

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

PAMELA BALL

10 000 de vize interpretate



BUCUREȘTI
2018

CUPRINS

Introdurre

7

10 000 de vise de la A la Z

61

10 000 DE VISE INTERPRETATE

Conform *Dicționarului de psihologie Penguin*, visul poate fi definit astfel: „O succesiune de experiențe halucinante, cu un anumit grad de coerență, dar adesea confuze și bizare, care se petrec în timpul stării de somn sau în stări similare acesteia“.

Somnul și visele

Se spune că visele reprezintă încercarea intelectului de a pune în ordine și de a conferi o anumită logică diferitelor tipuri de informații pe care le primește din exterior. S-a demonstrat, dincolo de orice îndoială, că ființa umană are nevoie de somn pentru a funcționa normal. Într-adevăr, privarea de somn poate avea efecte grave asupra eficienței și capacităților noastre intelectuale, iar rolul viselor este tocmai acela de a pune în echilibru activitățile psihologice și fiziologice care se desfășoară în interiorul organismului uman. Căderile nervoase, la fel ca cele fizice, și-ar face rapid apariția dacă nu ar exista această modalitate de descărcare oferită de procesul de visare.

În timpul stării de veghe, activitatea noastră se concentrează în jurul stimulilor externi și a lucrurilor pe care le conștientizăm. Asimilăm permanent informații pe care trebuie fie să le folosim imediat, fie să le stocăm în memorie, până în clipa în care pot fi clasificate sau încadrate într-un tipar anume. Suntem înzestrați cu capacitatea de a ne „citi“ semenii sau situațiile cu care ne confruntăm. Suntem capabili să stabilim ce se petrece, să luăm decizii și să le conștientizăm în lumina noilor informații primite. Atât informațiile, cât și conștientizarea

lor se păstrează în memorie pentru o utilizare viitoare și își pot face apariția în vise, într-o formă aparent întâmplătoare.

Există însă și oameni care consideră că visele nu au alt rol în viața noastră în afară de acela de a funcționa ca un soi de depozitar al informațiilor primite. S-a sugerat chiar că visele nu ar fi altceva decât un fel de zgomot alb sau un bâzâit pe fundal, asemănător celui produs de echipamentele electronice.

Dintr-un anumit punct de vedere, ipoteza ar putea fi corectă. Visele reprezintă un soi de proces de curățare și de autopurificare ce lasă loc în fiecare noapte informațiilor de a doua zi. Totuși, acest lucru ridică un semn de întrebare: ce se întâmplă cu tot materialul șters din memorie? Să ne gândim la gospodina care face curățenia de primăvară, aruncă o parte din gunoiul strâns, iar restul îl depozitează în pod. Ce mai rămâne este pus la bună păstrare în casă. În cazul viselor, gunoaiile, adică informațiile percepute ca inutile, sunt aruncate înapoi în containerul comun sau în subconștientul colectiv. Materialul care s-ar putea dovedi util pe viitor este pus deoparte pentru a putea fi folosit la nevoie, iar rămășițele sunt păstrate la îndemână pentru a avea acces la ele cu ușurință.

Un alt mod de a privi acest proces este să ne imaginăm mintea ca pe un computer uriaș. Cât timp ne aflăm în stare de veghe, îl alimentăm constant cu informații, fără să apelăm însă la vreo metodă eficientă de stocare. Visele îndeplinesc două funcții. Prima este sortarea și catalogarea corectă a materialului primit. Cea de-a doua constă în a-i oferi celui care visează toate informațiile de care are nevoie pentru a reuși să facă față provocărilor din lumea în care trăiește. Pe măsură ce devine din ce în ce mai puternic, acest computer intern va avea nevoie de mai puțin timp și efort pentru a tria informațiile primite, petrecând însă mai multă vreme căutând referințele relevante, care să-i confere lui și celui care-l administrează capacitatea de a funcționa eficient.

Visele pătrund în această bază de date plină de amintiri, experiențe trecute, percepții sau convingeri culturale și dau naștere unor idei și concepte noi. Ele ne oferă în același timp o modalitate de a soluționa

probleme care par imposibile la nivel conștient. Atunci când restricțiile pe care intelectul rațional le impune procesului gândirii sunt îndepărtate, mintea noastră devine liberă să hoinărească oriunde pofteste. Eliberată de inhibiții, ea născocesc scenarii și situații ce sfidează orice explicație din partea laturii logice a personalității noastre. În această goană după explicații, trebuie însă să devenim mai creativi și mai deschiși căilor de atingere a cunoașterii, căci astfel accedem nu doar la propriul nostru depozit de imagini, ci și la un nivel mai subtil de informații aflate la îndemâna oricui, nivelul pe care Jung l-a numit „subconștientul colectiv“.

Termenul de „subconștient“ este utilizat pentru a descrie multiplele funcții și aspecte ale eului. Această latură a ființei noastre scrutează în detaliu experiențele de viață, informațiile reținute la un nivel al memoriei la care avem doar rareori acces. Apoi, procesarea acestora ia forma dezvoltării unui concept al realității în încercarea de a înțelege diferența dintre ceea ce este veridic și ceea ce ar fi cu totul ieșit din comun. Mare parte din ceea ce numim „subconștient“ alcătuiește o serie de funcții fiziologice și psihologice primare – felul nostru anume de a supraviețui. Reprezintă, de asemenea, o colecție de norme de conduită moștenite, de credințe și idealuri.

Pe măsură ce subconștientul colectiv ne este din ce în ce mai accesibil, devine limpede că există anumite tipare care reapar constant. Aceste tipare de bază au fost adesea adaptate la experiența celui care visează, iar câteodată trebuie reajustate pentru a deveni cât mai compatibile. Multe dintre visele noastre ne permit să atingem aceste tipare de bază; și mai multe dintre ele ne dau posibilitatea să facem micile ajustări necesare.

Explorarea viselor

Cu cât explorăm mai mult această bază de date internă, cu atât explicațiile devin mai subtile și, oricât de ciudat ar părea, mai simple, mai ușoare și mai pertinente. Prin urmare, visele vor trebui

interpretate din mai multe perspective pentru a fi înțelese în totalitate. Întrucât ființa umană este holistică prin însăși natura ei (adică o personalitate complexă), interpretarea viselor nu poate fi o știință exactă și trebuie să țină seama de modul în care persoana care visează se percepe și se înțelege pe sine. Este posibil ca aceasta să nu caute o interpretare psihologică sau spirituală, ci, pur și simplu, o explicație simplă a visului. Obiectivul este să admitem că:

1. Încercăm să atingem un anumit scop sau urmărim în mod activ un obiectiv care până acum s-a dovedit de neatin. Suntem perfect capabili să luăm în considerare toate informațiile disponibile, cu scopul de a reuși.

2. Este necesar să ne concentrăm asupra unor sentimente precum furia, gelozia, teama și durerea.

3. Recurgem în mod direct la aspecte ale sexualității și spiritualității.

Această carte încearcă să atingă acest obiectiv oferindu-i cititorului mai multe opțiuni. Prima interpretare prezentată este cea mai convențională. Este posibil ca o explicație atât de simplă a imaginilor din vis să se dovedească mai mult decât suficientă pentru a corespunde nevoilor celui în cauză. A doua interpretare oferită propune o abordare înclinată mai degrabă spre latura psihologică, explorând în profunzime semnificația posibilă pe care o poate avea visul și subliniind un plan de acțiune potrivit situației respective. A treia interpretare explică succint și într-o manieră simplă semnificațiile religioase acceptate și asociate visului în cauză, conferindu-i astfel subiectului posibilitatea de a-și interpreta visul cât mai exact, folosindu-se de propriile tehnici. Acesta poate recurge la meditație sau la reprezentări vizuale, de vreme ce ele împărtășesc mult din simbolistica imagisticii onirice.

Stabilind care dintre cele trei interpretări este cea mai potrivită – sau dacă pot fi aplicate mai multe –, cel care visează va putea să înțeleagă pe deplin încărcătura emoțională, simbolistica, procesul și cauzele fiecărui vis în parte.

Dacă dorim, putem chiar să ne așternem visele pe hârtie și astfel să ne clădim propria bibliotecă onirică. Ne putem monitoriza progresul

personal pe măsură ce învățăm din ce în ce mai multe lucruri despre noi și despre universul nostru interior. Cu cât ne devine mai accesibilă această lume, cu atât vom putea să controlăm mai bine circumstanțele exterioare. Pe măsură ce dobândim mai mult control asupra laturii conștiente, viața noastră se va îmbogăți. Vom putea deveni stăpânii propriului destin și ne vom putea folosi energia pentru a ne clădi un viitor durabil.

Limbajul viselor

S-a vehiculat ideea că interpretarea viselor ar fi similară cu învățarea unei limbi străine. Nimic mai adevărat, cu singura diferență că în cazul de față cunoaștem deja limba și tot ce trebuie să facem este să o reînvățăm. Bebelușii văd înainte de a învăța să vorbească și interpretează ce se întâmplă în jurul lor la un nivel foarte simplist. În fond, nu au nici un motiv să creadă altceva decât că reprezintă centrul propriului lor univers. Treptat, acel talmeș-balmeș de impresii acumulate începe să capete sens și să se aranjeze într-o oarecare ordine, iar amalgamul de sunete dobândește dintr-odată o semnificație. Sentimentele asociate acestor impresii și sunete devin recunoscutibile. Dacă ceea ce se petrece se dovedește satisfăcător, procesul de sortare a informațiilor se declanșează de la sine. Pe măsură ce copilul reușește din ce în ce mai bine să primească și să cuantifice informația, uimirea sa în fața lucrurilor se diminuează, iar procesul de descoperire a lumii înconjurătoare se transformă, la rândul său, într-un act mecanic. Reînvățarea limbajului viselor constă, pur și simplu, în a-ți reaminti cum funcționează acest sistem de triere a informațiilor și cum trebuie interpretate simbolurile.

La început, trebuie interpretate situația și mediul în care se regăsește cel care visează. Acestea pot oferi un indiciu asupra contextului general al visului. De pildă, un vis în care te afli la școală indică un mediu propice studiului și învățării, iar cel care visează ar putea încerca să stabilească o legătură între acest amănunt și situația

sa actuală. Apoi, se va concentra să-și aducă aminte cum s-a simțit și ce sentimente l-au încercat, pentru a înțelege mai bine scenariul visului. (Așa cum un dramaturg își montează decorul pentru ca publicul să-i înțeleagă piesa, tot așa și mintea umană își pregătește cadrul pentru ceea ce trebuie îndeplinit.)

După aceea, este necesar să pătrundem simbolistica diferitelor imagini onirice, ca mai apoi să putem identifica felurile sugestii, parabole, aluzii perfide sau poate chiar jocuri de cuvinte. De pildă, prezența unei bare de grătar într-un anumit vis a fost interpretată drept o pasiune intensă. Oamenii din vis au o importanță aparte în cadrul dramei create, iar în final elementele acestui amestec ciudat sunt aduse laolaltă grație acțiunilor diversilor participanți.

De multe ori, acțiunea care se petrece în vise nu respectă ordinea succesivă a derulării evenimentelor, scenele se schimbă rapid, fără să urmeze vreun ritm anume sau să aibă o motivație clară. Dacă acceptăm ideea că mintea umană pune în mod subiectiv accentul pe lucrurile ce trebuie dezvăluite, atunci putem spune că în acest haos există totuși o anumită ordine. De îndată ce ni se relevă tema centrală a visului, nenumăratele sale aspecte pot fi definite, iar simbolurile onirice, interpretate.

Limbajul viselor dispune de teme comune și înțelesuri general valabile, dar la fel cum fiecare limbă își are propriile dialecte, tot așa și limbajul viselor este marcat de niște trăsături specifice. Fiecare dintre noi își are propriul „dialect”, rezultatul direct al experiențelor personale, al poveștilor de familie, al percepțiilor și sentimentelor. Singura interpretare cu adevărat validă este cea dată de noi înșine, cu toate că putem cere ajutorul acelor care vorbesc aceeași limbă cu noi sau ne putem face timp să învățăm o nouă terminologie. Prin urmare, interpretările date prezenței într-o barcă sau prinderii unui pește mare vor fi diferite, trebuind să ținem cont dacă cel care visează are sau nu printre activitățile sale pescuitul. În primul caz este posibil ca subiectul să se concentreze asupra sentimentelor încercate în cadrul unei situații de la locul de muncă, în timp ce al doilea încearcă

să se împace cu capacitatea lui de a reuși în viață și cu trăirile legate de lucrul acesta.

Cum utilizăm această carte

Cel mai bine este să ne consemnăm visele cât mai curând posibil. Puteți face acest lucru folosindu-vă de un reportofon sau notând pe hârtie tot ce reușiți să vă aduceți aminte în legătură cu visul: unde se petrecea acțiunea, cine sau ce anume vi se arăta în vis, ce se spunea sau ce se petrecea, sentimentele pe care le-ați încercat și cum se legau între ele toate aceste detalii care intrau în alcătuirea spațiului oniric. Pentru a ușura interpretarea visului, se recomandă ca toate simbolurile, obiectele, sentimentele sau senzațiile pe care vi le amintiți să fie consemnate în ordine alfabetică. De asemenea, ar fi bine să vă obișnuți să țineți un jurnal al viselor – mai bine zis, să notați fiecare vis avut într-o perioadă de timp dată.

Toate elementele prezente în *10 000 de vise interpretate* apar, în genere, împărțite în trei categorii, desfășurate sub fiecare titlu. Prima interpretare este una pur convențională. Poate că este și cea mai ușor de înțeles, cea mai evidentă. Cea de-a doua clasificare pătrunde mai profund în semnificația obiectului sau a sentimentului, analizându-l dintr-o perspectivă psihologică, încercând astfel să descopere ce efecte ar putea avea asupra noastră. A treia explicație este o simplă propoziție ce oferă o semnificație mai apropiată de dimensiunea spirituală sau ezoterică. Întrucât intuiția joacă un rol important în această interpretare, ea îl poate ajuta pe cititor să pătrundă mai în amănunt înțelesul ascuns al visului.

1. Citiți în întregime fiecare explicație și încercați să vă dați seama care dintre cele trei interpretări se apropie mai mult de realitate. Multe dintre aceste explicații sunt evidențiate prin caractere **aldine**, pentru o interpretare mai ușoară, și fac trimiteri la alte referințe. Unele dintre ele, care pot însuma mai multe aspecte, cum ar fi Animalele, Familia și Călătoriile, beneficiază de o secțiune proprie în cadrul listei.

2. Notați pe scurt cele mai importante aspecte ale visului.
3. Procedați astfel la fiecare însemnare, apoi treceți la reconstituirea exactă a visului.

EXEMPLU

Priveam un tablou întunecat și șters, probabil și foarte vechi. Persoana care se afla lângă mine, cred că era vorba despre un bărbat, freca tabloul pentru a-l curăța și și-a trecut degetul prin partea de jos a pânzei. După aceea, îmi amintesc că fugeam cu o prietenă apropiată de-a lungul unei cărări ca să avertizăm un cuplu care cumpărase pictura că aceasta era deteriorată. Femeii nu părea să-i pese.

Listă alfabetică

Bărbat

Cărare, a cumpăra, cuplu, a curăța

Deget, deteriorat

Femeie, fugă

Întunecat

Jos

Prietenă, a privi

Șters

Tablou

Vechi

După ce s-a gândit puțin, cea care a avut acest vis a ajuns la următoarea explicație: deși experiențele sale recente au fost într-o măsură triste și apăsătoare, acum era pregătită să le înfrunte, cu ajutorul unui bărbat (posibil un terapeut), să le analizeze în profunzime, chiar dacă acest lucru ar putea-o face să se simtă vulnerabilă. Cu sprijinul prietenei sale, o femeie cu o personalitate deosebit de puternică, putea dobândi o tărie asemănătoare, reușind să facă față aspectelor pe care le presupune viața de cuplu. De asemenea, putea accepta și că experiențele neplăcute nu o mai făceau să sufere.

Dacă ar fi dorit să ducă interpretarea și mai departe, ar fi putut să încerce, așa cum este sugerat mai jos, să analizeze individual fiecare imagine pentru a afla și mai multe lucruri despre felul în care se poate înțelege pe sine însăși și despre modurile de acțiune adecvate situației sale.

Înțelegerea semnificației viselor

În paginile ce urmează, vă vor fi oferite explicații și clarificări care să vă permită să vă interpretați propriile vise. (Aceste semnificații vor corespunde scenariului din punct de vedere convențional, psihologic sau chiar ezoteric.) Odată ce v-ați obișnuit să vă interpretați visele, este posibil ca înțelesul să constituie o îmbinare a celor trei categorii. Firește, se poate ca un vis să aibă mai multe interpretări și fiecare dintre ele să fie la fel de întemeiată și de valabilă ca și celelalte. Vocabularul viselor este atât de bogat în sensuri, iar personalitatea umană atât de complexă, încât multe explicații sunt posibile.

Una dintre cele mai eficiente modalități de a pătrunde sensul unui vis, mai ales dacă interpretarea acestuia este una deosebit de dificilă, este să lucrați împreună cu un prieten sau chiar cu mai mulți, care să vă vină în ajutor pe parcursul explorării propriilor vise. Nu de puține ori se întâmplă să găsim rezolvări uimitoare atunci când ne facem timp să cercetăm fiecare aspect al visului. Cei pe care i-ați ales să vă ajute trebuie să vă asculte cu atenție în timp ce le relatați experiența dumneavoastră onirică și să vă pună întrebări în legătură cu ea, pentru a-și face o imagine cât mai exactă cu privire la imaginile care v-au populat visul și cu sentimentele pe care le-ați încercat în timpul acestuia. În acest stadiu, ideea este ca prietenii să dobândească o perspectivă completă a visului, nu să-l analizeze.

Doar discutând despre vis în felul acesta, ne putem aminti anumite detalii care nu și-au croit drum până la nivelul memoriei conștiente. Este posibil ca anumite personaje sau imagini să apară dintr-odată într-o lumină nouă, care poate înlesni calea spre interpretarea visului.

A

- de la

Abandon *la* Avort spontan

întrebuințăm în folosul nostru, în loc să luptăm împotriva lor.

3 Ni se atrage atenția asupra ritmului în care se desfășoară evenimentele din viața noastră.

ABSENȚĂ

1 Visele despre absența unei persoane sau a unui obiect pe care ne-am aștepta să-l găsim sugerează că ar putea avea loc lucruri neașteptate. De asemenea, senzația absenței mai poate însemna că suntem în căutarea unui lucru pe care l-am pierdut deja. Sentimentele pe care le avem în legătură cu absența (de exemplu, mânie sau teamă) pot fi și ele foarte importante. Copiii trăiesc un acut sentiment al pierderii atunci când mama este pentru prima oară absentă din mediul în care cei mici sunt obișnuiți să o perceapă, iar acest lucru le poate provoca o stare de extremă anxietate.

2 Ne aflăm într-o situație care ne poate provoca pierderi sau în care renunțăm la ceva de care avem nevoie. Visele în care ne aflăm **într-un mediu familiar, dar un obiect sau o persoană la care ținem foarte mult lipsește**, sugerează că ne încercăm un sentiment de efemeritate.

3 Senzația unei absențe sau a inutilității simbolizează vidul.

ABSORBIRE

1 Când suntem complet **absorbiți de ceea ce facem** în vis, acest lucru indică abilitatea noastră de a ne concentra în întregime asupra acțiunilor pe care le întreprindem. Suntem capabili să asimilăm idei, noțiuni sau păreri noi, care apoi devin parte integrantă din noi și din felul în care acționăm. **A absorbi ceva în interiorul nostru** înseamnă să ni-l însușim, să-l facem al nostru. Mare parte din procesul de comprehensiune se desfășoară pe baza asimilării de informații noi.

2 Pe măsură ce ne maturizăm și înaintăm în vârstă, simțim din ce în ce mai acut nevoia unei apartenențe la un grup social. Senzația de a **fi absorbit de către ceva** sugerează nevoia de integrare într-un mare întreg sau eforturile necesare pentru a armoniza diversele aspecte ale existenței noastre.

3 Suntem înzestrați cu abilitatea de a îmbina diferitele laturi care ne alcătuiesc existența. Din punct de vedere spiritual, visul acesta indică dorința arzătoare de întoarcere la origine.

ABUR

1 Aburii pot sugera în vis presiunea de natură emoțională. Suntem entuziasmați în legătură cu un

anumit lucru, fără a ști exact ce reprezintă acesta.

2 Întrucât se formează prin unirea a două substanțe, aburul indică transformarea, preschimbarea. De asemenea, se poate referi la o experiență temporară, dacă ne gândim că aburul are proprietatea de a se disipa în aer.

3 Din perspectivă spirituală, conștientizăm forța atotcuprinzătoare a spiritului.

AC

1 În vise, acele sugerează iritare, dar și forța de a vindeca prin pătrunderea în adâncime. Un anumit concept sau anumite cunoștințe trebuie să ne fie insuflate din exterior, lucru pe care l-am putea găsi dureros sau dificil, dar care, în final, se va dovedi benefic pentru noi.

2 Abilitatea de a scruta pătrunzător interiorul ființei noastre și stările care ne caracterizează ne pot fi de mare folos în încercarea de a face față existenței cotidiene. Depinde însă dacă acele sunt folosite de noi sau de către alte persoane.

3 Imaginea acului poate simboliza sexualitatea masculină, dar și un tip de înțelegere pătrunzătoare a lucrurilor, care ne schimbă perspectiva asupra vieții.

AC CU GĂMĂLIE

1 Semnificația acului cu gămălie depinde de circumstanțele în care este utilizat: dacă este folosit pentru a ține ceva legat sau pentru a înțepa un obiect. Dacă **ține ceva legat**, sugerează legăturile sentimentale pe care le avem. Dacă este folosit pentru a **înțepa un obiect**, acul cu gămălie sugerează o traumă, chiar dacă aceasta pare neînsemnată.

2 Este posibil să reușim să găsim imediat rezolvarea unei dificultăți de ordin spiritual. Ar putea fi necesară o soluție temporară, iar aceasta poate fi simbolizată de folosirea unui ac cu gămălie.

ACASĂ

1 Ființa umană are anumite necesități de bază, precum adăpostul, căldura și hrana. Casa, îndeosebi cea părintească, poate simboliza toate aceste lucruri. Atunci când visăm că **ne aflăm acasă**, ne întoarcem la lucrurile simple pe care le-am deprins la vârsta copilăriei.

2 Din punct de vedere psihologic, fiecare dintre noi simte nevoia de a-și armoniza formele primare ale personalității cu normele de comportament învățate. Visând la un mediu protector, precum cel al casei, reușim să facem acest lucru.