

Dr. Clare Johnson este expert în visarea lucidă. Are un doctorat de la Universitatea din Leeds în utilizarea viselor lucide ca instrument creativ (prima lucrare de doctorat din lume care a explorat acest subiect), este ea însăși un visător lucid și directorul Consiliului Asociației Internaționale pentru Studiul Viselor, cea mai mare organizație de profil din lume. Susține în mod regulat discursuri și conduce ateliere despre vise și a scris două cărți apreciate de critici, inspirate de visarea lucidă: *Breathing in Colour* și *Dreamrunner*.

DR. CLARE JOHNSON

TERAPIA PRIN VISE

descoperiți calea spre
sănătate și fericire
cu ajutorul viselor

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA

București
2020

Cuprins

Unu Ce este terapia prin vise și cum ne poate ea ajuta?	9
Doi Să înțelegem visele: tehnici de bază	39
Trei Cum să aveți vise lucide?	59
Patru Transformarea filmului interior prin jocul oniric lucid	87
Cinci Vise sexuale pentru sănătate fizică și emoțională	115
Șase Vindecarea trecutului sau ajutorul sinelui mai tânăr.....	133
Șapte Coșmarurile și rezolvarea lor.....	153
Opt Boala și suferința: cum să vă vindecați cu ajutorul viselor?	177
Nouă Vise care vindecă tristețea și pierderea.....	197
Zece Vise ale sufletului: găsiți calea spre fericire cu ajutorul viselor!	221
Epilog Creați-vă viața dorită!	241
Resurse	247
Listă de exerciții	249
Mulțumiri	253

Unu

Ce este terapia prin vise și cum ne poate ea ajuta?

În ziua de azi, mulți oameni se întreabă cum pot deveni mai sănătoși și mai fericiți. Au apărut și continuă să apară pe tot globul numeroase instrumente care contribuie la inducerea unei stări de spirit pozitive sau la îmbunătățirea stării fizice și mentale, de la filme la săli de fitness și centre spa. Există însă o metodă naturală cu ajutorul căreia putem deveni mai sănătoși și mai fericiți. Nu costă nici un ban și nu consumă timp.

Și asta pentru că o folosim în timp ce dormim.

Toți visăm, în fiecare noapte. Deseori, visele sunt ignorate sau considerate prea puțin importante. Însă, dacă le permițezi, visele pot deveni cel mai bun prieten al vostru, unul care vă ajută să aveți o viață mai sănătoasă și mai fericită, care este dispus să vă asculte problemele și să vă ofere sfaturi înțelepte, chiar și la ora 3 dimineața.

În ultima vreme, a devenit foarte popular conceptul de mindfulness, care presupune să ne focalizăm atenția pe momentul prezent și să devenim pe deplin conștienți de gândurile, emoțiile și experiențele noastre. Interesul față de

mindfulness este un lucru minunat, deoarece înseamnă că tot mai mulți oameni sunt dispuși să se „trezească”.¹

Dar cum rămâne cu acea treime din viață pe care o petrecem dormind?

Imaginați-vă cum vi s-ar transforma viața dacă ați învăța să fiți prezenți și în vis! Faptul de a ne aminti visele și de a lucra cu ele în stare de veghe constituie un uriaș pas înainte spre o viață conștientă, întrucât ne conectează cu cea mai profundă parte a noastră. Terapia prin vise reprezintă ceva mai mult decât mindfulness, deoarece nu implică doar lucrul cu experiențele noastre conștiente, ci și cu inconștientul nostru. Asta ne permite să fim prezenți și în acea treime din viață pe care o petrecem dormind. De ce să fim conștienți de noi doar în două treimi din timp, când putem obține atâtea beneficii acordând atenție lucrurilor care se petrec în inconștientul nostru? Nici măcar nu e nevoie de un efort important pentru a practica atenția în visele noastre. Ne poate îmbogăți într-un mod incredibil și ne ajută să trăim experiențe vindecătoare profunde.

Terapia prin vise înseamnă să dormim și să visăm în mod conștient pentru a avea o viață sănătoasă și fericită.

Dacă vi s-ar oferi posibilitatea de a trăi o experiență ce presupune să plutiți în extaz într-o piscină de lux, să mergeți în niște aventuri extraordinare, să zburați fără teama de a fi

¹ Coalson, Bob, „Nightmare help: Treatment of trauma survivors with PTSD“, *Psychotherapy*, 32(3), 1995, pp. 381–388

rănit și a reveni în viața de zi cu zi simțindu-vă înviorat și relaxat, fără a pierde nici măcar un minut de muncă, ați accepta?

O asemenea experiență ne stă la dispoziție tuturor, în fiecare noapte, indiferent dacă suntem săraci sau bogați, întrucât o putem crea în propriul dormitor, în timp ce dormim și visăm. Visele sunt unul dintre puținele lucruri care nu costă nici un ban. Toată lumea poate să viseze și, fiindcă oricum visăm în fiecare noapte, nu putem spune că „pierdem vremea” dacă acordăm atenție viselor noastre. Dimpotrivă, lucrul cu visele ne poate îmbunătăți și îmbogăți viața la toate nivelurile – emoțional, fizic, spiritual și social.

Visele reprezintă sinele nostru ascuns; ele sunt acea parte din noi cu care e necesar să intrăm în legătură dacă vrem cu adevărat să știm cine suntem și de ce ne aflăm aici. Visele ne pot ajuta să ne vindecăm, deoarece contribuie la ameliorarea stării noastre psihice, la eliberarea emoțiilor negative și ne permit să facem pași către întregire. Visele ne pot ajuta să ne creăm viața ideală: să ne împlinim întregul potențial și să fim cine vrem într-adevăr să fim. Visele reprezintă daruri. Ele ne pot face să râdem în somn sau să ne trezim zâmbind. Ne pot ajuta să înțelegem problemele cu care ne confruntăm și să găsim soluții creative. Conform cercetărilor științifice, visele sunt importante pentru sănătatea noastră mentală și pentru starea noastră psihică. Neuroștiința și neurobiologia demonstrează că visele fortifică memoria și contribuie la procesul de învățare. De asemenea, visele ajută la integrarea traumelor și rezolvarea problemelor emoționale, după cum arată psihologia

cognitivă și studiile realizate asupra persoanelor care suferă de tulburare de stres posttraumatic.

Lucrul – și joaca – cu visele noastre ne ajută să avem o viață mai bună. Dar ce sunt visele, mai exact? Înainte de a începe să lucrăm cu ele, haideți să examinăm îndeaproape ce reprezintă visele.

Ce sunt visele?

Visele sunt experiențe, senzații și emoții pe care le trăim în timpul somnului. De obicei, ele cuprind o succesiune de imagini și alte impresii senzoriale ce par foarte reale. Există diverse teorii istorice, științifice și psihologice despre originea viselor. În Babilonul din Antichitate, visele erau considerate mesaje din partea zeilor. Hipocrate credea că visele pot dezvălui soluții ale problemelor de sănătate. Dintre teoriile moderne despre vise, o menționăm pe cea a psihiatrului elvețian Carl Jung, care afirmă că visele provin dintr-un vast „inconștient colectiv” al amintirilor umane, și pe cea a psihiatrului german Fritz, conform căruia fiecare parte a visului reprezintă un aspect al persoanei care visează.

Aceste teorii moderne au apărut după 1900, când austriacul Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei, a popularizat ideea că visele sunt mesaje ale minții noastre inconștiente.¹ În pofida dezvoltării ulterioare a psihanalizei și a psihologiei viselor, unii cercetători continuă să creadă că visele sunt

¹ Freud, Sigmund, *The Interpretation of Dreams*, trad. James Strachey, New York, Avon Books, 1965 [1900]

lipsite de orice semnificație, fiind doar rezultatul activării aleatorii a unor sinapse din creier. Cercetătorii și psihologii mai „luminați” privesc visele ca pe o legătură prețioasă cu mintea inconștientă, considerându-le un potențial teren de antrenament în diverse privințe, de la îmbunătățirea creativității și vindecarea coșmarurilor până la cultivarea abilităților sportive și dezvoltarea personală.

Pentru a simplifica lucrurile, propun următoarea idee:

Visele reprezintă filme interioare.

Imaginați-vă o companie de vise aflată în întregime la dispoziția voastră. Are o recuzită bogată, tot felul de costume și efecte speciale de înaltă tehnologie. Regizorii, actorii și membrii echipei tehnice sunt extrem de talentați și de creativi. Stilul de joc preferat este improvizația dezlănțuită. Menirea tuturor actorilor este aceea de a elucida viața voastră interioară. Ei fac asta în fiecare noapte, într-o serie haotică de fragmente emoționale, scenete hilare, dramă, film *noir* și, ocazional, scene de groază.

Creierul înregistrează în fiecare noapte filmul nostru personal, însă adesea uităm cea mai mare parte din el în clipa în care sună ceasul deșteptător. Mare păcat, fiindcă acei actori dedicați vor, cu ardoare, să comunice cu noi. Vor să ne atragă atenția și să ne arate ce credem cu adevărat despre noi înșine și despre viața noastră. Vor să ne ajute să ne împlinim întregul potențial.

De fapt, actorii aceia suntem chiar noi! Chiar și cei cu roluri secundare reprezintă diferite părți ale noastre, emoțiile, fricile și dorințele noastre. Visele provin din mintea noastră

Resp **inconștientă.** Ele dezvăluie starea sinelui nostru interior sau a sufletului nostru.

Este important să menționăm că uneori visele transcend nivelul personal al filmului interior. Unele vise par să fie asociate cu o preocupare colectivă sau ne dezvăluie frânturi din viitor. Altele accesează un nivel de conștiință profund spiritual, care transcende banalitățile vieții de zi cu zi. De asemenea, vom examina în detaliu așa-numitele „vise lucide” și ceea ce eu numesc „vise ale sufletului”. Pentru moment, ceea ce trebuie să rețineți este că visele reprezintă niște filme interioare, cu un caracter extrem de personal, provenite din inconștient. Haideți să vedem de ce merită să ne cunoaștem mai îndeaproape mintea inconștientă.

De ce este important să comunicăm cu inconștientul nostru?

Sigmund Freud era de părere că visele constituie drumul regal către mintea inconștientă. Oare merită efortul de a parcurge acest drum? De ce e necesar să întreprindem această muncă interioară? Iată șase motive întemeiate:

1. Mintea noastră inconștientă deține cheia sănătății noastre fizice și emoționale, întrucât ne arată ce simțim cu adevărat și ce trebuie să schimbăm în viață. Când comunicăm cu inconștientul nostru, avem ocazia să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și dobândim acces la un potențial de vindecare imens.

2. Lucrul cu imaginile din inconștient ne permite să ne vindecăm de traumele din trecut, să ne îmbunătățim sănătatea, să combatem durerea fizică și să ne depășim fricile și anxietățile.
3. Când între mintea conștientă și cea inconștientă există un dialog deschis și fluent, devenim, în mod natural, prezenți în toate domeniile vieții noastre.
4. Comunicarea cu inconștientul ne poate ajuta să avem o viață sexuală armonioasă și să ne îmbunătățim stima de sine.
5. Dacă am suferit o pierdere, inconștientul nostru ne va arăta cum să ne vindecăm de suferință.
6. Când începem să ne înțelegem mintea inconștientă, intrăm în contact cu sinele nostru mai profund și mai înțelept. Devenim capabili să ne deblocăm potențialul ascuns și să ne creăm o viață fericită și sănătoasă.

Dacă aceste beneficii nu v-au convins că este util să intrați în contact cu mintea voastră inconștientă, gândiți-vă atunci la dezavantajele faptului de a fi deconectați de ea. Când alergăm prin viață, fără a ne acorda nici o clipă de răgaz, când ne simțim sub presiune la locul de muncă sau când trecem printr-o situație dificilă, cum ar fi un divorț, moartea cuiva drag sau pierderea locului de muncă, devenim din ce în ce mai stresați. În această stare, pierdem legătura cu inconștientul, fiindcă, pur și simplu, nu putem intra în contact cu nevoile corpului și ale minții noastre. Reacția noastră obișnuită la stres este să alergăm în continuare, să facem totul mai repede, să dormim mai puțin și să ne oprim abia când

suntem răpuși dintr-odată de un virus urât. Dar de ce ne-am ales cu virusul acela? Din cauza stresului excesiv.

Între stres și bolile fizice există o legătură strânsă, demonstrată științific. În 2007, revista *Observer*¹ a Association for Psychological Science a publicat dovezi privind modul în care stresul deteriorează organismul, de la gingii până la inimă, făcându-ne mai vulnerabili la cancer și alte afecțiuni. Potrivit cercetărilor din neuroștiință, psihologie, medicină și genetică, atunci când suntem stresați, corpul nostru are o reacție de tipul „luptă sau fugi“, care duce la eliberarea de adrenalină, cortizol și norepinefrină, un hormon despre care se știe că fixează amintirea evenimentelor traumatice sau cu mare încărcătură emoțională, întărind legăturile dintre neuroni în momentele extrem de stresante. Asta nu înseamnă doar că funcțiile corporale ce asigură o stare bună de sănătate, precum digestia și funcția imunitară, încetinesc și devin mai puțin eficiente în condiții de stres, ci și că noi acumulăm în mod inconștient amintiri dificile pe plan emoțional.

Visele joacă un rol important – acela de a elibera excesul de emoții foarte intense, asemenea unui vulcan care freamătă și scoate fum, fără să erupă. Firește, din când în când, nivelul stresului crește atât de mult, încât visele noastre reflectă o erupție vulcanică în toată regula (imaginați-vă un șuvoi de lavă clocotită!) și ne trezim scâlțați într-o sudoare rece, după un coșmar oribil. Însă visele nu pot face singure toată munca de diminuare a stresului. Trebuie să le ajutăm. Când dezvoltăm o relație armonioasă cu inconștientul nostru, nivelul

¹ Eric Wargo, „Understanding the Have-Knots“, *Observer*, Association for Psychological Science, 20(11), decembrie 2007

stresului scade și creăm o relație armonioasă cu sănătatea noastră.

Când comunicăm cu mintea inconștientă, lucrând cu visele noastre, continuăm efortul de procesare și de eliberare a emoțiilor stresante, precum frica, anxietatea și tristețea, precum și a amintirilor traumatice.

Cu cât eliberăm mai multe emoții negative, cu atât devenim mai sănătoși și mai fericiți, întrucât eliminăm stresul din minte și din corp.

Importanța viselor pentru sănătatea noastră mentală și psihică

Există numeroase studii de neurobiologie, psihologie cognitivă și neuroștiință care demonstrează cât de importante sunt visele pentru sănătatea noastră mentală și emoțională. În anii 1980, dr. Candace Pert, cercetător în biofizică și fiziologie, a confirmat faptul că între minte și corp există o rețea complexă de comunicare biochimică.¹ Celulele imunitare au receptori ai neuroptidelor, „moleculele emoțiilor“, care sunt eliberate în cursul fiecărei stări emoționale pe care o trăim. Dacă nu sunt procesate în mod adecvat, emoțiile puternice sunt stocate la nivelul celular. Aceste emoții în exces ies la suprafață în timpul viselor, iar Pert a emis teoria că, lucrând

¹ Pert, Candace, *Molecules of Emotion: Why You Feel The Way You Feel*, New York, Scribner, 1997

Respect cu visele în stare de veghe, putem contribui la eliberarea emoțiilor înainte ca acestea să ne îmbolnăvească fizic. Visele ne ajută să ne procesăm emoțiile, iar lucrul cu visele este benefic pentru sănătate!

De asemenea, visele îmbunătățesc performanțele, fortifică memoria și ne ajută să ne cizelăm aptitudinile. În 2010, cercetătorii din Boston de la Beth Israel Deaconess Medical Center¹ au cerut unui număr de 99 de persoane să facă un exercițiu pe calculator care presupunea să navigheze printr-un labirint complex 3D. Apoi, li s-a spus să doarmă puțin sau să se ocupe de niște activități relaxante, după care să încerce din nou. Rezultatele au fost uluitoare. În cazul celor care au rămas treji nu s-au văzut îmbunătățiri, chiar dacă se gândiseră la exercițiul respectiv în timpul activităților. Dar în cazul celor care au dormit și au visat despre exercițiu s-au constatat îmbunătățiri spectaculoase, de zece ori mai mari decât în cazul celorlalți. Visele ne ajută să integrăm informații noi, contribuind direct la îmbunătățirea performanțelor.

La nivel biologic și neurologic, se pare că faptul de a visa ne ajută, chiar dacă nu ne amintim nici măcar un vis întreaga viață. Însă atunci când ne amintim visele, aducem la lumina conștiinței modul propriu de a gândi creativ. În 1999, în *Journal of Cognitive Neuroscience*, psihologul Robert Stickgold a prezentat rezultatele studiului său despre capacitatea de a face asocieri creative în vis.² Patruzeci și patru de studenți au fost treziți

¹ Beth Israel Deaconess Medical Center website, *Dreams Tell Us That the Brain Is Hard At Work On Memory Functions*, 22 aprilie 2010. <http://www.bidmc.org/News/PR/LandingPage/2010/April/Stickgold.aspx>

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

din somnul REM (rapid-eye movement – mișcări rapide ale ochilor) și li s-a cerut să identifice diferite perechi de cuvinte. Spre deosebire de subiecții complet treji, studenții somnoroși au identificat mai repede perechile de cuvinte puțin evidente. Acest lucru arată că, în timpul viselor, mintea are tendința naturală de a face asocieri neașteptate. Oamenii cu un spirit artistic foarte pronunțat sunt cunoscuți pentru capacitatea lor de a face asocieri creative în stare de veghe, dar e bine de știut că toți gândim mai creativ atunci când visăm.

Când deschidem poarta către imaginile și poveștile din vise, pătrundem într-o lume de noi posibilități privind creația și vindecarea. Combinând visele din timpul nopții cu unele proceduri descrise în cartea de față și cu visarea lucidă (când știm că visăm și putem influența visul, dacă dorim), putem să devenim mai creativi, să scăpăm de cele mai negre coșmaruri, să găsim alinare în situații dificile din viață, precum pierderea cuiva drag, și să intrăm în contact cu ceea ce se petrece în corpul nostru fizic.

Calea mea către lumea viselor

Poate vă întrebați cum se face că visele au ajuns să ocupe un loc atât de important în viața mea. Prima mea amintire este despre un vis pe care l-am avut la vârsta de trei ani. A fost un vis atât de viu, de colorat și de real, încât l-aș fi putut intitula „cum m-am înecat într-o piscină turcoaz”. Visul acela a marcat începutul fascinației mele față de lumea viselor. La început, visul era plin de lumină, de frumusețe. Îmi plăcea enorm să mă joc