

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®

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

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

I. Cârstea, Georgeta (trad.)

II. Zahareanu, Delia (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
1. Cum am uitat de vise	25
2. Avangarda	71
3. Visele intră în laborator	99
4. Renașterea cercetării somnului	115
5. Rezolvarea problemelor	133
6. Pregătirea pentru viață	167
7. Coșmaruri	211
8. Diagnosticul	237
9. Grupurile de vise	269
10. Controlul	297
<i>Epilog: Viața mea nocturnă</i>	335
<i>Indice</i>	343

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 aș avea atunci când accesul meu la internet a fost supus capriciilor unui foarte ciudat patron de cafenea. 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 sinistră „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

¹ Stephen LaBerge și Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming* (New York: Ballantine, 1990), p. 9.

² 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.

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 lucide¹, 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

¹ LaBerge și Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, p. 171.

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 suprarealistă 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 mantră proprie: „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. Jurnalele de vise fac parte din cele mai vechi exemple de creații literare; ele au fost descoperite în vestigiile Greciei antice¹ și ale Japoniei medievale.²

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, paralizicii pot umbla și orbii

¹ William V. Harris, *Dreams and Experience in Classical Antiquity* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009), p. 91.

² David Burton, *Buddhism: A Contemporary Philosophical Investigation* (Londra: Routledge, 2017), p. 103.

pot vedea.¹ 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 argumente² 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 Laden³ și pe partizanii săi exploataând 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

¹ Uma Majmudar, *Gandhi's Pilgrimage of Faith: From Darkness to Light* (Albany: State University of New York Press, 2005), p. 171.

² Iain R. Edgar, *The Dream in Islam: From Qur'anic Tradition to Jihadist Inspiration* (New York: Berghahn, 2011), p. 66–70.

³ 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>.

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 fericierea, 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 parametrii normali. Dar, precum a întrebat LaBerge: „Dacă trebuie să dormiți o treime din viața voastră¹, 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

¹ Stephen LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1985), e-text.

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 extrasenzorială¹ 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.”

¹ 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.

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 1998¹, la mai mult de 2 500 astăzi.² Am ajuns să apreciem importanța somnului pentru sănătate; oamenii din întreaga lume cheltuiesc mai mult de 50 de miliarde de dolari pe somnifere³, 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. Filosofii⁴ 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.

¹ „American Academy of Sleep Medicine Accreditation: Facts 06 04 08”, <https://aasm.org/resources/factsheets/accreditation.pdf>.

² 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/>.

³ „\$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>.

⁴ Jennifer M. Windt, *Dreaming: A Conceptual Framework for Philosophy of Mind and Empirical Research* (Cambridge, MA: MIT Press, 2015).

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 datează visele 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