

ORACOLUL NOPTII

SIDARTA RIBEIRO

ORACOLUL NOPTII

ISTORIA ȘI ȘTIINȚA VISELOR

Traducere din engleză
de Walter Fotescu

HUMANITAS

Redactor: Luisa Neag
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristian Negoită
DTP: Florina Vasiliu, Dan Dulgheru

Tipărit la Artprint

Sidarta Ribeiro
The Oracle of Night. The History and Science of Dreams
Copyright © 2019 by Sidarta Ribeiro
English translation copyright © 2021 by Daniel Hahn
All rights reserved.
Originally published in Brazil as *O oráculo da noite: a história e a ciência do sonho* by Companhia das Letras, São Paulo, in 2019.

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Ribeiro, Sidarta
Oracolul nopții: istoria și știința viselor / Sidarta Ribeiro;
trad. din lb. engleză de Walter Fotescu. – București: Humanitas, 2025
ISBN 978-973-50-8776-0
I. Fotescu, Walter (trad.)
159.963.3

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

*Datorită Verei
Pentru Natália, Ernesto și Sergio
Pentru Luiza și Kima
În numele strămoșilor noștri,
și a celei de-a șaptea generații de după noi:
Vis, Memorie și Destin*

Imediat ce ne-am ridicat în două picioare,
Am început să migrăm prin savană
Pe urmele cirezii de bivoli,
Dincolo de orizont,
Către ținuturi noi și îndepărtate.
Purtându-ne copiii în spate, așteptând,
Numai ochi și urechi,
Adulmecând acel peisaj neliniștitor, nou și necunoscut.

Suntem o specie călătoare,
Averi nu avem, doar bagaje.
Mergem ca polenul, duși de vânt,
Suntem vii fiindcă suntem în mișcare.
Niciodată nu stăm locului, suntem nomazi.
Suntem părinți, copii, nepoți și strănepoți de imigranți.
Ce visez îmi aparține mai mult decât ce pot atinge.
Eu nu sunt de aici, dar nici tu...

—Jorge Drexler, *Movimiento*

Dar visătorii merg înainte, eliberându-și papagalii, murind în focurile lor, asemenea copiilor și lunaticilor. Și cântând acele imnuri care vorbesc despre aripi, despre raze arzătoare de lumină – limbajul strămoșilor lor, un limbaj uman straniu, pe schelăria constructorilor Turnului Babel. —Cecília Meireles, *Liberdade*

A citi înseamnă a visa călăuzit de mâna altcuiva.

—Fernando Pessoa, *Cartea neliniștirii*

CUPRINS

1. De ce visăm?	11
2. Visul ancestral.....	42
3. De la zei întrupați la psihanaliză	76
4. Vise unice și vise tipice.....	95
5. Primele imagini.....	120
6. Evoluția visării	137
7. Biochimia viselor	155
8. Nebunia e un vis pe care-l visezi singur.....	174
9. A dormi și a-ți aduce aminte.....	189
10. Reverberația amintirilor	206
11. Gene și meme.....	234
12. A dormi pentru a crea.....	255
13. Somnul REM nu e visare.....	290
14. Dorințe, emoții și coșmaruri	312
15. Oracolul probabilist	336
16. Dorul de cei morți și lumea interioară a culturii	373
17. Au visele un viitor?	386
18. Visare și destin.....	403
Epilog	437
Mulțumiri.....	439
Note.....	447

1. DE CE VISĂM?

Când avea cinci ani, băiețelul a trecut printr-o perioadă tulburătoare, în care avea același coșmar în fiecare noapte. În visul acesta el locuia singur, fără nici o rudă, într-un oraș trist, acoperit de un cer ploios. O bună parte a visului se petrecea într-un labirint de străduțe noroioase, în jurul unor clădiri mohorâte. Orașul, împrejmuț cu sârmă ghimpată și luminat de fulgere puternice, arăta mai mult a lagăr de concentrare. Băiatul și ceilalți copii din oraș ajungeau invariabil la o casă înfricoșătoare, în care locuiau niște vrăjitoare canibale. Unul dintre copii – niciodată băiatul – intra în clădirea cu trei etaje, și toți priveau numeroasele ferestre întunecate, așteptând ca una dintre ele să se lumineze brusc, dezvăluind silueta copilului și vrăjitoarele. Urma un țipăt înfiorător și visul se termina, doar pentru a se repeta, cu toate amănuntele, în noaptea următoare.

Băiatului începu să-i fie groază de somn, așa că îi spune mamei sale că hotărâse să nu mai doarmă niciodată, pentru a evita astfel coșmarul. Stătea în pat, singur în camera lui, luptând cu disperare împotriva somnului, decis să rămână treaz. Dar până la urmă ceda de fiecare dată, și peste câteva ore totul începea din nou. Frica de a nu fi el cel ales să intre în casă era atât de mare, încât nu reușea să împiedice repetarea narațiunii și căderea în aceeași capcană onirică. Ca să-i vină în ajutor, mama lui l-a învățat ca înainte să adoarmă să se gândească la grădini pline de flori, ceea ce a făcut ca primele ore de somn să fie mai liniștite. Dar după

cortina întunecată a miezului nopții, coșmarul revenea implacabil, ca și cum zorii nu mai aveau voie să se întoarcă niciodată.

Curând după aceea, băiatul a început să meargă la ședințe de psihoterapie cu un specialist excelent. Din această perioadă își amintește jocurile de societate care se aflau într-o cutie de lemn atrăgătoare în cabinetul de consultații. La un moment dat psihologul a sugerat subtil ca visul să fie cumva controlat. Și atunci coșmarul cu vrăjitoarele a fost înlocuit de un alt vis.

Și acesta avea o narațiune neplăcută, deși nu era atât o poveste de groază, cât un thriller hitchcockian, imaginile fiind editate în mod neașteptat. Melodrama cenușie era percepută la persoana a treia: băiatul nu vedea visul prin propriii ochi, ci din afară, ca și cum ar fi vizionat un film despre el însuși. Visul, care avea loc într-un aeroport și se termina întotdeauna în același fel, se repeta de asemenea în fiecare noapte. Un însoțitor adult cu părul negru îl ajuta pe băiat să caute un criminal psihopat. Băiatul nu-l putea găsi pe criminal, și până la urmă părăsea locul împreună cu prietenul său. Dar atunci, spre marea lui neliniște, „camera” se mișca și-l arăta pe cel urmărit atârând cu capul în jos de tavanul terminalului aeroportului, ca un păianjen enorm... Lucrul cel mai tulburător era că nu-l zărise pe criminal mai devreme, deși el se aflase tot timpul acolo.

După câteva ședințe de psihoterapie prin joc și mai multe conversații despre controlul viselor, băiatul a dezvoltat o a treia narațiune onirică, de data aceasta nu un coșmar, ci un vis de aventuri – la fel de plin de pericole, dar nu mai era însoțit de atât de multă frică și anxietate. Era despre o vânătoare de tigri în jungla din India, iar băiatul apărea clar în rolul eroului, un Mowgli în haine coloniale britanice privind din exterior. Același prieten adult cu părul negru îl însoțea la începutul visului în timp ce străbăteau pădurea deasă, până când zăreau niște țărături stâncoase și o mare agitată. În partea stângă a câmpului vizual se afla o mică insulă înaltă, înconjurată de faleze abrupte, iar în fundal soarele viu colorat apunea pe cerul cenușiu. În întunericul înserării, băiatul abia mai putea să recunoască fața prietenului

său. Reperând un dig care făcea legătura între țărm și insulă, și presupunând că tigrul se ascundea acolo, a propus să-l încolțească. Prietenul a fost de acord, dar a explicat că de acum înainte băiatul va trebui să meargă singur. Acesta înaintă, cu pușca în mână, și începu să traverseze digul, ținându-și echilibrul la câțiva metri deasupra unei mări furtunoase, înspumate, verde-plumburie. Norii se risipiră, apăru soarele la apus și orizontul se coloră în portocaliu, roșu și purpuriu. Băiatul păși pe solul insulei, față-n față cu hățişurile de un verde închis, cu pușca pregătită, închipuindu-și că țintește tigrul în spatele frunzișului. Iar apoi, dintr-odată, își dădu seama că tigrul era în spatele său, pe dig. El fusese cel încolțit.

Înainte de a simți frica, băiatul luă decizia fulgerătoare de a se arunca în mare. Urmă căderea, iar când lovi apa visul trecu subit la persoana întâi, cu o însuflețire sporită de contactul brusc al corpului său cald cu apa rece. Înțelese că visa și văzu cu ochii săi marea întunecată din jurul său. Preț de o clipă, totul fu ca de plumb, după care începu să înoate în jurul insulei. Îi era frică, și frica îl făcu să observe un rechin enorm înotând alături de el. Șocul și tensiunea îl făcură să încetinească – și atunci totul se calmă. Între mare și cer, care continuau să se întunece, băiatul a înotat mai departe alături de gigantul rechin, și a tot înotat prin noapte fără ca ceva rău să se întâmple până a doua zi... Nu mult după ce a început să aibă visul despre tigrul și rechin, aceste narațiuni onirice l-au părăsit pe băiat și n-au mai reveni niciodată. Coșmarurile dispărură, frica de a dormi îi trecu și pacea nopții fu restabilită în casă.

O enigmă clară

Cum să înțelegi atâtea simboluri, o asemenea bogăție de amănunte? Cum să explici repetiția atât de amănunțită a unei narațiuni? Ce se poate spune despre apariția și dispariția bruscă a acestei serii de vise? Cum ai putea încerca să controlezi coșmaruri

recurente atât de rele încât provoacă frica de a dormi? Dacă vrem să răspundem acestor întrebări și altora, trebuie în primul rând să înțelegem originea și funcția viselor.

În timpul orelor de veghe – fie că e zi sau noapte, dar cu ochii larg deschiși – percepem o succesiune de imagini, sunete, gusturi, mirosuri și atingeri. Când suntem treji, trăim privind mai ales spre exterior, fiindcă acțiunile și percepțiile noastre sunt conectate cu lumea aflată dincolo de universul nostru interior. Iar apoi, destul de des – fie că e zi sau noapte, dar cu ochii ferm închiși –, intrăm în starea de inconștiență în care ecranul realității e decodat. Despre somnul acesta, atât de familiar și reconfortant, ne amintim prea puțin, și de aceea îndeobște ni-l imaginăm ca pe o absență a gândurilor. Somnul este deseori considerat un fel de non-viață, o mică moarte cotidiană, dar nu este așa. Hypnos, zeul somnului în mitologia greacă, este fratele geamăn al lui Thanatos, zeul morții, amândoi fiind copiii zeiței Nyx, Noaptea. Vremelnici și în general plăcut, somnul adânc dat de Hypnos e absolut necesar pentru sănătatea mintală și fizică a oricărei persoane.

Dar ceva cu totul diferit se întâmplă în timpul acelei stări curioase a vieții interioare pe care o numim visare, unde Morfeu este cel care domnește, dând formă viselor noastre. Fratele lui Hypnos, potrivit poetului grec Hesiod, sau fiul său, potrivit poetului roman Ovidiu, Morfeu aduce regilor mesaje zeilor și conduce o ceată de frați, Oneiroii. Aceste spirite cu aripi întunecate ies noapte de noapte prin două porți, una din corn de animal și cealaltă din fildeș, asemenea liliecilor în zbor. Când trec prin poarta de corn – care, atunci când e lustruită, e transparentă precum un vâl peste adevăr –, ei produc vise profetice, de origine divină. Când trec prin poarta de fildeș – care întotdeauna este opacă, chiar și în părțile sale cele mai subțiri –, ei inspiră vise amăgitoare sau fără semnificație.

Dacă anticii s-au încumetat să se lase călăuziți de vise, contemporanii noștri sunt mult mai puțin apropiați de aceste viziuni imprecise. Aproape oricine știe ce sunt visele, dar puțini și le amintesc când se trezesc dimineața. În general, concepem visul ca pe un film de durată variabilă, deseori cu un început nedefinit,

dar având aproape întotdeauna un final concludent. În linii mari, un vis este un simulacru de realitate construit din fragmente de amintiri. Participăm la visele noastre ca protagoniști, deși asta nu înseamnă că deținem controlul asupra succesiunii de evenimente care alcătuiesc narațiunea lor. Jucând un rol în cadrul acestei narațiuni fără să-i cunoaștem scenariul sau regia, putem avea parte de surprize sau chiar de exaltare pe măsură ce visul își urmează cursul. Totuși, e la fel de obișnuit ca visul să pună în scenă situații extrem de frustrante sau dezamăgitoare.

Deși reflectă preocupările visătorului, desfășurarea visului e aproape întotdeauna imprevizibilă. Logica evenimentelor e fluidă și capricioasă în comparație cu realitatea. Succesiunea imaginilor e marcată de lipsa continuității și de întreruperi bruște, pe care nu le percepem în starea de veghe. În vis, o persoană sau un loc se pot preschimba în altele cu o fluiditate incredibilă, dezvăluind puterea transformatoare a reprezentărilor mintale. Înșiruirea intermitentă de simboluri stabilește un simț al timpului caracterizat de omisiuni, fragmentări, condensări și dislocări, generând straturi de semnificații multiple și chiar contradictorii. Gama de posibilități a visului e extrem de vastă, frizând adesea insolitul, irealul și haoticul.

Interpretarea unui vis presupune o înțelegere profundă a contextului cognitiv și emoțional al visătorului, și poate fi profund transformatoare. De ce avea băiatul acela vise recurente despre vrăjitoare, criminali, tigri și rechini? Ar fi oare suficient să spunem că acele vise evocau întâlnirea terifiantă cu bătrâna vrăjitoare malefică din filmul lui Walt Disney *Albă ca Zăpada*, sau cu rechinul din filmul *Fălci*, al lui Steven Spielberg, ambele fiind apariții frecvente pe ecrane în acea perioadă? Ce înseamnă elementele și subiectele acestor coșmaruri atât de clare și de pline de emoție? Au ele vreo semnificație? Există vreo logică în spatele visului? Visul e un fapt inexplicabil al existenței umane sau un mister insondabil? Visarea e hazard, sau necesitate?

Cu câteva luni înainte de apariția primului coșmar, într-o duminică la asfințit, tatăl băiatului a murit răpus de un infarct. La început, mama lui a reacționat cu seninătate, dar după câteva

luni, văduvă cu doi copii de crescut, lucrând în fiecare zi și urmând cursuri universitare în timpul liber, ea a căzut într-o depresie profundă. Abia după câteva luni fratele mai mic al băiatului avea să întrebe unde era tatăl său.

În acest context de suferință familială a apărut teribilul coșmar recurent cu vrăjitoarele. El oferea o reprezentare bogată în detalii a sentimentului de-a fi orfan, precum și a singurătății fricii de moarte, despre care băiatul a descoperit brusc că este un lucru real. Era o situație cronică, ireversibilă, și el nu zărea nici o lumină la capătul tunelului. Visul recurent era o expresie a acelei fundături, care în momentul respectiv părea concretă și inevitabilă.

Intervenția specialistului a fost eficientă. La puțin timp după începutul terapiei, visul cu vrăjitoarele a făcut loc visului despre detectiv și criminal. Groaza făcu loc suspansului, inexorabilitatea sacrificiului adus vrăjitoarelor se transformă într-o misiune, iar băiatul câștigă un prieten adult cu părul închis la culoare – la fel ca tatăl său și ca terapeutul însuși. Cadrul visului nu mai era lagărul de concentrare al unui orfelinat, ci un aeroport, un loc de unde poți porni într-o călătorie îndepărtată.

A venit apoi al treilea vis, vânarea tigrlui și înotul împreună cu rechinul: suspansul a fost înlocuit de aventură, separarea de figura tatălui a fost acceptată ca necesară, iar claritatea din finalul visului a oferit garanția că rechinul nu-l va mânca pe băiat. Înțelegerea faptului că voiajul nostru este solitar a fost înregistrată în memorie în portocaliu, roșu și purpuriu. Amurgul din vis era pictat în aceleași culori ca în acea duminică, pe cât de îndepărtată, pe atât de imposibil de uitat, în care a murit tatăl meu.

Zgomot, narațiune și dorință

Deși poate fi explicată printr-un singur eveniment relevant din viața în stare de veghe, seria de vise percepute de băiatul care eram atunci include o dimensiune fantastică, metaforică, ce o plasează dincolo de amintirea traumatică. Dacă reactivarea amintirilor se

află la baza funcțiilor cognitive ale somnului și visării, ce anume ar putea să explice complexitatea simbolică ce caracterizează narațiunea onirică? Rareori visul repetă exact o experiență din starea de veghe. Dimpotrivă, majoritatea viselor sunt marcate de intruziunea unor elemente ilogice și de asocieri neprevăzute. Visele sunt narațiuni subiective, deseori fragmentate și compuse din elemente – ființe, lucruri și locuri – care pot sau nu să fie familiare, interacționând într-o reprezentare pentru sine a visătorului, care în general doar observă desfășurarea unei povești. Visele variază în intensitate, de la impresii palide și confuze la narațiuni complicate cu imagini vii și întorsături surprinzătoare. Uneori ele pot fi în întregime plăcute sau neplăcute, dar în general sunt caracterizate de un amestec de emoții. E posibil chiar ca ele să anticipeze evenimente din viitorul imediat, mai ales atunci când visătorul simte o anxietate extremă și are anumite așteptări, ca în visele studenților din ajunul unui examen dificil, care deseori sunt pline cu amănunte legate de context și conținut.

Deși pare imposibil să descrii cu claritate narațiunea fiecărui vis, nu încapă îndoială că visele posedă anumite elemente tipice. Printre subiectele clasice găsim acele vise caracterizate de incompletitudine: un vis destul de neplăcut în care descoperim că suntem dezbrăcați, nepregătiți pentru un test, într-o întârziere irecuperabilă pentru o întâlnire, ne pierdem dinții, suntem despartiți de o persoană importantă la mijlocul unei călătorii, o căutam, dar nu reușim s-o găsim. În ce privește personajele, ne visăm adesea rudele, prietenii apropiați și oamenii cu care avem legături în viața de zi cu zi, deși a visa persoane străine e de asemenea posibil și chiar frecvent în anumite momente ale vieții.

Orice visător cât de cât aplecat spre introspecție își va aminti cu siguranță trei tipuri fundamentale de vise: coșmarul, visul plăcut și visul urmăririi (de regulă zadarnice) a unui anumit scop. Primul corespunde cu situații dezagreabile pe care nu avem puterea de a le controla sau evita. Frica dă tonul pentru visele rele, iar coșmarul e susținut de amânarea rezultatului temut. Aproape nimeni nu are experiența propriei sale morți într-un vis, fiindcă

în general ne trezim înainte de final, poate din cauza dificultății majore de a activa – chiar și în vise – reprezentări cerebrale incompatibile cu convingerea că suntem vii.

Visul plăcut este opusul coșmarului, înfățișând situații agreeabile, dezbărate de orice urmă de conflict. Tipul acesta de vis hrănește adesea dorințe imposibile în viața din starea de veghe, dându-i visătorului o satisfacție completă, chiar dacă ireală. Dar cele două extreme, ale plăcerii și groazei, nu descriu majoritatea viselor pe care le avem. Pentru a visa asemenea emoții puternice trebuie să le trăiești când ești treaz. Amintirile noastre sunt cele care dau substanță viselor, și nimeni nu visează fără să fi trăit. Potrivit lui Jonathan Winson, unul dintre pionierii studiului neurobiologic al viselor, „visul exprimă ceea ce ți se întâmplă chiar acum“.

Reînvățând să visăm

A-ți descrie visele imediat după trezire este o practică simplă care-ți poate îmbogăți considerabil viața onirică: în doar câteva zile, cineva care niciodată nu-și amintea visele poate începe să umple pagini întregi în jurnalul viselor, o tehnică recomandată încă din Antichitate ca metodă de stimulare a memoriei onirice. În secolul V, eruditul Macrobius a sugerat că studiul viselor depinde în esență de consemnarea lor riguroasă. În secolul XX, psihiatrului Sigmund Freud și Carl Jung au făcut din interpretarea acestor înregistrări o nouă știință a minții: psihologia profunzimilor.

Dar nu e nevoie să petreci mult timp pe canapeaua psihanalitică pentru a relata și interpreta visele. Un pic de autosugestie înainte să adormi e suficientă, împreună cu obiceiul de a rămâne nemișcat în pat după trezire, așteptând ca prolifică cutie a Pandorei să se deschidă. Autosugestia poate consta în a repeta, cu numai un minut înainte să adormi: „Voi visa, îmi voi aminti visul și-l voi povesti“. La trezire, cu hârtie și creion la îndemână,

visătorul va face mai întâi efortul de a-și aminti ce a visat. Sarcina va părea la început imposibilă, dar în scurt timp o imagine sau o scenă, chiar dacă palidă, va ieși la lumină. Visătorul trebuie să se agațe de ea, mobilizându-și atenția pentru a spori reverberația amintirii visului. Această primă amintire, deși poate fragilă și fragmentată, va servi drept piesă inițială a jocului de puzzle sau capăt al ghemului de ață ce trebuie depănat. Prin reactivarea sa, amintirile asociate vor începe să iasă la suprafață.

S-ar putea ca în prima zi exercițiul să producă doar câteva fraze răzlețe, dar după o săptămână se întâmplă frecvent ca pagini întregi din jurnalul viselor să fie umplute cu mai multe vise independente colectate la o singură trezire. Adevărul este că visăm în cea mai mare parte a nopții, chiar și în starea de veghe, deși în acest din urmă caz vorbim despre imaginație.

Visul este esențial fiindcă ne permite să ne cufundăm în adâncurile subterane ale conștiinței. Traversând această stare, percepem un mozaic de emoții. Mici provocări și anxietăți, modeste înfrângeri și victorii zilnice generează o panoramă onirică ce reflectă lucrurile cele mai importante din viață, dar care tinde să nu aibă sens în întregime. Când existența decurge lin, interpretarea bolboroselilor simbolice din timpul nopții nu este o sarcină ușoară.

Nici chiar cei superbogați nu se pot sustrage de la dreptul sau fatalitatea de a fi chinuți de coșmaruri recurente, ce poartă o semnificație existențială numai de ei știută. Dar pentru cineva care supraviețuiește cu greu unei boli, pentru cineva care se teme într-adevăr zi și noapte pentru viața sa, pentru miliardele de oameni care nu știu dacă mâine vor avea ceva de mâncare sau haine, sau un adăpost, visele pot fi o tortură zilnică. În viața unui supraviețuitor al războiului, a unui deținut sau a unui cerșetor, visul este un *montagnes russes* de afecte în nuanțe stridente de viață și moarte, plăcere și durere, aflându-se la polii opuși ai dorinței.¹

Chimistul și scriitorul italian Primo Levi, un supraviețuitor al lagărului de exterminare nazist de la Auschwitz, a povestit un vis recurent pe care-l avusese după dureroasa sa întoarcere la Torino: