

Libris
Coșmarurile
Respect pentru oameni și cărți

**Cum să alungăm spaima
din timpul nopții**

Renate Daniel

Traducere din germană și note
Doina Fischbach



**MISTERELE
INCONȘTIENTULUI
COLECTIV**

TREI

Introducere: Coșmarurile caută un răspuns —	
trei exemple diferite.....	7
1. Ce sunt visele? Despre lumea treziei,	
lumea somnului și lumea viselor.....	11
2. De ce și în ce scop visăm?	
Visul și sănătatea mentală.....	28
3. Ce sunt coșmarurile? Despre miturile antice	
și descoperirile neurobiologice.....	45
4. Cum să gestionăm coșmarurile — cum să ne	
autodescoperim, să ne autoexplorăm	
și să ne înțelegem pe noi însine.....	66
5. Natura ca motiv al coșmarului: forțele naturii,	
animalele și plantele periculoase	85
6. Omul ca motiv al coșmarului:	
omul agresiv și omul periclitat.....	120
7. Cultura și tehnologia ca motive ale coșmarului:	
când lucrurile se sfărâmă sau devin periculoase....	155
Încheiere	187
Anexa 1: Indice de termeni pentru motivele	
onirice discutate	188
Anexa 2: Cum să ne înțelegem propriile coșmaruri	190
Mulțumiri	195
Bibliografie.....	196

Coșmarurile caută un răspuns – trei exemple diferite

Coșmarurile nu constituie o experiență rară; în Germania, aproximativ una din douăzeci de persoane se chinuie noaptea în mod regulat din cauza lor. Însă nu doar adulții sunt afectați, ci și copiii și adolescenții.

Dacă faceți parte dintre persoanele afectate, întrebați-vă ce se petrece în sinea dumneavoastră atunci când vă treziți dintr-un coșmar și vă bate inima puternic, sunteți asudat și panicat sau aveți o senzație de apăsare în piept. Încercați să uitați cât mai repede imaginile onirice înpăimântătoare? Sau nu puteți scăpa de imaginile coșmarului și vă străduiți să le descifrați mesajul? Si cum vă influențează un coșmar comportamentul și viața de zi cu zi?

Coșmarurile ne pot tulbura nu doar în timpul nopții, ci și în cursul zilei următoare, declanșându-ne fie o dispoziție depresivă, fie o stare de iritare, fie chiar o stare de stres. Bineînțeles, nu vrem să avem deloc coșmaruri, iar dacă apar, dorim să scăpăm de ele cât mai repede.

Însă cum putem face să nu mai fim chinuiți de coșmaruri? Cum ar trebui să le gestionăm?

Dacă privim un coșmar ca pe o întrebare tulburătoare, înfricoșătoare sau neliniștitătoare, ar fi important să găsim un răspuns adecvat. Din acest punct de vedere, spectrul larg al

Respect pentru băiemii și cartii

Copiii mici întreabă adesea într-un mod foarte direct: „Mama, omul de acolo este diavolul?“, „De ce ești atât de grasă?“ sau: „De ce nu cade luna?“ Copiii mirați pun adulților întrebări surprinzătoare. Ei sunt curioși, lipsiți de prejudecăți și nu prea țin seama de convenții — la fel ca visele noastre. Pe de altă parte, din momentul în care merg la școală, copiilor li se vor adresa tot mai multe întrebări, pentru a li se verifica cunoștințele și competențele. În timp ce elevii buni rămân mai degrabă relaxați, alții speră din toată inima să fie scutiți de întrebările profesorilor. Iar elevii simt deja că întrebările pot fi nu doar tulburătoare, ci și neplăcut de intruzive. Asemenea întrebări se năpustesc asupra lor ca niște proiectile. Ele măhnesc, rănesc sau umilesc.

În mod asemănător, coșmarurile pot pătrunde fără menajamente în conștiința noastră și ne pot face să ne cutremurăm, să amuțim sau să împietrim. Însă, după ce a trecut primul soc, adesea este posibil să vă întrebați pe dumneavoastră însivă sau să întrebați coșmarul: „Cum se face că vizez lucruri atât de îngrozitoare? Ce legătură au ele cu viața mea și cu relațiile mele?“ Dacă analizăm cu interes și într-un mod cât mai obiectiv lucrurile distructive, rareori rămânem blocați; mai degrabă descoperim răspunsuri. Astfel, experiența arată că cine găsește un răspuns coerent la coșmarul său va putea dormi din nou mai bine.

Regizorul maghiar Bence Fliegauf — câștigător al Ursului de Argint la Berlinala din 2012 — a povestit, în treacăt, cu ocazia decernării premiului, despre modul în care el gestionează coșmarurile: „Ori de câte ori mă trezesc dintr-un coșmar, știu că trebuie să fac un film. Bence Fliegauf a găsit răspunsul la coșmarurile sale: pentru el este vorba despre a aborda o temă — poate tema principală a visului — din punct

de vedere artistic și, astfel, de a realiza un film. Coșmarurile par să-i dea o sarcină de lucru și constituie practic schema lui personală de creare a locurilor de muncă, pe care o abordează cu zel și seriozitate.

Cu totul diferit a fost, la sfârșitul anilor '90, răspunsul pe care campionul olimpic la bară fixă, Andreas Wecker, l-a dat la coșmarurile sale. Acesta se trezea de multe ori scăldat în sudoare și își amintea imaginile coșmarului, care îl înfățișau ca fiind paralizat, în scaun cu rotile. După ce s-a ales și cu contuzii grave, și cu vânătăi în timpul unui exercițiu la bară fixă, a luat, fără să ezite prea mult, decizia de a-și încheia cariera de atlet. În felul acesta a trezit o lipsă de înțelegere din partea antrenorilor și colegilor. Andreas Wecker a răspuns la coșmarurile sale printr-o decizie existențială, care i-a schimbat radical viitorul.^{*} Oare Andreas Wecker a decis și a reacționat corect? Mai ales că nimeni nu va ști vreodată dacă, în cazul în care ar fi rămas un sportiv profesionist, s-ar fi petrecut un accident grav.

De îndată ce o serie de coșmaruri încetează, deci psihicul se liniștește, înseamnă că persoana care a avut visul a găsit de regulă propriul „răspuns corect“. Totuși, pentru noi, persoanele din exterior, acest lucru nu este întotdeauna ușor de înțeles, deoarece noi nu putem fi părtași la impresiile intense generate de niște coșmaruri amenințătoare. Noi toți visăm pentru noi însine și putem doar să le povestim altor oameni despre experiențele noastre onirice, însă nu-i putem lua cu noi în lumea viselor noastre, pentru a-i convinge îndeaproape de relevanța dramatică a imaginilor noastre. Orice persoană care ia decizii importante pe baza coșmarurilor sale ajunge, în cele

* Vezi DPA: *Das will ich meinem Körper nicht mehr antun.* Încheierea bruscă a carierei unui atlet de vîrf, care nu mai vrea să se trezească scăldat în sudoare, după ce a visat că-și va duce viața într-un scaun cu rotile. În: *Südkurier*, 17.04.1997, Sport.

din urmă, la o evaluare subiectivă a imaginilor coșmarurilor. Însă cine își ascultă intuiția, instinctul sau are încredere în cunoașterea acumulată de oameni în decursul a mii de ani cu privire la vise și în interpretarea lor deține instrumente bune pentru o gestionare constructivă a propriilor coșmaruri.

Psihiatrul Wanda Póltawska relatează despre o altă posibilitate de a răspunde la coșmaruri. Coșmarurile ei apăreau întotdeauna atunci când ea era surmenată și foarte epuizată. După ce și acorda mai multă odihnă, coșmarurile dispăreau. Însă cu mulți ani în urmă a avut o experiență complet diferită în ceea ce privește coșmarurile, care au apărut pentru prima oară în noaptea de 8 mai 1945. În acea zi s-a întors acasă din lagărul de concentrare Ravensbrück și a început imediat să viseze despre experiențele ei îngrozitoare din lagăr. Din cauza acestor coșmaruri insuportabile îi era din ce în ce mai frică să meargă la culcare. În disperarea ei a pus mâna pe creion și hârtie. După ce în vara anului 1945 a așternut pe hârtie toate amintirile negative referitoare la viața din lagăr, coșmarurile au încetat imediat. Wanda Póltawska a reușit să doarmă din nou netulburată, iar în ultimii au coșmarurile au revenit numai atunci când ea se suprasolicita.*

Trei oameni și-au găsit propriul răspuns adecvat la coșmarurile lor. Ei au văzut cum imaginile nocturne însăjimânătoare le invadează mintea fără a fi invitate, dar și faptul că ele dispar de îndată ce mesajul lor este descifrat.

* Vezi Póltawska (1994), p. 8.

Ce sunt visele? Despre lumea treziei, lumea somnului și lumea viselor

„Un vis nu poate fi clădit, un vis se clădește.“^{*} Prin această afirmație, Friedrich Weinreb face trimitere la o caracteristică esențială a viselor. Și anume visele se sustrag voinței noastre. Indiferent dacă evaluăm visele sau preferăm să ne lase în pace — nu putem influența apariția lor. Ele apar când vor și povestesc ceea ce vor.

Lumea treziei și lumea somnului

Starea de veghe și somnul sunt lumi complet diferite din punct de vedere calitativ în cadrul experienței Eului nostru. În starea de veghe, Eul nostru are acces la o conștiință reflexivă și dispune de anumite spații de decizie și de acțiune. Acestea ne permit să ne configurăm viața în mod voluntar și mai mult sau mai puțin activ. Însă voința noastră eșuează deja la pragul dintre starea de veghe și somn. Cine vrea neapărat să adoarmă repede și să fie odihnit a doua zi stă adesea treaz

* Weinreb (1979), p. 15.

multă vreme. Cine încearcă din răsputeri să doarmă nu rareori se răsucește, încordat și neliniștit, de pe o parte pe alta.

Reușim să adormim doar atunci când ne abandonăm, când permitem Eului nostru să se cufunde în inconștient. Acest lucru presupune ca Eul nostru să renunțe la control. Oamenilor cărora, indiferent din ce motive, le este teamă să nu piardă controlul asupra vieții lor au adesea dificultăți în a adormi. În fond, o asemenea frică de pierdere a controlului este plauzibilă, deoarece în timpul somnului suntem lipsiți de apărare și neputincioși. Pericolul care ne amenință vine în primul rând din lumea exterioară. Acest lucru este evident în cazul animalelor, care dorm în sălbăticie, în aer liber. Comportamentul lor de somn trebuie să fie orientat spre dușman. În lipsa dușmanilor, în principiu se poate dormi fără grija oricând și oriunde. Însă, în natură, acest lucru le este permis doar câtorva animale. Majoritatea animalelor au dușmani și fie au nevoie de un loc sigur de dormit, fie trebuie să fie capabile să se trezească rapid, pentru a se putea apăra sau pentru a putea fugi. Atât timp cât acest lucru este asigurat, o specie poate supraviețui.

În istoria timpurie a umanității, oamenii s-au aflat probabil într-o situație asemănătoare. Natura era amenințătoare, mai ales în timpul somnului. După ce adormim, nu mai putem percepe senzorial mediul nostru încunjorător. Nu auzim sau nu vedem atunci când un om sau un animal se apropiu de noi cu intenții ostile. Nu simțim când aburi periculoși ne otrăvesc aerul pe care îl respirăm. Nici frigul periculos nu-l simțim neapărat. De aceea, chiar și în prezent oamenii fără adăpost îngheată în nopțile geroase. În timpul somnului nu sunt protejați suficient în fața temperaturilor scăzute. Omeneirea ar fi dispărut probabil de mult dacă nu ar fi reușit să ia măsuri de protecție specifice pentru somn. Unii istorici presupun că, pentru grupurile mari de oameni, un somn lung și

profund a fost posibil abia atunci când orașele au fost protejate suficient de ziduri de apărare și de paznicii de noapte.

Si în ziua de azi avem nevoie de un astfel de loc sigur, pentru a putea dormi fără teama de a fi atacați. Rareori conștientizăm faptul că dormitorul nostru este un loc sigur, în care de obicei o persoană străină nu va intra neinvitată. Cine a fost surprins odată în somn de un infractor știe cât de mult poate dura până când redobândește sentimentul de siguranță necesar, fără de care somnul nu este posibil. După un atac nocturn, unii oameni au nevoie să se mute într-o altă locuință, deoarece intrusul a distrus complet sentimentul de siguranță pe care l-au avut în propria casă. Asemenea experiențe sugerează cât de dificil este să dormi în zonele de război sau în locuri expuse catastrofelor naturale. Încrederea că vei avea parte de o odihnă nocturnă netulburată dispare și îți vine greu să crezi că te vei trezi din nou teafăr.

Însă, în timp ce doarme, omul nu este amenințat doar din exterior. Cântecul de leagăn „Bună seara, noapte bună“, compus de Johannes Brahms în secolul al XIX-lea, amintește oamenilor, prin refrenul său „Mâine-dimineață, dacă vrea Dumnezeu, te vei trezi“, că nu depinde de ei dacă se vor trezi din nou. Oamenii credincioși, dar și atei și știu că mesajul central al refrenului este corect: este posibil să mori în somn, fie ca urmare a unui infarct miocardic, fie din cauză că organele încetează să mai funcționeze din alte motive. În timpul somnului poți deceda. În Antichitate, somnul „Hypnos“ și moartea blândă „Thanatos“ erau considerați frați. Si tocmai această apropiere principală dintre somn și moarte, legătura lor inevitabilă, o scoate în evidență vechiul cântec de leagăn. Însă acesta nu uită să-i dorească copilului un somn binecuvântat cu vise dulci.

Visele frumoase constituie un bun fundament pentru un somn liniștit și odihnitor. În schimb, coșmarurile pot tulbura serios somnul. Imaginile lor ne amenință din interior.

Nu numai infractorii adevărați care intră noaptea în locuința noastră pot să ne panicheze, ci și imaginile tâlharilor din visele noastre. Reacțiile noastre fizice și psihice imediate sunt foarte asemănătoare în cazul unui asemenea pericol existent fie în realitate, fie în vis. Cine se trezește pentru că a visat un infractor se va simți adesea neputincios și lipsit de apărare. Aceste sentimente sunt foarte reale, deși, atunci când ne trezim, ne dăm repede seama că ne-au amenințat doar niște tâlhari pe care i-am visat. Uneori, acești tâlhari din vis ne îndeamnă chiar la acțiune: verificăm dacă ferestrele și ușile sunt cu adevărat bine închise, pentru a avea certitudinea că, într-adevăr, nimeni nu poate pătrunde neinvitat în locuința noastră. Simpla certitudine că este vorba despre un vis cu infractori și că infractorii au pătruns doar în mintea noastră nu este întotdeauna suficientă pentru a ne liniști.

Conștientul și inconștientul

Experiențele noastre din timpul somnului le denumim vise. Însă această definiție este prea scurtă și cam imprecisă, deoarece în starea de veghe trăim ceva asemănător: visul diurn. Așadar, visarea nu se limitează la somn. și îi caracterizăm ca fiind visători pe acei oameni cărora le place în timpul zilei să se cufunde în fanteziile lor și să se lase duși de imaginile lor interioare, în loc să se dedice realității exterioare. Visarea diurnă nu este întotdeauna bine văzută. În special părinții și profesorii reacționează cu îngrijorare atunci când un elev se concentrează prea puțin asupra cerințelor din timpul orelor de curs, deoarece lumea fanteziei îi distrage atenția de la sarcini și îl face să piardă vremea. Ce au în comun aceste vise diurne și visele nocturne și ce le deosebește?

Găsim mai ușor răspunsul atunci când analizăm mai îndeaproape diferența dintre a fi și a nu fi conștient. Când vă concentrați asupra acestor rânduri, reușiți acest lucru doar pentru că sunteți treaz și conștient. Așadar, a fi treaz și a fi conștient formează un tot. Întrucât faptul de a fi treaz este o condiție indispensabilă pentru conștiința la care ne referim aici, putem vorbi și despre conștiința trează. Metaforic vorbind, conștiința ar putea fi comparată cu lumina unei lanterne. În starea de trezie, Eul nostru are, ca să spunem așa, o lanternă în mână, a cărei lumină o poate îndrepta în mod intenționat asupra unui lucru. Acest lucru poate fi lumea din jurul nostru, dar și corpul nostru sau viața noastră sufletească. Suntem conștienți de tot ceea ce este vizibil în lumina lanternei. Așadar, conștiința are de-a face cu vederea clară și cu posibilitatea recunoașterii. Datorită conștiinței știm că existăm. În plus, știm cine suntem, unde suntem și putem conștientiza data și ora. Conștiința ne dă posibilitatea să ne orientăm în timp și spațiu. Conștiința ne permite să avem și alte abilități complexe: suntem capabili să ne concentrăm sau să fim atenți, să gândim logic, să evaluăm situații și să acționăm în mod chibzuit, pentru a denumi doar câteva dintre ele.

Însă lanterna conștiinței are doar o rază de acțiune limitată, ea nu poate lumina niciodată totul și, de aceea, în principiu, anumite zone rămân în umbră. Iar acest întreg domeniu întunecat îl denumim în psihologia abisală inconștient. Unele dintre aceste zone întunecate le putem lumina relativ ușor cu ajutorul lanternei. Dacă, de exemplu, încercăm să ne amintim ceva, îndreptăm în mod activ lumina lanternei noastre asupra depozitului memoriei noastre, care se află în inconștient. De îndată ce reușim, de exemplu, să ne amintim un nume, l-am adus în lumina conștiinței. Capacitatea noastră de a ne aminti demonstrează faptul că experiențele sau faptele de care am fost conștienți în trecut se cufundă în

inconștient și sunt păstrate acolo. Multe dintre acestea ni le putem readuce în conștiință în mod activ și le putem actualiza, altele rămân în întuneric, chiar dacă ne străduim să le scoatem la lumină, și nu mai pot fi observate în mod explicit.

Amintirea explicită desemnează procesul conștient al reamintirii. Însă, chiar dacă nu ne mai putem aminti o experiență în mod explicit, adică nu o mai putem conștientiza, ea nu s-a sters sau a dispărut. Rămâne depozitată și devine activă prin intermediul aşa-numitei memorii implicate. Diferența dintre memoria explicită și cea implicită devine foarte evidentă în cazul oamenilor care și-au pierdut capacitatea de a-și aminti lucrurile în mod explicit și nu și le mai pot aminti decât în mod implicit. Astfel, neurologul francez Édouard Claparède a relatat în anul 1911 despre o pacientă cu leziuni cerebrale, care uita imediat orice experiență nouă. De fiecare dată când o întâlnea, trebuia să i se prezinte din nou, deoarece ea nu mai știa cine este neurologul. Pentru ea, amintirea explicită nu mai era posibilă. Într-o zi, când a salutat-o neurologul, și-a ascuns în mână o piuneză, la care pacienta, bineînțeles, și-a retras mâna, speriată. La vizita următoare ea a refuzat să-i dea mâna. Totuși, ea nu a fost în stare să motiveze de ce a procedat aşa.*

Și Roger Sperry, specialist în neuroștiințe și laureat al Premiului Nobel, a constatat la aşa-numiții pacienți „split brain” (pacienți cărora li s-a secționat corpul calos – n.t.) diferența dintre amintirea explicită și cea implicită.** La acești pacienți calea de legătură*** dintre emisfera cerebrală stângă și cea dreaptă este tăiată, motiv pentru care abilitățile cognitiv-lingvistice caracteristice emisferei stângi nu mai pot fi

* Vezi Fuchs (2008), p. 66.

** Vezi Solms/Turnbull (2004), p. 97.

*** Așa-numitul corp calos.