

LBRIS

We know  
books

Marielle Lahuerte

# INTERPRETAREA VISELOR

50 de exerciții practice  
ca să înțelegi ce visezi

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobio

Marielle Laheurte

Avec la collaboration de Fanny Morquin

© 2013, Éditions Eyrolles, Paris, France

INTERPRETAREA VISELOR  
50 DE EXERCIȚII PRACTICE  
CA SĂ ÎNȚELEGI CE VISEZI

Marielle Laheurte

În colaborare cu Fanny Morquin

ISBN 978-630-6614-33-2

© 2025 – Editura Philobia

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducător: Renata Ungureanu**Redactor: Dorina Oprea**Corectură: Oana Țăranu**DTP: Gabriela Căpitănescu**Copertă: Cătălin Furtună*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
LAHUERTE, MARIELLE

Interpretarea viselor : 50 de exerciții practice ca să înțelegi ce visezi /  
Marielle Laheurte; trad. din limba franceză de Renata Ungureanu. -  
București : Philobia, 2025

ISBN 978-630-6614-33-2

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

## CUPRINS

Introducere .....	7
<b>I. Conștientizarea propriilor vise .....</b>	<b>9</b>
Exercițiul nr. 1. Mic chestionar oniric .....	10
Exercițiul nr. 2. Visele care ne inspiră.....	12
Exercițiul nr. 3. Ce fel de visător ești? .....	14
Exercițiul nr. 4. Treziri încărcate de emoție.....	16
Exercițiul nr. 5. Relaxează-te ca să visezi mai bine!.....	17
Exercițiul nr. 6. Invită visele să vină la tine! .....	19
Exercițiul nr. 7. Cine visează frumos doarme bine .....	21
Exercițiul nr. 8. Cum să-ți amintești ce visezi .....	23
Exercițiul nr. 9. Visule, visuțule, ce îmi spui, drăguțule? .....	25
<b>II. Cum îți pregătești visul ca să îl interpretezi .....</b>	<b>29</b>
Exercițiul nr. 10. Notează-ți visul cu lux de amănunte! .....	30
Exercițiul nr. 11. Folosește un stil clar și limpede! .....	32
Exercițiul nr. 12. Identificarea principalelor simboluri.....	33
Exercițiul nr. 13. Structurează-ți visul!.....	34
Exercițiul nr. 14. Desenează-ți visul!.....	36
Exercițiul nr. 15. Pune un titlu visului tău!.....	37
Exercițiul nr. 16. Fă-ți bilanțul când vine seara! .....	39
Exercițiul nr. 17. Fă-ți bilanțul de dimineață!.....	43
Exercițiul nr. 18. Jurnalul oniric .....	45

III. Principiile generale ale interpretării .....	47
Exercițiul nr. 19. Actorul propriului film interior .....	48
Exercițiul nr. 20. Simbolistica polilor masculin și feminin .....	50
Exercițiul nr. 21. Simbolistica cuplului .....	52
Exercițiul nr. 22. Jocuri de cuvinte simbolice .....	54
Exercițiul nr. 23. Simbolistica a patru elemente .....	55
Exercițiul nr. 24. În căutarea celor patru elemente .....	57
Exercițiul nr. 25. Simbolistica direcțiilor .....	59
Exercițiul nr. 26. Cap sau pajură .....	62
IV. Cum se aplică metoda IRIV .....	65
Exercițiul nr. 27. Etapa I – Identificarea .....	66
Exercițiul nr. 28. Etapa R – Reformularea simbolică .....	68
Exercițiul nr. 29. Etapa I – Înrădăcinarea simbolurilor .....	70
Exercițiul nr. 30. Etapa V – Validarea interpretării .....	72
Exercițiul nr. 31. Metoda IRIV în practică .....	74
Exercițiul nr. 32. Când validarea e dificilă .....	76
Exercițiul nr. 33. De ce apar persoane apropiate în visele mele? .....	78
Exercițiul nr. 34. Personaje uneori cât se poate de reale .....	80
Exercițiul nr. 35. Un decor de vis .....	82
V. Cum facem o interpretare pe loc .....	85
Exercițiul nr. 36. Interpretarea visului pornind de la rezumatul făcut (etapa I) .....	86
Exercițiul nr. 37. Interpretarea visului pornind de la rezumatul făcut (etapa R) .....	87

Exercițiul nr. 38. Interpretarea visului pornind de la rezumatul făcut (etapa I) .....	88
Exercițiul nr. 39. Interpretarea visului pornind de la rezumatul făcut (etapa V) .....	89
Exercițiul nr. 40. Interpretarea visului pornind de la propriile emoții .....	90
Exercițiul nr. 41. Interpretarea visului pe baza acțiunii .....	93
Exercițiul nr. 42. Interpretarea flash în practică .....	96
VI. Efectuarea unei interpretări detaliate .....	99
Exercițiul nr. 43. Pregătește-ți visul pentru interpretarea detaliată! .....	100
Exercițiul nr. 44. Analizează simbolurile asociate (metoda IRIV) .....	101
Exercițiul nr. 45. Analizează introducerea (locomotiva visului) .....	104
Exercițiul nr. 46. Prinde locomotiva de primul vagon! .....	106
Exercițiul nr. 47. Prinde și următoarele vagoane! .....	108
Exercițiul nr. 48. Interpretează finalul visului! .....	111
Exercițiul nr. 49. La baza visului: mesajul .....	113
Exercițiul nr. 50. Interpretarea detaliată în practică .....	115
Concluzii .....	120

Instructor și formator specializat în analiza și interpretarea viselor, Marielle Lahuerte este creatoarea metodei IRIV, o tehnică de analiză a viselor accesibilă tuturor. Este și sofrolog, practicantă a tehnicii psihoneuroenergetice TFE (de eliberare emoțională) și formatoare în abordarea spirituală PEAT (activarea și transcendența energiei primordiale). Pentru mai multe informații, puteți accesa site-urile [www.grandirzen.com](http://www.grandirzen.com) și [www.voieintegrative.com](http://www.voieintegrative.com)

# INTRODUCERE

„La început, visele erau cele care îi ghidau pe oameni prin imensul întuneric.“

– Carl Gustav Jung („Viața simbolică“)

Emoții intense, senzații extreme, situații delirante: chiar dacă partea conștientă a creierului doarme, nopțile noastre sunt încărcate de scene de o creativitate debordantă, depășind neîncetat limitele pe care le avem în viața cotidiană. Să zbori pe deasupra acoperișurilor, întocmai ca Mary Poppins, să respiri sub apă, să conduci o navă spațială, să te lupți cu monștri, să devii președinte, să vorbești cu animalele, ba chiar să mori și să revii la viață... în vis, orice este posibil. Chiar și atunci când par inofensive, visele rămân totuși stranii și inoportune, iar uneori interferează cu realitatea. Cine e regizorul deopotrivă nebun și genial al acestor scenarii abracadabrante?

Visele provin din subconștient, din interiorul fiecăruia dintre noi, punându-ne la dispoziție o hartă precisă a profunzimilor noastre. Ce se ascunde în spatele acțiunilor personale, dincolo de gândurile și intențiile pe care le avem? Cine suntem cu adevărat? Cu ce abilități suntem înzestrați? De unde vin fricile care ne macină? Care sunt consecințele comportamentului și convingerilor noastre asupra propriei vieți? Cum trebuie să reacționăm în fața provocărilor ce se ivesc? Care este cea mai bună decizie pe care o putem lua? Visele noastre ar putea răspunde la toate aceste întrebări. Asemenea unor antrenori personali care ne cunosc la perfecție, ele ne oferă sfaturile și informațiile de care avem nevoie ca să ne trăim viața în concordanță cu nevoile noastre reale. Practic, ne indică cea mai bună și cea mai rapidă cale de urmat, semnalându-ne atât pericolele, cât și obstacolele, corectân-

du-ne dacă o apucăm pe căi greșite. Către ce ne ghidează ele? Către sine<sup>1</sup>, către eul nostru autentic, complet și unificat.

Nu trece niciodată cu vederea visele, căci sunt adevărate perle de înțelepciune. Transformă-te în acest Champollion al propriilor vise, pornind către descoperirea sinelui prin decriptarea mesajului pe care ți-l transmite subconștientul. Prin crearea metodei IRIV, mi-am propus să îți ofer o modalitate de a analiza singur tot ceea ce visezi. Pentru această metodă, m-am inspirat din tehnica interviului, aplicată de psihologul american Gayle Delaney<sup>2</sup> și dezvoltată în Franța de către Christiane Riedel, formatoare în interpretarea viselor. Am simplificat tehnica, punând la punct două niveluri de interpretare: interpretarea rapidă (IF), prin intermediul căreia îți vei înțelege visele într-o manieră rapidă și globală, și interpretarea detaliată (ID), care îți va furniza și o analiză aprofundată.

Exercițiile sunt progresive: urmează-le pas cu pas, în ritmul tău, dar cu regularitate, și caută ca, mai înainte de toate, să-ți faci plăcere când îți ascuți visele.

Îți urez o călătorie interioară cât mai agreabilă!

<sup>1</sup> După Carl Gustav Jung.

<sup>2</sup> Tehnica interviului constă în interogarea celui care visează, în așa fel încât acesta să ajungă să decodifice sensul visului său, pe parcurs ascultându-l într-o manieră neutră și deschisă. Ulterior, se face legătura între răspunsuri și situația concretă a celui care a visat.

1

•

## CONȘTIENTIZAREA PROPRIILOR VISE

„Noi suntem din plămada din care sunt făcute visele  
și scurta noastră viață o întregeste-un somn.“


– William Shakespeare („Furtuna“)

Deseori, aud oameni spunând: „Eu nu visez niciodată...“ Cu toate acestea, este dovedit științific că toată lumea visează. Prima modalitate de a accede la viața onirică este să îi acorzi atenție. Încearcă s-o faci chiar din seara aceasta: citește o carte despre vise, caută să-ți amintești în detaliu un vis care te-a marcat, povestește-i-l cuiva și nu uita ca, înainte să adormi, să afirmi că vei visa și că îți vei aminti visul la trezire. Cel mai probabil, vei avea un vis și ți-l vei aminti a doua zi.

În această primă parte, vei descoperi și alte ponturi pentru a-ți aminti mai ușor ce ai visat. De altfel, vei putea testa ce știi exact despre vise și vei descoperi cum anume te pot inspira acestea ori în ce măsură îți influențează dispoziția. La final, le vei putea adresa întrebări ca să găsești calea de ieșire pentru diverse situații care-ți dau bătăi de cap.

## Exercițiul nr. 1. Mic chestionar oniric

Ce anume știi despre vise? Evaluează-ți cunoștințele cu ajutorul acestui chestionar.

 Pentru fiecare întrebare, alege răspunsul bun dintre propunerile următoare.



- 1 În ce fază a somnului visăm?
  - a. Doar în etapa REM.
  - b. Oricând pe durata nopții.
  - c. Când adormim.
- 2 Care este visul pe care ni-l amintim cel mai bine?
  - a. Primul de după ce am adormit.
  - b. Cel pe care-l avem fix înaintea de a ne trezi.
  - c. Variaza de la o noapte la alta, nu există vreo regulă.
- 3 Cam cât timp crezi că a petrecut visând, în medie, o persoană de 60 de ani?
  - a. Doi ani.
  - b. Cinci ani.
  - c. Opt ani.
- 4 Cât timp durează, în medie, un ciclu de somn?
  - a. Între 90 și 100 de minute.
  - b. Între 120 și 130 de minute.
  - c. Între 60 și 80 de minute.

- 5 Cât timp petrecem dormind într-o viață de om?
  - a. O treime din timp.
  - b. Un sfert din timp.
  - c. O cincime din timpul nostru.
- 6 O lege din Codul lui Napoleon interzicea practicarea meseriei de tălmăcitor de vise. În ce an s-a renunțat la legea respectivă?
  - a. 1927.
  - b. 1902.
  - c. 1992.
- 7 Ce înseamnă „vis lucid”?
  - a. Capacitatea de a ne aminti vise în cele mai mici detalii.
  - b. Capacitatea de a ne interpreta propriile vise.
  - c. Capacitatea de a conștientiza faptul că suntem pe punctul de a visa.
- 8 Ce înseamnă „vis de veghe”?
  - a. Un vis pe care îl ai când ești treaz.
  - b. Un proiect pe care visăm să-l realizăm fără a-l concretiza.
  - c. Un vis cu imagini spirituale.
- 9 Când visăm cel mai frecvent?
  - a. Când au loc evenimente importante sau în perioade stresante.
  - b. În timpul vacanțelor, atunci când suntem odihniți.
  - c. În timpul siestei.

## 10 Cum se numea zeul viselor la grecii antici?


- a. Hypnos.
- b. Morfeu.
- c. Oniros.

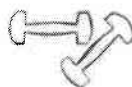
## Soluție

1b; 2b; 3b; 4a; 5a; 6c; 7c; 8a; 9a; 10c.

## Exercițiul nr. 2. Visele care ne inspiră

De-a lungul timpului, nu o dată s-a întâmplat ca oamenilor să le vină idei de-a dreptul revoluționare chiar în urma unor vise pe care le-au avut. Cum se poate dovedi acest lucru? Prin visele pe care le-au avut geniile sau artiștii îndeajuns de inteligenți încât să le dea ascultare și să știe cum să le valorifice.

 **Îată câteva exemple de vise care i-au inspirat pe cei care le-au avut. Fă conexiunea între fiecare vis și creatorul lui.**



Visul	Creatorul
1. Visează că un preot al Antichității stă în fața lui și-i arată două obiecte pe care le-a studiat în timpul zilei: două fragmente de agat, despre care el credea că sunt niște inele. Preotul îi indică faptul că acestea sunt bucăți dintr-un cilindru de agat gravat și precizează că suveranul Babiloniei le-a oferit în dar zeilor, în jurul anului 1300 î.Hr.	A. Savantul Niels Bohr a avut acest vis pe când era student. Astfel, a descoperit teoria structurii atomului, ce avea să revoluționeze conceptele clasice.

Visul	Creatorul
2. Visează că lovește mingea la perfecție, numai că își dă brusc seama că nu ține crosa așa cum a tot ținut-o în ultima vreme. Atunci când abia își lasă-n jos brațul drept, ținând cotul aproape lipit de trunchi, reușește să dea lovitura perfectă în visul său. Realizează că această mișcare perfectă pleacă de la o poziție inedită a brațului.	B. Karl Friedrich Burdach, neurofiziolog de origine germană, elaborează celebrul său tratat despre creier după ce a avut acest vis, pe 17 mai 1818. Bolta cerească îl inspiră să formuleze ipoteza conform căreia funcția fornixului, o rețea de fibre arcuite lungi, era aceea de a conecta diferitele arii ale creierului.
3. Visează existența unui plexus cefalic de la a cincea pereche de nervi cerebrali. Ulterior, în cadrul unui alt vis, înțelege că forma boltei cu trei piloni este determinată de cea a boltei radiante.	C. Arheologul Hermann Hilprecht, specializat în scrieri antice, a avut acest vis în luna martie a anului 1883. Când s-a trezit, a verificat ce îi spunea visul și, miracol, cele două roci pe care le avea și despre care credea că reprezintă două inele erau, de fapt, fragmente din aceeași piesă.
4. Vede o masă pe care toate elementele se așază la locul lor, exact așa cum trebuie.	D. Prin acest vis, Friedrich Kekulé descoperă teoria structurii atomice.
5. Se vede dintr-odată transportat pe un Soare dintr-un gaz arzător, de unde poate observa Pământul. Prin fața Soarelui trec repede planetele. Conectate la acesta prin intermediul unor mici filamente, ele se rotesc cu viteză mare în jurul soarelui. Brusc, corpul gazos pe care credea că se află se solidifică, în timp ce Soarele și planetele par să dispară în ceață. Planetele se rotesc din ce în ce mai repede în jurul Soarelui, cu o viteză nemaivăzută.	E. Pe teren, la două zile după acest vis, Jack Niklaus exersează cum să reproducă mișcarea. El, care de la ultima sa victorie, în 1964, pierdea la fiecare joc, ajunge să câștige douăzeci și opt de turnee dintre cele mai renumite în plan mondial.
6. Observă limpede cum, din toate părțile, atomii se unesc în perechi și se assemblează în grupuri mai importante, care la rândul lor sunt atrase de formațiuni încă și mai puternice, iar toți acești corpusculi dansează într-un fel aparte în fața lui, într-o sarabandă frenetică.	F. Americanul Elias Howe era obsedat zi și noapte de inventarea unei mașini de cusut. Visul acesta avea să-i ofere cheia problemei: era nevoie de un ac cu un mic orificiu aproape de vârf!