

În aceeași colecție:

- Acționează și gândește ca o pisică. Liber, calm, demn, atent, încrezător, elegant, independent
- Acționează și gândește ca James Bond. Seducător, calm, charismatic, cinic, loial, abil, detașat, curajos
- Acționează și gândește ca Micul Prinț. Liber, visător, curios, altruist, fermecător, onest, blând, ingenuu
- Acționează și gândește ca Darth Vader. Misterios, manipulator, perseverent, puternic și un bun strateg...
- Acționează și gândește precum Coco Chanel. Șic, avangardistă, inovatoare, feministă, curajoasă, strălucitoare...

Pierre Varrod

# ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA FREUD

Ascultă-ți visele, detașează-te,  
iartă cuvintele care te rănesc

Traducere: Carmen Ionescu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**VARROD, PIERRE**

**Acționează și gândește ca Freud : ascultă-ți visele, detașează-te, iartă cuvintele care te rănesc** / Pierre Varrod ; trad.: Carmen Ionescu, -

București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0673-5

I. Ionescu, Carmen (trad.)

159.9

© Les Éditions de l'Opportun, 2021

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and Co-Agent Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *AGIR ET PENSER COMME FREUD. Écouter ses rêves, lâcher prise, désamorcer les paroles blessantes...* par Pierre Varrod

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0673-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

## Cuprins

Cum să citești această carte în funcție de profilul tău .....	7
<b>Prolog</b>	
O enigmă poate avea mai multe soluții .....	13
<b>Introducere</b>	
Secretul genial al metodei lui Freud .....	17
<b>1 Ascultă-ți visele .....</b>	<b>25</b>
<b>2 Nu alege între tandrețe și sex. ....</b>	<b>43</b>
<b>3 Iartă cuvintele care te rănesc, dușmanul tău nu știe că el este cel rănit. ....</b>	<b>57</b>
<b>4 Fumează, bea, condu: fără limite. ....</b>	<b>77</b>
<b>5 Sexul, primul invitat care ne vine în minte, e grav? .....</b>	<b>99</b>

6 Nu neglija niciodată clitorisul .....123

## **Concluzie**

Freud și tehnicile de detașare

venite din Orient .....143

## 1

## ASCULTĂ-ȚI VISELE

---

„Noi suntem din stofa  
din care sunt croite visele...”<sup>3</sup>  
(Shakespeare)

**V**isul este calea regală ce duce spre inconștient. Și inconștientul este o uzină în fierbere, animată, plină de energie, unde ni se construiesc dorințele.

Calea regală spre uzină nu este, totuși, o autostradă dreaptă trasată pe câmpie. „Calea regală” e plină de viraje strânse și în ac de păr: e nevoie de atenție și nu trebuie rulat prea repede.

Visele care ne apar, brute, direct din topitorie, sunt adeseori încețoșate dimineața. Nu sunt mai clare decât predicțiile bizare și ambigue pronunțate de Pythia din

---

<sup>3</sup> William Shakespeare, *Furtuna* (Actul IV, scena 1). Fraza completă în engleză este următoarea: „*We are such stuff, as dreams are made on, and our little life is rounded with a sleep*” (...și scurta noastră viață o învăluie un somn).



Delfi – care a trimis ceva oameni în direcția greșită, începând cu Oedip, tânăr bărbat grăbit, care nu a înțeles nimic din ceea ce i-a spus oracolul.

### **Acțiune: la trezire**

Notează-ți visele la trezire. La început nu va merge prea bine, e normal. Dar încetul cu încetul, dimineață după dimineață, cât mai repede posibil după ce te trezești, vei fi capabil să-ți amintești ultimul vis. Și atunci notează-l, oricât de ciudat ți s-ar părea. Chiar notează-l de-adevăratelea – cu creion și hârtie sau dictează-l pe smartphone (e bine oricum). Și, perseverând, dimineață după dimineață, visul se va revela mai des. Ca și sportivii, va trebui să menții disciplina antrenamentului și să te forțezi să notezi. Pentru că visul se disipează într-un colț al memoriei, în timpul orelor de veghe, dacă îl vom lăsa să zboare în aer la trezire – la ora în care îl percepem drept solid și proaspăt – și apoi devine imposibil să-l mai regăsim.

Dar să fim realiști: între petrolul brut tocmai scos din zăcământ și produsul care iese din rafinării, distanța este enormă. Munca este cea care civilizează petrolul (etimologic *pétr-ole* înseamnă „ulei de piatră”). Așa este și cu visul: extractul brut al producțiilor tale imaginare nocturne nu seamănă cu un vis

frumos, coerent; ceea ce vei reuși să notezi, cel mai adesea, nu seamănă cu nimic.

Ceea ce vei reuși să sesizezi este materialul brut al visului – nu visul însuși. Va trebui ulterior să-l „rafinezi” pentru a descoperi parfumul dorinței care face toți banii.

### Obiectivul tău: să dezvălui dorința

Dacă îți ascuți bine visele, îți vei putea dezvălui dorințele.

Nu îți vorbesc aici de nevoile tale (de exemplu: să înlocuiești becul spart de la intrare). Nu îți vorbesc aici absolut deloc de tot ceea ce se rezolvă cu un pic de raționament (de exemplu, cum să-i spui bancherului tău că vei avea dificultăți de rambursare a împrumutului în următoarele luni).

Nu ne dorim „să mâncăm ciocolată”, așa cum îl dorim pe un anumit om. Cuvântul „dorință” va fi explicat la finalul acestui capitol. Îți voi vorbi despre dorință, despre ceea ce se impune în tine și nu se scuză, nu se explică, nu se justifică. Despre dorința care îți cere să ai curaj: să faci alegeri, să-ți asumi riscuri. Pe scurt, care îți cere să faci din viața ta ceva ce nu ține decât de tine.

De fapt, aceasta este esența omului, căci nici animalele, nici zeii nu au dorințe. Animalele au instincte,

care le fac să-și reproducă viața exact la fel ca a strămoșilor lor, făcând schimbări infime. Dar dorința umană, spre deosebire de instinctul animal, este nelimitată. Aceasta este explicația pentru domeniul animal.

Dar în privința zeilor? Dorința umană este nelimitată, dar mijloacele umane sunt limitate, în timp ce zeii nu cunosc distanța dintre dorință și satisfacție: dacă vor să zboare, zboară, dacă vor vânt, fac vânt, iar dacă Zeus vrea să se transforme în lebedă pentru a seduce o doamnă, va fi lebedă pentru o după-amiază.

„Dorința are o persistență indestructibilă.

Dorința este eternă”<sup>4</sup>.

(Lacan)

<sup>4</sup> Jacques Lacan, „Séminaire sur *La Lettre volée*” (Seminar despre *Scrisoarea furată*), Ecrits, Paris, Seuil, 1966, p. 52.

## ÎNTREBARE

Dicționarele de vise au ambiția de a ne ajuta să ne interpretăm delirurile nocturne. Să luăm un vis în care apare o pălărie. Dintre cele trei interpretări de mai jos, poți să o ghicești pe cea sau pe cele care sunt recomandate de site-ul [interpretation-reve.fr](http://interpretation-reve.fr)?

- „Pălărie nouă și strălucitoare: prezice succesul. Pălărie foarte folosită: încercați să disimulați o neplăcere morală. Pălărie murdară, ruptă: încercați să ascundeți un lucru dezonorant sau un supărător secret familial.”
- „Caschetă militară: reușită profesională. Pălărie de paie: sunt persoane care își bat joc de voi, pe ascuns. Acoperământ de cap religios: ideile voastre sunt prea rigide. Pălărie înaltă: aroganța, atitudinea dumneavoastră sfidătoare nu le plac celorlalți.”
- „Pălărie ridicată: optimism, veselie. Dacă vedeți multe pălării înseamnă că sunteți sociabil. O femeie care poartă o pălărie de bărbat: se va îndrăgosti în curând. O pălărie care plutește pe o apă prezice dispariția unui apropiat, unui prieten. Pălărie ținută în mână: prosperitate.”



**RĂSPUNS**

Toate trei!

Dar este ceva pertinent în ele? Am putea să ne îndoim. Este de ajuns un contraexemplu. Iată un fragment de vis – care conține o pălărie – relatat lui Freud de unul dintre pacienții săi: „Mă plimbam pe o stradă, vara, aveam o pălărie de paie cu o formă specială, mijlocul era ridicat în aer, iar lateralele erau lăsate – una din laterale era mai jos decât cealaltă. Eram veselă și mă simțeam în siguranță și, trecând prin fața unui grup de tineri ofițeri, mă gândeam: nu îmi puteți face nimic”. Freud: „Pălăria ar trebui să fie un organ genital masculin, cu centrul ridicat și cu lateralele care îi atârnă.” Pacienta a început să strige și să retraceteze că a spus că lateralele atârnau; apoi a tăcut, iar ulterior a găsit „curajul de a întreba cum se face că soțul ei are un testicul plasat mai jos decât celălalt și dacă toți bărbații au așa”.

Suntem departe de pălăria de paie descrisă mai sus, în dicționarul de vise!

**Provocare: tradu-ți visele**

Este dimineață. Iată-ne în situația de a ne aduna frânturile – sau cărămizile – visului din care ne amintim „mai mult sau mai puțin”. Dar când încercăm să le

aliniem pentru a face din ele o serie de cuvinte din care să compunem o poveste, derularea narativă pare adesea de neînțeles: scenariul pare incoerent „să dormi în picioare”; și adeseori lacunar, plin de găuri, de salturi „imposibile”. Este ca și cum te-ai fi uitat la un serial în versiune originală fără subtitrare: ai pierdut destul din ceea ce s-a spus (mai puțin dacă ești bilingv, dar în materie de visuri nu este nimeni).

Limba viselor este o limbă stranie,  
ba chiar străină.

Problema: nu există dicționar bilingv pentru limba viselor și franceză (sau engleză sau chineză). Poți deci să nu te obosești să mergi să comanzi la librarul tău preferat un dicționar de vise și un dicționar de simboluri. Căci același simbol își poate schimba înțelesul, la trecerea dintr-un vis în altul, la o dată anume sau la altă dată. Dar atunci cum să facem?

**Soluție practică: vorbește cu tine!**

Așa cum ai descâlci un ghem de lână încurcat, începe prin a prinde frânturile pe care este posibil să le apuci. Haide, trage ușor: fiecare fir în sine este parte din tot, poate că în curând se va dovedi mult mai valoros decât părea acest „mic crâmpei fără cap și fără

coadă”. Imediat ce vei derula ghemul, poți să reiei fiecare dintre elementele izolate și să te întrebi, fără a te cenzura, la ce te gândești văzând primul crâmpei din ghem, ce imagine se naște, apoi să treci la al doilea etc.?

Fiecare componentă a visului este exprimată într-o limbă străină și doar tu o poți traduce, doar tu îi poți da semnificația potrivită aceluia vis. Să ne imaginăm că te întrebi ce înseamnă cuvântul englez „blues” dacă ți-ar apărea într-un vis. În română și în franceză ar putea fi „blues” în sens muzical, în franceză ar putea fi și „blouse” (o bluză, cum are personalul medical în spitale, în azilurile psihiatrice, în casele de bătrâni...) sau poate faptul că cineva face un „blouse” (bluf) altei persoane. În funcție de ceea ce înseamnă pentru tine, în acel moment, poți continua să examinezi firele din ghem și să progresezi în traducerea imaginilor conținute în visul tău.

## Cum punctează Freud dificultatea și cum o depășește

### MAI ÎNTÂI DIFICULTATEA

Visul se prezintă ca o enigmă rezistentă la investigație.

În vis – ca și într-o enigmă – suntem confrunțați cu un „conținut manifest”, puțin bizar, care ascunde un „conținut latent”, care nu are nimic ciudat și pe care trebuie să-l descoperi.

„Între caracterul confuz și de neînțeles al visului și rezistența pe care o întâmpini când vrei să dezvălui gândirea latentă există un raport secret și necesar.”<sup>5</sup>

(Freud)

Care este diferența dintre enigmă și vis? Enigma poate fi rezolvată de oricine, în timp ce visul nu poate fi descifrat în mod valid decât de fiecare dintre noi, deși, bineînțeles, am putea fi ajutați descriind visul unei persoane în care avem încredere sau unui psihanalist.

### DEPĂȘIREA DIFICULTĂȚII

A doua diferență dintre vis și enigmă este că, în visele noastre, sexualitatea este prezentă frecvent. Freud distingea trei tipuri de vise. Cel mai ușor de interpretat sunt cele care exprimă fără inhibiții o dorință nereprimată, dar care rămâne deficitar satisfăcută în viața cotidiană. Puțin mai greu de interpretat sunt visele care exprimă o dorință reprimată, iar aceasta să nu fie mascată de conținutul manifest al visului. Cel mai dificil de interpretat sunt visele care exprimă o dorință reprimată și nesatisfăcută: adesea,

<sup>5</sup> Sigmund Freud, *L'Interprétation du rêve (Interpretarea viselor)*, 1900.