată – atunci când perioada de tristețe se prelungește, supraviețuitorul are o obsesie în legătură cu pierderea suferită – visele sunt, de asemenea, complicate. În opinia lui Garfield, visele în care se fac „invitații fatale“ – în care un prieten sau o rudă decedată îi face semn supraviețuitorului să i se alăture în mormânt – pot semnifica gânduri de sinucidere. După ce a murit mama scriitoarei Daphne Merkin, ea a sperat că poate o să se simtă, în sfârșit, eliberată de interminabila dezaprobare a mamei ei. În schimb, relația lor bolnavă și obsesivă a continuat să se desfășoare în visele lui Merkin. „În primii ani de după moartea mamei mele, nu am simțit

mult tânjitul sentiment de eliberare; în schimb, ea a continuat să își pună amprenta pe visele mele, multe dintre ele fiind tulburătoare“²⁸⁶, a scris ea în memoriile intitulate *This Close to Happy*. „Într-unul dintre vise a venit dotată cu un penis și am făcut dragoste amândouă; îmi amintesc că m-am trezit cu un sentiment de mare bucurie, de parcă lunga mea căutare pentru a mă simți completă se încheiase. Nu e de mirare faptul că am continuat să simt de parcă se făcuse un mare gol în viața mea și, din când în când, m-am gândit să încerc să mă alătur ei.“

Visele ne pot ajuta, de asemenea, să ținem piept tuturor traumelor meditănd la propria noastră mortalitate. Relația dintre somn și moarte este intimă, chiar incomodă. Socrate cocheta cu ideea că moartea însăși este un somn fără vise.²⁸⁷ Conform unui element de bază al gândirii rabinice²⁸⁸, somnul este echivalent cu a șazecea parte din moarte; se spune că în somn sufletul se separă de corp pentru o scurtă perioadă de timp, deoarece va petrece pe lumea cealaltă o veșnicie. În mitologia greacă, Thanatos, personificarea morții, este fratele geamăn al zeului somnului, Hypnos. Visele în care apar persoane decedate, acelea care se urcă pe marginea prăpastiei uitării, au fost deseori considerate portaluri sacre către lumea de dincolo. În America secolului al XIX-lea, Andrew Burstein a scris: „Oamenii și-au îndreptat întotdeauna atenția spre înregistrarea viselor persoanelor grav bolnave, pe jumătate așteptând vreo revelație supranaturală“.²⁸⁹ Ultimele vise ale criminalilor condamnați la moarte²⁹⁰, raportate preoților înainte de execuție au fost ilustrate și reproduse în paginile tabloidelor victoriene.

În diferite culturi, visele se intensifică în perioada premergătoare morții, uneori într-o succesiune predictibilă. Visele despre vizitele defuncțiilor²⁹¹ – despre care au scris Kelly Bulkeley și Patricia Bulkley în *Dreaming Beyond Death*: „o persoană iubită recent decedată se întoarce pentru a oferi îndrumare, încurajare și/sau un avertisment“ – au fost descrise în diverse culturi în întreaga lume. În visele despre călătorii, „călătoria, trecerea, deplasarea, schimbarea locațiilor și traversarea dintr-un loc în altul îl ajută pe muribund să anticipeze ce îl așteaptă“, deseori motivându-l către „o schimbare fundamentală de la o disperare teribilă la acceptarea calmă și chiar la o binevenită așteptare“.

Într-un studiu din 2014, aproape toți cei 59 de pacienți²⁹² ai unui azil au avut

cel puțin un vis lucid sau o viziune în săptămânile și lunile de dinaintea morții lor, bolnavii visând personaje biblice sau membri ai familiei care deja muriseră. O femeie de 81 de ani numită Audrey a spus că a știut că era pregătită să plece în lumea de dincolo după ce au vizitat-o, în vis, cinci îngeri. Barry, în vârstă de 88 de ani, a visat că mama lui l-a ajutat să se elibereze din această lume. El s-a visat conducând mașina, neștiind încotro se îndrepta, iar mama lui – care murise cu mulți ani înainte – îl consola, asigurându-l că-l iubea și că totul va fi bine. Pacienții au descris majoritatea acestor viziuni ca fiind „încurajatoare” sau „extrem de încurajatoare”, atestând faptul că ele le-au alungat frica de moarte.

În 2014, istoricul Wojciech Owczarski a intervievat 100 de locatari ai azilelor poloneze²⁹³ despre visele lor. Subiecții lui se luptau nu doar cu obișnuitul stres datorat bolii și bătrâneții, ci și cu rușinea de a fi abandonați. „În Polonia, ca și în majoritatea altor țări din Europa Centrală și de Est, faptul de a sta într-un azil de bătrâni implică de obicei o experiență traumatică de izolare și respingere de către familie”, a scris el. „În limba poloneză, azilele sunt de obicei numite ironic «casele bătrânilor» și sunt percepute ca «locuri în care te duci să mori».” Visele polonezilor i-a dus înapoi în tinerețea lor, reînviind amintiri ale timpurilor mai fericite și mai interesante. „Ei visează despre lucrurile care le lipsesc și pe care nu le pot experimenta în timpul stării de veghe”, a scris Owczarski. Dar, în loc să producă nostalgie sau regret, aceste vise erau o sursă de profundă alinare și bucurie. O femeie a recunoscut că în visele ei putea să vorbească cu fiica ei, care în realitate nu o mai vizitase de un an. Un muribund și-a simțit aproape copiii săi adulți, după ce a visat scene fericite din tinerețea lor.

De când era copil, Maurice Sendak a fost pe deplin conștient de faptul că într-o zi va muri. Părinții lui, emigranți evrei din Europa, nu l-au lăsat niciodată să uite de Holocaust, iar arta lui a inclus constant teme de îmbătrânirii și pierderii. El a visat personaje înspăimântătoare, din Regele tuturor sălbăticiunilor, care semănau cu niște fiare – creațiile sale cele mai faimoase, după ce a stat cu rudele sale în perioada de doliu de șapte zile de la înmormântare (Shiva).²⁹⁴ Succesul a contribuit puțin la reprimarea terorii existențiale a lui Sendak. Atunci când un prieten din liceu l-a întrebat cum este să fii celebru, a răspuns morocănos: „Și eu sunt dator c-o moarte”. La fel de puternică precum frica lui de moarte era frica de zăpadă: Sendak era îngrijorat că acoperișul casei

sale se va prăbuși de greutatea zăpezii sau că o furtună l-ar împiedica să ajungă la spital în caz de urgență. Și deși nutrea anumite obiceiuri juvenile – iubea prăjiturile și era extrem de atașat câinele său – ura Crăciunul; ca fiu de evrei fără copii, se simțise întotdeauna lăsat pe dinafară în preajma sărbătorilor. În vreme ce era pe patul de moarte într-un spital din Connecticut, Sendak a avut un vis lucid²⁹⁵ care a inclus ambele sale cele mai profunde frici. A văzut-o pe asistenta sa iubită, Lynn, stând întinsă pe o canapea înaintea unui tablou uriaș reprezentând un orașel în timpul sărbătorilor de Crăciun, peisajul fiind acoperit cu zăpadă. Dar acest vis nu era un coșmar, ci era un vis frumos, dătător de curaj.

Un bărbat pe nume Bill²⁹⁶, a cărui poveste apare în Regele tuturor sălbăticiunilor, a fost devastat atunci când doctorii i-au spus că i se extinsese cancerul și că va mai trăi doar câteva săptămâni. A căzut în depresie, iar singura emoție care penetra ceața apatiei sale era frica. Preotul de la un azil s-a dus să îl viziteze acasă și l-a găsit palid și retras. Totuși, când s-a reîntors să îl vadă peste câteva zile, „a observat o schimbare remarcabilă în starea de spirit și vitalitatea lui Bill“. De data aceasta, „ochii lui erau plini de viață și curioși“, iar „expresia feței lui era relaxată“. Tot ce se întâmplase între cele două întâlniri a fost faptul că Bill – care își petrecuse cea mai mare parte a vieții ca și căpitan pe o navă a marinei comerciale – avusese un vis. Naviga prin ape întunecate și necunoscute și a simțit că i-a revenit „vechiul simț al aventurii“; deși marea era furtunoasă și întinsă, el a știut că era pe drumul cel bun. „Și e destul de ciudat, dar nu îmi mai este frică de moarte“, i-a spus el preotului. „De fapt, pe zi ce trece, mă simt tot mai pregătit să plec.“

În special pentru cei necredincioși, vedetele muzicii pop pot juca rolul salvatorilor din vis. În anii 1990, specialistă în folcloristică Kay Turner a început să colecționeze visele femeilor despre cântăreața Madonna.²⁹⁷ Multe dintre femeile pe care le-a intervievat au găsit sprijin emoțional în visele lor care o aveau protagonistă pe Madonna, trezindu-se cu un sentiment de liniște sufletească sau cu soluții la problemele lor care persistau și în viața lor reală. Margie²⁹⁸, de 28 de ani, a visat că Madonna a chemat-o într-o cadă de baie, a cântat cântecul Like a prayer în timp ce o spăla cu un burete, iar apoi a înfășurat-o într-un prosop pufos. Când s-a trezit, a simțit că fusese „botezată prin dragoste și sex, că Madonna o curățase, cumva, de experiențele trecute avute cu un fost iubit violent.“ Chris²⁹⁹, de 38 de ani, locuia într-un spital de

psihiatrie luptându-se să se vindece de cicatricele unui atac care avusese loc cu mult timp în urmă, când Madonna s-a apropiat de ea într-un vis și a ajutat-o să lanseze o campanie împotriva abuzului sexual. Visul a venit în perioada în care Chris „trecea într-adevăr printr-o criză emoțională“, a spus ea, „așa că am simțit ca și cum ar fi fost ceva magic“.

Ernest Hartmann³⁰⁰, profesor de psihiatrie de la Universitatea Tufts, a descoperit că visele victimelor care au suferit traume urmează deseori un model previzibil și salutar. În perioada imediat următoare traumei, supraviețuitorul îndură coșmaruri ce par reale și care reflectă emoția primară a calvarului, de obicei ceva cum ar fi frica, vina sau pierderea: „Un tsunami uriaș vine spre mine“, „Îmi las copiii să se joace singuri și îi calcă mașina“, „Sunt în acest uriaș spațiu gol. Este cenușă împrăștiată peste tot.“ În unele cazuri, aceste vise reiau chiar evenimentul traumatic; în altele, ele păstrează starea de spirit generală, dar schimbă un element sau două. Pe măsură ce trece timpul, visele încep să amestece imagini ale traumei cu amintiri din trecutul visătorului sau cu povești despre care visătorul a citit sau a auzit. Acest vis ajută la a pune trauma într-o altă lumină; ele sunt un memento că alte persoane au supraviețuit dezastrelor similare și că visătorul a locuit într-un mediu în care a fost insultat și bătut. Creierul își spune sieși: poți asimila asta într-un cadru mental pe care deja îl ai. Nu e atât de rău. Odată ce victima și-a revenit, visele ei revin și ele la normal. O femeie din New York, ieșind de la metrou pe 11 septembrie 2001³⁰¹, s-a uitat în sus și a văzut funcționarii din birouri care săreau în Turnurile Gemene. A fost bântuită de coșmaruri ale scenei respective săptămâni întregi. Pe măsură ce a început să se vindece, conținutul viselor ei s-a schimbat. Într-o serie de vise, ea le dădea victimelor umbrele de soare colorate ca să le ușureze aterizarea. (În stresul posttraumatic, acest sistem funcționează anormal; visele nu evoluează și rămân – la fel ca mintea victimei – blocate în trecut. Visele reiau evenimentul traumatic într-o succesiune chinuitoare și invariabilă, fără să aducă alte amintiri sau să dea visătorului șansa de a prelua controlul.)

Alan Siegel³⁰², un psiholog de la Berkeley, interesat de coșmarurile posttraumatice, a recunoscut o ocazie de cercetare atunci când regiunea sa a fost lovită de două dezastre naturale la rând. În 1989, cutremurul din Loma Prieta a cauzat 63 de morți și aproape 4 000 de răniți. Doar doi ani mai târziu, un incendiu masiv a cuprins dealurile din vecinătatea orașului Oakland,

omorând 25 de oameni și distrugând mii de case. Curând după al doilea dezastru, Siegel a recrutat 42 de californieni, dintre care 28 își pierduseră casele în incendiu, iar 14 nu și le pierduseră și i-a rugat să înceapă să își monitorizeze visele.

Atunci când Siegel a adunat jurnalele lor de vise la sfârșitul experimentului, a descoperit că visele nord-californienilor erau mai mult adecvate scopului studiului său decât cele ale grupului martor, prezentând teme precum moartea, vătămarea și dezastrul. (Spre surprinderea lui, oamenii ale căror case au rezistat focului păreau chiar mai tulburați decât aceia cărora le fuseseră distruse casele; 17% dintre visele primului grup se refereau la moarte, în comparație cu 11% ale celui de al doilea grup și 5% ale grupului martor. Siegel a presupus că trauma lor era agravată de vina supraviețuitorului.) Ca și în cazul viselor persoanelor divorțate recent, care anticipau starea lor mentală de câteva luni mai târziu, visele supraviețuitorilor primelor incendii indicau cât de bine se vor descurca într-un an de zile. Dacă cineva visa despre incendiu (sau alt dezastru natural – un tsunami, o inundație, o invazie) și își lua o măsură de control, nu doar remarcă acest vis în mod pasiv, dar avea o șansă mai bună de recuperare.

Într-un alt studiu, psihologul canadian Kathryn Belicki³⁰³ a adunat rapoarte de la 28 de femei, dintre care jumătate fuseseră abuzate sexual și descriseseră cele mai groaznice coșmaruri. Citite fiind de judecători independenți, de obicei aceștia puteau să își dea seama dacă un anumit vis era sau nu al unei persoane care fusese abuzată. Acele vise erau aparte, prezentând o incidență crescută a violenței, a scenelor sexuale, a figurilor amenințătoare și a bărbaților fără chip. Frecvența coșmarurilor este un alt semn că noi procesăm traumele în vise. Într-un studiu separat, pe mai mult de 500 de studenți, Belicki și un coleg de-al ei au descoperit că femeile care fuseseră atacate au avut aproape de două ori mai multe coșmaruri.³⁰⁴

Cu excepția cazului de sindrom posttraumatic, visele nu reiau exact aproape niciodată amintirile adevărate, dar ele se bazează în mare măsură pe experiențele pe care le-am avut în starea noastră de veghe, depănând firele experiențelor personale într-o rețea încâlcită de evenimente prezente și trecute. Acum mai bine de un secol, Freud a scris că mintea care visează produce „rămășița” zilei, iar studiile moderne empirice sugerează că jumătate

dintre vise includ cel puțin un element din experiența recentă.³⁰⁵ Ele reflectă activitățile curente, precum și evenimentele importante care se produc o singură dată. Copiii din zonele de război au vise mai violente decât copiii din zonele pașnice.³⁰⁶ Studenții din anii terminali la facultăți sportive³⁰⁷ au mai multe vise despre sporturi decât studenții de la psihologie. Atunci când mediul nostru înconjurător se schimbă, și visele noastre se schimbă. La sfârșitul anilor 1960 și 1970³⁰⁸ – înainte ca plictisitoarele ghiduri deontologice³⁰⁹ să facă acest tip de proiect mai puțin realizabil –, psihiatrul Howard Roffwarg a pus studenții să petreacă câteva zile purtând ochelari speciali care proiectau lungimi de undă verzi și albastre, făcând totul să pară roșiatic. Dacă obiectele erau în mod natural albe, gri sau stacojii, toate dobândeau o nuanță rozalie.³¹⁰ Efectul era deseori deranjant.³¹¹ Un student care întotdeauna iubise hamburgerii a fost atât de enervat de ketchup-ul roz pe care l-a văzut prin ochelarii săi, încât s-a gândit să renunțe complet la carne.

Pe măsură ce experimentul continua și studenții s-au adaptat la noua realitate rozalie, visele lor au început să se schimbe. La început, nuanța roșie a pătruns în aproximativ jumătate din primele lor vise; în fazele târzii ale somnului de tip REM, spectrul culorilor a revenit la normal. Totuși, până la sfârșitul săptămânii, visele lor erau pline de o nuanță roșie cât era noaptea de lungă; aproximativ 80% dintre visele lor erau anormal de roz și aproape jumătate dintre ele aveau încă o nuanță roșiatică dimineața. Studiul lui Roffwarg sugera că cel puțin un singur aspect al visării – percepția vizuală – se supune experienței recente și că înregistrăm schimburi fenomenologice în visele noastre deoarece ne adaptăm la ele în viața de zi cu zi.

Totuși, este imposibil de prevăzut exact ce experiențe își vor face loc în cele din urmă în visele noastre. Când l-am întrebat pe Robert Stickgold ce tip de amintiri este cel mai probabil să fie incluse visele noastre, el a selectat trei factori. „Aș presupune că e ceva ce are legătură cu intensitatea emoțională, cu repetiția și cu experiența recentă“, a spus el. Dar chiar și Stickgold, care a fost în fruntea cercetărilor legate de vise timp de decenii, trebuia să presupună. Nimeni – nici filosofii, nici psihologii și nici medicii specialiști în neurologie – nu poate explica de ce o anumită imagine ne surprinde într-o anumită noapte sau nu poate să spună cu siguranță dacă vreun prieten pierdut de multă vreme sau vreo rudă decedată vor mai reapărea vreodată în visul

nostru.

Dar oamenii de știință au oferit câteva indicii despre factorii emoționali și cronologici care sunt în joc. La sfârșitul anilor 1980, Tore Nielsen, medic canadian specialist în neurologie, a descoperit un fenomen pe care l-a numit efectul de întârziere a visului. Dacă un eveniment din timpul zilei urma să apară într-un vis, de obicei se întâmpla în aceeași noapte, fie ca o reluare întocmai printr-o reprezentare abstractă, fie ca un element sau ca un personaj al scenei respective. Până noaptea următoare, șansa ca evenimentul să apară într-un vis scade la jumătate. Dacă un eveniment nu apare într-un vis în aceeași noapte, s-ar putea să apară o săptămână mai târziu.

Într-un studiu, Nielsen a pus voluntarii să se uite la un film violent de o jumătate de oră despre săteni indonezieni care sacrificau un bizon de apă în cadrul unui ritual. Participanții și-au urmărit visele în fiecare noapte, iar evenimentele din film au apărut aproximativ în același timp în majoritatea viselor lor: între una și trei nopți mai târziu și apoi, din nou, în a șasea și a șaptea noapte. Acest model ne-ar ajuta să facem față unei situații; este posibil ca alternarea între coșmarurile intense³¹² și visele obișnuite să ne permită să procesăm un eveniment fără să abandonăm ciclul de somn normal.

Visele fac mai mult decât să ajute oamenii să își revină dintr-o traumă datorată unui eveniment. Le mai pot oferi un mijloc de salvare în timpul perioadelor dificile. În timpul Războiului Civil, soldații singuratici visau la familiile lor și se trezeau cu o voință puternică de a supraviețui. „Fascinația – dacă nu chiar obsesia – față de vise, spiritualism și alte experiențe religioase au saturat lumea americanilor din timpul Războiului Civil”³¹³, a scris istoricul Jonathan White, care a cercetat scrisorile soldaților pentru a descoperi semnificațiile viselor lor. „Mai mult decât orice altceva”³¹⁴, bărbații de pe câmpul de luptă au visat la aceia pe care îi iubeau când erau acasă. Majoritatea soldaților au privit visele romantice ca pe o binevenită alinare.“

Psihiatrul austriac Viktor Frankl³¹⁵, care a petrecut trei ani ca prizonier în taberele de concentrare naziste, a scris despre cum el împreună cu alți prizonieri – rezistând cu rații de 280 de grame de pâine și câteva cești de supă pe zi – visau la „tort, țigări și băi calde”. În 2015, Owczarski³¹⁶ a scotocit în arhivele Muzeului Auschwitz căutând rapoartele psihologilor despre visele supraviețuitorilor din timpul războiului. Citind stenogramele, a observat că

visele aveau deseori o funcție terapeutică, ridicând starea de spirit a prizonierilor, insuflându-le un sentiment de speranță sau întărindu-le credința. Motivul cel mai frecvent a fost ceea ce Owczarski a anumit „visul plin de afecțiune“, în care „visătorul experimentează grija sau suportul unei rude sau a altcuiva, deseori un personaj supranatural“, cum ar fi asigurarea că va supraviețui Auschwitz-ului. Un prizonier a visat că a primit vizita unei ființe divine îmbrăcată în alb ce aducea un mesaj de speranță: „Nu te îngrijora, vei supraviețui acestui iad“. Chiar și atunci când visătorul se îndoiește de existența lui Dumnezeu, el păstrează în minte această viziune ca pe un talisman. „Acest vis a fost puternic prezent în subconștientul meu, și în momentele dificile din lagăr mă agățam de el ca de singurul meu colac de salvare.“ Atunci când un alt deținut a fost bolnav de tifos și a încercat să își amintească un vis în care era tras, împotriva voinței lui, într-un râu învolburat, era pe punctul de a se îneca, când fratele lui mort s-a apropiat, i-a dat un pește uriaș și i-a promis că va putea să îl ducă la mal. Alte vise transportau deținuții înapoi acasă, lăsându-i să evadeze pentru scurt timp din infernul din starea de veghe și reamintindu-le de bucuriile simple ale vieții normale. „Pentru o anumită perioadă de timp, uneori chiar și câteva zile, aceste vise despre libertate ne permiteau să nu simțim coșmarul vieții din lagăr atât de acut“, a mărturisit un supraviețuitor.

Când prizonierii au fost eliberați, caracterul viselor lor s-a schimbat. Psihologul român Ioana Cosman³¹⁷ a intervievat 22 de supraviețuitori ai Holocaustului și a descoperit un contrast puternic în viețile lor din vise în timpul și după război. În timp ce erau în lagăr, „prezentau și scene mai luminoase și mai fericite“. De abia după ce au fost eliberați – din punct de vedere fizic, dacă nu și mental – visele lor au luat „o formă mai întunecată și îngrozitoare“, reluând scene înspăimântătoare din război sau chinuindu-i cu viziuni ale membrilor familiei care fuseseră uciși. Visele lor erau adaptabile, conspirând în a se autoconserva – amânând coșmarurile până când ei erau pregătiți să se confrunte cu cele mai groaznice amintiri.

Un nou și fascinant domeniu de cercetare sugerează că ar fi posibil să manipulăm amintirile în timp ce visăm – o descoperire care ar putea avea implicații asupra modului în care este gestionat sindromul posttraumatic. În 2015, o echipă de medici francezi specialiști în neurologie, condusă de Gaetan de Lavilléon³¹⁸, au vrut să înțeleagă dacă ar putea manipula calea unui

șoarece într-un câmp, prin stimularea selectivă a neuronilor lui, implantându-i un fel de memorie artificială în timp ce dormea. Au început prin a da drumul șoarecilor într-un mediu deschis și urmărind cum celulele lor piramidale se luminau în timp ce intrau în diferite părți ale câmpului. După cum se aștepta de Lavilléon, rozătoarele au alergat la întâmplare nemanifestând nici o preferință pentru o anumită zonă. Când au adormit, celulele lor piramidale au luminat într-un model asemănător deoarece creierul lor adormit relua aceleași călătorii din timpul zilei.

Atunci când erau activate anumite celule piramidale, de Lavilléon stimula fasciculele mediane ale prozencefalului animalelor care dormeau – căile neuronale asociate cu recompensele, de genul sexului și drogurilor. Când șoarecii se trezeau și erau lăsați liberi în câmp deschis încă o dată, mișcările lor nu au mai părut întâmplătoare. Ca și când ar fi fost atrași de o forță invizibilă, ei gravitaseră către locurile asociate cu celulele piramidale care luminaseră în timp ce erau stimulați centrul recompensei. Chiar dacă șoarecii nu aveau o motivație rațională pentru a prefera acele zone, ei zăboveau acolo de patru sau cinci ori mai mult. „Animalul și-a dezvoltat o strategie direcționată spre scop pentru locația respectivă, de parcă avea o memorie conștientă, știind că acolo exista o recompensă“, a spus revistei Scientist Karim Benchenane³¹⁹, cea care a ajutat la realizarea studiului. Studiul „sugerează cu insistență faptul că se pot învăța lucruri noi în timpul somnului, dacă sunt asociate cu recompensa potrivită“, după cum susține medicul specialist în neurologie Matt Wilson. „În principiu, ele condiționau animalele să prefere o locație anume, fără să se bazeze pe vreo experiență anterioară, ci doar prin consolidarea locației în timpul somnului.“ Această cercetare se află încă la început, dar potențialele aplicații sunt tentante. Aceasta a fost prima dată când oamenii de știință au reușit să implanteze o amintire conștientă într-o ființă vie în timp ce dormea și ea indică un nou început în tratarea traumelor.

Dacă visele despre amintirile traumatice sunt asociate cu recompense plăcute, acele amintiri ar putea fi modificate și ar putea să își piardă latura dureroasă. „În principiu, ați putea modifica în mod selectiv procesarea informației de către creier pentru a estompa amintirile sau pentru a schimba conținutul lor emoțional“, a spus Benchenane.

Chiar dacă visele care provoacă suferință și anxietate pot fi dureroase, ar trebui să le acceptăm știind că ele ne ajută să ne vindecăm. Dacă vrem să profităm din plin de potențialul terapeutic al viselor, trebuie să ne perfecționăm modalitățile de reamintire a lor; cu cât ne putem aminti visele mai în detaliu, cu atât le putem înțelege mai bine. Atunci când ne petrecem timpul analizând semnificația propriilor vise, ajungem să ne confruntăm chiar cu problemele la care se referă, accelerând recuperarea noastră emoțională. Dacă le urmărim de-a lungul timpului, putem găsi speranța din simptomele care sunt în curs de vindecare, ca atunci când se schimbă un model sau când începem să ne afirmăm mai mult. „Fiți atenți la orice imagine din vis care reflectă o protecție mai bună și un control mai mare“, ne-a sfătuit psihologul Patricia Garfield.³²⁰ „Analizați-vă gândurile și sentimentele și absorbiți-le puterea de a vindeca.“

Visele joacă un rol critic în reglementarea emoțiilor noastre, în a ne ajuta să procesăm experiențele dureroase, în formarea și chiar modificarea amintirilor. Dar la fel ca majoritatea forțelor puternice, ele au, de asemenea, și o latură distructivă.

Antti Revonsuo, „The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming“, *Behavioral and Brain Sciences* 23 (2000): p. 877.

Dolores Martinez-Gonzalez et al., „REM Sleep Deprivation Induces Changes in Coping Responses that are not Reversed by Amphetamine“, *Sleep* 27, nr. 4 (2004): p. 609.

Isabelle Arnulf et al., „Will Students Pass a Competitive Exam that They Failed in Their Dreams?“, *Consciousness and Cognition* 29 (2014): p. 36, doi: 10.1016/j.concog.2014.06.010.

Ibid., p. 46.

Michael Schredl, „Personality Correlates of Flying Dreams“, *Imagination, Cognition and Personality* 27, nr. 2 (2007): p. 135, doi: 10.2190/IC.27.2.d.

Frederick L. Coolidge et al., *Dream Interpretation as a Psychotherapeutic Technique* (Boca Raton: CRC Press, 2006), p. 112.

Ibid., p. 28.

Richard Griffith et al., „The Universality of Typical Dreams: Japanese vs. Americans“, *American Anthropologist* 60, nr. 6 (1958): p. 1173, doi: 10.1525/aa.1958.60.6.02a00110.

Ibid., p. 1177.

Aron Moss, „What Does It Mean When You Dream Your Teeth Are Falling Out?“, Chabad-Lubavitch Media Center, https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/2842585/jewish/What-Does-It-Mean-When-You-Dream-Your-Teeth-Are-Falling-Out.htm.

Coolidge, *Dream Interpretation*, p. 115.

Frank J. Sulloway, *Freud, Biologist of the Mind: Beyond the Psychoanalytic Legend* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979), p. 344.

Van de Castle, *Our Dreaming Mind*, p. 340.

„Teeth Dreams“, *DreamDictionary.org*, <https://www.dreamdictionary.org/common/teeth-dreams/>.

„Common Dreams: Teeth Dreams“, *Dream Moods*, <http://www.dream-moods.com/commondreams/teeth-dreams.html>.

„Dreams About Teeth“, *DreamLookup.com*, <http://www.dreamlookup.com/index.php/search/level1/Teeth/>.

Frederick Coolidge, „The Loss of Teeth in Dreams: An Empirical Investigation“, *Psychological Reports* 54, nr. 3 (1984): pp. 931–935, doi: 10.2466/pr0.1984.54.3.931

A.H. Pantoja et al., „Assessment of the Adaptive Value of Dreams“, lucrare prezentată la Society for Neuroscience Conference, Chicago, Illinois, 19 octombrie 2009, <http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx?sKey=93f119e2-d112-481c-bf0e-c8e3a9ba665f&cKey=f1e4632c-97be-41ad-a1dd-7f5727445bc6&mKey=%7b081F7976-E4CD-4F3D-A0AF-E8387992A658%7d.1173>.

Ewen Callaway, „Dreams of Doom Help Gamers Learn“, New Scientist, 30 octombrie 2009, <https://www.newscientist.com/article/dn18082-dreams-of-doom-help-gamers-learn/>.

Erin Wamsley et al., „Dreaming of a Learning Task Is Associated with Enhanced Sleep-Dependent Memory Consolidation“, Current Biology 20, nr. 9 (2010): pp. 850–855.

Interviul autoarei cu Erin Wamsley, 6 noiembrie 2015.

Louis Breger, Ian Hunter și Ron Lane, The Effect of Stress on Dreams (New York: International Universities Press, 1971), p. 179.

G. William Domhoff, „Realistic Simulation and Bizarreness in Dream Content: Past Findings and Suggestions for Future Research“, în The New Science of Dreaming: Content, Recall, and Personality Characteristics, vol. 2 (Westport, CT: Praeger Press, 2007), pp. 4–5.

Robert Stickgold, Allan Hobson, și Cynthia Rittenhouse, „Constraint on the Transformation of Characters, Objects, and Settings in Dream Reports“, Consciousness and Cognition 3, nr. 1 (1994): p. 100.

Antti Revonsuo și Christina Salmivalli, „A Content Analysis of Bizarre Elements in Dreams“, Dreaming 5, nr. 3 (1995): p. 169.

Maria M. Wong et al., „Childhood Sleep Problems, Response Inhibition, and Alcohol and Drug Outcomes in Adolescence and Young Adulthood“, Alcoholism: Clinical and Experimental Research 34, nr. 6 (2010): p. 1033.

C.L. Turvey et al., „Risk Factors for Late-Life Suicide: A Prospective, Community-Based Study“, American Journal of Geriatric Psychiatry 10, nr. 4 (2002): p. 398.

Andrea N. Goldstein-Piekarski et al., „Sleep Deprivation Impairs the Human Central and Peripheral Nervous System Discrimination of Social Threat“, Journal of Neuroscience 35, nr. 28 (2015): p. 10135, doi: <https://doi.org/10.1523/jneurosci.5254-14>.

Anastasia Mangiaruga et al., „Spotlight on Dream Recall: The Ages of Dreams“, *Nature and Science of Sleep* 10 (2018): p. 1–12, doi: 10.2147/NSS.S135762.

Milton Kramer et al., „Depression: Dreams and Defenses“, *American Journal of Psychiatry* 122, nr. 4 (1965): pp. 411–419.

Deirdre Barrett și Michael Loeffler, „Comparison of Dream Content of Depressed vs. Nondepressed Dreamers“, *Psychological Reports* 70, nr. 2 (1992): pp. 403–406.

Domhoff, „The Content of Dreams“.

Nell Casey, ed., *Unholy Ghost: Writers on Depression* (New York: Harper Perennial, 2002).

Ibid., p. 9.

Ibid., p. 236.

Styron în Epel, *Writers Dreaming*, p. 277.

„Natural Patterns of Sleep“, Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation,
<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/what/sleep-patterns-rem-nrem>.

Maria Popova, „Dreaming, Depression, and How Sleep Affects Emotions“, *Atlantic*, August 13, 2012, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/08/dreaming-depression-and-how-sleep-affects-emotions/261051/>.

Rosalind Cartwright et al., „Role of REM Sleep and Dream Variables in the Prediction of Remission from Depression“, *Psychiatry Research* 80, nr. 3 (1998): 249–255, doi: 10.1016/S0165-1781(98)00071-7.

Walker, *Why We Sleep*, p. 211.

Rosalind Cartwright, „Dreams and Adaptation to Divorce“, în *Trauma and*

Dreams, ed. Deirdre Barrett (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001), pp. 179–185.

Rosalind Cartwright et al., „Broken Dreams: A Study of the Effects of Divorce and Depression on Dream Content“, *Psychiatry* 47, nr. 3 (1984): pp. 251–259, doi: 10.1080/00332747.1984.11024246.

Scott Wright et al., „The Impact of Dreams of the Deceased on Bereavement: A Survey of Hospice Caregivers“, *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 31, nr. 2 (2014): p. 132, doi: 10.1177/1049909113479201.

Joan Didion, *The Year of Magical Thinking* (New York: Vintage, 2005), p. 159.

Eric Homberger, „Obituary: John Gregory Dunne“, *Guardian*, 2 ianuarie 2004,
<https://www.theguardian.com/news/2004/jan/02/guardianobituaries.booksobit>

Didion, *Year of Magical Thinking*, p. 161.

Michael Schredl și Hildegard Engelhardt, „Dreaming and Psychopathology: Dream Recall and Dream Content of Psychiatric Inpatients“, *Sleep and Hypnosis* 3, nr. 1 (2001): p. 44.

Patricia Garfield, „Dreams in Bereavement“, în *Trauma and Dreams*, pp. 186–211.

Philip Roth, *Patrimony: A True Story* (New York: Vintage, 1996), p. 237.

Deirdre Barrett, „Through a Glass Darkly: Images of the Dead in Dreams“, *Omega: Journal of Death and Dying* 24, nr. 2 (1992): pp. 97–108, doi: 10.2190/H9G7-7AK5-15TF-2AWA.

Daphne Merkin, *This Close to Happy: A Reckoning with Depression* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2017), p. 223.

Alice van Harten, „Socrates on Life and Death (Plato, *Apology* 40C5–41C7)“, *Cambridge Classical Journal* 57 (2011): pp. 165–183, doi:

10.1017/S1750270500001317.

Yisroel Cotlar, „The Kabbalah of Sleep“, Chabad-Lubavitch Media Center, http://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/559460/jewish/The-Kabbalah-of-Sleep.htm.

Burstein, Lincoln Dreamt He Died, p. 242.

Interviul autoarei cu Shane McCorristine, 5 noiembrie 2015.

Kelly Bulkeley și Patricia Bulkley, *Dreaming Beyond Death: A Guide to Pre-Death Dreams and Visions* (Boston: Beacon Press, 2006), p. 18.

Christopher Kerr et al., „End-of-Life Dreams and Visions: A Longitudinal Study of Hospice Patients' Experiences“, *Journal of Palliative Medicine* 17, nr. 3 (2014): p. 296, doi: 10.1089/jpm.2013.0371.

Wojciech Owczarski, „Therapeutic Effects of the Dreams of Nursing Home Residents in Poland“, *Dreaming* 24, nr. 4 (2014): pp. 270–278.

Katie Roiphe, *The Violet Hour* (New York: Random House, 2016), p. 233.

Ibid., pp. 251–252

Bulkeley și Bulkley, *Dreaming Beyond Death*, pp. 1–3.

Kay Turner, *I Dream of Madonna: Women's Dreams of the Goddess of Pop* (San Francisco: Collins Publishers, 1993).

Ibid., p. 58.

Ibid., p. 83.

Ernest Hartmann, „Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming“, *Dreaming* 6 (1996): p. 147–154, doi: 10.1037/h0094452.

Deirdre Barrett, „Night Wars“, lucrare prezentată la International Association for the Study of Dreams, Tufts University, mai 2002.

Alan Siegel, „Dreams of Firestorm Survivors“, în *Trauma and Dreams*, pp. 159–176.

Angela DeDonato, Kathryn Belicki, și Marion Cuddy, „Raters' Ability to Identify Individuals Reporting Sexual Abuse from Nightmare Content“, *Dreaming* 6, nr. 1 (1996): pp. 33–41, doi: 10.1037/h0094444.

Marion Cuddy și Kathryn Belicki, „Nightmare Frequency and Related Sleep Disturbance as Indicators of a History of Sexual Abuse“, *Dreaming* 2, nr. 1 (1992): p. 15, doi: 10.1037/h0094344.

Erin Wamsley și Robert Stickgold, „Dreaming and Offline Memory Processing“, *Current Biology* 20, nr. 23 (2010): R1010, doi: 10.1016/j.cub.2010.10.045.

Raija-Leena Punamaki et al., „Trauma, Dreaming, and Psychological Distress Among Kurdish Children“, *Dreaming* 15, nr. 3 (2005): p. 178.

Daniel Erlacher și Michael Schredl, „Dreams Reflect Waking Sport Activities: A Comparison of Sport and Psychology Students“, *International Journal of Sport Psychology* 35, nr. 4 (2004): p. 301.

Edward Tauber et al., „The Effects of Longstanding Perceptual Alterations on the Hallucinatory Content of Dreams“, *Psychophysiology* 5, nr. 2 (1968): p. 219.

„IRBS: A Brief History“, Brandeis University,
<http://www.brandeis.edu/ora/compliance/irb/101/history.html>.

Constance Bowe-Anders et al., „Effects of Goggle-Altered Color Perception on Sleep“, *Perceptual and Motor Skills* 38, nr. 1 (1974): pp. 191–198.

Peter Wortsman, „Howard Roffwarg: A Scientific Champion of Sleep“, *Journal of the College of Physicians and Surgeons of Columbia University* 19, nr. 2 (1999),
http://www.cumc.columbia.edu/psjournal/archive/archives/jour_v19no2/profil

Rock, *The Mind at Night*, pp. 92–93.

White, *Midnight in America*, xvi.

Ibid., pp. xxiii, p. 34.

Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, trad. Ilse Lasch (New York: Washington Square Press, 1960), p. 40.

Wojciech Owczarski, „Therapeutic Dreams in Auschwitz“, *Jednak Książki* 6 (2016): pp. 85–92.

Ioana Cosman et al., „Rational and Irrational Beliefs and Coping Strategies Among Transylvanian Holocaust Survivors: An Exploratory Analysis“, *Journal of Loss and Trauma* 18, nr. 2 (2013): pp. 179–194, doi: 10.1080/15325024.2012.687322.

Gaetan de Lavilléon et al., „Explicit Memory Creation During Sleep Demonstrates a Causal Role of Place Cells in Navigation“, *Nature Neuroscience* 18 (2015): pp. 493–495.

Anna Azvolinsky, „Modifying Memories During Sleep“, *Scientist*, 9 martie 2015, <https://www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/42362/title/Modifying-Memories-During-Sleep/>.

Patricia Garfield, *The Healing Power of Dreams* (New York: Simon and Schuster, 1991), p. 187.

7. Coșmaruri

Am întârziat la serviciu. Mă strecor în birou, cu ochii în pământ, de parcă – prin puterea gândirii magice mai degrabă folosite de sugarii care se joacă v-ați ascunselea – colegii mei nu mă pot vedea, dacă eu nu-i văd. Echipa de vânzări e deja pregătită pentru ceea ce se cheamă pompos o ședință în picioare. Alunec pe locul meu și-mi pornesc calculatorul fără să mă uit în jur.

Abia am reușit să mă târăsc din casă în dimineața asta: m-am trezit cu amintirea unui coșmar care-mi invadase mintea. Noaptea trecută – sau, mai precis, în ultimele faze ale somnului REM azi dimineată – am aflat că aveam un copil de șase luni, dar nici o amintire despre sarcină sau despre naștere. Răvășită, am încercat să aflu cum de a supraviețuit bebelușul atâtea luni fără grija mamei sale. Arăta fragil și sfrijit, mai degrabă ca un bătrânel mic și uscățiv, un fel de Benjamin Button, nu ca un bebeluș normal. Editoarea mea a apărut și ea în scenă, legănându-și copilul sănătos și roz în obraji. L-a lăsat în poala sa, el a început să gângurească și să râdă. Simțindu-mă total rătăcită, am încercat să-i reproduc mișcările, dar păreau nefirești, iar bebelușul meu stafidit și palid, înfășurat în scutece murdare, știa că mă prefac. S-a strâmbat la mine, dându-și ochii peste cap, și am știut că nu mă va ierta niciodată și nici nu-și va reveni de pe urma neglijenței mele. Am revenit greu în starea de conștiință, însoțită de un cumplit sentiment de vină care atârna ca un fel de ceață groasă peste dimineața mea. Am întins mâna după carnetul de pe noptieră și am transcris conștiincioasă visul. În timp ce mergeam cu trenul spre Manhattan, imaginea copilului abandonat domina altfel obișnuitele scene vizuale din metrou – tipuri de oameni cu ochelari, care lucrează în domeniul editurilor, care studiază numărul din această săptămână din New Yorker, doi adolescenți talentați care dansează în mijlocul vagonului.

Ar trebui să scriu o postare pentru blog despre politicile rasiale din Spărgătorul de nuci – trebuie predată mâine – dar de fiecare dată când mă uit la calculator și o văd pe editoarea mea, mă simt vag traumatizată. Are un aer odihnit, e îmbrăcată elegant ca întotdeauna, cu un machiaj subtil, de parcă ar

fi ieșit dintre paginile unei reviste elegante de lifestyle; și ea are ochii pironiți în monitor, absorbită de muncă. E straniu dacă mă gândesc că nu are nici cea mai vagă idee de rolul său principal în coșmarul meu. Rar m-am simțit atât de desprinsă de lume, atât de neliniștită gândindu-mă la cât de puțin știm despre viața interioară a altcuiva.

Aplec ecranul și pe furiș – sper eu – îmi conduc anxietatea în cel mai mare depozit al tuturor anxietăților: internetul. Vise despre copii, semnificația viselor despre sarcină. Caut pe Google toate variațiunile pe temă la care mă pot gândi. Sunt atât de disperată să aflu niște răspunsuri, încât nici nu-mi pasă despre ce va crede compania angajatoare despre istoricul căutărilor mele din motorul de căutare. Rezultatele sunt predictibil de inutile. Un site care se cheamă Dreamwell îmi spune că bebelușul poate simboliza copilul meu interior sau un nou proiect în viață. Îmi storc mintea în căutarea unui proiect nou care riscă să deraieze. Site-ul Dream Moods îmi sugerează că un copil în vis „semnifică inocență, căldură și noi începuturi“. Ceea ce pare implauzibil. Mă loghez pe contul de e-mail, dar în loc să îl întreb pe dansatorul care are rolul ceaiului chinezesc despre părerea sa cu privire la împrumuturile culturale, pornesc o discuție pe chatul din gmail cu prietena mea cea mai bună. „Încă nu mi-am revenit“, îi spun. „Aproape că mi-am făcut un test de sarcină azi dimineață. Deși sunt în timpul ciclului.“ La prânz, încă mă obsedează amintirea. Îi scriu pe chat bărbatului care juca rolul tatălui în vis. „Era clar copilul tău“, îl informez. Practic, pot să și aud acuzele care îmi curg din vârful degetelor. „Era un copil demonic.“

„Ce faci?“, mă întreabă editoarea, când în sfârșit ridic ochii pentru suficient de mult timp ca să permită un salut corespunzător.

Adevărul e că sunt extenuată, că simt că nu am dormit deloc bine, de parcă mi-aș fi petrecut noaptea în iad, dând naștere unui monstru, în loc să mă odihnesc. Nu există un context potrivit să vorbesc despre asta. Nu mă simt așa de bine, mă imaginez mărturisindu-i, am avut un vis. Nu cred că lucrurile ar decurge prea bine.

Visele neplăcute sunt o pregătire sănătoasă pentru viața reală, însă nu toate visele urâte sunt terapeutice; coșmarurile sunt excepția notabilă. Trezirea dintr-un coșmar poate să-i facă pe oameni să fie dezorientați, panicați, incapabili să adoarmă iar. Frica de coșmaruri poate să-i facă pe oameni să nu

mai doarmă, alimentând un ciclu vicios de insomnie. Însă, pentru milioane de oameni ele reprezintă o reprezentare neplăcută a vieții de zi cu zi. Coșmarurile pot debuta la copii pe la vârsta de doi ani și în mod tipic devin din ce în ce mai frecvente în copilăria mică, ajungând la un maxim de intensitate în jurul vârstei de 10 ani.³²¹ Majoritatea adulților continuă să sufere de coșmaruri ocazional; un studiu a evidențiat că patru din cinci adulți își pot aminti măcar unul din anul scurs.³²² Cel mai obișnuit scenariu de coșmar³²³ este urmărirea (cel care visează că fuge de un străin malefic, un dușman din viața reală ori de un monstru supranatural), urmat de un atac (în care cel care are visul este victima unui asalt violent). Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale estimează că aproximativ 6% dintre adulți au cel puțin un coșmar o dată pe lună, iar între 1% și 2% suferă de „coșmaruri frecvente”, care sunt de două ori mai întâlnite la femei. (Băieții și fetele au coșmaruri aproximativ în aceeași proporție, iar diferența de gen apare între 13 și 16 ani, în jurul perioadei în care femeile depășesc numărul bărbaților în tulburări precum anxietatea și depresia.) Un vis urât poate să fixeze starea de spirit pentru întreaga zi, determinând dispoziția celui care a avut visul și colorându-i percepțiile despre colegi și prieteni.

Oricât de nedrept pare, ne trezim furioși pe personajele negative din coșmarurile noastre. În 2013, Dylan Selterman, psiholog la Universitatea din Maryland, a conceput un experiment prin care verifica impactul viselor asupra relațiilor amoroase.³²⁴ Timp de două săptămâni, participanții la experiment – 61 de persoane din cupluri cu relații de lungă durată – și-au notat visele și au răspuns întrebărilor despre sentimentele lor față de parteneri. Fluctuațiile și trădările partenerilor din vis au afectat relația propriu-zisă. Dacă o femeie visa că prietenul o înșela, probabilitatea ca ea să aibă porniri intime în ziua care urma visului era mai mică, iar riscul ca o ceartă să afecteze viața cuplului era mai mare.

„Halucinațiile din vis”³²⁵ pot fi așa de intense, că acela care visează se poate întreba dacă sunt reale. O pacientă narcoleptică a lui Erin Wamsley, căsătorită, a visat la un moment dat despre o aventură și s-a simțit vinovată din această cauză până în momentul „în care s-a întâlnit din întâmplare cu iubitul (din vis) și a realizat că nu se mai văzuseră de ani buni și că nu avuseseră o legătură intimă”. O altă femeie întâlnită de Wamsley a început să planifice detaliile unor funeralii pentru un membru al familiei, înainte să

realizeze că respectiva rudă murise doar în visul ei. Pentru cei care deja se luptă cu limitele dintre vis și trezie, confuzia dată de realitatea visului poate deveni o problemă serioasă. „Se trezesc cu amintiri extrem de vii și nu pot să distingă ce s-a întâmplat cu adevărat“, spune Robert Stickgold. Mi-a relatat despre un englez narcoleptic din Australia, al cărui șef l-a sunat să-i spună că fusese concediat. Fără să mai fie reținut acolo de serviciu, omul a ajuns la concluzia că era momentul să se întoarcă acasă. „Împacheta, când a primit un telefon de la un coleg de muncă care doar voia să vadă de ce nu fusese la serviciu toată săptămâna.“ Fusese concediat doar în vis.

Când scriitoarea Julie Flygare era la facultate, a început să se surprindă adormind în momente nepotrivite. Ca studentă ambițioasă într-o universitate de Ivy League, a fost îngrozită când a realizat pentru prima dată că adormise în timpul unui curs; a alergat la baie și și-a dat cu apă rece pe față, dar problema a continuat. Era prea jenată să le spună profesorilor, iar notele sale au avut de suferit. De Ziua recunoștinței, a călătorit multe ore la familia sa, doar ca să petreacă majoritatea sărbătorilor dormind pe canapea. La un moment dat, a simțit cum i se închid ochii în timp ce conducea. A fost ușurată când, în cele din urmă, a fost diagnosticată cu narcolepsie.

Episoadele aleatorii de oboseală incontrolabilă erau suficient de neplăcute, însă Julie ajunsese să se teamă cu adevărat de altceva: visele sale – vise atât de vii, încât a început să nu mai poată deosebi prea bine realitatea. Privind în urmă la anii de imediat de după facultate, coșmarurile sale extrem de plauzibile îi servesc ca un fel de referințe pentru traiectoria itinerantă pe care a avut-o când avea în jur de 20 de ani. Washington, DC era orașul în care lua un spray paralizant și fugea după un hoț – numai ca să-și dea seama că el era un fragment dintr-un vis al său. În Los Angeles, s-a supărat pe prietenul ei, pentru că făcea scandal și gălăgie prin apartament, răbufnind și urlând, într-o seară în care el nu era de fapt acasă. La Boston, a visat că un străin spărsese o fereastră și intra în casă să o omoare. „Îmi amintesc că i-am văzut brațele întinse spre gâtul meu“, a spus ea.³²⁶ „Îmi amintesc cum tremuram terorizată de frică. M-am tot torturat. Când m-am uitat în sus, dispăruse.“ Și-a făcut curaj să coboare din pat și să urmărească intrusul. Până nu a văzut ferestrele intacte, colega de apartament dormind profund, nu a realizat că tot episodul fusese un vis. „Am simțit că realmente se întâmplase“, a spus ea. „Nu spun «Am avut un vis», spun «Un hoț a spart casa» pentru că asta a fost experiența

mea.“

S-a scurs o decadă de la diagnosticul Juliei, iar ea a învățat că nu trebuie să se încreadă în memoria sa. Își spune că tot ce crede că s-a întâmplat în jurul orei de culcare probabil că nu a avut loc. Dar chiar și după toți acești ani, puterea emoțională a viselor ei nu a slăbit. Uneori se trezește țipând, confuză.

„Imediat ce devin conștientă“, relatează ea, „știu că nu s-a întâmplat, însă tranziția dintre cele două granițe este extrem de fluidă.“

În cazurile severe, confuzia vis-realitate poate chiar să declanșeze manii. Cercetătorul turc Mehmet Agargun³²⁷ a adunat studii despre pacienți care sufereau de tulburări bipolare, ale căror episoade maniacale erau declanșate de coșmaruri. Un student de 18 ani, pe care Agargun l-a numit Domnul A, s-a trezit într-o dimineată și i-a povestit tatălui său visul: pământul se cutremura, iar oamenii fugeau din case, împiedicându-se și țipând. Domnul A și-a anunțat familia că se apropie apocalipsa, i-a avertizat că trebuie să se pregătească să moară și, prin urmare, a fost internat în spital.

Când visăm despre evenimente stresante, acest fapt ne poate ajuta să le procesăm, însă reproducerea evenimentelor traumatizante poate fi contraproductivă. În anii 1970, psihologul Joseph De Koninck³²⁸ a conceput un experiment prin care putea să observe cum visarea unei experiențe dificile ar afecta abilitatea studenților de a o gestiona. Chiar înainte de a merge la somn, a proiectat în fața unui grup de studenți din ciclul de licență un buletin vechi, de anunțuri publice, cu un caracter violent, cu privire la siguranța la locul de muncă. Doi muncitori dintr-o fabrică își pierduseră bucăți din degete din cauza mașinilor pe care le operau – camera a filmat insistent cioturile însângerate –, iar un al treilea murise după ce un coleg de muncă îi înfipsea din greșeală un lemn în piept. În timp ce unul dintre grupurile de studenți se găsea în ciclul REM al somnului, De Koninck le-a pus o parte extrem de grea a fondului sonor, în care neîndemânaticul vinovat al accidentului fatal spunea cu voce gravă, având în fundal sunetul unui fierăstrău electric: „Am știut atunci că eu, Lucky Williams, omorâsem un om, a fost ca și când l-aș fi omorât cu propriile mele mâini și nu ar fi trebuit să se întâmple“. Între timp, un alt grup a dormit într-o cameră în care era liniște.

După cum a prezis De Koninck, studenții care fuseseră expuși la fondul sonor în timp ce dormeau au integrat filmul în visele lor într-o proporție mai mare.

Când toți au urmărit videoclipul a doua oară, cei care auziseră fundalul sonor și visaseră despre film erau chiar mai stresați. În loc să diminueze șocul, visele îl intensificaseră – la fel cum coșmarurile pot crește și mai mult impactul unor traume psihologice serioase.

Pentru cei cu tulburări de stres posttraumatic, coșmarurile care încorporează amintiri puternice ale evenimentelor pe care victimele vor să le uite sunt copleșitoare. „Dacă, în timpul zilei, mai apar demoni freudieni ocazional, atunci noaptea este vizuina lor, o lume subterană de mister și metamorfoză, în care au frâu liber să se manifeste“, scria David Morris³²⁹, un pacient afectat de stres posttraumatic, în cartea *The Evil Hours*. „Noaptea demonică și principala sa creație, coșmarul, au constituit mereu un iad foarte aparte pentru supraviețuitori.“ La populație în general, coșmarurile sunt legate de posibilitatea cuiva de a-și face rău. Probabilitatea ca adolescenții din China rurală³³⁰ care au coșmaruri dese să încerce să se sinucidă este de trei ori mai mare decât a celorlalți din categoria lor. Într-un studiu longitudinal pe mai mult de 36 000 de adulți finlandezi³³¹, rata sinuciderilor era cu 105% mai mare printre cei care sufereau frecvent de coșmaruri, decât printre cei care le aveau ocazional.

Conform Institutului American Indian Zuni³³², majoritatea bolilor sunt un efect al viselor urâte. Tribul Rarámuri din Mexic³³³ credea că spirite malefice, patogene, stăteau la pândă în vise. Astăzi ne e cunoscut faptul că stresul coșmarurilor poate duce la îmbolnăvire. „Dacă visele dumneavoastră conțin pericole, atunci sistemul nervos simpatic se va activa ca și când ați fi avut de-a face cu un pericol în viața reală, în timpul stării de veghe“³³⁴, explică psihiatrul Jean Kim.

Răspunsul la stres poate declanșa o mulțime de simptome în cazul pacienților cu astm sau cu migrene. În 1996, psihologul Gail Heather-Greener³³⁵ a cerut unui număr de 37 de persoane care sufereau în mod regulat de migrene să-și documenteze visele până când aveau să identifice cinci care apăreau înaintea unei migrene cu debut dimineața devreme și cinci dintre ele care nu apăreau înaintea episoadelor de migrene. Visele care apăreau înaintea durerilor de cap aveau în componență doze mai mari de furie, violență și frică și creșteau probabilitatea ca acela care visa să perceapă situația ca incontrollabilă. Cauzele migrenelor nu sunt încă înțelese în totalitate, dar factori atât

psihologici, cât și fizici au un rol: stresul – cu scăderea aferentă a nivelurilor de serotonină – poate fi un factor important. Coșmarurile celor afectați de migrene ar fi putut genera răspunsul de stres, sau visele lor ar fi putut fi interpretate ca o reiterare a unor situații stresante din viețile lor reale. Dar indiferent dacă sunt doar un simptom sau o cauză, coșmarurile par a fi un aspect al mecanismului de declanșare a migrenelor.

Prietena mea Katy se luptă cu migrenele de opt ani, de când au debutat la sfârșitul examenelor de terminare a liceului. „Când au început prima oară, am crezut că o să înnebunesc“, relatează ea. „Părea că mintea și creierul îmi sunt înfășurate într-o folie cu bule.“ A învățat cum să-și gestioneze mai bine simptomele, dar încă o afectează în viața de zi cu zi. A renunțat la cafea și i s-a spus să nu mai bea nici alcool. „Când sunt severe, nu mă pot mișca și trebuie să stau întinsă într-o cameră întunecată, cu o pernă peste cap“, spune ea. „Uneori, pur și simplu nu-mi mai funcționează creierul, ca un scurtcircuit.“ Înainte de debutul unei migrene, Kati are deseori coșmaruri puternice. „Pentru mine, cele două sunt clar legate. Cel mai rău a fost când fratele meu murise, iar eu tot încercam să vorbesc cu el, chiar dacă era mort. Am mai avut unul în care eram judecată pentru crimă, iar în altul, fusesem suspectată că încerc să trec droguri printr-un aeroport. Mă trezeam realmente stresată și amețită, iar acestea sunt semnele care anunță una dintre migrenele mele.“ O altă persoană care suferă frecvent de migrene știe că-și ține un jurnal cu posibilele cauze care declanșează episoadele – inclusiv concentrația de polen din aer, cantitatea de hrană și visele sale. „Coșmarurile apar deseori la pachet cu migrenele“, spune ea. „Sunt închisă într-un turn sau într-un buncăr sau are loc vreun dezastru natural – incendiu, inundații sau uragan –, iar familia mea nu poate să se salveze.“

Durerea fizică este prezentă în mod tipic în mai puțin de 1% din vise, dar acel procent crește printre cei suferinzi. Când doctorii din Montreal au rugat pacienții arși³³⁶ să-și documenteze visele în prima săptămână de spitalizare, 39% au acuzat cel puțin un vis dureros. Un bărbat a visat că „ardea un foc în mine“. Altul a visat că grenadele, deghizate sub aspectul unor bile de bowling, cădeau din tavan. Aceste vise pot să interfereze cu perioada de refacere; în cazul pacienților care au acuzat dureri în vis și au avut somn agitat, stresul creștea în momentul în care discutau despre rănilor lor, iar în perioada tratamentului, au avut parte de o durere mai puternică. Este posibil

ca visele dureroase să fi fost o reflectare a stării lor diurne, însă doctorii sunt de părere că ele au contribuit la „un ciclu de durere-anxietate-insomnie“ care a îngreunat procesul de vindecare.

Literatura medicală vestică include cazuri de oameni aparent sănătoși³³⁷ care au făcut infarct la doar câteva ore după ce s-au trezit din coșmaruri puternice. Un bărbat aproape de 40 de ani – nefumător, fără istoric cardiologic în familie – a visat că murise într-un accident de mașină și s-a trezit vomitând; după două ore, era la spital, acuzând dureri foarte mari în piept. Un tânăr de 23 de ani s-a trezit la 6 dimineața dintr-un coșmar în care fusese ucis împreună cu tatăl său și a făcut un infarct la ora 7. Dimineața devreme și în timpul orelor de sfârșit ale somnului – când ciclurile REM sunt cele mai lungi și coșmarurile cele mai intense – este cea mai periculoasă perioadă pentru pacienții cu afecțiuni cardiovasculare; infarctele sunt mai frecvente și extrem de severe între orele 6 dimineața și prânz.

În perioada anilor 1980, tineri aparent sănătoși din vestul mijlociu al SUA au început să moară în somn³³⁸, unul după altul, lăsând doctorii și epidemiologii într-o stare de profundă nelămurire. Decesul avea loc în primele ore ale dimineții, întinși pe spate, cu expresii de groază pe fețe – în total 117 cazuri. Doctorii le-au examinat dietele, starea de sănătate a inimii, istoricul psihiatric, însă nimic concludent nu a putut fi extras din aceste cercetări. „Am făcut autopsii în fiecare caz și nimic“³³⁹, a explicat pentru The New York Times un doctor stupefiat. Proveniența bărbaților a oferit singurul indiciu. Toți erau membrii unui trib izolat cunoscut sub denumirea de Hmong și toți emigraseră recent din Laos în Statele Unite, majoritatea în Minneapolis–St. Paul și în California; în medie, petrecuseră mai puțin de un an și jumătate în Statele Unite.

În Laos, ei îi ajutaseră pe americani să se lupte cu vietnamezii din nord, iar luptele fuseseră extrem de violente. În momentul în care Laos pierduse războiul, în 1975, aproape o pătrime din populația Hmong fusese decimată. Supraviețuitorii au fugit și zeci de mii au căutat refugiu la foștii lor aliați. America i-a primit, dar nu cu brațele deschise. Ofițerii de imigrație i-au repartizat în orașe diferite, împrăștiindu-i „precum un strat subțire de unt pe suprafața țării, în așa fel încât să dispară“³⁴⁰, după cum s-a exprimat unul dintre ofițerii care se ocupau de relocarea lor.

Imigranții Hmong evadaseră efectiv dintr-o zonă de război, însă noul început într-o cultură străină venea cu provocări unice. S-au străduit să învețe engleza și să-și găsească un serviciu stabil. Rata de șomaj în rândul lor era de 90%. Nu puteau să-și mențină ierarhii durabile de-a lungul generațiilor și în ceea ce privea rolurile de gen. Părinții și-au călcat pe mândrie și i-au rugat pe copii să traducă din engleză, iar bărbații nu aveau de ales decât să accepte banii pe care îi aduceau nevestele lor. Depresia făcea ravagii, iar sinuciderile – lucru nemaiauzit în Laos – au devenit o problemă. „Vreau să mor chiar aici ca să nu-mi mai văd viitorul“, i-a declarat unui jurnalist un bărbat Hmong de vârstă mijlocie – fost soldat care trăia în acel moment din ajutor social în San Diego.

Shelley Adler, antropolog la Universitatea din California, San Francisco, a petrecut 15 ani studiind religia Hmong și intervievându-i pe membrii tribului care supraviețuiseră crizei. În 2011, și-a publicat cercetările: cauza epidemiei fatale era „Coșmarul“ – sau cel puțin credința victimelor în el. Lipsiți de gospodăriile lor și de comunitățile foarte omogene pe care puteau mereu conta, au început să se teamă așa de tare de un spirit malefic al coșmarurilor pe care ei îl numeau dab tsog, încât li se oprea inima în somn. Nimeni nu poate explica în întregime mecanismul fizic care i-a omorât pe acești bărbați, însă Adler susține că este vorba de o combinație de stres, biologie și teroare pur și simplu.

În teologia Hmong, se crede că dab tsog își vânează victimele în timpul somnului. Când spiritul (de factură feminină) apare în visele femeilor provoacă infertilitate sau pierderea sarcinii; când apare în visele bărbaților, este mortal. Prima sa lovitură este rareori fatală; victimele sale au timp să o îmblânzească prin apelarea la serviciile unui șaman sau prin ofrande sacrificiale. Abia la al treilea atac, dab tsog poate ucide. E în mod special necruțătoare cu cei care au neglijat venerarea străbunilor – ritualuri complicate care erau imposibil de îndeplinit în orașele americane, departe de munții sacri din Laos și de mormintele strămoșești. Aproape jumătate dintre imigranții care au încercat să practice religia lor nativă în țara nouă au primit vizitele spiritului dab tsog, dar episoadele erau și mai frecvente printre membrii Hmong care se convertiseră la creștinism – poate o consecință a vinei pe care o resimțeau.

Chiar și bărbații care supraviețuiau unui atac din partea lui dab tsog puteau

rămâne traumatizați. Victimele descriau sentimentul unei mari greutate în piept și senzația îngrozitoare că nu se mai puteau mișca. Soțiile lor – neajutorate și la fel de desperate – priveau cum bărbații încep să intre în convulsii și să devină cianotici. Un supraviețuitor, în vârstă de 58 de ani, Chue Lor, i-a povestit lui Adler despre îngrozitoarea sa întâlnire cu dab tsog. „Eram în pat noaptea. Erau oameni în cealaltă parte a casei și-i puteam auzi vorbind... am auzit totul. Dar știam că mai e cineva acolo. Deodată apare un corp uriaș – cum sunt animalele mari împăiate pe care le vând aici. Era pe mine – pe corpul meu – și a trebuit să mă lupt să-l dau la o parte. Nu mă puteam mișca, nu puteam vorbi. Nu puteam nici măcar să strig «Nu!»... încercam să mă lupt cu acea creatură și era extrem, extrem, extrem de înspăimântător.“

Adler nu neagă aportul biologic în decesele bărbaților; EKG-urile unora dintre bărbații internați arătau că erau predispuși la aritmie ventriculară. Dar stresul psihologic poate fi un declanșator puternic al stopului cardiac. Viețile zilnice ale bărbaților erau deja o luptă, iar episoadele fatale cu dab tsog urmau deseori momentelor foarte tensionate, precum certuri în familie sau vești rele. Privarea de somn este posibil să fi exacerbat rata infarctelor; deseori, victimele stăteau treze până târziu, uitându-se la televizor – sau în încercări paradoxale de a o ține pe dab tsog la distanță – încercând să nu doarmă. Când, în cele din urmă, bărbații leșinau, creierele lor încercau să compenseze epuizarea trimițându-i direct în cicluri intense de REM – teritoriul fertil pentru coșmarurile intense.

Nu există mecanisme infailibile pentru împlânzirea coșmarurilor. Substanța activă numită prazosină, care funcționează prin blocarea efectelor norepinefrinei, o substanță chimică asemănătoare adrenalinei care poate contribui la coșmaruri, este prescrisă pentru a ajuta pacienții care suferă de stres posttraumatic să doarmă. Dar nu funcționează perfect; pacienții riscă efecte secundare precum greața sau cefaleea, iar unii chiar au dificultăți respiratorii sau leșină prima dată când iau medicamentul. Terapia cu repetiții imagistice³⁴¹ (TRI) – derivată din arsenalul tehnicilor cognitiv-comportamentale – poate fi de ajutor, însă durează mult, iar pacienții trebuie să petreacă cel puțin 10 minute pe zi reluându-și coșmarurile și vizualizând noi deznodăminte. Iar procesul este atât de neplăcut³⁴², încât puțini îl practică pe termen lung. În special pentru pacienții diagnosticați cu tulburări de stres

posttraumatic, reluarea coșmarurilor traumatice³⁴³ poate face mai mult rău decât bine.

Într-o dimineață ploioasă de luni, în mai, am decis să încerc cea mai recentă tehnică de tratare a coșmarurilor pe mine însămi. Am luat trenul spre Boston, unde Patrick McNamara lucra la un program care, spera el, va vindeca într-o bună zi lumea de vise urâte. Într-o cameră mică și înghesuită, cu mochetă pe jos, la Centrul pentru Minte și Cultură, din Piața Kenmore, mi-am pus o cască neagră, care aproape îmi acoperea complet jumătatea superioară a feței și care se extindea câțiva centimetri spre cameră. Într-un proces bazat pe terapia repetiției imagistice, eu, ca și ceilalți participanți la studiul-pilot al lui McNamara, aveam să învăț manipularea imaginilor din coșmaruri. Spre deosebire de terapia repetiției imagistice clasice, nu activam eu însămi imaginile; cască de realitate virtuală Oculus Rift avea să facă asta în locul meu.

Timp de ani întregi, oamenii de știință au făcut experimente cu realitatea virtuală ca un instrument pentru tratarea fobiilor și a stresului post-traumatic. Cineva căruia îi este frică să zboare ar putea să se așeze pe un scaun care vibrează ca un avion în mijlocul unor turbulențe, urmărind un ecran care simulează vederea din timpul zborului, de sus. Un pacient care încearcă să-și depășească tracul de a vorbi în public ar putea fi plasat pe o scenă generată pe calculator în fața unei mulțimi de spectatori virtuali. „Ideea este că, prin confruntarea traumei într-un mediu sigur și discutând despre ea, punând-o în scenă într-un mediu sigur al clinicii de cercetare, în cele din urmă anxietățile vor dispărea“, spune psihiatrul Skip Rizzo³⁴⁴, care studiază utilizările clinice ale realității virtuale. „Unul dintre motivele pentru care tulburarea de stres posttraumatic tinde să devină cronică este că oamenii încearcă să evite să se gândească la traumă. Când eviți ceva de care îți e frică, ai o senzație temporară de ușurare, iar ușurarea întărește mecanismul de evitare continuă. Încercăm să blocăm evitarea prin ajutarea pacientului să se întoarcă în momentul producerii traumei și să re trăiască scena într-un mediu sigur.“

Imaginile din studiul lui McNamara au fost alese să evoce aceleași reacții psihologice precum coșmarurile. Fiecare codificată puternic pornind de la una dintre cele trei dimensiuni emoționale: valență, excitație sau dominare. „Dacă este o valență puternic negativă, atunci ar fi extrem de neplăcut să fie

experimentată de către privitor“, explică Kendra Moore, unul dintre asistenții cercetători care contribuiau la efectuarea studiului. „Dacă are un scor mare de excitare, atunci va fi extrem de excitant pentru privitor. Și dacă este extrem de dominantă, va avea același efect și asupra privitorului.“ Pacienții pot folosi controalele disponibile pentru mâini în manipularea imaginilor și a le face mai puțin amenințătoare, micșorându-le părțile înspăimântătoare sau pictând peste ele ori inventând povești pentru a explica transformarea. McNamara pleca de la premisa că întreaga perioadă petrecută de pacienți manipulând imaginile se va corela cu o reducere a coșmarurilor și îmbunătățirea la nivelul testelor de control al imagisticii vizuale. În acest test, participanților li s-a cerut să vizualizeze la nivel mental o scenă – într-una dintre situații, o mașină parcată pe o alee – și apoi să-și imagineze diferite schimbări. Vedeți lumina într-o culoare diferită. Vedeți mașina mergând în josul străzii. Vedeți mașina ciocnindu-se de casă. Oamenii care au probleme cu acest gen de acrobații mentale au probleme și în controlarea imaginilor care fac coșmarurile să fie atât de cumplite. „Mulți dintre cei care vin și fac acest tratament au un complex amigdalian care reacționează în exces, acolo este centrul care gestionează frica“, spune Moore. „Au mai puțin control al procesului imagistic în cortexul lor prefrontal.“ Tratamentul „este exercițiul care îi ajută pe oameni să dețină un control mai bun asupra proceselor din creier ce contribuie la coșmaruri“.

În timp ce Moore explica studiul, se folosea de sfere mici de plastic negru pentru a delimita un cerc de aproximativ un metru în diametru în jurul meu. Marca circumferința lumii în care urma să intru. Mi-am tras pe cap și peste ochi o mască mare și neagră și am uitat rapid cât de caraghios arătam; am uitat toată lumea în întregime. Am intrat într-un hol magic dintr-un hotel și, când m-am întors încet la 360 de grade, am descoperit priveliști noi oriunde mă uitam. Flăcări sub forma unor cuburi portocalii strălucitoare se ridicau dintr-un șemineu virtual, emițând sunete ca niște trosnituri hipnotice. O urnă, o statuie și un robot roșu stăteau înșirate unul după celălalt, de parcă întregul hol fusese decorat de niște extraterestri lăsați de capul lor printr-un târg. Afară, cireșii – ale căror inflorescențe roz arătau de parcă fuseseră făcute din hârtie de felinare – se unduiau pe un cer de un albastru supranatural. De fiecare dată când mă apropiam de marginea „spațiului de joc“ pe care îl delimitase Moore, o rețea strălucitoare turcoaz se materializa din senin.

Când Moore s-a plictisit să mă tot urmărească în timp ce urmăream interiorul proiectat de ochelarii mei, a apăsat un buton și holul s-a dizolvat. O nouă imagine a apărut în fața ochilor, de parcă ar fi fost proiectată pe peretele unei săli de clasă din epoca spațială: un coșuleț cu un pui de câine. Era un mecanism de control, gândit să nu provoace un răspuns prea mare. Am dat click și câinii au dispărut. Apoi, am văzut un fluture care stătea pe o floare; încă un mecanism neutru. După ce am defilat prin aceste imagini de încălzire, programul propriu-zis a început să ruleze. Am văzut de foarte aproape doi gândaci cu carapacea neagră și lucitoare, antenele lor ascuțite aruncând umbre sinistre, cu picioarele păroase care strălucesc în mare detaliu. Moore n-ar ar fi putut alege o imagine care să provoace o reacție mai negativă nici dacă ar fi făcut cu mine psihanaliză ani de zile. (Într-o versiune intuitivă de TRI, mi-am scris o lucrare de cercetare pe gândaci, însă teama mea rămăsese prezentă; după zece ani, când trăiam singură pentru prima dată, am fugit din apartament – și m-am împăcat cu un fost iubit – după ce am văzut un gândac pe gresia din baie.) Am înghețat când imaginea a apărut brusc și imediat ce mi-am regăsit capacitatea de mișcare, am dat click cu înfrigurare pe butonul din dreapta, care preluase funcțiile unei pensule, și l-am folosit ca să desenez pixeli negri peste imagine. Am ținut apăsat până când fața unuia dintre gândaci s-a transformat într-o nebuloasă și am simțit cum îmi revine pulsul la valori normale. Am continuat să mângălesc peste corpurile de gândaci până când s-au scufundat într-o pată neagră; am adăugat o pereche de urechi desenate stângaci și am decis că e o oaie. Imaginea își pierduse potențialul șocant, fiind redusă la un animal domestic – chiar dacă într-o formă stângace.

Am dat click pentru următoarea imagine, făcându-mi curaj – dar aceasta, despre care am aflat mai târziu că era imaginea considerată cea mai incitantă, nu prea a avut efect. Un grup de parașutiști se pregăteau să sară, cu brațele întinse, deasupra unei mici păduri. Echipamentul lor de protecție părea eficient; nu mi s-a părut că imaginea ar fi prevestit ceva sau să fi putut genera un impact, așa că am mers mai departe, fără s-o modific. Următoarea era cu un șarpe, surprins de foarte aproape, în poziție de atac, ocupând întregul ecran. Acesta chiar invoca un grad ridicat de dominare. Am pictat peste limba lui lungă și bifurcată – care ieșea din gură, de parcă șarpele se pregătea să înghită privitorul – și apoi am micșorat totul, mișcându-mi mâna stângă dintr-o parte în cealaltă. Micșorată, reptila și-a pierdut pe loc puterea.

Exercițiul s-a încheiat și mi-am dat jos căștile. Laboratorul părea și mai tern decât îmi aminteam, texturile păreau plate, iar cerul care se vedea pe fereastră părea dezamăgitor de monoton. M-aș fi întors de bună seamă pentru vizite noi în această realitate alternativă. Ceea ce mă aduce la ideea de bază: terapia prin realitate virtuală e mult mai populară decât terapia prin repetiția imaginilor. În cadrul unui studiu, 114 din 150 de pacienți cu fobii³⁴⁵ au spus că mai degrabă s-ar trata cu terapie prin realitate virtuală, decât prin terapia cu repetiția imaginilor. „Când practici terapia tradițională de expunere la imagini, îi ceri pacientului să-și închidă ochii și să-și imagineze ceea ce ei au exersat tocmai ca să evite“, spune Rizzo. „Acesta este o experiență destul de dificilă și niciodată nu poți ști sigur ce se întâmplă la nivelul imaginației. Realitatea virtuală e mai sistematică, mai controlată și mai puternică pentru acest gen de expunere.“

O altă modalitate eficientă pentru tratarea coșmarurilor implică mult mai puțină tehnologie sofisticată. Dacă oamenii pot învăța să devină conștienți în timpul viselor lor, atunci se pot trezi sau își pot alunga demonii din vis. În 2006, psihologi de la Universitatea din Utrecht³⁴⁶, Olanda, au realizat un studiu pentru explorarea tratamentului de visare în stare lucidă și cum poate acest lucru să ajute oamenii să-și controleze coșmarurile. Au recrutat 24 de bărbați și femei ale căror vise îi făceau să se trezească din somn cel puțin o dată pe săptămână și i-au împărțit în trei grupuri. Cei din primul grup au avut parte de o singură ședință de terapie cu vise în stare lucidă, față în față cu terapeutul, în care au învățat tehnici de inducere a visării în stare lucidă și în care li s-a spus să facă un test de verificare a realității ori de câte ori simțeau teamă sau când recunoșteau o situație ce le reamintea de un coșmar. Au exersat re-scenarizarea viselor lor, alcătuind noi finaluri în care se luptau și preluau controlul asupra demonilor lor și evitau obișnuitele orori. Membrii celui de-al doilea grup au trecut prin aceiași pași, însă au învățat tehnicile în mici grupuri, mai degrabă decât în sesiuni individuale. Ultimul grup – cel de control – a fost pus pe o listă de așteptare și nu a primit nici o formă de tratament.

Primele două grupuri au plecat acasă cu instrucțiuni clare de a continua exercițiile, și când s-au întors la laborator 12 săptămâni mai târziu, intervențiile păreau să fie un succes. La începutul experimentului, voluntarii din grupul de terapie aveau în medie 3,1 coșmaruri pe săptămână, dar la

sfârșit, aveau în medie 2,6 coșmaruri pe săptămână. Pacienții care au învățat în ședințe individuale au pornit de la o medie de 3,6 coșmaruri săptămânal, iar numărul a scăzut la 1,4. Îmbunătățirea nu a depins de atingerea lucidității; mai mulți dintre cei care nu au reușit să devină lucizi în vise au avut rate de reducere a coșmarurilor. Practicarea exercițiilor de re-scenarizare s-a dovedit bună în sine.

Timp de 20 de ani, scriitorul Steve Volk a fost traumatizat de vise îngrozitoare.³⁴⁷ O dată la câteva luni, de obicei când era bolnav sau stresat, visa că un om ciudat dădea târcoale în fața ferestrei, amenințând că intră și îl omoară. După câteva minute terifiante, străinul intra cu forța în casă și începea să-l bată. Volk a început să se resemneze cu trezirile în plină panică și cu pumnii încleștați. A aflat de visele lucide în timp ce-și făcea documentarea pentru o carte despre teoriile speculative și pseudoștiințifice și a decis să verifice dacă tehnicile lui LaBerge îi pot fi de ajutor. A sunat la Institutul Lucidității și un instructor i-a recomandat să reviziteze coșmarul în stare de trezie, identificând cu precizie momentul în care voia să devină conștient. Volk a ales clipa în care fața bătașului apărea la fereastră și și-a imaginat secvența în repetate rânduri.

Într-o noapte, a simțit că visul apare, dar de această dată „eram acolo“, a declarat într-un interviu la radio, în 2012. „Perspectiva s-a schimbat, sunt într-un corp, într-un loc – nu observând ceva anume, dar în acel moment. Îmi simțeam degetele cum îmi ating palmele. Îmi simțeam picioarele pe podea... Mă duc la ușă, întind mâna spre ea, iar clanța e o clanță – se simte foarte real.“ Omul apare, însă are loc o schimbare de situație; pentru prima dată, atacatorul său e înarmat. „Visul devine o bătălie despre ceea ce știu că e adevărat – acesta este un vis și nu are nici o realitate externă – și sentimentele firești de frică, sentimente care apar când cineva care vă terorizează de 20 de ani scoate un pistol“, își reamintește Volk. Dar când bărbatul a început să tragă, Volk a realizat că gloanțele nu-l rănesc. Era doar un vis. „M-am trezit simțindu-mă ca Superman“, a adăugat el. Coșmarul nu a mai revenit niciodată.

Coșmarurile lăsate neobservate pot aduce haos în viețile noastre, chiar și în buna noastră funcționare fizică. Dar tratamente noi și promițătoare sunt în curs de a fi perfecționate, iar stresul coșmarurilor poate declanșa

luciditatea. Intrarea în starea de luciditate – după cum vom vedea în cele ce urmează – poate transforma coșmarurile într-o aventură a eliberării. Iar adevăratele coșmaruri alcătuiesc doar o mică parte din viețile noastre onirice – majoritatea viselor, chiar și cele rele, sunt benefice.

Michael Schredl et al., „Longitudinal Study of Nightmares in Children: Stability and Effect of Emotional Symptoms“, *Child Psychiatry and Human Development* 40, nr. 3 (2009): pp. 439–449.

Brant Hasler și Anne Germain, „Correlates and Treatments of Nightmares in Adults“, *Sleep Medicine Clinics* 4, nr. 4 (2009): p. 507, doi: 10.1016/j.jsmc.2009.07.012.

Michael Schredl, „Nightmare Frequency and Nightmare Topics in a Representative German Sample“, *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 260, nr. 8 (2010): p. 565, doi: 10.1007/s00406-010-0112-3.

Dylan Selterman et al., „Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior“, *Social Psychological and Personality Science* 5, nr. 1 (2013): 111, doi: 10.1177/1948550613486678.

Erin Wamsley et al., „Delusional Confusion of Dreaming and Reality in Narcolepsy“, *Sleep* 37, nr. 2 (2014): 419–22, doi: 10.5665/sleep.3428.

Interviul autoarei cu Julie Flygare, 30 martie 2017.

Mehmet Yucel Agargun et al., „Case Report: Nightmares Associated with the Onset of Mania: Three Case Reports“, *Sleep and Hypnosis* 5, nr. 4 (2003): pp. 192–196.

Joseph M. De Koninck și David Koulack, „Dream Content and Adaptation to a Stressful Situation“, *Journal of Abnormal Psychology* 84, nr. 3 (1975): pp. 250–260, doi: 10.1037/h0076648.

David Morris, *The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015), p. 119.

Xianchen Liu, „Sleep and Adolescent Suicidal Behavior“, *Sleep* 27, nr. 7 (2014): p. 1351, doi: 10.1093/sleep/27.7.1351.

Antti Tanskanen et al., „Nightmares as Predictors of Suicide“, *Sleep* 24, no. 7 (2001): p. 844.

Barbara Tedlock, „Zuni and Quiché Dream Sharing and Interpreting“, în *Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations*, p. 106.

Merrill, „The Rarámuri Stereotype of Dreams“, p. 200.

Interviul autoarei cu Jean Kim, 2 februarie 2017

Gail Heather-Greener et al., „An Investigation of the Manifest Dream Content Associated with Migraine Headaches: A Study of the Dreams That Precede Nocturnal Migraines“, *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, nr. 4 (1996): p. 216.

Isabelle Raymond et al., „Incorporation of Pain in Dreams of Hospitalized Burn Victims“, *Sleep* 25, nr. 7 (2002): pp. 765–770.

Malvinder S. Parmar și Alejandro F. Luque-Coqui, „Killer Dreams“, *Canadian Journal of Cardiology* 14, nr. 11 (1998): pp. 1389–1391.

Shelley R. Adler, *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection* (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 2011).

Wayne King, „Nightmares Suspected in Bed Deaths of 18 Laotians“, *New York Times*, 10 mai 1981,
<http://www.nytimes.com/1981/05/10/us/nightmares-suspected-in-bed-deaths-of-18-laotians.html>.

Adler, *Sleep Paralysis*, p. 103

Barry Krakow și Antonio Zadra, „Imagery Rehearsal Therapy: Principles and Practice“, *Sleep Medicine Clinics* 5, nr. 2 (2010): pp. 289–298, doi: 10.1016/j.jsmc.2010.01.004.

Melynda D. Casement și Leslie M. Swanson, „A Meta-Analysis of Imagery

Rehearsal for Post-Trauma Nightmares: Effects on Nightmare Frequency, Sleep Quality, and Posttraumatic Stress“, *Clinical Psychology Review* 32, nr. 6 (2012): pp. 566–574, doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.002.

M. Lu et al., „Imagery Rehearsal Therapy for Posttraumatic Nightmares in US Veterans“, *Journal of Traumatic Stress* 22, nr. 3 (2009): pp. 236–239, doi: 10.1002/jts.20407.

Interviul autoarei cu Skip Rizzo, 25 mai 2017.

A. Garcia-Palacios et al., „Comparing Acceptance and Refusal Rates of Virtual Reality Exposure vs. In Vivo Exposure by Patients with Specific Phobias“, *CyberPsychology and Behavior* 10, nr. 5 (2007): p. 722, doi: 10.1089/cpb.2007.9962.

V.I. Spoormaker și J. van den Bout, „Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study“, *Psychotherapy and Psychosomatics* 75, nr. 6 (2006): pp. 389–394, doi: 10.1159/000095446.

M. Lu et al., „Imagery Rehearsal Therapy for Posttraumatic Nightmares in US Veterans“, *Journal of Traumatic Stress* 22, nr. 3 (2009): pp. 236–239, doi: 10.1002/jts.20407.

8. Diagnosticul

Un efect secundar benefic al funcției terapeutice a viselor este că, dacă suntem atenți, putem să descoperim ce încearcă să proceseze creierul nostru. Și dacă scoatem visele din jurnale și le aducem la doctor sau la terapeut, ele pot deveni un instrument prețios de diagnostic. Este ceea ce unii oameni de știință înțeleg prin „trompă” – un termen împrumutat din domeniul arhitecturii, unde este folosit pentru a descrie spațiul triunghiular care se formează prin juxtapunerea a două arce care sunt construite una lângă cealaltă. Trompele sunt un accident – au ajuns să existe doar ca un derivat al părților folositoare ale unui apeduct – însă artiștii romani au observat oportunitatea pe care o ofereau, așa că au început să sculpeze modele complexe și simboluri religioase în cadrul lor. „Au început să facă lucrări de mare finețe pe ele, dar obiectul e acolo pentru a servi o cu totul altă funcție”³⁴⁸, spune Robert Stickgold, cercetător al domeniului viselor. În biologie, o trompă e ceva care a evoluat ca un derivat din altceva pentru care oamenii au inventat o funcție – precum sunetul unei inimi care bate. „Bătăile inimii există pentru că inima este o pompă”, a spus Stickgold. „Dar am găsit lucruri foarte utile pentru asta.” Doctorii pot detecta sufluri ascultând bătăile inimii, însă inima nu bate pentru a alerta doctorii despre o problemă. În același fel, susține Stickgold, activitatea de a visa „este ceva care pur și simplu se întâmplă, așa că derivăm din ea toate foloasele pe care le putem deriva. Oamenii au învățat să exploateze visele... Cred că visele sunt la fel de folositoare atât persoanelor creative, cât și doctorilor care reprezintă persoane cu o anumită predispoziție psihologică și introspectivă de a studia bătăile inimii.”

Prima utilizare pe care psihologii au identificat-o în cazul viselor – motivele pentru fixația lui Freud – este capacitatea lor de a ne arăta sinele nostru nevrotic și plin de defecte. Psihologii contemporani, după ce au încercat ani de zile să se îndepărteze de asocierea cu Freud, în cele din urmă au ajuns la un adevăr de multă vreme uitat: visele au un rol important de jucat în procesul de diagnosticare. Ele pot dezvălui anxietăți pe care nu intenționăm

să le divulgăm sau fantezii despre care nu știam că le avem. Fie că sunt simboluri încâlcite care trebuie dezlegate prin analiză sau descrieri cât se poate de fidele ale scenariilor din viața reală, visele arată esența tulburată a vieților noastre emoționale.

Unul dintre obstacolele în calea tratamentului este faptul că terapia este construită pe onestitate: mărturisirea tuturor simptomelor stranii, a obiceiurilor autodistructive, săpând prin amintiri și traume vechi. Ironia – care de altfel e scump plătită și răpește mult timp – este că pacienții mint. Într-un eșantion de mai mult de 500 de persoane care făceau terapie, aproape toți – un uluitor procent de 93% – au recunoscut că au mințit în timpul ședințelor.³⁴⁹ (Cel mai des, ascund gândurile sinucigașe, folosirea drogurilor și dezamăgirea referitoare la procesul terapeutic.) Indiferent de faptul că mulți pacienți au încredere că terapeuții nu-i vor judeca, le vor păstra secretele, le vor lua apărarea, nu pot decât să mintă pentru a genera rezultatul pe care îl vor; să evite cenzura sau pedeapsa; să păstreze aparențele ori să îl țină pe doctor la distanță printr-un scut care izolează starea de disconfort.

Visele sunt de neprețuit în termeni de diagnostic, pentru că permit pacienților să nu se simtă responsabili. Poate fi mai ușor să recunoști ceva care s-a întâmplat într-un vis, ceea ce mereu poate fi trasat către străfundurile inconștientului, sau care poate fi explicat printr-un stimul fizic aleatoriu, mai degrabă decât să deschizi un subiect despre o frică rușinoasă sau să dai voce unei anxietăți iraționale. Unele limbi, precum greaca³⁵⁰, subliniază implicit această distanță dintre vis și intenție, permițând vorbitorului să nege responsabilitatea asupra unui vis și să pretindă un rol pasiv în locul unui activ, de autor. „Am văzut un vis“, ar spune un vorbitor de greacă, în loc de „am visat“. În multe religii, oamenii sunt automat iertați de păcatele pe care le comit în vis: sinele din vis nu poate fi tras la răspundere că a cedat tentației. „Ceea ce face un bărbat în somn, când i se ia uzul rațiunii, nu i se impută ca fiind un păcat, așa cum nu sunt nici acțiunile unui maniac sau ale unui imbecil“³⁵¹, scria Toma de Aquino, pe subiectul „scurgerilor nocturne“. (Nu toate autoritățile spirituale sunt așa de iertătoare. Mulți bărbați evrei ortodocși sau cabaliști se purifică în mod tradițional după un vis umed.³⁵² De Yom Kippur, tradiția cere ca marele preot³⁵³ să se forțeze să stea treaz toată noaptea, pentru a evita să viseze despre sex.)

De la Freud încoace, un grup de psihologi a continuat să considere visele ca o cale regală către inconștient. Psihanalistul Stephen Grosz, de exemplu, a făcut descoperiri interesante prin discutarea cu pacienții săi despre visele lor.

În lucrarea *Examined Life*³⁵⁴, Grosz își aduce aminte cum o pacientă – o văduvă de 66 de ani, pe care a numit-o Elizabeth – venea la fiecare ședință și se plângea de vreo criză minoră: și-a pierdut portofelul și cheile; a vărsat un pahar cu vin roșu pe canapeaua unei prietene; a uitat de prânzul cu sora sa, de ziua ei de naștere. Deși Elizabeth trăia într-o stare de anxietate continuă, reușea să rămână destul de mult timp la ședințele cu Grosz, înainte ca acesta s-o întrebe despre problemele mai mari, precum decesul recent al soțului ei. Șarada a continuat câteva luni bune. „Apărea mereu o nouă problemă presantă“, scria Grosz. Ea nu-și amintea niciodată vreun vis.

Numai după un an de analiză, Elizabeth a început să se deschidă pe subiectul ultimelor luni din viața soțului ei, mărturisind că, în timp ce el zăcea pe patul de moarte cu un cancer pancreatic, ea s-a retras, încercând să-l evite, profitând de orice motiv să plece din casă. Disperată să evadeze din realitatea morții lui inevitabile, îngrozită de vulnerabilitatea lui, s-a îndepărtat.

În această perioadă, Elizabeth i-a spus în cele din urmă lui Grosz un vis. Telefonul suna acasă, iar ea știa că era soțul ei, dar nu putea să găsească receptorul, care nu era la locul lui obișnuit. Sunetul nesfârșit al telefonului o provoca, iar asta o făcea să facă vraște prin casă, în căutarea lui, dar fără succes, din păcate. Se trezea plângând și plângea iar în vreme ce-și reamintea visul – prima oară când a avut o cădere pe tema soțului ei la terapie. Visul – și explozia ei emoțională în timpul rememorării – i-au permis în sfârșit lui Grosz să găsească o cale, pentru a înțelege multitudinea de mici dezastre și vina imensă care o copleșea. „Există numeroase căi pentru a scurtcircuita sentimentele de depresie, de anxietate“, explică Grosz. „Nu e neobișnuit, de exemplu, să se exploateze fanteziile sexuale sau grijile ipohondre. Elizabeth folosea micile sale dezastre ca să se liniștească – erau tranchilizantul ei... Uneori putem exploata un dezastru pentru a bloca o schimbare internă.“

Mulți dintre psihologii din zilele noastre sunt puțin receptivi la ideile lui Freud, dar mai multe cercetări sugerează că problemele pe care încercăm să le ignorăm în timpul zilei ies la suprafață în timpul nopții în vise. Oamenii care își reprimă în mod constant emoțiile negative³⁵⁵ – care sunt de acord cu

afirmații de genul „Întotdeauna încerc să-mi scot problemele din minte“ sau „Sunt lucruri la care prefer să nu mă gândesc“ – au șanse mai mari să viseze despre amintirile reprimare emoțional. Chiar și dacă reușesc să evite problemele în timpul zilei, nu pot scăpa de ele noaptea.

Psihologii au un termen care denumește acest fenomen: efectul de bumerang oniric (dream-rebound effect). În perioada în care Daniel Wegner și-a îndreptat atenția asupra întrebării dacă visele filtrează subiecte³⁵⁶ pe care preferăm să le evităm, psihologul social de la Harvard deja stabilise că încercarea de suprimare a gândurilor este, în mare, o eroare naivă. În anii 1980, a cerut unui grup de studenți în ciclul de licență să-și povestească toate gândurile timp de cinci minute, cu o singură restricție: nu aveau voie să se gândească la urși albi.³⁵⁷ De fiecare dată când un student spunea sau gândea cuvintele urs alb, trebuia să-și anunțe eșecul prin sunetul unui clopoțel. Participanții la experimentul lui Wegner – studenți într-un mare oraș american, care nu aveau nici un motiv să facă o obsesie asupra unor animale sălbatice care trăiesc la Cercul Polar – sunau din clopoțel cel puțin o dată pe minut.

În următoarea etapă a experimentului, studenților li s-a dat voie să se gândească la urși albi fără restricții. De această dată, au sunat din clopoțel și mai des și – cel mai important – chiar mai des decât un grup diferit de studenți care fuseseră îndemnați de la bun început să se gândească la urși albi. Nu doar că tentativa de reprimare a imaginii a eșuat; ea a condus la un efect de bumerang, o perioadă în care nu se puteau gândi decât la acest lucru. Dacă facem eforturi conștiente de evitare a unui gând, trebuie să ne concentrăm pe acele eforturi – ceea ce face întregul proces să fie imposibil. Fumătorii care încearcă să evite gândul la țigări³⁵⁸ sfârșesc gândindu-se obsesiv la ele; cei care țin regim de slăbire și încearcă să suprimă imaginile cu ciocolată³⁵⁹ nu se pot gândi la altceva; cei depresivi, care încearcă prea tare să aibă gânduri pozitive, ajung să fie bântuiți de scenarii catastrofale.³⁶⁰

Wegner știa că în timpul ciclului REM al somnului, câteva părți din creier care sunt implicate în controlul gândurilor se dezactivează. Astfel, s-a întrebat dacă acele gânduri pe care oamenii încearcă să le suprimă în timpul zilei – acei urși albi – apar în vise. Pentru a testa această idee, a desemnat peste 300 de studenți să aleagă pe cineva cunoscut și să petreacă cinci minute înainte de

culcare transcriindu-și gândurile. Primului grup i s-a recomandat să evite să se gândească la persoana aleasă. Cel de-al doilea grup a primit instrucțiuni pentru a se concentra asupra acelei persoane. Iar al treilea grup a fost instruit să se gândească pasager mai întâi la persoana aleasă și apoi să se gândească la orice altceva. Dimineata, toți și-au notat visele, iar efectul a fost clar: primul grup a generat cele mai multe vise despre persoana aleasă.

După cum a susținut și Freud, visele sunt extrem de edificatoare cu privire la dorințele noastre. Cercetătorul sud-african Mark Solms este unul dintre pionierii neuropsihanalizei³⁶¹, un mic domeniu care folosește neuroștiințele în reevaluarea ideilor freudiene. Când a descoperit că pacienții care suferiseră traume în zona etajului pontin al trunchiului cerebral³⁶² erau în continuare capabili să viseze, și-a dat seama că teoria activării-sintezei a lui Hobson și McCarley (care susținea că visele sunt declanșate de neurotransmițătorii din punte) nu este completă.

Hobson și McCarley nu știau că activitatea de a visa nu este condiționată doar la ciclul REM de somn. Este posibil să visăm și când adormim și chiar înainte de a ne trezi. În toate aceste situații, creierul este excitat într-o anumită formă – de fluxul acetilcolinei în REM, de fragmentele gândirii conștiente de peste zi la începutul nopții, de secrețiile hormonale înainte de trezire. Dacă etajul pontin al trunchiului cerebral nu este principalul vector pentru vise, atunci ce zonă este?

Experții în neuroștiințe dezbat posibilitatea câtorva sisteme de procesare emoțională³⁶³ din creier care reacționează la frică, panică, furie și căutare – sistemele de bază pe care le avem în comun cu animalele și care implică unele dintre cele mai vechi zone ale creierului uman. Ele sunt activate de stimuli externi – vederea unui șarpe, de exemplu, poate activa sistemul de răspuns la frică și poate genera un răspuns intern, precum schimbări ale fluxului sanguin și creșteri ale ritmului cardiac.

Sistemul de căutare, cunoscut și ca sistemul de recompensă, ne energizează pentru a fi interesați de ceea ce se întâmplă în jurul nostru și pentru a explora mediul. Tot el motivează și pofta de mâncare, setea sau apetitul sexual. Când unul dintre detectorii sistemelor de nevoi înregistrează un dezechilibru, acest fapt stimulează comportamentul dictat de apetit – dacă detectorii de sete înregistrează nivelul scăzut al apei, de exemplu, suntem motivați să căutăm

ceva de băut.

Dar, în timpul viselor, mușchii sunt paralizați, iar corpul este nemișcat. În somn suntem imobili, nu putem să mergem să căutăm recompensele pe care suntem programați să le căutăm. Așa că ni le imaginăm. Mai multe dovezi în sprijinul acestui fapt provin dintr-un studiu în care participanții adormiți primeau injecții cu stimulenți pe bază de dopamină, care le activa sistemul de recompense. Au relatat „o creștere masivă în frecvența, vivacitatea, intensitatea emoțională și caracterul straniu al viselor”.³⁶⁴

Visele se schimbă în feluri specifice atunci când oamenii se confruntă cu probleme emoționale și chiar cu tulburări de ordin psihiatric. Când începem să înțelegem limbajul propriilor vise, atunci – fie că le discutăm cu un terapeut sau le păstrăm doar pentru noi – putem identifica momentul în care are loc o schimbare. Deși constatăm o diversitate uluitoare în felul în care visează oamenii, există o constantă surprinzătoare în visele fiecărui individ. Pe parcursul vieții toți ne exprimăm propriile frici și fixații în propriul vocabular, apelând iar și iar la aceleași simboluri și personaje în decursul anilor. Temele și stilul viselor noastre de obicei rămân constante din tinerețe până în perioada senectuții – ponderea bărbatilor comparativ cu cea a femeilor, a rudelor față de străini, a întâlnirilor prietenoase comparativ cu cele ostile, a numărului animalelor, a frecvenței sexuale. „Stereotipurile culturale prezintă visele ca fiind neregulate și variate la infinit dar, după cum arată fără dubiu descoperirile cu privire la temele repetate și la elementele repetitive în seriile viselor lungi, visele sunt de fapt extrem de regulate și repetitive”³⁶⁵, scrie psihologul William Domhoff, de la Universitatea din California.

În lucrarea *The Individual and His Dreams*³⁶⁶, Calvin Hall și Vernon Nordby descriu secvențe de vise de durată, aparținând unei femei pe care au numit-o Dorothea, care a început să-și consemneze visele în 1912, când avea 25 de ani, și a avut un jurnal detaliat de vise timp de jumătate de secol. Multe teme au rămas constante de-a lungul anilor. În unul din șase vise, pierdea posesiuni. În unul din zece vise, apărea mama ei. La fiecare al șaisprezecelea vis, se agita să nu piardă un autobuz sau un tren. Dar și alte teme s-au modificat în tandem cu schimbarea anxietăților ei și a statutului în societate. La maturitate – dar nu și când era tânără și ocupată – Dorothea visa că se

simțea dată deoparte. Aceste vise au dispărut pe măsură ce îmbătrânea și își accepta viața și statutul social de femeie singură.

Visele recurente sunt extrem de ușor de depistat. Se estimează că între 60% și 75% dintre adulți au avut vise recurente, de obicei activate pe fond de stres. Majoritatea sunt neplăcute, dacă nu chiar coșmaruri, și cel mai comun se centrează pe o urmărire – adulții, conform psihologului canadian Antonio Zandra³⁶⁷, de către „hoți, străini, mulțimi sau siluete neclare”; copiii de către „monștri, animale sălbatice, vrăjitoare sau creaturi malefice“. Cei care au vise recurente³⁶⁸ înregistrează valori crescute pe scale de măsurare a depresiei și se plâng de mai multe probleme din viețile lor. Dispariția unui vis recurent este un semn că problema de fond, sau sursa stresului, a fost rezolvată. În cadrul unui studiu, oameni care avuseseră vise recurente în trecut, dar nu mai aveau, aveau o sănătate mintală mai bună decât a celor care nu le experimentaseră niciodată.³⁶⁹ Situația era ca și când ei „fuseseră forțați să-și exerseze mușchii mentali mai mult pentru a depăși un deficit și erau în mod clar într-o stare mai bună decât cei care nu fuseseră solicitați să exerseze așa de viguros“.³⁷⁰

Kensley Osgood³⁷¹ încă își amintește visele de anxietate centrată pe probleme de mâncare pe care le-a îndurat în timpul adolescenței sale anorexice, cu zeci de ani înainte. „Unul era despre cereale³⁷², celălalt era despre iaurt înghețat“, își reamintește ea. „Mâncam mult, și când mă trezeam nu eram sigură dacă realmente mâncasem. Ceea ce era extrem de stresant pentru mine.“ În perioada în care a fost internată pentru problemele legate de anorexie, a început să aibă coșmaruri despre cum era închisă într-un supermarket. „Obişnuiam să merg des la cumpărături. Bine, nu erau chiar cumpărături, pentru că nu cumpăram nimic – deveneam confuză și ieşeam afară fără nimic. Mi se întâmpla să am vise anxioase despre cum rămâneam blocată în magazine mari cu mâncare peste tot și nu puteam găsi nicăieri casa de marcat.“

În ultimii cinci ani, Kelsey a fost sănătoasă. Nu a mai avut vise despre cum se îndopa cu hrană artificială sau despre cum se pierdea în supermarketuri labirintice, însă încă mai avea uneori câte un vis anxios despre dimensiunile ei. Într-un vis recent, o jurnalistă a făcut-o grasă. „Publicația respectivă, care o fi fost ea, mi-a oferit un milion de dolari daune emoționale, dar eram așa de supărată, încât am refuzat banii“, a spus ea. Când se trezește dintr-un vis ca

acesta, poate să rămână în continuare bulversată. „Mă prost dispune că vine la pachet în acele cuvinte. Îmi place să cred despre mine că am depășit complet acea fază. Mă tulbură că acest fapt e acolo, chiar și în cel mai mic detaliu din subconștient.“

Simpla prezență a mâncării în vise poate fi un semn al unei tulburări de alimentație. Într-un studiu, jumătate dintre pacienții bulimici și un sfert dintre cei anorexici au visat despre mâncare într-o singură noapte pe care au petrecut-o într-un laborator pentru cercetarea somnului.³⁷³ (Când aveam douăzeci și un pic de ani – copleșită fiind de dorința de a-mi croi propriul drum după ce am ieșit din spațiile protejate ale liceului și ale universității – am căutat un fel de structură prin monitorizarea și apoi reducerea porțiilor de mâncare, am visat că mă îndopam cu înghețată, sparanghel fin și o singură dată, în mod memorabil, cu un platou de sfârcuri umane, desprinse de trupurile aferente.) În cazul oamenilor sănătoși, visele despre mâncare sunt relativ rare; mâncarea a fost menționată în 1% din visele³⁷⁴ din eșantionul original făcut de Calvin Hall și Robert Van de Castle de la Case Western Reserve University, și chiar și scenele de gătit sau cu restaurante apăreau în doar 16% dintre cazuri. Un studiu mai recent efectuat pe studenți canadieni a confirmat că visele sunt despre deserturi culinare – mai puțin de o treime își amintesc să se fi bucurat de o masă întreagă în vis.³⁷⁵

La fel cum anorexicii visează despre substanța care îi obsedează, și visele celor proaspăt intrați în perioadele de abținere sunt despre principala lor preocupare; 80%–90% dintre dependenți au în primele săptămâni de abținere³⁷⁶ vise extrem de vii despre băut, droguri, fumat, prizat și o oarecare formă de interacțiune cu substanța dependenței lor.

Sarah Hepola și-a pierdut cunoștința de la prea multă bere prima dată când avea 11 ani, iar când a terminat universitatea deja se confrunta cu o severă dependență de alcool. În volumul său de memorialistică, *Blackout*³⁷⁷, povestește cum bea tărie pahar după pahar, cum pierdea nopți întregi, culcându-se cu străini și dezbrăcându-se în fața mulțimilor de oameni. Când avea în jur de 25 de ani, a renunțat la alcool și a înlocuit băutul cu noi interese. A economisit bani, a citit enorm, a călătorit în jurul Americii de Sud. A fost o perioadă de creștere și de explorare și, mai mult de un an, a putut să reziste tentației omniprezente. Cu toate acestea, îi lipseau nopțile ei nebune de ieșit

în oraș, iar uneori renunța la abstinerea de alcool în timpul somnului. Visele sale aveau un caracter febril și ineluctabil. „Eram la o petrecere și cineva îmi dădea ceva de băut. Imediat cum începeam să beau, îmi aminteam că m-am lăsat.”³⁷⁸ Dimineața, avea impresia că trișase. „Îmi amintesc că mă trezeam și mă gândeam: «Fir-ar să fie, nu pot să beau». Era ca și când distracția abia începuse în vis, iar apoi mă trezeam și eram într-o stare de genul «O, nu, iar te-ai întors în realitatea asta groaznică în care nu mai ai voie să bei». Făceam toate eforturile dificile în vederea păstrării abinenței, dar visele îmi erau bântuite. Cu cât aveam mai des astfel de vise, cu atât mă înfuriam mai tare.”

Unul dintre aceste vise – pe lângă alți factori – extrem de vii, în care bea, a dus la terminarea perioadei de un an și jumătate de abinență. Detaliile acelui vis premonitor au rămas gravate în amintirea ei, chiar și după 20 de ani. Era la un meci de baseball, iar cineva i-a dat un pahar. A luat o înghițitură, și-a dat seama că e bere, dar în loc s-o scuie, a luat o altă înghițitură, apoi alta. „M-am trezit din acel vis și am decis foarte conștient: «Decât să am astfel de vise, mai bine beau». Și am băut timp de 10 ani.”

Hepola nu știa că visele cu băutură sunt la fel de dese în perioada timpurie a abinenței precum nopțile de insomnie sau sevrajele. Consilierii pe probleme de adicție își avertizează pacienții să se aștepte la aceste simptome: visele cu alcool sunt atât de predictibile, încât psihiatrii le folosesc pentru a evalua riscul de recidivă. Visele se răresc și dispar pe măsură ce dorința de consum se micșorează, astfel că un vis despre alcool sau despre droguri după o perioadă de abinență poate fi un semnal de alarmă.³⁷⁹ Reacția dependentului în timpul dimineții furnizează cel mai important indiciu. Dacă persoana visează despre cum se face pulbere și se trezește simțindu-se vinovată, atunci acesta e un semn bun despre recuperarea sa; chiar și un vis plăcut despre alcool sau droguri este un semn bun dacă pacientul e ușurat când realizează că a fost doar un vis. O prietenă care a făcut o cură de dealcoolizare când avea puțin peste 20 de ani e reprezentativă pentru această teorie. „Când m-am lăsat, am visat aproape un an și mă simțeam beată în vis“, mi-a spus. „Visele în care beam erau de obicei neplăcute și mă trezeam cu un oftat de ușurare.” Este abinentă cu succes de zece ani.

Dacă trezirea este neplăcută sau dezamăgitoare, însă – ca în cazul lui Hepola – este un semn de diminuare a voinței. Șansele sunt mai mari ca

oamenii să se trezească storși de energie dacă eforturile lor de a procura drogul în vis au fost contracarate – poate a apărut poliția sau acul a ratat vena. Vise ca acestea le amintesc utilizatorilor ce au pierdut, declanșând dorința fără s-o satisfacă nici măcar în starea onirică.

Visele pot ajuta și la identificarea momentului în care cineva se află în imediata apropiere a unui episod maniacal sau autodestructiv. (Una dintre cele mai faimoase căderi nervoase din literatura occidentală este grăbită de coșmaruri: „Când Gregor Samsa³⁸⁰ s-a trezit într-o dimineață după vise neplăcute, a descoperit că s-a transformat într-o insectă gigantică, în patul său“.) În anii 1990, cercetătorii canadieni Kathleen Beauchemin și Peter Hays au petrecut șase luni monitorizând visele oamenilor care sufereau de tulburări bipolare.³⁸¹ Trei dimineți, în fiecare săptămână, telefonau fiecăruia dintre pacienți și îi întrebau despre starea lor mentală și despre visele din noaptea scursă. Când stările lor erau stabile, visele se concentrau pe activitățile cotidiene, reale, precum serviciul sau naveta. Dar când erau în stadiul maniacal, apăreau „magie, halucinații, extraterestri, zbor, ființe neobișnuite și experiențe ieșite din comun“.

Într-un mod foarte util, Hays și Beauchemin au putut descoperi modele în somn care precedau extrem de aproape episoadele depresive sau maniacale. Perioadele depresive erau de obicei precedate de o scădere în capacitatea de rememorare a viselor, în vreme ce mania era anunțată de o noapte sau două de vise extrem de vii despre răniri, violență sau moarte. Un pacient, chiar înainte de a intra în faza maniacală, a visat că este pus într-un sicriu și a asistat la întreaga durere a familiei sale. Un altul a visat că mergea printr-un cimitir și vedea cum se ridicau cadavrele din morminte.

Una dintre cele mai presante probleme cu care se confruntă psihiatrii este cantitatea alarmantă de ghicit. Nu există nici un mecanism care poate prezice cu acuratețe o sinucidere. Oamenii de știință au făcut experimente recente cu testele de sânge³⁸² și algoritmi de aplicație³⁸³ – cu rezultate îndoielnice –, însă majoritatea tind să treacă cu vederea o sursă mai intuitivă.

Myron Clucksman, un psihiatru din Connecticut, este una dintre excepții. În ultimii ani, a cercetat prin rapoartele despre visele pacienților cu depresie și a reușit să identifice anumite teme care sunt comune atât celor care suferă de depresie cu risc suicidal, cât și celor care au depresie fără idee de suicidare,

precum și câteva diferențe importante. Visele ambelor grupuri se învârt în jurul morții³⁸⁴ și al sentimentelor de neputință, dar în visele celor care au luat în considerare opțiunea sau au avut tentative de suicid există o probabilitate mai mare să apară distrugerea, singurătatea sau violența față de propria persoană. Înainte să fie spitalizată pentru gânduri suicidare, o pacientă a lui Glucksman a visat că tatăl său dăduse ordin unui bărbat s-o împuște. Cu două săptămâni înainte de încercarea de a se asfixia cu monoxid de carbon, un bărbat a visat că o bombă atomică „a supt viața din oameni“.

În 2017, Glucksman a mers la un spital psihiatric local și a cerut unui număr de 52 de persoane care sufereau de depresie clinică severă să descrie un vis din ultimele două săptămâni. A împărțit pacienții în trei categorii: cei care fuseseră diagnosticați cu depresie, dar fără ideatie suicidară (Grupul A); cei cu risc suicidar (Grupul B); cei care avuseseră o tentativă serioasă de sinucidere în ultimele 14 zile (Grupul C). El, împreună cu Milton Kramer, coautor, au citit rapoartele despre vise, căutând imagini și teme recurente.

Visele grupului A aveau o frecvență neobișnuită a pierderii, a eșecului și tristeții. (De exemplu: „Eram într-un cuib de șerpi, iar șerpii se târau pe mine. Nu puteam să ies, mă simțeam neajutorat, lipsit de speranță și înspăimântat“.) Visele grupurilor B și C erau și ele marcate de pierdere și eșec, dar individualizate de fixații asupra morții, violenței și crimei. („Un copil mic a fost înjunghiat în piept și am văzut asta. Eram acel copil și m-am văzut murind.“ „Eram într-un grup de motocicliști și a avut loc un schimb de focuri... Am fost împușcat și am murit.“)

„Ceea ce are sens, pentru că sinuciderea este o crimă îndreptată împotriva sinelui“³⁸⁵, spune Glucksman. Această metodă „poate fi folosită de clinicieni – atât cei din domeniul psihiatriei și din medicina de urgență, cât și de către persoanele care lucrează în centre de intervenție în situații de criză“. Nici măcar nu necesită interpretări sau analize: „Tot ce trebuie să faci este să întrebi persoana respectivă: «Ai visat?» Iar dacă în acel vis apar elemente imagistice legate de violență, crimă sau vătămare corporală, și dacă suspectați că persoana este în depresie cronică și poate avea risc suicidar, atunci acesta este un factor predictiv. Cred că acest lucru poate salva vieți, dacă oamenii sunt atenți la astfel de detalii.“

În propria activitate de terapeut, Glucksman folosește visele pentru a verifica

progresele clienților săi. „Acestea sunt variabile pe care le urmărim în decursul timpului“, spune el. „Poveștile care se reflectă în conținutul viselor se schimbă. Relațiile se schimbă. Reprezentările sinelui se schimbă.“ În lucrarea *Dreaming: An Opportunity for Change*³⁸⁶, el descrie în ce fel evoluția viselor unei paciente deprimată l-a convins că ea are nevoie de spitalizare. Într-un coșmar recurent, femeia se regăsea în situația de a călca apa în ocean, până se cățara pe o stâncă și-l vedea pe Glucksman vâslind într-o barcă și trecând pe lângă ea. Visul apărea în fiecare noapte, cu o evoluție înfricoșătoare: în timp, puterea de a se agăța de stâncă era din ce în ce mai mică. Atunci când a recunoscut că nu se mai putea prinde deloc de ea, Glucksman a trimis-o la spital.

Chiar și fără terapeuți profesioniști, oamenii se pot folosi de vise pentru a-și reorganiza propriile probleme. Un coșmar a determinat-o pe Carrie Arnold, o scriitoare de literatură științifică, având la activ o carte în care și-a descris în detaliu lupta cu anorexia, *Running on Empty*³⁸⁷, să-și dea seama că obiceiurile sale de hrănire nu erau sănătoase. La puțin timp după ce a fost spitalizată, a avut un vis în care își dădea voie să mănânce oricât de multe frunze de salată voia. „M-am trezit și literalmente salivam. Perna era flească“³⁸⁸, a relatat ea.

Prima reacție a lui Carrie când s-a trezit nu a fost jena despre saliva care îi udase cearșafurile, ci o groază difuză că s-ar fi îndopat cu salată. Numai în acel moment și-a amintit că era închisă într-un spital, neavând acces la bucătărie, și s-a calmat. Chiar și în adâncurile stării ei de negare, a avut revelația că acest vis – acest coșmar – nu era tocmai normal. „Îmi aduc aminte că mă gândeam la cât de bună e și era extraordinar că îmi dădeam voie să mănânc oricât aș fi vrut din orice“, relatează ea. „Dar mai era și conștientizarea că situația era bizară, că salata era singurul fel de mâncare despre care îmi permiteam să visez. Îmi aduc aminte că mi s-a părut trist oarecum. Atât am reușit să înțeleg în acel punct.“

Kelsey Osgood mi-a povestit despre o prietenă anorexică ale cărei coșmaruri au ajutat-o în cele din urmă să conștientizeze dimensiunea suferinței sale. Deși prietena sa era periculos de bolnavă, s-a opus tratamentului. Credea că ar trebui fie lăsată să mănânce oricât de puțin ar fi vrut. În vis, s-a căsătorit cu un schelet. „Dacă citești asta într-un roman, te gândești că e un pic prea

evident“, a spus Kelsey. „Dar visul a avut un mare impact asupra ei. A venit la terapia de grup mai copleșită decât o văzusem vreodată. Acel vis avea să o scuture într-un fel în care spitalizarea n-ar fi reușit.“

Chiar și cei mai raționali oameni nu-și pot conștientiza întotdeauna viciile. Timp de mulți ani, William Dement, faimosul cercetător al domeniului somnului, fuma câte două pachete pe zi³⁸⁹, ignorând cu bună știință impactul asupra sănătății sale – până când a fost diagnosticat cu cancer pulmonar în vis. „Îmi aduc aminte de parcă ar fi fost ieri cum mă uitam la acea umbră de rău augur pe radiografia mea pulmonară și am realizat că întreg plămânul drept era invadat.“ A fost cuprins de conștientizarea copleșitoare că avea să moară, că nu avea să-și mai vadă copiii crescând. „Nu voi uita niciodată surpriza, bucuria și imensa ușurare de a mă fi trezit din vis.“ S-a lăsat de fumat în acea zi.

Visele – dacă le povestim – pot chiar să ajute doctorii să identifice probleme fizice. Aristotel și Hipocrate deja bănuiau acest lucru, visele se pot schimba pe parcursul unei boli. Perioada de incubatie a unei boli și febra sunt marcate deseori de o reamintire puternică a viselor și a coșmarurilor. Prima folosire a termenului de delir pe fond de febră datează din 1834, când scriitoarea engleză Felicia Dorothea Hemans și-a început poemul *The English Martyrs* prin vocea naratorului – un prizonier – care întâmpină sarcastic o nouă zi: „Zorii iar! Zorii în celula singuratică și întunecată. Peștera delirurilor febrile ale unui prizonier.“ În 2016, cercetătorul german pe problemele somnului, Michael Schredl, le-a cerut unor adulți tineri să povestească cel mai recent delir febril pe care și-l amintesc.³⁹⁰ Când a comparat răspunsurile cu un eșantion de vise ale unor studenți sănătoși, a descoperit că delirurile febrile sunt mult mai bizare, deseori cu distorsiuni spațiale, precum nori care ard, ziduri care se mișcă și materii informe amenințătoare. Oamenii și-au catalogat delirurile febrile ca fiind mai intense și complet negative; mai mult de o treime intrau în categoria coșmarurilor, iar multe înglobau simptome reale.

„Febra se poate asocia delirului³⁹¹, o stare periculoasă în care creierul halucinează, iar conștiința are momente de suspendare și revenire din cauza unei toxicități medical-fiziologice (deseori legată de toxinele din infecție sau de la reacția medicamentelor sau din alte cauze medicale)“, observă Jean

Kim, de la Universitatea George Washington. „Deși încă nu știm suficient pentru a lega anumite teme ale visului cu tulburări medicale specifice..., probabil că visele sunt un portal către o legătură a minții cu trupul pe care trebuie s-o explorăm în continuare.“ În somnul cu vise, ex-plică Patrick McNamara, „au loc enorm de multe procese senzoriale nereglementate, neinhibate. Psihologic, are sens să prinzi semnale vagi din partea corpului, dacă ai un organ intern care funcționează defectuos, acesta e prilejul.“³⁹²

La mijlocul secolului XX, un psihiatru rus, Vasily Kasatkin³⁹³, a adunat peste 1 600 de rapoarte despre vise de la pacienții spitalului unde lucra. Le-a analizat evoluția simptomatică în paralel cu visele lor și a strâns câteva modele reprezentative. Imediat înainte ca starea cuiva să se înrăutățească, persoana era deseori bântuită de „vise de o natură extrem de neplăcută³⁹⁴, chiar coșmaruri“, care înglobau scene de „război, foc, rănire sau alte vătămări ale diverselor părți ale corpului... sânge, carne, mizerie, apă murdară... spitalul, farmacia, doctorii, medicamentele etc“. Uneori, coșmarurile erau mai detaliate: un pacient a visat că stomacul său – locul viitorului ulcer – era ros de șobolani. Semnificația emoțională a acestor vise mergea în paralel cu îngrozitorul lor conținut, iar pacienții își aminteau de sentimentul împovărat de frică și de tristețe pe care îl trăiau dimineața. „Deseori, visele neplăcute³⁹⁵ apăreau înainte de simptomatologia evidentă a bolii“, scria Kasatkin. Spera că într-o bună zi ele vor servi drept un sistem de avertizare timpurie. „Dacă doctorii ar monitoriza constant visele pacienților de-a lungul unei boli și în timpul perioadei de refacere, ar observa deseori, dacă nu tot timpul, schimbări în natura viselor.“

Uneori, visele reflectă simptomatologia fizică într-o formă care nu necesită monitorizare constantă sau prea multă analiză. Când Oliver Sacks era doar un tânăr doctor, a decis să-și petreacă vacanța de vară făcând drumeții în Norvegia – o pauză îndelung așteptată de la serviciul său extrem de surmenant la un spital newyorkez. Într-o dimineață de august, doctorul a pornit înainte de răsărit, singur, decis să urce pe un munte abrupt, la peste 1 800 de metri altitudine deasupra unui fiord. „Mi-am intrat repede în ritmul de mers specific³⁹⁶ – suplu, cu unduiri, care îmi permite să parcurg repede distanțele“, scrie el în cartea sa de memorii *A Leg to Stand On*. Făcea progrese constant, bucurându-se de solitudine, admirând peisajul („o pădure întunecată de pini, o ferigă, un mușchi, un lichen“), când deodată

contemplarea sa a fost întreruptă de zărirea unui bour „extraordinar“ care îi blocase calea. Îngrozit, a început să coboare rapid muntele – „înnebunit, orbit, pe cărarea îngustă și noroioasă“ – împiedicându-se și căzând de pe o stâncă, rănindu-se grav la piciorul stâng. Timp de șapte ore și-a târât piciorul rupt în josul muntelui, de-a bușilea și alunecând, întrebându-se dacă avea să supraviețuiască, înainte de a fi salvat de doi vânători de reni.

Experiența a fost traumatizantă, dar recuperarea sa a fost și mai confuză. Sacks-doctorul devenise Sacks-pacientul, și deși chirurgii reușiseră să-i refacă inserțiile mușchiului cvadriiceps la genunchi, ceva nu părea în regulă. Se simțea înstrăinat de corpul său rănit. „Îmi pierdusem imaginea sau reprezentarea internă a piciorului“³⁹⁷, scria el. „O parte din «fotografia mea internă» lipsea.“ Nicăieri nu era acest fapt mai evident ca în vis. Își reamintește un coșmar deosebit de neplăcut: „Sunt pe munte iar, luptându-mă să-mi mișc piciorul și să mă ridic... Piciorul avea cicatricea, puteam să văd șirul suturilor mici și ordonate. Mă gândesc «Sunt gata să pornesc!» Dar piciorul nu se mișcă... nici măcar o singură fibră de mușchi. Simțeam mușchiul – îl simțeam moale și plin, fără tonus vital... Piciorul atârna nemișcat și inert, de parcă ar fi fost mort.“ De fapt, în ciuda insistențelor doctorilor că este bine, Sacks suferea de o denervare (o pierdere a sensibilității nervului) a piciorului, ceea ce doctorii au detectat la câteva luni după visul său.

Nu era prima oară când Sacks observa o legătură între vise și simptomatologia timpurie. Ca tânăr neurolog, era deseori uimit de continuitatea modelelor în zigzag care îi afectau pe cei cu migrene în timpul zilei și imaginile pe care aceștia le vedeau în vis. În cartea sa, *Awakenings*, își aduce aminte de un bărbat care era urmărit de vise în care era înghețat³⁹⁸, înainte să fie diagnosticat cu Parkinson.

Oamenii de știință contemporani se află doar la începutul cercetării complicatei relații dintre somn și boală, dar unii doctori cu vederi progresiste cred că visele chiar includ simptome care în mod normal ar trece neobservate. Pacienții narcoleptici din cadrul unui studiu aveau un număr neobișnuit de vise în care erau paralizați.³⁹⁹ Patru din cinci pacienți dintr-o clinică dedicată tulburărilor de somn care visau că transpiră se plâneau de transpirație excesivă și în viața reală, iar aproape jumătate dintre pacienții care se sufocau

în coșmarurile lor aveau probleme de respirație în timpul zilei.

Visele pot ajuta doctorii să surprindă tulburări dificil de diagnosticat, precum apneea în somn, în care, pentru scurt timp, oamenii se opresc din respirație în timpul somnului. Pacienții nu-și observă prea des simptomele, care sunt prezente în stare de inconștiență și nu lasă urme fizice. Unul dintre puținele semne este o perioadă lungă de vise neplăcute sau lipsite de consistență emoțională. Într-un studiu din 2011, doctorii de la Universitatea Swansea⁴⁰⁰, din Marea Britanie, le-au cerut unui număr de 47 de pacienți dintr-o clinică pentru tulburări ale somnului să-și noteze visele timp de zece zile. Pacienții a căror apnee în somn era mai puternică – respirația se oprea pe intervale mai lungi și mai des – aveau vise plate, fără emoții, lipsite de obișnuita imagistică intensă sau de intensitatea psihologică. Sărăcia emoțională a viselor lor ar putea fi o consecință a întreruperilor frecvente din somnul lor. Iar aceasta „deoarece somnul pacienților... este atât de fragmentat, încât acționează asupra proceselor de visare, astfel nepermițând dezvoltarea unei desfășurări a visului sau dezvoltarea emoțiilor onirice“.

Una dintre cele mai utile folosiri ale comportamentului legat de vise este stabilirea riscului cuiva cu privire la bolile neurodegenerative. Oamenii aflați la vârsta a doua care au comportamente de somnambuli – merg sau vorbesc în somn – au un risc mai mare de a face Alzheimer sau Parkinson mai târziu. Așa-numita tulburare de ciclu REM⁴⁰¹ (TCR) este cel mai des întâlnită la bărbații peste 50 de ani și poate transforma oameni de altfel calmi în adevărate pericole pentru ei înșiși și pentru partenerii lor cu care dorm în același pat. Literatura medicală consemnează istoricul unor pacienți cu această tulburare⁴⁰² care și-au rupt oasele, și-au ciobit dinții, și-au pocnit partenerii și chiar au sărit pe fereastră. Cu câțiva ani în urmă, psihiatrul Carlos Shenck⁴⁰³ a discutat cu 26 de bărbați care trăiau cu această tulburare de cel puțin 16 ani și a descoperit că un procent uimitor de 80% dintre ei fuseseră diagnosticați între timp cu Parkinson sau cu o boală similară neurodegenerativă. (Diagnosticul a urmat celui de TCR într-un interval de la 5 ani până la 29 de ani.) Alte studii sugerează că o diagnosticare a TCR înseamnă 50% șanse pentru instalarea bolii Parkinson sau a demenței într-un interval de zece ani.⁴⁰⁴ Oamenii de știință nu au elucidat legătura dintre TCR și declinul cognitiv, dar există câteva paralele fiziologice, deficiențe care se pot prezenta sub forma TCR înainte de evoluția spre ceva mai grav. Ambele

seturi de pacienți suferă de niveluri scăzute de dopamină și un simț al mirosului diminuat; ambele prezintă leziuni și anormalități celulare specifice, numite corpi Lewy⁴⁰⁵ și neurite Lewy din trunchiul cerebral.

Chiar și după ce a fost confirmat un diagnostic, predicțiile despre cum se va desfășura o boală deseori implică mult ghicit – și, iarăși, visele pot oferi indicii. Timp de un an și jumătate, psihanalistul jungian Robert Bosnak⁴⁰⁶ a condus zilnic un grup de vise pentru cei care au primit inimi prin transplant. Pe măsură ce pacienții își reveneau după operație, se luptau să conceptualizeze organul străin ca parte din ei și chiar să depășească o vină irațională a celui care supraviețuiește; se simțeau norocoși și recunoscători pentru cea de-a doua șansă, însă mai simțeau și o înstrăinare față de propriul corp. Aceste conflicte psihologice au apărut adesea în visele lor. O femeie a visat că era urmărită de o fantomă cu capișon și cu cuțit, care o tachina și îi spunea că nu merita să trăiască. Într-un alt vis trecea printr-un zid și s-a trezit cu senzația de amețelă și că nu mai era pe deplin umană; simțea ca și cum o fantomă i-ar fi preluat corpul. Visele despre acceptarea metaforică a inimii, totuși, au fost legate de recuperare. Când o femeie a început să se simtă mai bine, ea a visat că donatorul ei i-a oferit un trandafir roșu frumos.

Deși oamenii de știință încep să facă legături între vise și diagnostic, lumea pe care Galen și Hippocrate o imaginau – lume în care medicii întreabă în mod obișnuit pacienții despre visele lor – nu s-a materializat încă. Chiar și așa, oamenii care acordă atenție propriilor vise pot ajunge la o conștiință puternică, chiar dacă nu întotdeauna explicabilă despre corpurile lor. În 2011, Rebecca Fenwick (cu care am luat legătura prin pagina de Facebook a autorului lucrării *Lucid Dreaming*, Robert Wagoner) aștepta cu nerăbdare sosirea celui de-al treilea copil. Când sarcina avea opt săptămâni, ea și soțul ei au mers la medic pentru un control de rutină și au văzut inima bebelușului bătând pentru prima dată. S-au întors acasă fericiți, dar, în acea noapte, Rebecca – mereu atentă la visele ei – a avut unul dintre cele mai înfricoșătoare vise lucide din viața ei. Stătea în bucătărie și observa pe fereastră că se formează o tornadă – un semn tipic că era într-un vis. A făcut un test de realitate și în mod clar și-a dat seama că dormea. „Există niveluri de conștientizare în visul lucid și în acest sens am fost foarte, foarte conștientă de ceea ce se întâmplă”⁴⁰⁷, și-a amintit ea. Imediat, visul a luat o întorsătură sumbră. „Mă urmăream și simțeam că trăiesc și eu în vis, ca o conștiință duală. Mă

vedeam în bucătărie, cu un pahar de apă și – este jenant – am început să sângerez. Am apucat un prosop de hârtie și m-am șters. Am realizat, în vis, că am avut un avort spontan.“ Bulversată, a reușit să iasă din coșmar. L-a trezit pe soțul ei să-i spună despre vis, dar el a ignorat-o. „El nu crede în astfel de lucruri“, a spus Rebecca. Voia și ea să creadă același lucru și, când a venit dimineața, a încercat să-și scoată visul din minte, așa că a ieșit afară la o plimbare. Totul e în regulă, își amintește că gândea. Totul e normal. „Nimic nu mă făcea să cred că aveam un avort spontan.“

„Când m-am întors de la plimbare – fusese probabil o plimbare de vreo 4 kilometri – am intrat în bucătărie, m-am dus să iau un pahar cu apă și am început să beau. Mă plimbam prin bucătărie și am simțit o scurgere. M-am gândit: Of, Doamne, poate că am făcut pe mine. Am intrat în baie să mă șterg și era mai mult decât evident că sângeram masiv.“ Chiar înainte ca ea și soțul ei să înceapă să se lupte cu dezamăgirea lor, primul val de tristețe a fost temperat de un déjà vu. „Eram distrasă, tristă și nu mă cenzuram emoțional“, a relatat Rebecca despre momentul în care și-a dat seama că a avusese un avort spontan. „Dar cred că am fost mai șocată de faptul că visul a fost real.“

Dacă putem învăța despre trupurile și mințile noastre prin monitorizarea viselor noastre și, eventual, prin discutarea lor cu doctorii, putem învăța chiar mai mult dacă le împărtășim într-o mai mare măsură.

Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.

Matt Blanchard și Barry A. Farber, „Lying in Psychotherapy: Why and What Clients Don't Tell Their Therapist About Therapy and Their Relationship“, *Counselling Psychology Quarterly* 29, nr. 1 (2016): p. 90, doi: 10.1080/09515070.2015.1085365.

Mark Blechner, *The Dream Frontier* (New York: Routledge, 2001), p. 42.

Saint Thomas Aquinas, *Summa Theologica Part II* („Secunda Secundae“), trad. Fathers of the English Dominican Province (New York: Benziger Brothers, 1971).

Matt Goldish, *Jewish Questions: Responsa on Sephardic Life in the Early Modern Period* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2008), p. 134.

Elon Gilad, „Ten Things You Probably Don't Know About Yom Kippur“, HaAretz, 10 septembrie 2013, <https://www.haaretz.com/jewish/10-things-you-didn-t-know-about-kippur-1.5332142>.

Stephen Grosz, *The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves* (New York: W.W. Norton, 2013), pp. 136–140.

Josie Malinowski, „Dreaming and Personality: Wake-Dream Continuity, Thought Suppression, and the Big Five Inventory“, *Consciousness and Cognition* 38 (2015): p. 9, doi: 10.1016/j.concog.2015.10.004.

Daniel Wegner et al., „Dream Rebound: The Return of Suppressed Thoughts in Dreams“, *Psychological Science* 15, nr. 4 (2004): p. 232, doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00657.x.

Daniel Wegner, „Paradoxical Effects of Thought Suppression“, *Journal of Personality and Social Psychology* 53, nr. 1 (1987): pp. 5–13.

James A. Erskine et al., „I Suppress, Therefore I Smoke: Effects of Thought Suppression on Smoking Behavior“, *Psychological Science* 21, nr. 9 (2010): p. 1225, doi: 10.1177/0956797610378687.

Janet Polivy et al., „The Effect of Deprivation on Food Cravings and Eating Behavior in Restrained and Unrestrained Eaters“, *Eating Disorders* 38, nr. 4 (2005): p. 301, doi: 10.1002/eat.20195.

Richard M. Wenzlaff și David D. Luxton, „The Role of Thought Suppression in Depressive Rumination“, *Cognitive Therapy and Research* 27, nr. 3 (2003): p. 293, doi: 10.1023/A:1023966400540.

Casey Schwartz, „When Freud Meets fMRI“, *Atlantic*, 25 august 2015, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/08/neuroscience-psychology-analysis-casey-schwartz-mind-fields/401999/>.

Mark Solms, „Dreaming and REM Sleep Are Controlled by Different Brain Mechanisms“, *Behavioral and Brain Sciences* 23, nr. 6 (2000): p. 843.

Solms, *The Brain and the Inner World*, pp. 112–132.

Ibid., p. 207.

William Domhoff, „The Repetition of Dreams and Dream Elements: A Possible Clue to a Function of Dreams?“, în *The Functions of Dreaming*, ed. Alan Moffitt (Albany: State University of New York Press, 1993), pp. 293–320.

Calvin Hall and Vernon Nordby, *The Individual and His Dreams* (New York: New American Library, 1972), p. 82. Antonio Zadra: Antonio Zadra, „Recurrent Dreams: Their Relation to Life Events“, în *Trauma and Dreams*, pp. 231–247.

Antonio Zadra, „Recurrent Dreams: Their Relation to Life Events“, în *Trauma and Dreams*, pp. 231–247.

P.R. Robbins și F. Houshi, „Some Observations on Recurrent Dreams“, *Bulletin of the Menninger Clinic* 47, nr. 3 (1983): p. 262.

Ronald Brown și Don Donderi, „Dream Content and Self-Reported Well-Being Among Recurrent Dreamers, Past-Recurrent Dreamers, and Nonrecurrent Dreamers“, *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986): pp. 612–623.

Van de Castle, *Our Dreaming Mind*, p. 342.

Kelsey Osgood, *How to Disappear Completely: On Modern Anorexia* (New York: Overlook Press, 2014).

Interviul autoarei cu Kelsey Osgood, 8 mai 2016.

Christoph Lauer și Jurgen-Christian Krieg, „Sleep in Eating Disorders“, *Sleep Medicine Reviews* 8, nr. 2 (2004): p. 109.

Tore Nielsen și Russell Powell, „Dreams of the Rarebit Fiend: Food and Diet as Instigators of Bizarre and Disturbing Dreams“, *Frontiers in Psychology* 6, nr. 47 (2015), doi: 10.3389/fpsyg.2015.00047.

Tore Nielsen et al., „The Typical Dreams of Canadian University Students“, *Dreaming* 13, nr. 4 (2003): pp. 211–35, doi: 10.1023/B:

DREM.0000003144.40929.0b.

George Christo și Christine Franey, „Addicts’ Drug-Related Dreams: Their Frequency and Relationship to Six-Month Outcomes“, *Substance Use and Misuse* 31, nr. 1 (1996): pp. 1–15, doi: 10.3109/10826089609045795.

Sarah Hepola, *Blackout: Remembering the Things I Drank to Forget* (New York: Grand Central Publishing, 2015).

Interviul autoarei cu Sarah Hepola, 9 mai 2016.

Claudio Colace, *Drug Dreams: Clinical and Research Implications of Dreams About Drugs in Drug-Addicted Patients* (Londra: Routledge, 2014), p. 57.

Franz Kafka, *The Metamorphosis*, trad. Edwin Muir și Willa Muir (New York: Random House, 1933).

Kathleen Beauchemin și Peter Hays, „Prevailing Mood, Mood Changes and Dreams in Bipolar Disorder“, *Journal of Affective Disorders* 35, nr. 1 (1995): p. 41–49, doi: 10.1016/0165–0327(95)00036-M.

Sally Adee, „Suicidal Behaviour Predicted by Blood Test Showing Gene Changes“, *New Scientist*, 19 august 2015, https://www.newscientist.com/article/mg22_730354-000-suicidal-behaviour-predicted-by-blood-test-showing-gene-changes/.

„Predicting Suicide Risk“, *News in Health*, Octombrie 2015, <https://newsin-health.nih.gov/2015/10/predicting-suicide-risk>.

Myron Glucksman și Milton Kramer, „Manifest Dream Content as a Predictor of Suicidality“, *Psychodynamic Psychiatry* 45, nr. 2 (2017): pp. 175–185, doi: 10.1521/pdps.2017.45.2.175.

Interviu autoarei cu Myron Glucksman, 14 iulie 2017.

Myron L. Glucksman, *Dreaming: An Opportunity for Change* (New York: Rowman and Littlefield, 2006), p. 146.

Carrie Arnold, *Running on Empty: A Diary of Anorexia and Recovery*

(Livonia, MI: First Page, 2004).

Interviul autoarei cu Carrie Arnold, 10 mai 2016.

Stanley Krippner et al., *Extraordinary Dreams and How to Work with Them* (Albany: State University of New York Press, 2001), p. 70.

Michael Schredl et al., „Bizarreness in Fever Dreams: A Questionnaire Study“, *International Journal of Dream Research* 9, nr. 1 (2016): p. 86.

Interviul autoarei cu Jean Kim, 2 februarie 2017.

Van de Castle, *Our Dreaming Mind*, p. 342.

Interviul autoarei cu Patrick McNamara, 24 februarie 2017.

Vasily Kasatkin, *A Theory of Dreams*, trad. Susanne van Doorn (N.P.: Lulu, 2014), p. 22.

Ibid., p. 24.

Oliver Sacks, *A Leg to Stand On* (New York: Touchstone, 1984), p. 1.

Ibid., p. 54

Barrett, *The Committee of Sleep*, p. 128.

J.G. MacFarlane și T.L. Wilson, „A Relationship Between Nightmare Content and Somatic Stimuli in a Sleep-Disordered Population: A Preliminary Study“, *Dreaming* 16, nr. 1 (2006): p. 53, doi: 10.1037/1053-0797.16.1.53.

Samantha Fisher et al., „Emotional Content of Dreams in Obstructive Sleep Apnea Hypopnea Syndrome Patients and Sleepy Snorers Attending a Sleep-Disordered Breathing Clinic“, *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, nr. 1 (2011): p. 69.

Dimitri Markov et al., „Update on Parasomnias: A Review for Psychiatric Practice“, *Psychiatry* 3, nr. 7 (2006): pp. 69–76.

Megan McCann, „While Asleep, Some People Act Out Their Dreams“, Northwestern Memorial Hospital, comunicat de presă, <https://www.nm.org/about-us/northwestern-medicine-newsroom/press-releases/2012/while-asleep-some-people-act-out-their-dreams>.

Carlos Schenck et al., „Delayed Emergence of a Parkinsonian Disorder or Dementia in 81% of Older Men Initially Diagnosed with Idiopathic Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder: A 16-Year Update on a Previously Reported Series“, *Sleep Medicine* 14, nr. 8 (2013): pp. 744–748, doi: 10.1016/j.sleep.2012.10.009.

Ronald Potsuma et al., „Parkinson Risk in Idiopathic REM Sleep Behavior Disorder“, *Neurology* 84, nr. 11 (2015): pp. 1104–1113, doi: 10.1212/WNL.0000000000001364.

Daniel Claassen și Scott Kutscher, „Sleep Disturbances in Parkinson’s Disease Patients and Management Options“, *Nature and Science of Sleep* 3 (2011): pp. 125–133, doi: 10.2147/NSS.S18897

Robert Bosnak, „Integration and Ambivalence in Transplants“, în *Trauma and Dreams*, pp. 217–230.

Interviul autoarei cu Rebecca Fenwick, 18 ianuarie 2017.

9. Grupurile de vise

Într-o după-amiază în 2016, stăteam în biroul terapeutului din Manhattan și îi povesteam un vis. Șase dintre prietenii mei ascultau.

Când l-am întâlnit pe Mark Blechner pentru prima oară, el n-a conținut să-mi povestească despre cât de mult a învățat despre el însuși atunci când a supus unul dintre visele sale analizei de grup. „Niciodată n-am mai asistat la un vis atât de bine lucrat și de corect înțeles“, mi-a spus despre grupul de vise la care a participat la o întâlnire a Asociației Internaționale pentru Studiarea Viselor în anii 1990. „Șapte străini au clarificat un vis într-un mod în care nu mai experimentasem niciodată.“ Mark era un personaj pe care îl îndrăgeai foarte lesne; emana un aer de autoritate liniștită și era ușor să-ți închipui că i te puteai confesa. Chiar și biroul său părea că emană o ordine fără prejudecăți. Rafturile din podea până în tavan căptușeau pereții. Figurinele din porțelan și o oală indiană americană – un cadou de la un fost student – troneau pe volumele cu numele Freud 1, Freud 2 și Freud 3.

Când s-a întors de la conferința IASD din Hawaii, Mark, care predă psihologia la Universitatea din New York, a început să conducă grupuri de vise cu propriii studenți, entuziasmat de ideea de a-i expune acestei metode alternative de analiză a viselor. Câteva dintre grupurile de vise pe care le-a înființat continuă să se întâlnească fără el. „Este extraordinar cât de mult puteți afla despre vise prin grupuri dedicate analizei lor“, a spus el. „De fiecare dată când îmi prezint unul din visele mele, sunt complet uluit. Îmi oferă o perspectivă profundă asupra mea.“

Eram curioasă. Nu mai auzisem niciodată despre un grup de vise, dar îmi doream o cunoaștere de sine profundă, iar Mark a spus că, dacă aș putea să adun mai mulți prieteni, ar putea încerca să mă ajute în acest sens.

L-am întrebat pe Mark dacă există un set de reguli pentru visul pe care urma să-l analizăm. El m-a asigurat că nu există un gen sau o lungime ideală pentru vise; poate lucra cu orice îi propun. Mi-am răsfoit jurnalul de vise, căutând o

însemnare care să ofere suficiente date pentru a susține o analiză de două ore, fără a dezvălui secretele prea jenante. Am stabilit un vis pe care îl avusesem cu o lună înainte.

Mă plimbam pe stradă când, deodată, Hillary Clinton mă invită într-un dans trenuleț. E relaxată situația, de parcă ar fi o veche prietenă de familie. Scena se schimbă și stăm la masa din bucătăria mamei noastre și vorbim despre animalele de companie prezidențiale. Trebuie să o conving să n-o aleagă pe Serena, pisica pe moarte, aparținând mamei mele vitrege, pe post de Prima Pisică. Vorbeam despre pisici și câini când Hillary se prăbușește brusc, nu mai spune nimic, iar eu realizez că e moartă. Chem Serviciile Secrete, dar ei nu par a fi prea îngrijorați. Nu reușesc să fac pe nimeni să înțeleagă gravitatea situației. Fug s-o iau pe Chelsea, dar ea se enervează doar pentru că am întrerupt-o. În cele din urmă, îmi dau seama că Hillary este de fapt doar o mică felie de avocado.

Părea o alegere sigură: un episod bizar care m-a făcut să mă întreb ce drame psihice sau experiențe reale ar fi putut să-l inspire, dar despre care eram sigură că nu ar putea fi interpretat în vreun fel ca un conflict oedipal sau mai știu eu ce fel de confesiuni ciudate.

Firește, mă înșelam.

Într-o marți din luna martie, am adunat un grup de prieteni din Brooklyn în biroul lui Mark, în Upper West Side.

De-a lungul sesiunii, după cum a explicat Mark, eu – „visătoarea” – ar trebui să mă simt confortabil, stăpână pe situație. Pot refuza să răspund la orice întrebare și trecem la următoarea fază numai când consider că e momentul. Am înmănat copii ale visului prietenilor mei și, urmând instrucțiunile lui Mark, l-am citit cu voce tare. Am simțit cum mi se înroșesc obraji; visul părea și mai ridicol în acest mediu clinic. Era ca și cum m-aș fi rătăcit într-un atelier de scrieri absurde, în care, în loc să primesc interpretări critice despre alegererile mele sau structură, răspundeam la întrebări despre „conținutul

evident“ al visului meu. Cum arăta părul lui Hillary? (Scurt, în stilul campaniei din 2016.) Mai era și altcineva în casa mamei mele? (Nu.)

După ce, cu ajutorul tuturor, am excavat în detaliu amintirea, am trecut la următoarea etapă. Fiecare membru al grupului a început să facă asocieri libere pe marginea visului, ca și când ar fi fost al său, imaginându-și că l-a experimentat personal, oferind astfel asociații proprii – legăturile dintre vis și viața reală, sentimentele pe care visul le-ar fi provocat. În această etapă, nu mi s-a permis să particip. Am păstrat tăcerea, în timp ce prietenii mei se prefăceau că mi-au visat visul. „Dacă membrii grupului încep fără asocierile celui care a visat, atunci răspunsurile lor vor fi libere și spontane⁴⁰⁸, venind din locul de unde sunt în relație cu visul“, explică Montague Ullman, cel care a conceput această metodă de analiză a viselor. „Răspunsurile pot uneori să se îndepărteze de subiect, dar ele vor fi de multe ori în legătură cu ce se discută – iar răspunsurile pot fi filtrate și eliminate, dacă membrii grupului au lucrat pe direcțiile sugerate de cel care a visat.“

„Dacă ar fi fost visul meu, aș putea-o asocia pe Hillary Clinton cu mama, care este un mare susținător al lui Hillary“, a spus un prieten. „Dacă ar fi fost visul meu, s-ar putea s-o percep pe Hillary ca pe o oportunistă – folosindu-se de dans ca de o modalitate de a mă atrage și de a mă convinge să votez pentru ea“, a spus un prieten care îl prefera pe Bernie Sanders. „Mi-o și imaginez cum face eforturi să se poarte natural într-un dans în formă de trenuleț.“

„Dacă ar fi visul meu, aș simți că am fost abandonat de cineva care ar trebui să mă protejeze“, a adăugat un alt prieten, care a remarcat lipsa figurilor de forță în general – gărzile de corp apatice, Hillary în stare inconștientă, casa goală.

Apoi, am răspuns întrebărilor despre legăturile dintre vis și viața mea reală. În acel moment, drama – misterul a ceea ce însemna acest vis pentru persoana care visase de fapt – s-a intensificat; după ce am petrecut o jumătate de oră ghicind ce ar fi însemnat pentru ei, acum voiau să știe ce înseamnă pentru mine. M-au întrebat ce cred despre Hillary Clinton (favorabil) și despre pisica Serena (ostil). Am discutat legătura lingvistică dintre avocado și avocat, cuvântul francez pentru „avocat“ – oare de aceea subconștientul meu o transformase pe Hillary, avocat, într-un avocado? Moira a subliniat asemănarea dintre un avocado și o vulvă. Mark a observat absența bărbaților.

Am vorbit despre momentul în care am găsit-o pe Serena paralizată într-o criză și m-am întrebat dacă a murit. Cu toții am hotărât că îmi fusese frică să nu pot comunica ceva important – și anume că Hillary Clinton sau țara erau în pericol, ori o poveste sau un adevăr în activitatea mea ca scriitor. Marc a rugat-o apoi pe una dintre prietenele mele să-mi citească visul, de data aceasta într-un ritm comic de lent; cât timp citea ea, m-am gândit la ceea ce a spus toată lumea. În cele din urmă, grupul a discutat despre contribuțiile fiecăruia și le-a încorporat pe cele considerate relevante într-o nouă interpretare. Ne împărtășiserăm cu toții părerile personale despre politică, despre părinți, despre casele copilăriei și am plecat de acolo nu doar simțindu-mă mai aproapiată de toată lumea cu care am analizat visul, ci și cu o înțelegere mai bună a visului și a anxietăților reale care l-au inspirat. Un grup întreg de oameni obișnuiți și plini de considerație pot face o muncă mai detaliată decât un singur terapeut. Membrii diferiți ai grupului aleg diferite niveluri de semnificație – unii detectează mai repede reminiscențe ale dramelor de familie; alții tind să se concentreze asupra anxietăților politice sau asupra dinamicilor de gen. Iar angajamentul de a discuta cu cineva visele poate motiva oamenii să și le amintească mai bine. „Un motiv major pentru care majoritatea adulților din societățile puternic industrializate nu-și amintesc visele este că nu au un context prielnic social și emoțional în care să facă asta”⁴⁰⁹, scrie Jeremy Taylor. „Experiența mea de peste 20 de ani este că, de îndată ce se creează un astfel de context (de exemplu, prin cursurile de psihologia viselor sau prin aderarea la un grup de vise), chiar și cel mai persistent eșec de amintire a viselor este, de obicei, depășit.”

Una dintre cele mai triste consecințe ale disprețului nostru cultural față de vise este ideea adânc înrădăcinată că acestea constituie un subiect plictisitor de conversație. Într-o societate care încă mai consideră visele ca fiind lucruri mărunte, discutarea lor este considerată inutilă, în cel mai bun caz, sau doar un moft, în cel mai rău caz. Oamenii se tem că, împărtășindu-și visele, ar putea dezvălui din greșeală semnele vreunei nevroze rușinoase sau ale unor dorințe deviante; una dintre teoriile cele mai consacrate ale lui Freud este că visele, în întregul lor, exprimă dorințe erotice inconștiente. Dacă cineva spune: „Te-am visat azi noapte”, încă sună a insinua.

Când Shane McCorristine⁴¹⁰, expert în istoria britanică modernă, a cercetat rapoartele poliției din Anglia secolului al XIX-lea, a fost frapat de numărul

descrierilor de vise: martorii și victimele păreau să-și facă un titlu de glorie din a spune polițiștilor și legiștilor că au anticipat o crimă sau o moarte în visele lor. Relatarea viselor, susține el, era o modalitate de a crea „o legătură socială între o persoană vulnerabilă și autorități”. Dar el a observat că rapoartele despre vise au început să dispară din anchete și știri prin anii 1920, atribuindu-i responsabilitatea lui Freud. „Teoriile freudiene tocmai ce se răspândeau și reevaluaau relația oamenilor cu lumea viselor”, a spus el. „Există un sentiment de jenă din ce în ce mai accentuat legat de vise.” Dintr-o dată, ele pot fi interpretate ca semne ale unei nevroze latente sau ale unor devieri sexuale.

După un secol, cutuma socială susține că visele nu reprezintă un subiect de conversație politicoasă. Într-un articol online pentru The New Yorker, din 2018, Dan Piepenbring și-a început recenzia cărții *Insomniac Dreams* – cartea despre experimentul cu vise al lui Nabokov – cerându-și scuze pentru temă⁴¹¹: „Visele sunt plictisitoare. Pe lista de subiecte plate de discuție, ele se încadrează între prognoza meteo pentru următoarele cinci zile și golf.” („Editorul nu a contestat niciodată descrierea mea făcută viselor ca fiind plictisitoare”, mi-a spus Piepenbring.) Câțiva ani înainte, producătoarea de radio Sarah Koenig⁴¹² a consacrat un episod întreg din *This American Life* pentru a prezenta cele șapte subiecte pe care oamenii interesați nu trebuie să le abordeze niciodată în discuții. Visele s-au aflat pe poziția numărul patru, imediat după menstruație. În The Guardian, scriitorul britanic Charlie Brooker⁴¹³ susține că, ascultând visele altora, l-a făcut să viseze „la un viitor în care partea anecdotică s-a încheiat și fețele lor au încetat să vorbească, iar corpurile lor au dispărut”. Nuvelistul Michael Chabon⁴¹⁴ scria în The New York Review of Books că discuția despre vise este strict interzisă la micul dejun, tunând și fulgerând împotriva lor, considerându-le un subiect lipsit de substanță într-o discuție: în primul rând, pentru că tot continuă la infinit. Apoi, povestea se tot schimbă. Și, lucru de neiertat, sunt povești proaste. Atunci când explic tema cărții mele, oamenii mă compătimesc: „Oamenii trebuie să vrea să-ți spună visele”, rostesc ei cu sentiment de compasiune. „Sunt cele mai plictisitoare conversații.”

„Povestitorii de vise au niște obstacole majore de depășit”⁴¹⁵, mi-a declarat expertul în literatură James Phelan atunci când l-am întrebat dacă există motive care transformă visele în narațiuni plictisitoare. „Ceea ce face ca

poveștile despre experiențele non-vis să fie interesante este natura lor «relatabilă» într-un anumit sens: povestea se bazează pe ideea implicită că există ceva cu privire la experiențe care le ridică deasupra întâmplărilor obișnuite, ceva de neimaginat.“ Protagonistul se confruntă cu un pericol, învață o lecție sau întâlnește ceva frumos. Dar, în vise, „poate să se întâmple orice, ceea ce înseamnă că distincția obișnuit/extraordinar, relevantă pentru povestirile despre experiențele non-vis, nu mai este aplicabilă, iar relatarea lor este confuză“. O altă problemă este că visele nu respectă tipul de logică pe care îl așteptăm de la o poveste bună, susține Phelan. „Deseori, povestitorii vor încerca să-și reamintească fidel secvența evenimentelor de vis. Dar această fidelitate înseamnă, în mod normal, lipsa logicii cauză-efect, iar această absență duce la pierderea coerenței poveștii și, în final, la lipsa coerenței ce duce la o poveste slabă. Dacă relatarea unei zile tipice din viața mea e plictisitoare, faptul fiind cauzat de multitudinea de detalii fără nici o semnificație aparte, redarea fidelă a unui vis este plictisitoare pentru că abundă în arbitrar.“

Și este greu să ne simțim interesați de visul altei persoane. Nu avem nici o miză în această acțiune – știm de la bun început că povestea se termină cu cel care visează trezindu-se în pat, neatins. „Povestitorul visului are un ascultător care, în mod clar, nu e interesat, pentru că este visul povestitorului, iar ascultătorul aude ceva ce i se pare ușor egoist sau chiar jenant“⁴¹⁶, observă Alison Booth, profesoară de engleză la Universitatea din Virginia, specialistă în teorie narativă. „Cum să ne imaginăm că suntem visătorul, când doar aflăm despre vis? În ficțiune, regula numărul unu este că tu ești cititorul și ai tot dreptul să fii în centrul povestirii/sau să te imaginezi pe tine ca protagonist.“

Dar poate că occidentalii pur și simplu și-au pierdut exercițiul; poate că nu știu cum să-și comunice visele. Reticența de a vorbi despre vise este un fenomen cultural și recent. Ar putea chiar exista un motiv evolutiv pentru care ne simțim atât de tentați să ne împărtășim visele. Dacă creierul încearcă să identifice asociații slabe, dar care s-ar putea dovedi valoroase, atunci „trebuie să fie foarte indulgent“⁴¹⁷, susține Robert Stickgold. „Poate că este o parte a acestui proces de influențare a mecanismului de asociere a creierului – de exemplu: «Acordați atenție acestei asocieri pe care am găsit-o» – care este transferată în starea de trezie și vrem ca toți ceilalți să-i acorde atenție.“

Așa cum strămoșii noștri au intuit, discutarea viselor – fie că le povestim întâmplător prietenilor, le analizăm în grupuri structurate sau le discutăm cu străinii pe internet – poate amplifica beneficiile. Cu cât ne integrăm mai mult visele în zilele noastre, cu atât ni le amintim mai ușor. Actul discutării viselor poate apropia oamenii; la fel cum visele generează discuții pe teme sensibile sau jenante într-un cadru terapeutic, tot astfel pot facilita și conversații intime între prieteni. Psihologul social James Pennebaker, care a petrecut zeci de ani studiind efectele păstrării secretelor, a descoperit că împărtășirea greutăților vieții poate să le facă mai ușor gestionabile. Victimele abuzului⁴¹⁸ sunt mai susceptibile să sufere tot felul de deficiențe fizice și psihice dacă nu își dezvăluie traumele, așa cum a observat psihologul Meg Jay în cartea ei despre dificultățile copilăriei. Păstrarea secretelor deschide calea pentru tot felul de afecțiuni în cazul lor, „de la ulcere, gripă și dureri de cap la cancer și hipertensiune arterială“, scrie Jay. Potrivit lui Pennebaker, „actul de a nu discuta sau de a nu comunica despre evenimentul în cauză cu altcineva poate fi mai dăunător decât experiența evenimentului în sine“.⁴¹⁹

Grupele de vise și descoperirile pe care le aduc pot forma o coloană vertebrală a comunităților. Formula pe care Mark Blechner o urmează, după cum am aflat, se bazează pe modelul grupului de vise elaborat de Montague Ullman.⁴²⁰ După ce a petrecut o mare parte din anii 1960 și 1970 desfășurând experimente despre telepatia viselor la Centrul Medical Maimonides, Ullman a devenit tulburat. „Am văzut cum reappare o senzație de diminuare“⁴²¹, scrie el. Se simțea copleșit de îndatoririle administrative de la conducerea laboratorului și era foarte tentat să încerce ceva nou. A plecat din spital și a început să predea pentru o perioadă într-un oraș suedez idilic, pentru a se odihni și a se gândi la următoarea mișcare. A început să vorbească cu colegii săi din cadrul organizației Pshichoanalytic Society despre modul în care puteau să-și pună în valoare propriile vise, ceea ce constituia „o schimbare radicală a interesului, de la visele pacienților la propriile vise. Dar entuziasmul meu trebuie să fi fost contagios, pentru că au început să răspundă datorită forței emanate de procesul în care eram angrenați.“ După terminarea activității sale de predare, s-a înscris în atelierele de lucru la Esalen și alte „centre de creștere“, iar când s-a întors acasă, și-a găsit o nouă misiune. A vrut să democratizeze analiza visurilor – să găsească o cale prin care persoanele fără instruire specializată sau fără acces la îngrijire psihiatrică să obțină beneficii și relaționări sociale pornind de la visele lor. „Încrederea,

comuniunea și simțul solidarității se dezvoltă rapid într-un grup de împărtășire a viselor“⁴²², a scris el. „Există o interconectare a vieților la un nivel atât de profund, încât acest fapt devine o realitate palpabilă.“

Până la moartea sa în 2008, Ullman a călătorit prin întreaga lume promovând visele ca un instrument de autoajutor, conducând grupuri de vise și învățându-i pe alții cum să le organizeze. Cei care subscriu metodelor lui continuă să promoveze învățăturile sale cu un zel aproape religios. „El nu este aici să ne antreneze și să ne inspire“, scrie William Stimson, care conduce grupuri de vis în Taiwan și susține un site dedicat operei lui Ullman.⁴²³ „Depinde de noi să inventăm diferite moduri de a ne inspira și de a fi instruiți unii de către ceilalți. Suntem ceea ce el a lăsat în urmă.“

Cercetările noi confirmă ceea ce Ullman bănuia: participarea la un grup de vise poate duce la o serie de beneficii sociale și psihologice. La fel ca Mark Blechner, Mark Blagrove a aflat despre grupurile de vis⁴²⁴ la conferința anuală IASD. Acest psiholog britanic, cu o personalitate blândă, a mers la prima întâlnire fără așteptări și a ezitat să-și împărtășească visul; era „atât de scurt și în mod clar lipsit de sens“. În el, partenera sa, Julia, îi dăduse două CD-uri care aveau pe copertă un portret al lui Rembrandt cu o pălărie largă, iar el se întreba dacă Rembrandt era tipul care a scris muzica genericului pentru serialul Friends.

Dar când a început să discute cu grupul, Mark a fost uimit. Epifaniile au venit în lanț. Julia îi dăduse CD-uri – așa cum îi născuse doi copii în viața reală. Cadoul era artistic – ea își sacrificase propria carieră de artist pentru a-l ajuta pe el în cariera sa academică. Modul în care Mark a descris pălăria a lui Rembrandt i-a evocat unuia dintre participanți o tocă de academician; de fapt, Mark tocmai fusese ales în funcția de șef de departament și profesor. Până la sfârșitul sesiunii, a făcut legătura dintre contribuțiile Juliei și realizările sale profesionale, simțind un sentiment reînnoit de recunoștință față de familia sa. „A fost un mic vis, nu a fost foarte interesant și totuși a avut o mare greutate“, a spus el. „Am vrut doar să continui după aceea.“

El a început să conducă grupuri de vise la Swansea University și aproape că nu-i venea să creadă ce povestiri și probleme personale erau dispuși elevii săi să împărtășească – ajustarea la viața de facultate, relațiile cu părinții, sentimentele lor despre plecarea de acasă. „Este incredibilă lipsa de inhibare

pe care o au“, a spus el. Mark și-a dedicat o mare parte din resursele sale din ultima vreme pentru explorarea impactului psihologic al apartenenței la un grup de vise. Într-un studiu, el și colegii săi au măsurat nivelul de înțelegere al elevilor după ce au împărtășit cu cercetătorii fie un vis, fie o experiență semnificativă din viața reală.⁴²⁵ Studenții s-au întâlnit în grupuri până când toată lumea a petrecut o sesiune completă de 45 de minute, discutând atât un vis, cât și un eveniment cu încărcătură emoțională din timpul zilei. Împărtășirea unui vis s-a dovedit a fi mai utilă; scorurile pe scările de explorare („Am învățat mai mult din sesiune despre cum influențează evenimentele din trecut comportamentul meu actual“, „Am învățat mai multe despre problemele din viața mea prin lucrul cu visul/evenimentul“; „Am învățat lucruri la care nu m-aș fi gândit singur“) și pe cele de înțelegere personală („Am avut idei în timpul ședinței despre cum să schimb unele aspecte ale mele sau ale vieții mele“, „Am învățat un nou mod de a gândi despre mine și despre problemele mele“) au fost semnificativ mai mari la studenții care lucraseră cu un vis.

Clara Hill, psiholog la Maryland University, a studiat modul în care grupurile de vise pot ajuta oamenii să-și îmbunătățească o relație⁴²⁶ sau să facă față unei despărțiri. Într-un experiment, ea și un coautor au adunat 34 de femei care au trecut printr-un divorț și au invitat 22 dintre ele într-un grup săptămânal de vise. Multe dintre visele lor au gravitat în jurul unor teme dureroase, cum ar fi eșecul, respingerea sau ironiile. O femeie a visat că merge acasă să se împace cu soțul ei și l-a găsit în pat cu două femei - frumoase într-un apartament plin de pești morți. O altă femeie a visat că urca pe o frânghie pe un deal noroios, continuând să alunece înapoi. Între timp, grupul de control de 12 persoane a petrecut perioada de două luni a studiului pe o listă de așteptare înainte de a-și împărtăși în final visele într-o unică ședință. Până la sfârșitul experimentului, femeile care au participat la grupul de vise în curs de desfășurare nu numai că au câștigat o înțelegere aprofundată asupra viselor lor, dar le-a crescut și stima de sine. Capacitatea de a împărtăși secretele lor și plăcerea de a aparține unei comunități s-au tradus într-o încredere care trecea dincolo de limitele grupului săptămânal de vis.

Într-un alt studiu, Hill împreună cu un coleg au explorat dacă discutarea viselor ar putea ajuta cuplurile să comunice și despre alte probleme.⁴²⁷ Au

recrutat 40 de cupluri heterosexuale – majoritatea alcătuite din studenți –, iar jumătate dintre ele urmau să se întâlnească cu un terapeut pentru două sesiuni de interpretare a viselor. (Celelalte 20 de cupluri – grupul de control – au fost puse pe o listă de așteptare.) Fiecare partener împărtășește un vis, iar terapeutul ghidează perechea prin discuția despre sentimentele evocate și despre cum s-ar reflecta semnificația asupra relației. La sfârșitul experimentului, femeile – însă nu și bărbații – din grupul de tratament au simțit că au dobândit mai multe cunoștințe despre relația lor și că „bunăstarea în relație“ a crescut. (Hill a sugerat că „împărtășirea verbală care a fost necesară în sesiunea de interpretare a viselor cuplurilor a fost interesantă mai degrabă pentru femei decât pentru bărbați“.)

Studiile de felul acestora sunt utile ca dovezi că psihologii ar trebui să ia în serios grupurile de vise – însă oamenii nu trebuie să consulte cele mai recente cercetări pentru a ști că grupurile de vise pot fi o sursă de înțelegere și un remediu pentru plictiseală și singurătate. Grupurile de vise mai puțin formale au apărut ca un ritual de relaționare organică în situații disperate. „În fiecare dimineață începeam ziua prin împărtășirea și interpretarea viselor pe care le-am avut în timpul nopții“⁴²⁸, a afirmat un supraviețuitor din Auschwitz, la mulți ani după eliberare. Visele erau o sursă de divertisment într-un mediu lipsit de orice bucurie; mintea care visa era o sursă de divertisment de sine stătătoare. Iar actul împărtășirii viselor a devenit un exercițiu în construirea comunității. Naziștii au înlocuit numele deținuților cu numere și i-au supus unor condiții barbare de existență, dar prin împărtășirea unui vis sau oferind o interpretare, un prizonier putea să-și reafirme umanitatea.

„Dimensiunea interpersonală a interpretării viselor la Auschwitz a fost legată de necesitatea deținuților de a capta atenția celorlalți“, scrie Owczarski. „Când un prizonier împărtășea un vis interesant, el sau ea devenea, cel puțin pentru un o vreme, important pentru interlocutorul său...Semnificația unui vis nu era cea mai importantă, ci faptul de a vorbi despre ea. Prin urmare, schimbul de vise a fost un fel de ajutor pentru creșterea stimei de sine a deținuților.“ Într-un vid de știri despre lumea exterioară, prizonierii căutau în vise indicii despre întrebări legate de viață sau de moarte, de exemplu dacă rudele lor erau încă în viață și dacă războiul se va sfârși vreodată. Și pentru că se credea despre vise că au un conținut profetic nu numai pentru cel care le visează, ci și pentru ceilalți prizonieri și pentru comunitate în general, analiza

lor era o activitate de grup. Ziua, oamenii puteau cerceta indicii dacă un semn din visul unui alt deținut se împlinea. „Când visul nu se împlinea pentru cel care visa, se întâmpla pentru prietenul său“, a declarat un prizonier. „Visele au devenit un bun comun: vedeți, prietenul vostru a visat despre asta.“ Și-au alcătuit propriul dicționar de vise care reflectă precaritatea vieților lor și grijile față de viitor. Fumatul unei țigări prevestea eliberarea celui care visa acest lucru din închisoare. Gătirea cărnii însemna maltratarea în timpul unui interogatoriu.

După eliberare, mulți dintre deținuți s-au sfiit să-și amintească de credința lor în visele de atunci; stresul extrem al vieții în lagărul de concentrare le-a permis să-și suspende neîncrederea. „Este greu de spus de ce eram toți atât de naivi“, a scris un supraviețuitor. „Astăzi le vedem [interpretările visului] ca imaturități sau chiar prostii, dar atunci erau pur și simplu necesare“, a spus un altul.

Timp de șapte ani, asistentul social Susan Hendricks⁴²⁹ a condus un grup de vise pentru deținuți într-o închisoare pentru femei de maximă siguranță în Carolina de Sud. Într-o zi, în 2005, psihologul penitenciarului „a ieșit și a luat două sau trei persoane în curte și a spus: «Vreți să încercați?»“ A fost nevoie de efort pentru a convinge femeile să se deschidă; în închisoare „e un climat de lipsă de încredere, teamă și suspiciune“. Dar, pe măsură ce se cunoșteau, deținutele au început să se relaxeze. Când o femeie a fost surprinsă bârfind despre visele celorlalte, a fost exclusă din grup; după aceea, femeile s-au simțit relaxate știind că pot avea încredere în celelalte membre.

Grupul de vise a ajutat la satisfacerea nevoii lor de a aparține unei comunități. „Când găsești un grup mic în care poți avea încredere că poți împărtăși lucrurile în mod deschis – asta face o mare diferență.“ Vestea s-a răspândit și în momentul în care Hendricks și-a încheiat activitatea în închisoare, zeci de femei se aflau pe lista de așteptare pentru a se alătura grupului. În cadrul grupului de vise, s-au simțit suficient de sigure încât să se apropie într-un mod altfel imposibil. Această încredere a mers dincolo de limitele adunărilor formale. „Vedeau pe cineva, în curte, și făceau doar un semn cu mâna sau se salutau reciproc, iar acest fapt le-a creat sentimentul unei legături“, a spus Hendricks.

Multe dintre femei se confruntau cu coșmaruri brutale, care conțineau scene

de violență sau de izolare. Aproape în fiecare noapte, o deținută visa că avea o lopată, săpând fără să știe de ce. În momentul în care ajungea într-un anumit strat din sol, izbucneau flăcări, înghițind-o. După ce a prezentat visul grupului lui Hendricks, femeia și-a dat seama că începuse la scurt timp după moartea mamei sale. Avusese permisiunea de a participa la înmormântare – dar fusese o experiență traumatizantă, umilitoare. „Au dus-o la înmormântare în cătușe și la mâini și la picioare, îmbrăcată în uniformă închisorii. Era flancată de gardieni: au dus-o s-o privească pe mama ei în sicriu și apoi au escortat-o înapoi la închisoare“, a spus Hendricks. În momentul în care femeia a recunoscut legătura dintre coșmar și înmormântare, visul a dispărut.

Alte membre au putut să folosească grupul de vise pentru a se pregăti pentru evenimente stresante, cu mize mari. O femeie a venit la grupul de vise cu o zi înainte de audierea pentru eliberare condiționată, agitată, disperată să vorbească despre coșmarul ei: audiția fusese un dezastru; cererea ei fusese respinsă. „Femeile au încurajat-o și i-au spus experiențele lor în fața comisiei de eliberare și la ce se putea aștepta. Una dintre ele a spus: «Te ajut să-ți aranjezi părul». O alta a zis: «Vom fi toate prin zonă ca să ne asigurăm că ești bine».“ Următorul grup de vise a avut loc o săptămână mai târziu, iar femeia a venit cu vești bune: obținuse eliberarea condiționată. În săptămâna următoare, ea a plecat. „Analiza visului a calmat anxietatea îngrozitoare generată de vis, oferindu-i sprijinul membrilor grupului care au vrut să o ajute. Apoi a reușit să se liniștească după ce a intrat în cameră.“

Chiar și în condiții mai puțin vitrege, grupurile de vise pot genera un sentiment de comunitate necesar și pot ajuta oamenii să se înțeleagă în profunzime. Grupul The Soul Dreamers din New York se întâlnește de peste un deceniu, dând naștere unor adevărate oaze într-un oraș care uneori are un efect de atomizare. S-au întâlnit în apartamente; au închiriat studiouri în Chelsea; au atras privirile curioșilor la restaurantele din centrul orașului. Grupul lor online, Meetup, se mândrește cu peste 200 de abonați, deși numărul a variat de-a lungul anilor. Unii membri s-au întâlnit în refugii New Age; alții au descoperit grupul online. Câțiva oameni obișnuiți au ținut clubul laolaltă. Pentru ei, grupul de vise este terapeutic, un hobby și un cerc social în același timp. Este un refugiu pentru oamenii care își iau în serios visele într-o lume care nu înțelege.

Într-una dintre primele zile de primăvară, m-am întâlnit cu câțiva membri Soul Dreamers într-un bistro francez slab luminat, chiar lângă Union Square. În spatele sălii, un grup de tineri de vreo 20 de ani se pregăteau pentru o sărbătoare; la o altă masă, un cuplu bine îmbrăcat se ținea de mâini în timp ce un adolescent se juca pe telefon. Chelnerița m-a întrebat dacă vreau să fiu condusă la grupul de petrecere, dar am negat cu o mișcare a capului și m-am îndreptat către un grup mai puțin strălucitor, așezat în mod ciudat – având în vedere intensitatea conversației deja în plină desfășurare – în mijlocul sălii de mese cavernoase.

Michelle, o femeie vorbărească care părea a fi liderul grupului, m-a invitat la masă; ea venea la aceste întâlniri de opt ani. O altă femeie, o studentă la psihanaliză, în vârstă de 26 de ani, a observat că atmosfera prietenoasă a grupului de vise era de-a dreptul o ușurare – ea și colegii ei vorbeau tot timpul despre visele lor, dar analizele lor riscau să devină prea competitive. Kristin, pictor și practicant Reiki, nu mai avea mașină din 2005, când avusese un coșmar despre un accident cu mașina Saab a tatălui său; se îndrepta spre casa familiei sale din Berkshires când și-a dat seama că nu mai are corp. „Conștiința mea dezaproba ideea de a conduce mașina“, a povestit ea cu o nonșalanță de parcă mi-ar fi spus ce mâncase la micul dejun. „Apoi am văzut mașina strivită și arsă.“ S-a trezit, s-a gândit la vis și a dat mașina. De ani de zile, Kristin își transcria toate visele dimineața și avea grămezi de jurnale de vise. „Toată viața mea am avut vise nebunești. Mă duceam la masă, la micul dejun și voiam să le povestesc tuturor. Iar ei ziceau «Da, da». Eram ca un copil ciudat dintr-o stație de autobuz, care voia să povestească tuturor visele sale.“ Acum avea 60 de ani și și-a dat seama că majoritatea oamenilor nu voiau să audă despre vise. Era recunoscătoare că a găsit o comunitate de oameni asemănători – oameni care nu preferau nici un alt subiect.

Am comandat vin și cocktailuri Cosmo, iar Michelle a explicat regulile. Michelle fusese imediat intrigată când a dat peste pagina de internet Soul Dreamers, dar a trebuit să-și facă un pic de curaj pentru a merge la barul unde se întâlneau. „Michelle, trebuie să-ți depășești timiditatea“, și-a spus în sine ea. „Du-te pur și simplu.“ A devenit unul dintre membrii de cursă lungă și și-a întâlnit unii dintre cei mai apropiați prieteni prin grupul de vise.

Psihanalista în curs de formare și-a împărtășit prima visul: era întinsă în pat,

iar un jucător de fotbal vedetă pe care ea îl admira stătea cu ea. S-a simțit dezamăgită când s-a trezit: de ce atletul a fost în camera ei și de ce nu și-a dat ea seama că lucrul ăsta era straniu? A dat visului un titlu: „Deplasat“. Irene a avut o interpretare mai blândă. Totul într-un vis reprezintă un aspect al sinelui, i-a reamintit Irene. Dacă ar fi visul ei, ar fi crezut că se conectează cu o parte din ea pe care o admiră. Celei care visase i-a plăcut această interpretare.

Chiar și cei care ezită să se alăture unui grup obișnuit de vise își împărtășesc visele în comunități virtuale, fie pe aplicații dedicate sau canale mass-media sociale. Când văd visele care apar la noutățile de pe Twitter, simt un moment de eliberare comică din calea titlurilor de știri apocaliptice. Sunt mai ciudate, mai spontane decât cele mai multe postări de pe Twitter – un memento, pe fundalul nebulii și al hiperactivității de pe Twitter, că există oameni dincolo de declarațiile politice și de autopromovare.

Pe aplicații precum DreamSphere, Dreamboard și Dreamwall, utilizatorii se conectează pentru a-și împărtăși visele cu străini și prieteni, „plac“ și comentează visurile altora ca și cum ar fi actualizări de status pe Facebook. Un interes care poate părea deosebit de individualist, chiar egoist, devine social, afirmând viața – un fapt care ne reamintește că până și ciudățenia viselor este universală. Ceva care ne-a făcut să râdem singuri dimineața poate face și pe alții să râdă. „Am înjunghiat pe cineva cu un covrig“, a mărturisit o utilizatoare care s-a identificat drept hhaalleeyy. „Am murit de râs“, a răspuns AwsamJournal, unul dintre cei peste 400 de utilizatori care au „plăcut“ visul. „Cel mai amuzant vis vreodată!“, a scris un altul. Își împărtășesc bucuria, chiar și neîncrederea, asupra primelor lor vise lucide. „Am avut un corp uneori, alteori nu“, a declarat Stratosynth într-o postare numită „primul vis lucid adevărat!“. Interpretările sunt deschise tuturor. „Am avut un vis în care mama s-a căsătorit cu un cocoș“, putem citi într-o postare. Un analist amator se întreabă dacă cea care a visat s-a simțit trădată de mama ei sau era preocupată de abilitățile decizionale ale mamei sale. Și acest fapt oferă un sprijin: visele lor nu sunt la fel de ciudate precum cred ei. „E ciudat și drăguț“, a asigurat-o un cititor. Deși vorbim despre interpretări de suprafață și cu umor, volumul acestora este un semn despre cât de intensă e dorința de a ne înțelege visele.

Nici una dintre aceste povestiri sau studii nu ar surprinde membrii IASD, pentru că mulți dintre ei și-au găsit un scop și o comunitate vorbind despre visele lor. „După ce am venit aici, prima dată m-am gândit așa: «Acesta e poporul meu și vreau să vin aici pentru tot restul vieții mele»“, relatează Ange, bibliotecară canadiană. Este un sentiment pe care l-am întâlnit în repetate rânduri. „Aceste legături sunt pentru totdeauna“, a spus Victoria, artistă din Santa Fe. „După ce ai împărtășit un vis cu cineva, nu se mai poate niciodată anula acest lucru. Nu e ca și când te întâlnești la un cocktail.“

În timpul unei săptămâni petrecute la IASD, m-am surprins justificându-mi decizia de a mă trezi în fiecare zi pentru grupul de vise de dimineață. Ziua avea să fie agitată și nu aveam să pot scrie despre lucruri specifice fără a încălca viața privată a celorlalți, dar mi-am pus totodată alarma. Am aruncat o privire asupra psihicului și preocupărilor străinilor din mai toate domeniile. Am aflat despre relația complicată a unei femei cu mama ei decedată. Am auzit cum s-a schimbat imaginea de sine a unei asistente de vârstă mijlocie după ce a renunțat la slujba ei.

Dacă prezint subiectul viselor în viața de zi cu zi, fie la conferințe despre vise, fie la petreceri, mulți oameni sunt dornici să discute pe această temă. În timpul scrierii acestei cărți, am avut nenumărate și fascinante discuții despre vise cu editori și cunoștințe, străini și prieteni. „Probabil că auziți astfel de povești tot timpul“, o nouă cunoștință va rosti în chip de scuze, înainte de a se lansa într-un vis care dezvăluie în mod inevitabil o frică sau fantezie personală și duce deseori la o conversație mai profundă; persoana dezvăluie o dependență care a făcut-o să nu viseze o relație pentru care păstra doliu în visele ei. Subiectul cărții mele m-a transformat într-un magnet pentru destăinui. Îmi imaginez cum se simte un terapeut la o petrecere. Mă trezesc cu mesaje de la prieteni despre vise ciudate despre care vor să vorbească. „Am visat că prietenul meu avea un inel de nuntă și reacția mea a fost «DE CE NU MI-AI SPUS?»“, mi-a scris de curând o prietenă. Nu am putut să-i spun ce însemna exact asta, dar am vorbit despre faptul că ultimul ei prieten a trecut printr-un divorț în timp ce erau împreună. O altă prietenă m-a întrebat de ce a visat că făcea sex cu tatăl ei. N-am avut nici o idee, dar am avut o discuție foarte apropiată despre neliniștile ei legate de mutarea cu prietenul ei (mult mai în vârstă). Aceste conversații ne apropie mai mult, ajutându-ne să împărtășim povești și temeri care altfel ar putea părea ca secrete.

Am convins chiar și pe câțiva dintre prietenii mei mai sceptici că visele conțin informații psihologice utile. Atunci când prietenii mei au fost de acord să meargă în Upper West Side pentru a analiza unul dintre visele mele, au făcut-o ca o favoare, ca să mă ajute cu cartea mea. Dar, spre surprinderea tuturor, trupa noastră, care aflase despre grupurile de vise prima oară în biroul lui Mark Blechner, continuă să se întâlnească pe cont propriu de mai bine de doi ani. Este o grupare eterogenă, fluctuantă pe măsură ce unii membri se îndepărtează și alții invită noi prieteni. A trebuit să impun un număr limită de 15 persoane, și nu toți ne întâlnim și în afara grupului de vise. Dar invariabil, o dată pe lună, ne întâlnim pentru o conversație mai intimă decât avem de obicei cu cei care ne sunt cei mai apropiați.

Este mai puțin formală decât sesiunea cu Mark; bem vinuri ieftine din pahare de carton, comandăm pizza și stăm pe jos, în casa cuiva. Pe măsură ce începem să digerăm și după ce conversația obișnuită – schimbul obișnuit de banalități, după ce ne punem la curent cu noutățile și cu ce am mai făcut – dispare, urmăm regulile pe care le-am învățat de la Mark. Fiecare la rândul său ne dă textul cu visul scris tuturor, printat la serviciu și adunat în grabă din multifuncționala de la birou, și începem să parcurgem pașii – citirea visului cu voce tare, clarificarea conținutului explicit și discuția despre vis ca și când ar fi al nostru, cerând asocierile și interpretările celui care l-a visat. În această structură bine pusă la punct, creăm un spațiu în care intimitatea nu trebuie câștigată, unde descoperirile sunt la fel de libere precum ritmul în care bem vinul ieftin. Prietenii mei spun că faptul că au transformat visele într-un eveniment îi ajută să și le amintească mai frecvent, chiar să-și schimbe și relația cu somnul.

Când grupul a început să se adune la început, am încercat să rămânem la visele considerate neproblematică – amuzante, absurde, care deschid o discuție pe domenii mai sensibile, dar cel mai adesea din tărâmul neamenințător al comediei. Am discutat vise care se bazau pe chestiuni ușoare, despre carierele noastre, despre ambiția și teama de eșec. Pe măsură ce lunile treceau și am ajuns să avem un ritm al nostru, am început să ne cenzurăm mai puțin. În cadrul normelor stabilite, am putea să ne degrevăm de limitările care guvernează în mod obișnuit conversația între oameni care se cunosc. Ne-am conferit permisiunea tacită de a cerceta, de a pune întrebări pe care n-am îndrăzni să le punem în mod normal. Am discutat vise despre sex,

despre moarte și despre sinucidere; am vorbit despre pasiunile din copilărie și despre secretele de familie.

Chiar dacă avea doar un prieten în grup, S., designer grafic, a adus un vis la una dintre primele întâlniri la care a participat – un vis ciudat, încurcat, care nu-i dădea pace. În vis, ea se plimba pe străzile cu piatră cubică ale unui sat din străinătate, bucurându-se de o zi relaxată cu un vechi prieten, până când părinții ei au apărut și au anunțat că o iau acasă. Sora ei s-a urcat la volan și a târât-o pe S. într-un salon de cosmetică. Supărată, S. a fugit de acolo. A ajuns la un iaz cu crapi foarte murdar, a văzut un crap portocaliu fumând o țigară, a leșinat și a căzut în apă.

„La început era intimidant să-mi împărtășesc visul“, a spus S. mai târziu. „Nu știam bine pe toată lumea din grup și eram conștientă că împărtășeam chestiuni personale. Uneori, dezvăluirea unui vis poate fi percepută ca și când ți-ai spăla rufele murdare în public, dar a fost un sentiment frumos că lumea a răspuns sincer și a luat în serios procesul.“

Dacă era visul ei, a spus Jo, s-ar fi bucurat de prima scenă – plimbarea pe jos printr-un oraș nou – dar că s-ar fi simțit sufocată de intruziunea familiei ei. Cineva a spus că ar fi fost frustrată că era pasagerul, nu șoferul. Doar în timp ce celelalte femei au intervenit cu propriile asociații, S. a realizat ceea ce, privind în urmă, părea evident pentru ea. „Mi-a lipsit voința în acest vis, și de multe ori am simțit și m-am comportat ca și când aș fi fost lipsită de putere. Am reușit să înțeleg acest lucru numai după ce îmi fusese arătat.“ A fost o ușurare identificarea în cele din urmă a sentimentului dominant în vis și a aplicat această descoperire din cadrul grupului de vise și în restul activităților din viața sa. „Mi-am dat seama că o mare parte a relațiilor din familia mea ar putea fi constructive, iar unele distrugătoare. După ce am avut acest vis și am vorbit despre el, a devenit evident că aceste sentimente erau autentice și de durată. Am devenit conștientă de cât de reprimată mă simțeam. Din acel punct am început să exersezi să spun «nu» (fără să mă simt vinovată) și, totodată, să evit să devin victimă a împrăjirilor.“

„Visez mult și îmi amintesc mereu visele cel puțin câteva zile după“, a spus Jo. „Am coșmaruri, am paralizie în somn. Lumea viselor este o mare parte din viața mea, ceva semnificativ pentru activitatea mea emoțională, pe care de obicei o trăiesc mai degrabă într-o manieră solitară. Deci e ceva atât

improbabil, dar și extrem de productiv, să faci ceva complet diferit.“

„Există un cadru general și reguli care reglementează intimitatea, dar care nu o înăbușesc“, a spus Moira. „Este atât de intim. Sunt genul de discuții pe care le ai cu iubitul tău sau cu mama ta.“

Montague Ullman și Nan Zimmerman, *Working with Dreams: Self-Understanding, Problem-Solving, and Enriched Creativity Through Dream Appreciation* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1979), p. 217.

Taylor, *The Wisdom of Your Dreams*, p. 62.

Interviul autoarei cu Shane McCorristine, 5 noiembrie 2015.

Dan Piepenbring, „The Enthralling, Anxious World of Vladimir Nabokov’s Dreams“, *New Yorker*, 8 februarie 2018, <https://www.newyorker.com/books/page-turner/what-vladimir-nabokov-saw-in-his-dreams>.

„511: The Seven Things You’re Not Supposed to Talk About“, *This American Life*, NPR (în colaborare cu Chicago Public Media), 8 noiembrie 2013, transcriere, <https://www.thisamericanlife.org/511/the-seven-things-youre-not-supposed-to-talk-about>.

Charlie Brooker, „Other People’s Dreams Are Boring – Why Would We Want a Machine that Can Record That?“, *Guardian*, 1 noiembrie 2010, <https://www.theguardian.com/commentisfree/2010/nov/01/charlie-brooker-dream-recording-machine-inception>.

Michael Chabon, „Why i Hate Dreams“, *Daily* (blog), *New York Review of Books*, 15 iunie 2012, <http://www.nybooks.com/daily/2012/06/15/why-i-hate-dreams/>.

Interviul autoarei cu James Phelan, 28 iulie 2016.

Interviul autoarei cu Alison Booth, 25 iulie 2016.

Interviul autoarei cu Robert Stickgold, 13 martie 2017.

Meg Jay, *Supernormal: The Untold Story of Resilience* (New York: Hachette, 2017), p. 241.

James W. Pennebaker, citat în *ibid.*

Montague Ullman, *Appreciating Dreams: A Group Approach* (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1996).

Ullman și Zimmerman, *Working with Dreams*, p. 10.

Ibid., p. 257.

William R. Stimson, „The Worldwide Montague Ullman Dream Group“, http://www.billstimson.com/dream_group/dream_links.htm.

Interviul autoarei cu Mark Blagrove, Iunie 2016.

Christopher Edwards et al., „Comparing Personal Insight Gains Due to Consideration of a Recent Dream and Consideration of a Recent Event Using the Ullman and Schredl Dream Group Methods“, *Frontiers in Psychology* 6 (2015): p. 831, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00831.

Clara E. Hill și Dana R. Falk, „The Effectiveness of Dream Interpretation Groups for Women Undergoing a Divorce Transition“, *Dreaming* 5, nr. 1 (1995): p. 29.

Misty R. Kolchakian și Clara E. Hill, „Dream Interpretation with Heterosexual Dating Couples“, *Dreaming* 12, nr. 1 (2002): pp. 1–16, doi: 10.1023/A:101388 4804836

Wojciech Owczarski, „The Ritual of Dream Interpretation in the Auschwitz Concentration Camp“, *Dreaming* 27, nr. 4 (2017): p. 278, doi: 10.1037/drm0000064.

Interviul autoarei cu Susan Hendricks, 17 ianuarie 2017.

10. Controlul

Posibilitățile pe care le-am descris până acum – repetiții pentru viața reală, care inspiră idei noi, echilibrul emoțiilor, încurajarea formării comunității – toate pot fi realizate prin vise obișnuite. Funcțiile evolutive și cognitive ale visului nu depind de luciditate.

Dar pentru cei care învață să viseze în stare de luciditate, toate aceste beneficii pot fi amplificate. Cei care stăpânesc luciditatea pot să viseze despre probleme specifice, să caute răspunsuri sau să înțeleagă, să pună în scenă întâlniri cathartice și să sondeze adâncurile subconștientului. Cei care visează lucid posedă un avantaj în eliminarea coșmarurilor și în generarea viselor memorabile, pline de emoție.

Ca să nu mai vorbim de plăcerea viselor lucide. Este de observat o consistență remarcabilă în felul în care oamenii vorbesc despre primele lor vise lucide, trecerea lor în această stare unică de conștiință. Eforturile de a descrie acest lucru lasă oamenii fără cuvinte sau recurg la clișee și formulări banale; visele lucide sunt „hiperreale“, ele sunt „mai reale decât realitatea“. „O clanță este o clanță“, așa cum spunea Steve Volk – scriitorul care a suferit de coșmaruri recurente până când a învățat să viseze lucid.

„Înainte de a vă înfrupta din acest deliciu, stimați cititori“⁴³⁰, scria cu un aer de tachinare, acum mai bine de 100 de ani, Frederik van Eeden, psihiatru olandez și practicant al viselor lucide, „nu vă puteți imagina încântarea mea fără margini când, în momentul în care m-am trezit, continuam să observ cu atenție și să mă gândesc – să gândesc cu claritate și profunzime, aducându-mi perfect aminte, într-o stare calmă de autoconștientizare, de acea lume misterioasă, fără sens și plină de miraculos și de decepție.“ Cei care practică visele lucide sunt pentru scurt timp eliberați din corpurile lor, scutiți de legile fizicii.

După ce am citit cartea lui Stephen LaBerge, în Peru, am avut ocazional vise lucide, dar nu puteam să prezic când vor apărea; din comoditate, mi-am

ignorat testele de realitate și nu aveam mereu timp să meditez. Somnul era prețios. Să mă trezesc în mijlocul nopții nu era o opțiune. Însă cu cât am învățat mai multe despre puterea viselor lucide, cu atât am vrut să pot să îmi induc vise lucide în mod susținut. Am vrut să învăț de la însuși LaBerge.

Într-o zi fierbinte și umedă de septembrie, am zburat pe micul aeroport Hilo din Hawaii ca să găsesc acolo un grup cu ochii cârpiți de somn, care deja se aduna. Colegii de vise lucide s-au găsit unul pe altul fără prea multe eforturi. Erau cei care se mișcau prin preajmă un pic jenați, puțin șifonați, nu prea siguri despre lucrul în care se băgaseră. M-am alăturat și am așteptat să ne preia microbuzul de transport după ce am epuizat oferta magazinului de cadouri kitsch, cu hainele sale ieftine și cu hanoracele turcoaz, prezentându-ne și făcând schimb de vise.

„Ați avut vreodată un vis lucid?“, m-a întrebat un bărbat scund, cu o expresie de intensitate pe față, fără să-și piardă timpul cu formule de politețe. Cămașa lui în carouri era bizar de neșifonată. Părea că se rătăcise pe drum spre o întâlnire de afaceri. Un profesor de yoga stătea aplecat asupra telefonului, încercând pe Instagram poze cu palmieri din parcare aeroportului. Un bărbat înalt, slab, cu un vag accent rusesc și cu părul ras, părea să adoarmă în picioare.

Conversația trena deja când un microbuz cu inscripția Kalani Oceanside Retreat Center a tras în fața ieșirii. O tânără vorbăreță a ieșit și ne-a adunat în mașină. Timp de o oră până în stațiune, Natalie a vorbit fără oprire. Am aflat că a venit la Kalani acum doi ani într-o vacanță și de atunci și-a început o nouă viață în Hawaii.

„Oamenii vin aici foarte introverți“, a continuat Natalie să ofere detalii grupului de altfel tăcut, în care unii tocmai aterizaseră după zboruri de 12 ore. Ne-a promis că până la sfârșitul șederii noastre aici ne vom schimba. Vom fi „atât de extroverți“. Vom fi „oameni diferiți“.

Kalani este condus în mare parte de voluntari care trăiesc în corturi și lucrează jumătate de săptămână gătind, făcând curățenie și grădinărit unii pentru ceilalți și pentru oaspeții care vin să învețe yoga, dans în transă, ukulele sau vise lucide. Unii fac voluntariat timp de câteva luni, în trecere, în ani sabatici sau în timpul călătoriilor personale. Alții stau ani de zile,

alternând momentele petrecute la Kalani cu perioade în care câștigă mai mulți bani într-un serviciu convențional de pe continent.

Ora petrecută cu Natalie s-a dovedit a fi o tranziție bună, ușurându-ne imersarea noastră deplină în lumea fizică nevăzută, fără emoții, fără limite, din Kalani. Mistreți sălbatici rătăceau prin zonă, iar șopârlele de un verde neon se urcau pe pereți. Voluntari chipeși umblau cu bandane sau cu pălării de paie, mormăind mantre pentru sine înșiși sau atârnav prin hamace, trântind expresii precum „Te iubesc“ și „Ești frumoasă“, la fel cum spuneau „Bună dimineața“.

Întreaga zonă Puna are reputația unui magnet pentru căutători și aventurieri, un răgaz pentru pelerinii care fug de greutățile vieții moderne. Cooperativele hippie și comunitățile erau răspândite ca niște puncte în toată zona. Așa-numiții punați hoinăreau pe plajele cu nisip negru cu părul împletit în sute de codițe, în haine ponosite, zăbovind în izvoarele minerale fierbinți și fumând.

Natalie mi-a arătat în camera mea un spațiu simplu, în dormitor, cu picturi pastorale de un sentimentalism evident pe pereți, câteva piese de mobilier din răchită și cam atât. Sursa primară de lumină era un singur bec fără abajur pe plafon, dar în acea noapte nu era curent. M-am descurcat cu mica lanteră de la setul de chei și am căzut lată în pat, adormind.

Când am tras draperiile dimineața, am văzut scena în mod corespunzător pentru prima dată. De la fereastra mea, puteam vedea palmieri luxurianți și ierburi tropicale înalte acoperite de rouă proaspătă. Primul meu gând a fost că peisajul seamănă cu un fundal pentru calculator care prinde viață.

Nu cred că am făcut vreodată parte dintr-un grup atât de divers în orice fel aș putea gândi. Unii veneau de la Londra sau din Australia, cei mai apropiați de pe Coasta de Vest (a Statelor Unite ale Americii, n.tr.) și din Hawaii. Un bărbat își economisise pensia și făcuse economie la principala sa sursă de cheltuieli – marijuana – pentru a aduna banii de taxă; alți călători fuseseră ajutați de părinții lor. Erau și femei pe la 20 de ani care arătau ca și cum tocmai ieșiseră dintr-o defilare de modă cu haine de vară, garderobe impresionante de rochii de plajă și șaluri de seară. Erau și bărbați în vârstă care păreau să posede numai cămăși cu motive tropicale. Unii abia dacă știau cine e Stephen LaBerge; alții îl adorau de ani de zile și memoraseră practic

cărțile și tehnicile de inducere a viselor lucide. Unii nu experimentaseră niciodată un vis lucid; un cuplu practica visele lucide de o viață întreagă. Ce aveau toți în comun era o cunoaștere avansată a literaturii de specialitate despre experimentele în proximitatea morții și despre percepția extrasenzorială.

Pentru Jules, care-și abandonase serviciul în producția de televiziune pentru a preda yoga în lumea întreagă, visele se încadrează în călătoria ei tot mai profundă din propriul ei psihic. Alana, o practicantă de meditație susținută și o adevărată veterană a bazinelor de deprivare senzorială, absolvise recent NYU cu o lucrare despre poveștile pentru generația millenial – o temă pe care o concepușe ea însăși pentru a afla „în ce fel relatările generației millenial sunt diferite” – și spera să folosească visele lucide pentru a descoperi femeia mai bună din ea însăși. Era cel de-al doilea pelerinaj la Kalani, iar ea își savura în mod clar rolul de ghid neoficial al stațiunii. Unde este cortul de meditație? Poți să mergi în costum de baie la piscina nudistă? (Nu recomanda această opțiune.) Michael, în vârstă de 70 de ani, spera că dacă ar învăța să recunoască momentele în care visa, ar avea șanse mai mari de a observa când a ajuns în viața de după moarte. Era un proiect morbid, dar avea în el un umor aparte. „Tic tac”, spunea el. „Mă pregătesc intens pentru examenul final.”

Dimineata, ne întâlneam într-un spațiu luminat, aerisit, pe un deal, care dădea pe o parte direct spre o pădure tropicală. Eșarfe înnodate atârnav de ramele ferestrelor, iar un portret al zeiței Pele, pictat în culori primare, trona pe unul dintre cei opt pereți. Nu mi s-au părut niciodată sufocante camerele cu patru pereți, dar acest spațiu fusese proiectat, conform literaturii de promovare despre Kalani, pentru a elibera vizitatorii de „arhitectura bazată pe spațiile de tip cutie”.⁴³¹

Asistenta lui Stephen, Kristen – psiholog clinician și maestră a viselor lucide, cu tricouri cu jocuri de cuvinte în relief și cu aerul dinamic al unui însoțitor de tabără –, ne-a bucurat cu povestiri despre aventurile ei lucide. Kristen a învățat singură să inducă visele lucide în timpul facultății, după ce a aflat despre fenomen la un curs de psihologie. „Nu puteam să cred că nu era un lucru cunoscut”, a spus ea. „Eram atât de încântată.”⁴³² De atunci, ea a început să se antreneze ca să intre în starea de vis lucid uneori chiar și de trei

ori pe săptămână și era capabilă să mediteze și să practice yoga în starea de vis. Tocmai era în mijlocul prezentării programului când a fost întreruptă de un strigăt de bărbat.

„Ce facem noi aici?“, a strigat un bărbat desculț într-o cămașă cu modele hawaiene și în pantaloni scurți, cu ochi albaștri, strălucind de sub sprâncenele albe și stufoase. Stephen probabil că intrase pe ușa din spate în timp ce Kristen vorbea. Îi ratasem intrarea. Vocea suna teatral; fiecare întrebare începea ca un tunet și sfârșea ca un chițăit.

„Despre ce este vorba?“, a întrebat el. De unde știu că sunteți oameni? Poate că sunteți roboți sau străini ori personaje din vis. Crede cineva că ar putea fi un vis?

Această rafală de întrebări a fost o introducere potrivită. Stephen avea să petreacă mare parte din săptămâna următoare pregătindu-ne să acordăm mai multă atenție mediului înconjurător, examinării detaliilor înconjurătoare, să căutăm neconcordanțe și să ne oprim din presupunerea că suntem treji. El ne-a salutat pe rând pe fiecare, dând dovadă de o impresionantă cantitate de curiozitate despre felul în care fiecare ajunseserăm la Kalani. Avea 69 de ani și-și dedicase cea mai bună parte a vieții viselor lucide și considera că „e revitalizant să fii în compania oamenilor care găsesc subiectul interesant“.

Stephen avea o intensitate pe care un observator binevoitor ar putea-o descrie drept cerebrală; o persoană mai puțin bine intenționată l-ar fi putut caracteriza ca fiind ciudat sau chiar având un aer maniacal. Era în permanență în mișcare, chiar și atunci când ședea, răsucindu-și corpul și tot desfăcându-și gleznele. Când se emoționa – adică des – sărea de pe scaun. Gesturile sale aveau uneori aerul unei improvizații de jazz, iar vocea lui putea să acopere mai multe octave într-o singură propoziție. Am auzit în repetate rânduri cum era asemuit unui vrăjitor.

Visele lucide au început să capete o poziție proeminentă în anii recenti. Premiera blockbuster-ului „Inception“, regizat de Christopher Nolan în 2010 – în care spioni corporativi se strecoară în visele țintelor lor pentru a fura secretele și a implanta idei nefaste –, a fost un moment de referință. (Spionii folosesc un titirez ca instrument pentru testele de realitate, dacă se învâрте neîncetat, atunci știm că sunt în starea de vis, dacă se oprește, sunt

treji.) Nolan a spus⁴³³ că filmul a fost inspirat de propria sa experiență cu visele lucide și că sfârșitul său ambiguu – ultima secvență filmată se concentrează pe un titirez în mișcare, lăsând spectatorii să se întrebe dacă se va opri sau nu – ar trebui să fie înțeleasă așa: „probabil toate nivelurile realității sunt valabile“. Căutările pe Google despre vise lucide au crescut considerabil în apropierea lansării filmului și niciodată nu au mai ajuns la valorile dinainte de 2010. Și internetul a ajutat, desigur. Un forum actualizat constant, Lucid Dreaming de pe Reddit⁴³⁴, a acumulat peste 190 000 de abonați.

Cu toate acestea, visul lucid nu a pătruns chiar cu totul în cultură. Iar iubitorii viselor lucide de la Kalani numai cu greu pot fi considerați personaje convenționale.

Suvițe lungi până la bărbie și sure îi atârnavă pe față lui Michael și se uita fără să clipească prin ochelarii fără rame. Avea obiceiul de a-și lăsa capul într-o parte ținându-l o vreme așa, de parcă ar fi uitat de el. Nu era obișnuit cu atât de multă stimulare. Discursul său era lent, cadența monotonă, explicând cum a ajuns să trăiască într-o stare de izolare aproape completă. A lucrat timp de 30 de ani ca tehnician psihiatru pe Coasta de Vest; el și soția sa, acum decedată, au plecat în Mexic dintr-o toamnă. „Ea a spus să ne pensionăm anticipat și să mergem într-o aventură“, și-a amintit el. „N-aș fi zis asta niciodată despre mine, dar sunt gata să sar în necunoscut.“ Mexicul s-a dovedit a fi o locație potrivită pentru al doilea act al lui Michael. „Locuiesc în junglă într-o casă izolată, o zonă perfectă ca să nu fiu deranjat de vecini“, a spus el. Petrecea până la trei ore pe zi în meditație tăcută.

Michael fusese fascinat de vise încă din adolescență, când a decis că este nevrotic și a pornit să se cultive cu privire la psihologie. A fost pentru scurtă vreme îndrăgostit de Freud și Jung, dar filosofia asiatică – și superstițiile aferente asiatice – a fost cea care l-a cucerit fără drept de apel. Timp de 45 de ani, Michael și-a desfășurat viața în conformitate cu prezicerile i Ching, un vechi sistem chinezesc de ghicire care generează hexagrame încărcate cu semnificație bazate pe aruncări de monede. El a întrebat monedele de i Ching dacă ar trebui sau nu să meargă în Hawaii, iar acestea i-au arătat simbolul pentru fântână, așa că a fugit la computer și a cumpărat un bilet de avion. Constanta majoră în viața lui Michael – mai mult decât orice persoană, mai

mult chiar ca spiritualitatea orientală – a fost fumatul de marijuana. Fumase timp de o jumătate de secol, uneori până la patru sau cinci țigări pe zi. Deseori mergea drogat la locul de muncă, dar credea că îl ajută să facă față pacienților psihotici. „Cele mai bune momente de realizări la muncă au fost cele în care eram drogat“, afirma el cu mândrie.

După acești mulți ani, a decis totuși că nu vrea să mai fie dependent de o plantă care îi modifică mintea. „Acum, că nu am responsabilități, grija mea principală este că încă mai fumez marijuana“, a spus el. A încercat să renunțe de câteva ori, dar abținerea nu a ținut niciodată. Spera că, dacă ar putea învăța să viseze lucid, s-ar putea confrunța cu demonii care îl încătușau de viciul său. De asemenea, ar fi fost frumos, a spus el, să „realizez natura iluzorie a îngrijorărilor și preocupărilor mele în cadrul existenței“.

În prima zi, l-am catalogat pe Pavel drept tipul puternic și tăcut. Până la prânz a doua zi, era clar că impresia mea inițială fusese greșită; probabil fusese doar somnoros. Pavel prindea viață doar când vorbea despre mecanisme de autoajutorare care i-au schimbat viața. Se abținea de la carne, lapte și alcool și purta adesea o cască de 500 de dolari, care îi provoca ușoare șocuri electrice la nivelul scalpului. Îl idolatriza pe bărbatul care îl învățase să înlocuiască somnul complet de noapte cu etape repetate de somn de 20 de minute. Dacă aș învăța asta, m-a asigurat, mi-aș scrie cartea de cinci ori mai repede. Cu fiecare nouă tehnică pe care o descria – respirație holotropică, bazine de deprivare senzorială, meditație silențioasă – devenea tot mai animat. Îmi inspira o jucărie cu arc, care se mișca din ce în ce mai repede, și m-am întrebat ce s-ar întâmpla când s-ar opri – s-ar fi transformat într-un cyborg? O mașină complet optimizată? Pentru ce se progama el însuși?

Chiar și participanții care mai aveau o vagă legătură cu ceea ce majoritatea dintre noi numim realitatea erau conștienți – în principiu – că hobby-ul lor nu era un subiect de conversație generală. Theresa, un fotograf care se descria ca fiind „energie mare“, le-a spus doar câtorva prieteni apropiați că vine la Kalani. „Când le spun oamenilor că mă interesează visele lucide, mă simt judecată, ca «Ești nebună»“, a spus ea. „Majorității le-am spus că plec în vacanță în Hawaii.“

Un neurolog și un antreprenor din Boston s-au înscris pentru a afla mai multe despre oportunitățile de piață ale unui dispozitiv care să inducă visele lucide,

pe care doreau să-l construiască. După trei zile, și-au schimbat zborurile și au plecat. Cam tot atunci am început să încalc regulile de la Kalani și să utilizez limitata lățime de bandă pentru a asculta emisiunea Morning Edition a radioului NPR pe laptopul meu, nepăsându-mi de pereții subțiri ca de hârtie. Aveam pur și simplu nevoie de câteva momente de normalitate.

La sfârșitul perioadei dificile de încercări și eșecuri ca student la Stanford, Stephen a creat un sistem puternic, care nu numai că îi permitea să viseze lucid oricând dorea, dar care funcționa și pentru alte persoane. Nucleul metodei lui Stephen, sine qua non, este ceea ce el numește testul realității. Cei care aspiră să practice visele lucide ar trebui să-și formeze obiceiul de a se întreba la intervale regulate pe parcursul zilei dacă sunt treji sau adormiți. Deoarece obiceiurile din timpul zilei își fac loc în vise, ar trebui să punem aceeași întrebare și în somn. Dacă suntem suficient de conectați pe frecvența necesară, vom răspunde că dormim și că va începe un vis lucid. (În anii 1960, autorul și misteriosul antropolog Carlos Castaneda se referea la o tehnică similară, despre care pretindea că a învățat-o de la un șaman mexican: studiați-vă mâinile în timpul zilei și întrebați-vă dacă visați; într-un vis, trebuie să vă dați seama că dormiți.)

Testele de realitate⁴³⁵ determină reorientarea personală în lume, cultivând o perspectivă sceptică față de mediu. Este totul așa cum ar trebui să fie? Căutați indicii că împrejurimile ar putea să nu fie reale. Inspectați-vă mâinile – fiecare dintre ele are numărul obișnuit de degete? Verificați ceasul, verificați-l din nou – a trecut o perioadă rezonabilă de timp? Găsiți o suprafață strălucitoare – vă reflectați așa cum sunteți cu adevărat sau sunteți distorsionat, ca și cum ați privi într-o oglindă care deformează? Săriți în aer – cădeți înapoi la pământ sau ați dobândit brusc abilitatea de a zbura? Lumea viselor este într-un flux constant. Verificați dacă mediul vă este stabil. Ieșiți dintr-o scenă și reveniți la ea. Sunteți într-o cameră diferită? Găsiți o bucată de text – cotorul unei cărți, un cuvânt pe o brățară, un e-mail – îndepărtați-vă privirea și apoi priviți înapoi. Dacă sunteți într-un vis, cuvintele este posibil să se fi modificat înainte de a doua inspecție.

„Crede cineva că acest lucru ar putea fi un vis?“, a spus Stephen în timp ce făcea demonstrația unui test de realitate.

Tăcere; ne-am aruncat priviri unul altuia, ca niște elevi surprinși de un test-

fulger.

„Sunteți siguri că nu vă veți trezi în patul vostru peste zece minute sau o oră?”

Gesturi timide de aprobare.

„Dar cum știți?”, a întrebat Stephen. „Care sunt dovezile în sprijinul acestei ipoteze?”

„Nu pot să plutesc”, a strigat un tip mai curajos. Stătea nemișcat pe scaun.

„Vrei să zici că așa încerci tu?”, a strigat Stephen. Vocea îi era teatrală, ridicându-se într-un adevărat spectacol de indignare. „Acesta nu este un efort real!”

Stephen și-a îndreptat spatele, ca și cum ar fi încercat să leviteze deasupra scaunului, cu fața schimonosită de efortul imaginat. A sărit în sus, cu ochii mari ca și când ar fi sperat. Dar a revenit înapoi pe scaun; nu putea să plutească. Era treaz și el și-a exprimat punctul de vedere. Un test de realitate adecvat implică ipoteza în care iei în considerare atât cu trupul, cât și cu mintea, că s-ar putea să fii într-un vis.

Testele de realitate sunt la fel ca visele. Ceea ce funcționează pentru o persoană s-ar putea să nu funcționeze pentru alta. Testul de realitate care implică zborul este cel mai bun pentru persoanele ale căror vise sunt deja active. Cel care se bazează pe lectură este potrivit pentru visătorii literari. Un alt factor este capacitatea visătorului de a-și întrerupe viața de zi cu zi și de a atrage atenția asupra misiunii sale neobișnuite. Dacă nu vă deranjează să arătați ușor săriți de pe fix, puteți încerca să împingeți degetul unei mâini prin palma cealaltă (dacă mâna dvs. este permeabilă, visați) sau vă prindeți nasul cu degetele și să încercați să inhalați (dacă puteți respira prin nările astupate, visați).

Cei mai mulți începători doresc să efectueze un test de realitate de zece sau 12 ori pe zi. Unii consideră că este util să seteze intervale orare; alții preferă contexte naturale, examinând starea lor de conștiință de fiecare dată când efectuează anumite acțiuni obișnuite, cum ar fi trecerea prin cadrul unei uși

sau privirea într-o oglindă. Stephen a dat fiecăruia dintre noi un dispozitiv fizic numit mnemonic – o brățară albastră tipărită cu mesajul „Trezește-te în visul tău” – pe care să-l folosim numai pentru testele noastre de realitate. Tot restul săptămânii, oamenii se opreau brusc în mijlocul conversației pentru a-și privi propriile brățări, ridicau ochii pentru a privi departe și apoi se uitau înapoi la mâini, verificând dacă brățara încă mai avea același mesaj.

Deprinderea de a visa lucid se poate extinde în toate momentele zilei, de la jurnalul de vise de dimineață până la interogarea stării de realitate pe tot parcursul zilei, meditația înainte de culcare și trezirea în momente strategice din timpul nopții.

Cu cât mai mult timp petreceți în contemplarea viselor, cu atât mai mult veți unifica lumile din vis și din starea de trezie, aducând visele în timpul zilei așa cum sperați să aduceți gândurile conștiente în vise. Stephen ne-a încurajat să transcriem visele cu cât mai multe detalii atunci când ne trezim, să cultivăm rememorarea lor – o tehnică obligatorie pentru visele lucide (ne-a sugerat să ne amintim cel puțin un vis pe noapte înainte de a încerca să intrăm în starea de visare lucidă). Acest exercițiu trebuie să ne aducă la obținerea unor mostre reprezentative pentru propriile noastre vise. Analizându-ne jurnalele de vise, trebuie să devenim capabili să descoperim semnamentele propriilor noastre vise⁴³⁶ – motive recurente sau lucruri specifice care ne ajută să ne dăm seama că suntem în timpul unui vis. Ar putea fi interpretat ca o anomalie în mediu sau în percepție. Pentru unii oameni, indiciul clar este un anumit obiect distorsionat sau un scenariu implauzibil. Pentru alții, constă în apariția unei rude de mult decedate sau a unei ființe extraterestre. Unul dintre semnele de vis ale lui Stephen este o lentilă de contact care i-a căzut și care a început „să se multiplice ca un fel de organism de super-protozoare”.⁴³⁷ Unul dintre visele mele este conștientizarea că sunt un pasager într-o mașină fără șofer. Altul este că nu mă pot opri din despachetarea unei valize care se umple constant. Uneori, totuși, devin lucidă când observ o situație neplauzibilă care e mai greu de încadrat într-o categorie: de ce acești 20 de oameni din patul meu nu se opresc din vorbit și nu mă lasă să dorm? De ce au dispărut toate aceste fișiere din computerul meu?

Intenția ajută îmbunătățirea tehnicilor de rememorare a viselor și este în același timp un factor important în visele lucide. Stephen ne-a îndemnat să ne

gândim la visele lucide cât mai des cu putință, să ne discutăm visele în timpul meselor și între lucrările prezentate. Când lecțiile de amiază se terminau, ne proiecta filme precum *The Truman Show* și *The Last Wave*. Dimineața, ne împărțeam în grupuri în care ne povesteam ceea ce ne aminteam din visele de peste noapte, meditam asupra semnelor din vise pe care le-am ratat și îi felicitam pe cei care aveau de povestit vise lucide. Evenimentele din timpul zilei erau așa de stranii, încât testele de realitate deveneau un demers aproape rezonabil. Creaserăm un mediu în care granițele în mod normal rigide dintre somn și starea de trezie deveniseră mai laxe și în care avea sens să te întrebi dacă nu cumva visam.

Seara, meditam – o practică asociată viselor lucide, precum și rememorării viselor. Meditația e ca un fel de antrenament pentru creier în vederea viselor lucide, canalizând agilitatea mentală și conștientizarea în speranța că acest stadiu ne va conduce în starea de vis. În 1978, psihologul Henry Reed a descoperit că cei care meditează în mod curent⁴³⁸ au amintiri mai bune despre visele lor în ziua imediat următoare meditației. Mai recent, psihologul Jayne Gackenbach a observat⁴³⁹ și o diferență la nivelul de rememorare a viselor între cei care practică meditația și cei care n-o practică. Printre cei 162 de studenți care au participat la studiul ei, cei care făceau meditație în mod regulat puteau să-și amintească în medie 6,2 vise pe săptămână, iar cei care nu meditau regulat își aduceau aminte 5,1 vise în aceeași perioadă de timp.

E cel mai ușor să intri în starea de vis lucid în timpul nopții, când fazele REM sunt mai lungi, iar visele au deja un caracter mai accentuat conturat în jurul unei povești și sunt mai intense. Una dintre cele mai bune metode de inducere se concentrează pe etapele finale ale somnului. Stephen ne-a învățat să ne potrivim alarme la ceasuri pentru a ne trezi după două sau trei ore de cicluri REM – între patru ore și jumătate și șase ore după ce ne-am culcat. (Cei care sunt extrem de bine antrenați pot doar să-și fixeze o intenție în loc de alarmă, trezindu-se la momentul dorit prin simpla voință.) Rămâneți treaz pentru o perioadă între 30 și 60 de minute: dați-vă jos din pat și faceți o activitate în tăcere, precum cititul, preferabil cărți despre visele lucide. Scrieți visul din care tocmai v-ați trezit și reluați-l la nivel mental; rețrați-l în mod repetat până îl știți pe dinafară. Apoi, imaginați-vă că îl visați iarăși, dar, de această dată, concentrați-vă pe un moment în care vreți să deveniți lucid, un semn din vis pe care l-ați ratat – dacă ați observat de exemplu că aveți aripi sau că

prietenul vostru este de mărimea unui degetar – apoi dați-vă voie să adormiți iar. Aceste perioade ulterioare, mai lungi, ale somnului REM sunt inevitabil teritorii mai fertile pentru visele lucide, iar așa cum Stephen a evidențiat, veți crește exponențial șansele de a vă aminti că scopul este să intrați în starea de vis lucid. „E mai ușor să-ți amintești să faci ceva după două minute, decât după două ore.“

Conform unei alte metode de inducere, cel care visează poate trece direct dintr-o stare de trezie într-una de vis lucid. Dacă vă fixați pe imagini hipnagogice cu un caracter halucinator care însoțesc tranziția de la starea de trezie la cea de somn, vă puteți concentra pe acea imagine până când ea se transformă în vis. „Dacă vă mențineți mintea suficient de activă în paralel cu puternica tendință de a intra în ciclul REM de somn, veți simți cum vă adoarme corpul, însă voi, adică, propria voastră conștiință, rămâneți treji“⁴⁴⁰, scrie Stephen. „Nici nu veți ști când vă veți găsi în mijlocul lumilor din vis, perfect lucid.“ Aceste vise lucide, induse din starea de trezie sunt de obicei posibile numai în perioadele târzii ale ciclului REM sau în timpul somnului de zi, când cel care visează este motivat să acceseze rapid somnul REM. „Încercați să observați imaginile cât de delicat cu putință, permițându-le să fie reflectate pasiv în mintea voastră, pe măsură ce se desfășoară“⁴⁴¹, ne-a sfătuit Stephen. „În timp ce faceți acest lucru, încercați să abordați lucrurile din perspectiva unui observator detașat, pe cât este posibil. Imaginile statice ar trebui să se succedă în secvențe, iar pe măsură ce devin mai vii, ar trebui să vă permiteți să fiți atrași în lumea visului.“ Această tehnică nu a funcționat niciodată pentru mine – consider că imaginile hipnagogice sunt relaxante și pur și simplu adorm –, dar unii dintre cei care posedă mai multă versatilitate a tehnicilor decât mine susțin metoda necondiționat.

Cei care visează lucid însă încă nu au suficientă experiență, sunt deseori entuziasmați să descopere că sunt într-un vis când se trezesc. Dar odată ce ai intrat în sfera lucidă, există tehnici care să poată prelungi visul. Când Stephen a experimentat prima oară visele lucide, în perioada în care era la Stanford, uneori pur și simplu adormea într-un vis normal sau pur și simplu se trezea când devenea lucid. Dar, după cum a descoperit, dacă ar fi fost capabil să creeze sentimentul de a fi prezent fizic în vis, șansele de a rămâne în starea de vis se îmbunătățeau: „Doar a fi prezent acolo e suficient pentru a stabiliza starea“.⁴⁴² Pentru a-și localiza corpul din vis, folosea diverse artificii, își freca

măinile sau se învârtea. Dacă își ridica mâinile în sus unite și începea să se învârtă ca un titirez, putea să se orienteze în lumea visului suficient de mult încât să-și îndeplinească lucrurile pe care și le propusese. O altă metodă pe care a găsit-o utilă era repetarea unei mantre în vis, precum „Acesta este un vis, acesta este un vis“ sau „Visez“.

Ideea că orice se poate întâmpla într-un vis lucid este greșită. E mai ușor să influențezi un vis decât să-l controlezi pe deplin. Regulile din lumea de vis sunt mai flexibile decât cele din lumea reală, dar asta nu înseamnă că nu există, iar ele variază de la om la om. Un visător lucid poate fi capabil să patineze, însă nu și să zboare, de exemplu. Un altul poate fi capabil să schimbe vremea, dar nu și mediul înconjurător. Nu toate obstacolele pot fi ignorate și, la fel ca în viață, tentațiile precum sexul pot să-l distragă pe cel care visează de la scopurile sale. Una dintre caracteristicile care provoacă cele mai mari confuzii la nivel de vise lucide este că celelalte personaje par avea o voință proprie. La fel și în viață, este foarte rar posibil să controlăm comportamentul altor oameni.

Preponderența viselor lucide este dificil de măsurat, iar incongruențele la nivelul definițiilor complică și mai mult chestiunea. Luciditatea este un spectru, iar oamenii de știință nu au ajuns la un consens despre nivelul de conștiință și control pe care termenul lucid îl presupune. O persoană care practică visele lucide ar trebui să aibă control total al detaliilor din viața în mod de trezie?, se întreabă adepții unui sistem al regulilor. Sau trebuie să posede control asupra modului în care se desfășoară visele – ori este suficientă doar o frântură de conștiință?, se întreabă cei mai îngăduitori.

Visele lucide care apar în mod regulat se întâmplă cel mai frecvent în cazul copiilor și al adolescenților.⁴⁴³ Un studiu sugerează că cei în vârstă de 6 sau 7 ani⁴⁴⁴ au vise lucide mult mai des decât copiii mai mari sau decât adulții. Alte cercetări indică faptul că oamenii care practică visele lucide au o „nevoie de cogniție“⁴⁴⁵ neobișnuit de mare și un puternic „centru intern al controlului“. Tind să gândească lucrurile în detaliu și cred că sunt responsabili pentru ceea ce li se întâmplă. Câteva studii care sunt foarte populare pe forumurile dedicate viselor lucide sugerează existența unei legături între luciditate și creativitate.⁴⁴⁶

Alegerile de viață și hobby-urile pot avea efecte asupra modelelor de vise.

Pasionații de jocuri video tind să aibă mai multe vise lucide decât cei care nu practică această activitate. Chiar și visele lor non-lucide sunt mai neobișnuite și integrează elemente și scene supranaturale sau extraterestre. În ceea ce poate fi considerat un ciclu autoperpetuant, atât pasionații de jocuri video, cât și cei care practică visele lucide au o conștientizare spațială mai bună decât media și o predispoziție mai mică pentru răul de mișcare.⁴⁴⁷ „Paralela majoră între gaming și visare este că, în ambele cazuri, exiști într-o realitate alternativă, fie ea un construct biologic sau unul tehnologic“⁴⁴⁸, observă Jayne Gackenbach. Același principiu ar putea oferi explicația pentru faptul că atleții au o rată mai mare de vise lucide – timpul pe care îl petrec mental pregătindu-se pentru sporturile lor le permite să preia controlul în vise. (Un studiu din Germania care a fost efectuat pe sute de atleți profesioniști a pus în evidență faptul că în jur de 14,5% din visele pe care și le aminteau erau lucide, comparativ cu 7,5% din cele ale populației obișnuite. Ceea ce este și mai interesant, majoritatea atleților care visează lucid – 79% – au început procesul de visare lucidă fără să facă vreun efort special în acest sens.)⁴⁴⁹

Cea mai detaliată inventariere de până acum – o metaanaliză⁴⁵⁰ din 2016 care integrează 50 de ani de studii și mai mult de 24 000 de respondenți – a ajuns la concluzia că 55% dintre oameni au experimentat luciditatea în starea de vis la un moment dat, iar aproape un sfert au avut cel puțin un vis lucid în ultima lună. Oamenii de știință care colaborează cu cei care practică visele lucide tind spre aceleași cifre estimative. Cei care pot deveni lucizi în vis în orice noapte vor ei – o realizare care cere un grad extraordinar de control – sunt foarte rari, iar cercetătorii totdeauna îi vânează. Specialistul olandez în neuroștiințe cognitive Martin Dresler, care și-a petrecut foarte mult timp recrutând, intervievând și observându-i pe cei care practică visele lucide, a observat câteva chestiuni despre acest personaj rarism care poate deveni lucid prin propria voință în vis: „Majoritatea subiecților noștri au un grad mare de autodisciplină. Majoritatea nu beau cafea, nu beau alcool, nu fumează.“

Stephen – care a recunoscut cu entuziasm și cu o bere în mână că nu se conformează definiției lui Dresler despre o persoană disciplinată – susține că diferențele individuale, precum genul, vârsta, personalitatea sau dieta pălesc în comparație cu acea trăsătură unică, împărtășită de toți cei care visează lucid: capacitatea mare de reamintire a viselor. Adolescenții au mai des vise

lucide, dar în același timp, tot ei își reamintesc mai multe dintre visele obișnuite.

Cărțile lui Stephen au un ton încurajator. „Puteți s-o faceți!“ Este mesajul, dacă nu chiar garanția. Dar precum și cu alte activități care cer o subtilă artă a controlului mental, ca meditația sau practicile de mindfulness, toți cei care eșuează o fac pentru că au încercat prea din greu. Dresler mi-a povestit la un moment dat de un participant la o cercetare care s-a antrenat timp de șase luni pentru a avea un vis lucid, dar nu a reușit. Doar după ce s-a oprit din încercări, a avut succes.

În ciuda abordării incluzive optimiste a lui Stephen, problema dacă oricine e capabil de vise lucide încă nu a fost tranșată. Visele lucide nu apar în mod natural oricui. Am întâlnit câțiva oameni – ale căror tentative fără rezultate i-au adus la Kalani, alții a căror frustrare îi motiva doar să mă prindă la petreceri și să mă întrebe de tot soiul de artificii pentru a obține rezultate – care, în ciuda unor eforturi de-a dreptul neobișnuite, nu au reușit niciodată, oameni care insistă că au respectat în totalitate toate tehnicile pe care le-a prezentat Stephen, cu verificări la fiecare oră ale realității, chiar uneori împotriva convențiilor sociale, care și-au restructurat orarul de somn, care au meditat în mijlocul nopții. Iar regimul pe care l-am urmat la Kalani nu a funcționat pentru toată lumea. Trei din patru oameni au avut primul lor vis lucid acolo; am avut mai multe vise lucide în timpul workshopului decât am avut vreodată într-o singură săptămână. Dar câțiva dintre cei care păreau cei mai doritori să aibă vise lucide nu au reușit deloc.

În 2012, o echipă de psihologi europeni, condusă de Taras Stumbrys, de la Universitatea din Heidelberg, a trecut în revistă literatura despre inducerea viselor lucide⁴⁵¹ și au găsit lucrări de 35 de pagini care datau din 1978. Unele discutau de anumite segmente din populație, precum copiii sau cei care sufereau de coșmaruri; unele se bazau pe grupul clasic de studenți în ciclul de licență. Studiile includeau și metode de inducere care sunt acum considerate standard – teste de realitate, meditații asupra dorinței de a deveni lucid – precum și unele mai neobișnuite. În 1978, psihologul britanic Keith Hearne a încercat să inducă starea de luciditate pulverizând particule de apă peste fețele studenților adormiți, folosind o seringă. După câțiva ani, a administrat șocuri electrice subiecților adormiți, în zona încheieturilor.

Echipa a descoperit că domeniul era afectat de metodologia precară. Eșantioanele mergeau de la 94 de subiecți la doar 4. Stumbrys nu a găsit nici o tehnică de inducere care să fie complet sigură. După analizarea datelor, a tras concluzia că „majoritatea metodelor de inducere a viselor lucide produceau doar efecte minime, deși unele dintre ele au potențial”. A descoperit că cele mai bune dovezi sunt în sprijinul tehnicilor cognitive – precum stabilirea unei intenții și testele de realitate – mai degrabă decât aplicarea unor stimuli externi sau administrarea de suplimente sau droguri.

Totuși, în majoritatea acestor studii, rezultatele erau urmărite doar pe parcursul câtorva nopți. Cei care participau nu aveau timp să practice metodele subtile pe care le prescrie Stephen. În 2016, David Saunders, lector în psihologie la Universitatea din Northampton, Anglia, a creat un studiu al inducerii viselor lucide care se desfășoară pe o durată mai mare și are caracteristici naturaliste.⁴⁵² A recrutat persoane care avuseseră doar un vis lucid în ultimii trei ani și 15 dintre ele au fost înscrise într-un grup de control, iar 20 în grupul experimental. Grupul experimental a primit îndrumări urmând tehnicile lui Stephen: li s-a arătat cum să țină un jurnal de vise, cum să cerceteze semnele în acest jurnal la sfârșitul fiecărei săptămâni, cum să practice testele de realitate și cum să mediteze asupra intenției lor de a deveni lucizi în vis. Precum grupul de la Kalani, au primit brățări inscripționate cu întrebarea „OARE VISEZ?” și au fost instruiți cum să le folosească pentru testele de realitate de-a lungul zilei. Saunders a ținut legătura telefonic cu participanții săptămânal, reamintindu-le de sarcinile lor și întrebându-i despre vise. De-a lungul celor 12 săptămâni ale cercetării, nouă membri din grupul experimental – 45% – reușiseră să-și inducă un vis lucid. Brățara s-a dovedit a fi cel mai eficient element al programului: șase din nouă persoane care au ajuns în starea de luciditate în vis au avut declanșarea stării prin brățară în visele lor.

Noi cercetări continuă să ofere semne încurajatoare. Într-un studiu australian⁴⁵³ publicat în 2017, 169 de adulți au practicat diverse tehnici de inducere și, în decursul unei singure săptămâni, 45% dintre ei au avut cel puțin un vis lucid. Strategia cea mai eficientă a fost combinarea testelor sistematice de realitate cu trezirea după cinci ore și repetarea scopului de a deveni lucid după readormire. 53% dintre cei care au urmat aceste instrucțiuni au reușit să aibă un vis lucid.

Relația dintre efort și succes nu este una liniară. Mulți oameni încep visele lucide fără măcar să-și fi dorit acest lucru. Puteți avea un vis lucid imediat după ce aflați că este posibil. Sau puteți să exersați principiile lui Stephen cu săptămânile înainte să detectați vreo urmă de conștiență. Sau puteți exersa degeaba și să aveți succes abia după ce renunțați. „Avem anumite indicii că poate fi posibil pentru oricine“, afirmă Dresler, dar deocamdată „nu avem toate datele necesare.“

Stephen nu a început să organizeze workshopuri în stațiuni doar ca să-și plătească facturi, nici măcar pentru a împărtăși doar bucuriile visării lucide. Workshopurile i-au furnizat o modalitate de a-și continua cercetările. I-au oferit acces la grupuri de oameni care sunt dispuși să participe la studiile lui, chiar dacă acestea nu sunt garantate de un laborator.

Anul acela, la Kalani, tradiția a continuat. În trei nopți consecutive, cei dintre noi care au fost de acord să participe la ceea ce Stephen a denumit destul de criptic „experimentul“ au primit pungi de plastic cu capsule de dimensiuni mari, neinscripționate în vreun fel, însoțite de instrucțiunile de a le înghiți după cea de-a treia perioadă REM. Am fost instruiți să medităm sau să scriem în jurnalele noastre de vis timp de 30–60 de minute și apoi să ne culcăm iar. Cele trei pachete conțineau un set de pastile placebo și două de galantamină, o substanță activă inventată pentru a trata boala Alzheimer. (Este disponibil fără rețetă medicală și este autorizat de Agenția pentru Alimente și Medicamente.) Pacienții de Alzheimer suferă din cauza nivelurilor scăzute de neuroni care răspund la acetilcolină, o substanță chimică ce trimite semnalele între celulele nervoase; acest dezechilibru contribuie la golurile de memorie. - Galantamina – una dintre substanțele active clasificate ca inhibitori de colinesterază – funcționează prevenind descompunerea acetilcolinei în creier. Visele bizare sunt un efect secundar; galantamina reduce „latența ciclului de somn REM“⁴⁵⁴, perioada dintre instalarea somnului și prima etapă a REM, și crește „densitatea REM“, o măsură a frecvenței mișcărilor ochilor care corespunde intensității visului.

Galantamina sporește claritatea mentală în starea de vis în același fel în care îmbunătățește memoria la pacienții cu demență. De-a lungul anilor, Stephen a administrat diferite doze de galantamină și alți inhibitori de colinesterază în cazul a peste 100 de aspiranți la vise lucide. Rezultatele sale sunt

promițătoare. A descoperit că, în cazul celor cu experiență consistentă în visele lucide, crește de cinci ori probabilitatea de a avea un vis lucid în noaptea în care iau galantamina decât în nopțile în care iau placebo. Chiar dacă nu a publicat aceste descoperiri în jurnale academice, a reușit – grație IASD și a răspândirii știrilor din om în om – să genereze un val de cercetări formale sau informale, să stimuleze piața destinată consumului de suplimente pentru visele lucide, cu nume precum Galantamind (Galantaminte). Discuțiile online despre visele lucide abundă în povești inspiraționale despre succesul furnizat prin galantamină. „Prima noapte în care am luat-o, am avut vise lucide încontinuu“, scrie un membru al Word of Lucid Dreaming Forum. „De cele mai multe ori când iau, am vise extraordinare – adesea vise în care zbor și călătorii extraordinare care mă lasă fără cuvinte“, scrie un altul. Un cercetător a făcut un studiu pe 19 persoane care practică visele lucide și care luau galantamină în mod obișnuit⁴⁵⁵, descoperind că există diferențe consistente în felul în care descriu visele generate de această substanță activă: ele sunt mai vii, mai lungi și mai stabile decât în mod normal.

Galantamina nu este soluția magică, totuși. Poate avea efecte secundare neplăcute, precum dureri de cap, greață și insomnie. Și poate funcționa prea bine – unele avertismente despre coșmarurile induse de galantamină se pot găsi în paralel cu poveștile de succes. „Mi se părea că propriul meu creier era supus unei torturi imense“, scrie un practicant de vise lucide. „Tot adormeam și aveam vise bizare pe care nu pot decât să le descriu ca și când mi-aș fi lovit capul de vârful unui iceberg scufundat.“ „Mi se părea că pic prin pat și că au început să apară tot soiul de zgomote și scârțâieli, și vibrații puternice“, scrie un altul. „Era extrem de înspăimântător și mă simțeam paralizat.“

La o zi după ce a început experimentul nostru, câțiva oameni care arătau dărâmați au apărut și au început să se plângă că nu au reușit să adoarmă după ce și-au luat pastilele; unul dintre ei își petrecuse noaptea vomitând. În cazul meu, galantamina a funcționat. În ambele nopți în care am luat-o, am avut vise lucide și nu mi-a fost deloc greu să adorm la loc. Când am luat ceea ce am descoperit că era placebo, mi-am reamintit doar un vis obișnuit, nelucid, caracterizat de anxietate din care am aflat că o cunoștință lucra și ea la o carte despre știința viselor. Ceea ce cred eu că a fost mai folositor decât galantamina era faptul că ne găseam în acea stațiune, într-un loc în care nu trebuia să mă preocup de sarcini cotidiene și unde eram înconjurată de

oameni care îmi împărtășeau obiectivele. Nu cred că a fost o coincidență că primele mele vise lucide din Peru au apărut într-un alt moment în care am fost capabilă să-mi mențin concentrarea pe dorința de a avea vise lucide și când discuțiile despre vise erau o parte integrantă a fiecărei zile.

În vreme ce Stephen a ales să evolueze pe cont propriu – cu grupuri de 10 sau 20 de oameni în localități exotice, apoi aducând rezultatele sale înapoi în Arizona, domeniul pe care l-a lansat a făcut pași mari înainte, devenind o disciplină respectabilă în cadrul celorlalte științe. Studiile de electroencefalografie au arătat că zone din creier care sunt într-o stare de inactivitate în timpul viselor normale se activează în timpul viselor lucide. În 2009, psihologul german Ursula Voss⁴⁵⁶ a descoperit că lobii frontali – care sunt implicați în procesele superioare de cogniție precum raționamentele logice, rezolvările problemelor și gândirea despre sine, care în mod normal sunt dezactivați în ciclul de somn REM – se activează în timpul viselor lucide. Ea a desemnat starea de visare lucidă drept „o stare hibrid de conștiință“, combinând elemente din starea de trezie și de cogniție în somn.

Eforturile de replicare și de îmbunătățire cu privire la cercetările timpurii ale lui Stephen au confirmat unele dintre descoperirile sale, însă au complicat alte aspecte. Tentativele de a replica descoperirile lui Dement despre legătura între acțiunile din vis și mișcărilor ochilor – descoperire de care depindeau și dovezile lui Stephen – au generat rezultate inconcludente, iar așa-numita ipoteză de scanare⁴⁵⁷ a devenit un subiect controversat. Criticii au arătat că ochii bebelușilor se mișcă în ciclul REM, deși nu sunt capabili de vise vizuale, în timp ce susținătorii au contracara cu studiile asupra nevăzătorilor. Oamenii care își pierd vederea în jurul vârstei de cinci ani nu pot vedea în vise⁴⁵⁸; cei care își pierd vederea mai târziu pe parcursul vieții păstrează o parte din capacitatea de a vizualiza imagini, deși imaginile dispar din visele lor cu timpul. În ani 1960, psihologi din Chicago au studiat somnul pianistului de jazz George Shering, care se născuse nevăzător, și au observat că ochii săi abia dacă se mișcau în timpul ciclului REM. Mai recent, Peretz Lavie⁴⁵⁹, care a înființat laboratorul de studiere a somnului de la Technion – Israel Institute of Technology –, a studiat persoane care își pierduseră vederea la vârste diferite și cu cât aveau mai puține imagini în vis, cu atât ochii se mișcau mai încet în timpul somnului REM.

Daniel Erlacher și Michael Schredl au demonstrat – la fel ca Stephen – că numărul durează aproximativ aceeași perioadă de timp în visele lucide ca și în starea de trezie, dar echipa lor a observat că sarcinile fizice – precum mersul, genuflexiunile sau un exercițiu de încălzire în gimnastică – durează mai mult timp în starea de vis. „Duratele mai lungi în visele lucide pot fi în legătură cu lipsa răspunsului muscular sau procesarea neuronală mai lentă în timpul ciclului de somn REM”⁴⁶⁰, sugerează ei. Studiile lui Stephen despre pumnii încleștați⁴⁶¹ și lateralizarea emisferică nu au fost replicate, dar există indicii că acest lucru s-ar putea întâmpla în curând. Într-un experiment, Martin Dresler și colegii săi au cerut unui grup de șase experți în vise lucide să-și strângă pumnii în somn. Numai doi au reușit să îndeplinească această sarcină, dar pentru ambii activitatea de încleștare din vis s-a corelat cu activarea cortexului senzomotor – aceleași regiuni implicate și în încleștarea pumnului pe timp de trezie. Dresler însă nu a măsurat și mișcarea musculară a mâinilor. „Studii mai vechi au demonstrat că atonia musculară împiedică execuția imediată a mișcărilor visate ale mâinii, ceea ce este vizibil sunt mișcări musculare minore în cel mai bun caz”, a scris el. Un studiu de mici dimensiuni, inspirat de cercetările lui Stephen, explorează posibilitatea de a transpune încleștările din vis ale mâinii în unele reale. Ca parte a cercetării sale doctorale, Erlacher a cerut unor practicanți ai viselor lucide să încerce să încleșteze și să descleșteze mâinile în starea de vis, în timp ce un electromiograf (EMG) măsura activitatea mușchilor în antebraț. „Am detectat la unii participanți o slabă activitate EMG, la fel ca în lucrarea originală a lui Stephen”, mi-a spus el, „dar în unele cazuri nu am depistat nimic.” Chiar și așa, Erlach a spus „cercetările de la început ale lui Stephen sunt foarte importante. E o persoană care are darul de a inspira.”

Oamenii de știință descoperă domenii largi de aplicații pentru visele lucide, atât pentru probleme de ordin intelectual și terapeutic, cât și pentru probleme clinice. „Dacă vreți să studiați experiențe subiective și corelările lor neuronale, visele sunt o cale ideală pentru acest demers”⁴⁶², afirmă Katja Valli, expert în neuroștiințe de la Universitatea din Turku, din Finlanda. Ea consideră că identificarea diferențelor neuronale între somnul fără vise, vise și visele lucide poate face lumină în fundamentele cognitive ale conștiinței. Dresler speră că procesul de învățare al stării de conștiință și controlul stării de vis pot ajuta schizofrenicii să recunoască natura halucinatorie a psihozelor lor. „În starea normală de vis și în schizofrenie, oamenii nu au control asupra

stării din acel moment“, spune Dresler. În timpul viselor nelucide, chiar și persoanele cele mai stabile mintal fac asocieri întâmplătoare și nu mai au o privire de ansamblu asupra situațiilor. Creierul care visează are oarecare asemănări cu creierul psihotic.⁴⁶³ Dar în visele lucide – când oamenii sunt conștienți, însă nu posedă voință integrală – el vede „un model pentru controlul intern defectuos“. Dacă pacienții schizofrenici ar putea stăpâni tehnica viselor lucide, atunci, în timpul următorului episod acut, „ar putea să aibă șanse mai mari de a realiza că se află într-o stare defavorabilă“.

Visele lucide pot ajuta și persoanele cu tulburări mintale mai obișnuite, precum anxietatea.⁴⁶⁴ Psihologul german Paul Tholey⁴⁶⁵ a intuit potențialul terapeutic al visării lucide încă din anii 1960. După moartea tatălui său – cu care a avut o relație complexă – Tholey era bântuit de prezențe care i-l invocau pe tatăl său în vis, prezențe care îl desconsiderau sau îl agresau. Când demonul patern a apărut într-un vis lucid al său, capacitatea sa de reflexie a profitat de oportunitate pentru a ataca, uneori reușind să-l transforme pe tatăl său într-o creatură mai puțin impozantă – deseori, într-un pitic, uneori într-o mumie. Dar satisfacția pe care o avea din aceste victorii mereu pălea până dimineța, iar prezența amenințătoare continua să apară. Într-o noapte, Tholey a decis să folosească o nouă tactică. Prezența și-a început obișnuitele manifestări dar, în loc să se înfurie, Tholey a început o discuție. L-a muștrătat pe tatăl său că îl urmărea prin vise, dar a recunoscut că unele dintre criticile sale erau întemeiate, așa că cei doi și-au strâns mâna. „Acest vis lucid a avut un efect eliberator și încurajator⁴⁶⁶ asupra activității mele ulterioare legată de vise și asupra vieții mele în stare de trezie“, scrie Tholey. „Tatăl meu nu a mai apărut niciodată ca o prezență amenințătoare în vis.“

Sperând să extragă un principiu general din această experiență, Tholey a început să facă experimente pe studenții săi. A plecat de la presupunerea că oamenii își pot îmbunătăți starea de sănătate mintală prin evocarea în mod deliberat a problemelor și prin confruntarea lor în starea de siguranță a visului. Într-o serie de studii, el i-a instruit pe cei care practicau visele lucide să caute o persoană sau o situație amenințătoare în timpul unui vis. Dacă cel care visa se găsea plutind pe un iaz, trebuia să cadă intenționat până la fund. Dacă ajungea pe o pajiște, trebuia să caute o pădure întunecată. În momentul în care adversarul era localizat, trebuia ca cel angajat în visul lucid să reziste tentației să atace și să încerce să facă pace. După ce a dat această sarcină unui

număr de 62 de persoane care practicaau visele lucide, Tholey a reușit să extragă 282 de vise care aveau un aer amenințător. Într-o treime dintre ele, cel care visa reușise să se împace cu amenințarea. O tehnică eficientă era cea descoperită chiar de el – deschiderea unui dialog prietenesc cu dușmanul. Dacă adversarul era privit direct în ochi, era posibilă obținerea unui armistițiu. Și, după cum spera Tholey, efectul acestor detensionări onirice dura mult după ce visul se încheia – 62% dintre subiecții participanți în studiul lui Tholey au declarat că se simt mai puțin neliniștiți în viața de zi cu zi, iar 45% au spus că se simt mai echilibrați emoțional.

Line Salvesen era atât anxioasă, cât și o practicantă a viselor lucide fără să facă nici un efort în acest sens pe tot parcursul vieții sale. Când era copil, suferea de coșmaruri recurente și și-a dat seama că poate scăpa de ele dacă - realiza că este într-un vis. Într-unul dintre ele, stătea pe locurile din spate ale unei mașini când, dintr-odată, părinții săi – care și conduceau – au dispărut. Mașina a început să derapeze pe drum, cu micuța Line (ca sugar) neputincioasă în spate, până când a făcut accident. Și-a dat seama că se putea trezi, ceea ce era util, însă numai după ce a învățat singură să preia controlul a reușit să alunge coșmarul definitiv. Într-o noapte, după ce în vis părinții au dispărut iar, Line și-a alcătuit în mod conștient un plan: îi va chema pe colegii de grădiniță pentru a controla mașina. „Ei erau pe locul șoferului și se ajutau reciproc”⁴⁶⁷, spune ea. „Nu mai era un coșmar.”

Până când nu a citit un articol despre visele lucide dintr-o revistă, Line – care avea vise lucide aproape în fiecare noapte – nu a realizat că nu toată lumea era conștientă în vis. „Acolo scria că doar o mică parte dintre oameni sunt capabili să le aibă în mod natural, așa că am exclamat: «O, sunt specială așadar?»” A râs. Obişnuința ei, care era la fel de intuitivă pentru ea la fel cum e respirația, după cum a aflat, era un scop aproape de neatins pentru alții.

În ciuda capacităților sale speciale, Line a suferit de o anxietate copleșitoare în timpul adolescenței și când avea puțin peste 20 de ani. „Mă simțeam stresată tot timpul”, mi-a spus ea. „Nu simțeam că am vreun control.” A încercat terapia, a luat și medicamente, dar nimic nu părea să funcționeze. „Viața era destul de dificilă”, spune ea. „Mi-a distrus ultimul an în liceu.” Lipsea de la ore, pentru că era foarte obosită – deși dormea 12 ore pe noapte –, iar notele sale au scăzut dramatic. Și-a luat un concediu medical

de la primul său loc de muncă pentru a urma un tratament mai intensiv.

Până când Line nu l-a întâlnit pe expertul în vise lucide Robert Waggoner într-o conferință despre cyber-vise, își folosisese visele sale lucide mai ales pentru a se distra, însă Waggoner i-a sugerat că acolo ar putea fi cheia care să-i rezolve anxietatea. Data următoare când a intrat în starea de vis lucid, i-a urmat sfatul. „Mi-am spus mie însămi că vreau să fiu fericită și să scap de anxietate timp de o săptămână. Am spus-o cu voce tare în vis, cu încredere.“ Când s-a trezit, și-a dat seama că ceva se schimbase în comportamentul ei. „Anxietatea mea parcă fusese întreruptă. Eram extraordinar de bucuroasă.“ Terapeutul său abia putea să-și creadă ochilor văzând transformarea ei. „Am venit la el în birou și și-a dat singur seama că eram diferită. Când i-am spus ce am făcut, aproape că a căzut de pe scaun.“ Noua sa stare a durat, iar atunci când a început să se diminueze, a repetat aceeași mantră într-un vis lucid. Încă mai suferă de atacuri de panică ocazionale, dar anxietatea sa nu s-a mai reîntors niciodată la intensitatea maximă.

Oamenii de știință care studiază sporturile s-au concentrat pe visarea lucidă ca un instrument de performanță și exercițiu.⁴⁶⁸ Într-o serie de experimente din a doua decadă a acestui secol, Michael Schredl și Daniel Erlacher au folosit persoane care aveau acces la visele lucide pentru a îmbunătăți parametrii sarcinilor fizice. Într-un studiu, 40 de persoane au încercat să arunce o monedă într-un pahar plasat la 2 metri distanță. Ulterior, unui grup i s-a permis să exerseze, un alt grup a încercat să genereze vise lucide despre aruncarea monedei, iar grupul de control nu a făcut nimic. Când toată lumea a încercat iar sarcina trasată, cei care au visat despre acest lucru și-au îmbunătățit ținta cu 43%, în comparație cu doar 4% din grupul de control. (Exercițiul în stare de trezie totuși a fost cea mai eficientă strategie.)

Cercetările recente au confirmat multe dintre descoperirile timpurii din cercetările lui Stephen, dar el nu are regrete în legătură cu cariera academică pe care ar fi putut s-o aibă. Cărțile sale încă se vând. Fanii săi sunt extrem de motivați, iar workshopurile sale au toate locurile ocupate. Poate că experiențele spirituale pe care le-a avut în starea de vis i-au temperat ambițiile. Într-un vis lucid, pe care l-a povestit într-o jumătate de oră, plutea pe un cer plin de simboluri religioase și a trăit un sentiment de comuniune cu lumea naturală, pe măsură ce corpul său se dizolva într-un „punct de conștiință“. S-a

trezit descoperind că frica sa de moarte se diminuase. Visele lucide l-au ajutat din plin.

Van Eeden, *The Bride of Dreams*, p. 170.

„Self-Care Lotus Retreat“, Kalani Honua, <https://kalani.com/retreat/self-care-lotus-retreat-2/>.

Interviul autoarei cu Kristen LaMarca, Octombrie 2016.

Ashley Lee, „Christopher Nolan Talks Inception Ending, Batman, and ‘Chasing Reality’ in Princeton Grad Speech“, *Hollywood Reporter*, 1 iunie 2015, <https://www.hollywoodreporter.com/news/christopher-nolan-princeton-graduation-speech-799121>.

<https://www.reddit.com/r/LucidDreaming/>.

LaBerge și Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, pp. 59–65.

Ibid., pp. 40–47.

Ibid., p. 42.

Henry Reed, „Improved Dream Recall Associated with Meditation“, *Journal of Clinical Psychology* 34, nr. 1 (1978): p. 150, doi: 10.1002/1097-4679(197801)34:1<150::AID-JCLP2270340133>3.0.CO;2-1.

Jayne Gackenbach et al., „Lucid Dreaming, Witnessing Dreaming, and the Transcendental Meditation Technique: A Developmental Relationship“, *Lucidity Letter* 5, nr. 2 (1986): p. 3.

LaBerge and Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, p. 95.

Ibid., pp. 98–99.

LaBerge, prezentare la *Dreaming and Awakening*.

David Saunders et al., „Lucid Dreaming Incidence: A Quality Effects Meta-Analysis of 50 Years of Research“, *Consciousness and Cognition* 43 (2016):

pp. 197–215, doi: 10.1016/j.concog.2016.06.002.

Ursula Voss et al., „Lucid Dreaming: An Age-Dependent Brain Dissociation“, *Journal of Sleep Research* 21, nr. 6 (2012): pp. 634–642, doi: 10.1111/j.1365–2869.2012.01022.x.

Mark Blagrove și S.J. Hartnell, „Lucid Dreaming: Associations with Internal Locus of Control, Need for Cognition and Creativity“, *Personality and Individual Differences* 28 (2000): pp. 41–47.

Tadas Stumbrys și Michael Daniels, „An Exploratory Study of Creative Problem Solving in Lucid Dreams: Preliminary Findings and Methodological Considerations“, *International Journal of Dream Research* 3, nr. 2 (2010): pp. 121–129; Daniel Bernstein și Kathryn Belicki, „On the Psychometric Properties of Retrospective Dream Content Questionnaires“, *Imagination, Cognition and Personality* 15, nr. 4 (1996): pp. 351–364.

Jayne Gackenbach și Harry T. Hunt, „A Deeper Inquiry into Lucid Dreams and Video Game Play“, în *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*, ed. Ryan Hurd și Kelly Bulkeley (Santa Barbara, CA: Praeger, 2014), p. 235.

Jayne Gackenbach, quoted in Katie Drummond, „Video Games Change the Way You Dream“, *Verge*, 21 ianuarie 2014, <https://www.theverge.com/2014/1/21/5330636/video-games-effect-on-dreams>.

Daniel Erlacher, Tadas Stumbrys și Michael Schredl, „Frequency of Lucid Dreams and Lucid Dream Practice in German Athletes“, *Imagination, Cognition and Personality* 31, nr. 3 (2012): p. 237, doi: 10.2190/IC.31.3.f.

Saunders et al., „Lucid Dreaming Incidence“, 197.

Tadas Stumbrys et al., „Induction of Lucid Dreams: A Systematic Review of Evidence“, *Consciousness and Cognition* 3 (2012): pp. 1465–1475, doi: 10.1016/j.concog.2012.07.003.

David Saunders et al., „Exploring the Role of Need for Cognition, Field

Independence and Locus of Control on the Incidence of Lucid Dreams During a 12-Week Induction Study“, *Dreaming* 27, nr. 1 (2017): p. 68, doi: 10.1037/drm0000044.

D.J. Aspy et al., „Reality Testing and the Mnemonic Induction of Lucid Dreams: Findings from the National Australian Lucid Dream Induction Study“, *Dreaming* 27, nr. 3 (2017): pp. 206–231, doi: 10.1037/drm0000059.

Meir H. Kryger et al., *Principles and Practice of Sleep Medicine*, ed. a 5-a (St. Louis: Elsevier Saunders, 2010), p. 1530.

Gregory Scott Sparrow et al., „Assessing the Perceived Differences in Post-Galantamine Lucid Dreams vs. non-Galantamine Lucid Dreams“, *International Journal of Dream Research* 9, nr. 1 (2016): p. 71.

Ursula Voss et al., „Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming“, *Sleep* 32, nr. 9 (2009): p. 1191.

Dement, *Some Must Watch*, pp. 47–52.

Craig S. Hurovitz et al., „The Dreams of Blind Men and Women: A Replication and Extension of Previous Findings“, *Dreaming* 9 (1999): p. 183.

Peretz Lavie, *The Enchanted World of Sleep* (New Haven, CT: Yale University Press, 1996), p. 87.

Daniel Erlacher et al., „Time for Actions in Lucid Dreams: Effects of Task Modality, Length, and Complexity“, *Frontiers in Psychology* 4 (2013): p. 1013, doi: 10.3389/fpsyg.2013.01013.

Martin Dresler et al., „Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained from Contrasting Lucid versus Non-Lucid REM Sleep: A Combined EEG/fMRI Case Study“, *Sleep* 35, nr. 7 (2012): p. 1017, doi: 10.5665/sleep.1974.

Interviul autoarei cu Katja Valli, iunie 2016.

Martin Dresler et al., „Neural Correlates of Insight in Dreaming and Psychosis“, *Sleep Medicine Reviews* 20 (2015): pp. 92–99, doi:

10.1016/j.smr.v.2014.06.004.

Adhip Rawal, „Could We One Day Heal the Mind by Taking Control of Our Dreams?“, Conversation, 14 iulie 2016, <https://theconversation.com/could-we-one-day-heal-the-mind-by-taking-control-of-our-dreams-60886>.

LaBerge, Lucid Dreaming.

Paul Tholey, „A Model for Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth“, în *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*, ed. Jayne Gackenbach și Stephen LaBerge (New York: Springer, 1988), p. 265.

Interviul autoarei cu Line Salvesen, 2 iulie 2017.

Daniel Erlacher, „Practicing in Dreams Can Improve Your Performance“, *Harvard Business Review*, Aprilie 2012, <https://hbr.org/2012/04/practicing-in-dreams-can-improve-your-performance>.

Epilog: Viața mea nocturnă

Am ținut un jurnal al viselor încă din acea vară din Peru; este singurul tip de jurnal pe care l-am ținut vreodată. Ori de câte ori am încercat să țin un jurnal clasic, am adoptat fără să vreau un stil bombastic și m-am simțit jenată; neavând vreo structură pe care să o urmez, m-am blocat. Dar transcrierea viselor este un lucru ușor. M-am antrenat să mă concentrez asupra lor de îndată ce mă trezesc – pentru a salva o imagine sau un sentiment din ceața dimineții, pentru a urma un fir până îmi pot reaminti o întreagă poveste sau scenă. În timp, relatările din jurnalul meu de vise au devenit tot mai lungi și mai detaliate. S-au dezvoltat, transformându-se din impresii și scene scurte în povești, iar astăzi acest lucru se întâmplă aproape de fiecare dată când mă trezesc. Îmi place să văd dovada că, deși am fost lipsită de conștiință, am fost totuși vie, am simțit și am făcut lucruri. Indiferent cât de puternic sau de slab este impactul viselor asupra vieții de zi cu zi, îmi pasă de ele fiindcă le experimentez, și chiar dacă le uit, ele au fost reale.

Răsfoind prin jurnal – așa cum fac din când în când – pot nu doar să reintru în lumile stranii pe care le-am inventat în somn, ci și să-mi reamintesc circumstanțele care le-au inspirat. În ultimul an de facultate, văd cum se strecoară în mine anxietatea legată de ce-mi va aduce viitorul. Într-un vis, străbat un câmp înverzit alături de un grup de prieteni, când ne întâlnim cu o familie de foci care se transformă în bărbați la costum și ne îndeamnă să devenim consultanți în management. Sămânța anxietății, care a transformat mamiferele marine în oameni de afaceri, este probabil responsabilă și de cererea mea de angajare la Credit Suisse, făcută cu inima strânsă (și niciodată trimisă).

În jurul examenelor de absolvire, găsesc un potop de coșmaruri clasice, legate de examene, precum și un vis în care îi anunț pe profesorii mei că mi-am schimbat principala materie de examen cu geomorfologia. Mai târziu, după ce am făcut în sfârșit rost de o slujbă, scriind eseuri (adesea personale) pe internet, am avut un coșmar despre un jurnalist de tabloid care mi-a făcut pe

furiș poze pe când mă aflu pe toaletă. Îmi imaginez că mintea m-a ajutat să trasez acea linie între ceea ce pot dezvălui lumii fără să mă simt jenată și ceea ce ar fi fost prea mult să dezvălui.

Când vreau să surprind un vis lucid, îmi rezerv puțin timp pentru asta. Aleg o săptămână când nu mă aștept la evenimente majore de viață și nici la schimbări stresante. Sunt foarte harnică atunci când vine vorba de jurnalul meu de vise. Port brățara din Hawaii, de un albastru strălucitor care îmi spune să mă trezesc în vise și o folosesc pentru testele de realitate cât de des îmi pot reaminti. Folosesc o aplicație de meditații, Headspace, pe telefonul meu. Nu pun alarma să sune la miezul nopții, dar oricum mă trezesc adesea devreme și, dacă încerc să am vise lucide, nu intru în panică atunci când descopăr că sunt trează la 4 dimineața. În schimb, apreciez șansa de a mă concentra asupra intenției mele de a visa lucid când adorm din nou. Una dintre plăcerile pe care învățarea viselor lucide – sau măcar încercarea de a învăța – le poate aduce este felul cum exercițiile de antrenament intensifică și chiar recalibrează experiența realității. Acele ore din miez de noapte sunt încărcate cu un sentiment de oportunitate, nu de anxietate.

Știind ceea ce știu acum, am mai multă încredere în visele mele. Am încredere că ele continuă nu doar comportamentul din starea de veghe, ci și gândurile și fanteziile mai puțin conștiente. Cred că visele m-au ajutat să îmi înțeleg relațiile romantice și să-mi clarific sentimentele legate de prietenie. Recent, am observat că o veche prietenă, cu care nu mai țineam legătura – și cu care, încercam eu să mă conving, nu era cazul să mă reconectez –, apărea iar și iar în visele mele, adesea parcă doar plutind în fundal, făcându-și simțită prezența în situații inadecvate. O vedeam apărând la cursul meu de balet. Apoi la o petrecere de Crăciun a companiei mele. M-am gândit la aceste zile pe parcursul zilei și am realizat că prietenia noastră nu era destrămată pentru totdeauna, cum crezusem. Am decis să-i trimit un mesaj și am reluat relația cu ea.

Oricât de multe lucruri am învățat despre vise în ultimele două decenii, ritmul cercetării ar cunoaște o dezvoltare uriașă dacă oricare dintre noile tehnologii ar da rezultatele scontate. Savanții sunt criticați însă pentru că se bazează pe cei care participa la cercetările lor, care își descriu propriile vise; descrierea funcțională ar putea arăta care zone ale creierului sunt active în timpul

somnului, dar nu a fost niciodată posibil să știm dacă oamenii au fost onești în privința detaliilor viselor lor. Însă acest lucru s-ar putea schimba în curând. În 2013, o echipă de cercetători japonezi⁴⁶⁹, condusă de specialistul în neuroștiințe Tomoyasu Horikawa, a publicat rezultatele unui studiu în care au încercat să decodeze în timp real conținutul viselor participanților la studiu. Horikawa a rugat trei tineri voluntari să doarmă de câteva ori într-un scanner RMN, în timp ce erau conectați și la aparatură EEG. Când vedea că aceștia erau în starea REM, îi trezea și le cerea să-și descrie visele. După ce a colectat cel puțin 200 de „mostre“ de vise de la fiecare voluntar, a alcătuit o listă de simboluri care apăreau cel mai des – precum mașini, computere, cărți, femei și bărbați. Apoi, Horikawa a monitorizat activitatea cerebrală a bărbaților atunci când aceștia se uitau la imaginile respective și a folosit datele obținute pentru a alcătui un fel de dicționar electronic brut de vise – corelând modelele RMN specifice cu elementele din vis. Când bărbații s-au culcat iar, Horikawa a urmărit scanările RMN și a intuit pe care dintre ele le visau aceștia. Cu un grad surprinzător de precizie, presupunerile algoritmului corespundeau cu propriile descrieri ale viselor, relatate de bărbații în cauză. Nu era chiar un „cititor de vise“ – nu se putea identifica precis despre care mașină, carte, femeie sau bărbat visa persoana sau care erau sentimentele sale vizavi de acestea – dar părea a fi calea pentru realizarea unui asemenea dispozitiv.

Simultan, Matt Wilson prezicea că oamenii de știință vor continua să se bazeze pe studiile asupra șobolanilor. „Cred că răspunsurile ne vor veni de la rozătoarele alese drept modele“⁴⁷⁰, considera el. Wilson este fascinat de posibilitatea manipulării amintirilor prin intermediul viselor, așa cum Gaetan de Lavilleon⁴⁷¹ a descoperit că era posibil la șoareci. „Suntem interesați să încercăm să influențăm conținutul viselor la un nivel foarte detaliat, să creăm noi conținuturi potențiale în cursul viselor. Și există și această idee a învățării selective – asocierea manipulărilor semnalării recompensei.“ Teoretic, „ai putea controla procesul învățării dacă ai putea face șobolanii să învețe anumite lucruri, fie manipulând conținutul viselor, fie întărind selectiv anumite conținuturi onirice“.

Când am început să lucrez la această carte, am fost îngrijorată că o prea bună înțelegere a viselor ar putea reduce din mister, din elementul de uimire care mă atrăsese, în primul rând, către acest domeniu. Sunt fericită să spun că, pe

măsură ce am învățat cum creierul meu construiește noi lumi în timp ce eu dorm, stranietatea fundamentală a viselor a rămas la fel de încântătoare și, din multe perspective, la fel de misterioasă ca întotdeauna. Știm, de pildă, că o explozie de dopamină este implicată în procesul îndrăgostirii, dar acest lucru nu scade cu nimic euforia resimțită; la fel, nici cunoașterea faptului că rețelele neurale care corelează visele nu diminuează plăcerea sau spaima noastră cauzate de reamintirea acestora. Puțini oameni cunosc atât de multe lucruri despre mecanismele biologice care stau la baza visării ca William Dement, dar chiar și acest savant a renunțat la fumat după ce a visat că avea cancer pulmonar. Allan Hobson – un anti-freudian convins – nu doar că a ținut un detaliat jurnal de vise timp de decenii; el chiar și-a considerat visele suficient de interesante pentru a le publica. În lucrarea *13 Dreams Freud Never Had* (Treisprezece vise pe care Freud nu le-a avut niciodată), Hobson și-a folosit visele pentru a elucida procesele biologice implicate în visare, dar și contextul emoțional al vieții sale. El nu vede aceste demersuri ca fiind incompatibile.

Deși pot recunoaște modele și teme recurente în visele mele, încă sunt în mod constant surprinsă de imaginile specifice și de liniile epice pe care creierul meu le trasează. Putem localiza un oarecare grad de ordine în haos, dar suntem departe de a ști de ce o anumită amintire se împletește cu o alta sau de ce creierul nostru alege o anumită noapte pentru a juca o anumită scenă. Iar farmecul viselor constă tocmai în imposibilitatea de a le descifra complet. Recent, într-o noapte, m-am visat îngrijind un bebeluș japonez fără corp, care vorbea doar spaniola. Într-o alta, am vizitat-o pe scriitoarea Janet Malcolm la un azil pentru matematicieni pensionari și i-am cerut sfatul în privința structurii cărții mele. Unele dintre visele mele nu-mi inspiră nimic, nu aduc la suprafață amintiri îngropate și nici măcar nu par să aibă vreun sens. Ele sunt căi de fugă, permițându-mi să transcend realitatea lumească a muncii sau a studiului din fiecare zi. Ele sunt o distragere și dovada că am trăit și în somn.

Îmi amintesc foarte clar momentul când am văzut pentru prima oară un creier uman; plutea într-un borcan de formol, pe un raft înalt, în laboratorul de științe al liceului unde tocmai mă înscriisesem. Într-o zi, după școală, am mai rămas după ce toți ceilalți elevi au plecat, am pus un scaun deasupra unei mese, m-am suit pe el și m-am holbat la creierul din borcan. Cum era posibil ca acel mic bulgăre de tuburi gelatinoase să controleze întregul meu corp,

toată materia din care eram făcută? Am rămas uimită; am început să spun tuturor că mă voi specializa în neuroștiințe. Această fantezie nu a durat mult și nu m-am mai gândit la acel creier ani de zile, dar scriind această carte am re trăit acea senzație de uimire pe care aproape o uitasem.

Psihologul Rubin Naiman⁴⁷² a afirmat că pierderea viselor din cultura noastră constituie un veritabil risc pentru sănătatea publică. Recunoașterea importanței viselor pentru sănătatea mentală și cognitivă este crucială mai ales astăzi, când pastilele care interferează cu faza de somn REM sunt atât de des prescrise. Se știe că medicamente populare, inclusiv opioidele, benzodiazepinele și unele antidepresive, pot suprima visele. Așadar, să începem să discutăm despre vise. Să le tratăm ca pe experiențele reale și profunde care sunt de fapt. Să le acordăm locul care li se cuvine în lumea noastră.

T. Horikawa et al., „Neural Decoding of Visual Imagery During Sleep“, Science 340 (2013): p. 639, doi: 10.1126/science.1234330.

Interviul autoarei cu Matt Wilson, 16 martie 2017.

Lavilléon, „Explicit Memory Creation During Sleep“.

Naiman, „Dreamless“, p. 77.