

KELLY BULKELEY
PATRICIA M. BULKLEY

VISELE ȘI COPILILOR

ÎNȚELEGEREA CELOR
MAI IMPORTANTE VISE ȘI
COȘMARURI DIN COPILĂRIE

TRADUCERE DIN GERMANĂ DE
Nicoleta Dascălu

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	9
1. Interpretarea viselor copiilor: o abordare arhetipală	21
2. Neuroștiința, visele și imaginația	41
3. Visele din copilăria timpurie	61
4. Visele din copilăria medie	85
5. Visele din copilăria târzie și adolescența timpurie	108
6. Cultivarea imaginației în copilărie și ulterior	134
Anexa 1. O listă a viselor discutate în această carte	151
Anexa 2. Povești pentru copii, care au legătură cu visele	154
Anexa 3. Visele și coșmarurile lui Harry Potter	158
Anexa 4. Activități pentru stimularea curiozității în copilărie	178
Anexa 5. Teme pentru un grup de studiu sau un club de lectură despre visele copiilor	181
Bibliografie și recomandări de lectură	189

MULȚUMIRI

Suntem recunoscători familiei noastre pentru dragostea și sprijinul arătate — Saylor, Ella, Summer, Amanda, Conor, Alec, Jake, Maya, Dylan, Alex, Kim, Michelle, Kevin, Hilary și Ned — o familie mare, întotdeauna plină de voie bună și idei strălucitoare. De asemenea, apreciem sfaturile și opiniile exprimate de Kalena Babeshoff, John Haule și de extraordinarii mentori ai grupului profesionist de studiu al viselor din care face parte Patricia: Nancy, Pat și Nancy. Sarah Stanton, Jin Yu și întreaga echipă de la Rowman & Littlefield au fost de foarte mare ajutor de la început până la sfârșit. În final, le mulțumim numeroaselor persoane care ne-au împărtășit visele din copilărie — această carte există datorită vouă!

INTRODUCERE

Să începem prin a ne imagina ce poate trece prin mintea unui copil care se trezește dintr-un vis. Și nu orice vis, ci unul extrem de intens, cel mai puternic vis pe care l-a trăit vreodată acel copil. Să zicem că este vorba despre o fetiță de cinci ani, care se trezește într-o dimineață devreme, după ce a visat un melc albastru. Imaginea din vis, a melcului albastru, a apărut foarte rapid și a fost foarte vie. Oare la ce se gândește fetița în primele momente după ce s-a trezit?

Un melc albastru? Ce ciudat! Nu există așa ceva.

Melcii sunt scârboși! Dar acesta era diferit... Oare era un melc adevărat? Chiar și acum mi-l amintesc foarte clar. Unde eram? Ieșisem din dormitor și mă dusesem în altă parte?

Sau venise melcul albastru la mine în dormitor? Oare o să-l mai văd vreodată?

Acestea sunt tipurile de întrebări pe care și le pun de obicei copiii atunci când trăiesc ceea ce C.G. Jung, psihologul abisurilor și principala noastră călăuză în

această carte, numea „visele mari“. Teoretic, orice copil are la un moment dat o experiență de acest fel, un vis din altă lume, plin de uimire și înfiorare, care, în momentul trezirii, dă naștere la gânduri, sentimente și reflecții care, la o analiză mai atentă, se dovedesc a fi profunde și chiar filosofice. Aceste lucruri indică faptul că mintea copilului se dezvoltă din punctul de vedere al complexității, al conștiinței de sine, al sensibilității emoționale și al curiozității intelectuale. De fapt, dezvoltarea psihologică sănătoasă a copiilor se bazează pe realizarea salturilor conceptuale de genul celor care apar în visele mari și care fac trecerea dincolo de limitele lui aici-și-acum, către gândirea mai abstractă, mai flexibilă, mai simbolică și mai creativă. Toate aceste potențialuri imaginative apar în mintea copilului ca răspuns la însușirile extraordinare de ciudate ale viselor mari.

Ce urmează? Să ne imaginăm că fetița se dă jos din pat, se duce la părinții ei și le povestește despre melcul albastru. Să presupunem că primește o variantă a răspunsului pe care îl primesc majoritatea copiilor din ziua de azi într-o astfel de situație:

— Ce drăguț, scumpa mea. A fost doar un vis.

A fost doar un vis.

Părinții mei nu vor să vorbească despre asta.

Un vis — așa trebuie să îl numești. Un vis.

Doar un vis.

Dar părea atât de real! Chiar și acum mi-l amintesc foarte clar. Nu cred că o să îl uit vreodată!

Dar nu a fost real. Adică nu e real acum, când sunt trează.

Doar un vis. Ceva de care nu trebuie să îți pese.

Dar mie îmi pasă de ce am visat. Nu știi de ce, dar îmi pasă.

O să fie secretul meu.

Poate că părinții sunt atenți și plini de iubire și de cele mai bune intenții față de fiica lor, dar au ratat o oportunitate extraordinară de a alimenta și a promova dezvoltarea imaginației acesteia. Fără să vrea, ei au trimis un mesaj negativ nu doar cu privire la acest vis, ci la visare în general. „A fost doar un vis.“ Fetița află că părinții ei, și probabil toți adulții, nu dau atenție unui lucru care pentru ea este interesant și important. Ea află că visele nu sunt considerate un subiect demn să fie analizat în gând sau într-o conversație. Înțelege că este singură în demersul de formulare a întrebărilor profunde despre locul de unde a venit acest vis. Orice se întâmplă în visele ei, orice le creează, orice înseamnă ele — ea este singură în încercarea de a le înțelege.

Acum să ne imaginăm că părinții cunosc cât de cât problematica viselor copiilor și tipologia acestora. Să spunem că știi că a vorbi despre vise poate fi o sursă indirectă, dar foarte onestă, de comunicare emoțională între părinți și copii. Știind asta, ei ascultă cu mare atenție când fiica lor le povestește visul cu melcul albastru. O ajută să se simtă în siguranță și apropiată de ei în timp ce ea își pune întrebări cu privire la chestiunile existențiale scoase la iveală de experiența „visului mare“. O încurajează să își utilizeze mintea pentru a cuprinde noile perspective care apar în visele ei, incluzând potențialul creativ și înțelepciunea arhetipală din propria ei imaginație.

Această carte dorește să îi ajute pe părinți să urmeze calea alternativă, mai exact calea care respectă visele puternice ale copiilor lor și nu le resping. Oferim o abordare pentru interpretarea viselor pe care le au copiii noaptea (și care sunt diferite de reveriile de peste zi și de fantezmele pe care le exprimă copiii când sunt treji) — această abordare are o bază științifică, este ușor de aplicat și poate sublinia noi surse de creativitate ce apar în viața unui copil.

Această carte este dedicată și persoanelor care au primit în copilărie răspunsul „a fost doar un vis“ și care încă se întrebă, la vârsta adultă, care a fost sensul unui vis ciudat, pe care l-au avut cu mulți ani în urmă. Suntem de părere că amintirea puternică pe care au lăsat-o aceste tipuri de vise le subliniază importanța pe care o au ca moment hotărâtor în dezvoltarea psihologică și spirituală a unei persoane și relevanța continuă pe care o au în viața prezentă a acesteia.

În ultimul rând, am scris această carte pentru profesori, terapeuți, bone, consilieri, pentru toți acei oameni a căror activitate se derulează în jurul îngrijirii și educării copiilor. Dorim să ajutăm acești profesioniști să reacționeze eficient atunci când copiii se arată interesați de ceea ce visează, învățând cum să ia visele în serios drept expresii ale adevărului emoțional, și nu expediindu-le ca pe niște povești confuze și absurde, produse de somn. Oferim idei despre cum se pot crea oportunități care să îi stimuleze pe copii să își exprime liber visele, să pună întrebări oneste cu privire la ele, să le analizeze posibilele sensuri ca și cum s-ar juca.

Pentru toți cititorii, această carte este scrisă ca o bază pentru visele mari, acele vise rare, dar puternice din punct de vedere simbolic, care lasă o urmă persistentă în memorie și conștiință. Abordarea noastră combină psihologia abisală a lui Carl Gustav Jung cu neuroștiința modernă și teoria evoluționistă. Jung (1875–1961) a fost un psihiatru elvețian, unul dintre primii discipoli ai lui Sigmund Freud (1856–1939), fondatorul psihanalizei. Jung și-a dezvoltat propria abordare psihologică, iar visele copiilor joacă un rol esențial în teoria și în practica lui clinică. Jung a creat o metodă de interpretare a viselor din copilăria mică, metodă pe care noi am adaptat-o, am adus-o la zi și am perfecționat-o, folosind rezultatele cercetărilor științifice recente din domeniul

dezvoltării creierului și al evoluției umane. Noile cercetări științifice sunt argumente și mai solide în favoarea ideilor lui Jung și ne permit să vedem cum visele copiilor apar nu doar în legătură cu viața personală a unui copil anume, ci ca parte dintr-o istorie biologică mai vastă, în care toți oamenii joacă un rol. Fiecare copil reprezintă un nou capitol în marea poveste a evoluției speciei noastre. Creierul fiecărui copil se dezvoltă conform programării genetice vechi de când lumea, care îl pregătește pentru a răspunde la provocările de bază la care îl va supune viața. Prin visele copiilor putem afla cum utilizează aceștia programele genetice foarte vechi, pe care Jung le numea arhetipuri ale inconștientului colectiv. Scopul nostru este să vă ajutăm să vă familiarizați cu limbajul arhetipal al viselor mari din copilărie și de mai târziu.

Deși ne inspirăm din descoperirile recente ale cercetărilor neurologice, suntem de părere că interpretarea viselor este mai mult o artă decât o știință. Nu există un înțeles unic pentru o imagine sau un simbol care apar în vis. Dimpotrivă, majoritatea viselor au mai multe straturi de înțelesuri și semnificații, care se întrepătrund profund cu viața personală a celui care visează și cu contextul cultural al acestuia. Asta face imposibil să spunem cu siguranță ce înseamnă sau nu înseamnă un vis. Acceptăm această limitare de la bun început și încercăm să nu o uităm niciodată. Nu căutăm unica interpretare „corectă” a unui vis și nu presupunem că știm mai bine decât cel care visează ce înseamnă visul lui. În schimb ne concentrăm pe evidențierea temelor, imaginilor și a tiparelor speciale care au apărut în visele memorabile ale multor copii. Jung numea aceste tipare care reveneau frecvent „arhetipuri” (un termen pe care îl vom explica mai pe larg în capitolul 1), iar abordarea pe care o avem noi cu privire la interpretarea viselor explorează

sensurile potențiale ale acestor tipare arhetipale în relație cu situația de viață curentă a celui care visează.

Deși Jung era de formație medic psihiatru, el era profund interesat de religie, mitologie, experiențe mistice. În concepția lui Jung, tiparele arhetipale din vise iau naștere din aceleași zone inconștiente ale psihicului uman care produc și simbolurile pe care le întâlnim în tradițiile religioase și spirituale din diferite părți ale lumii. O întâlnire cu energiile arhetipale poate provoca descoperiri filosofice și intuiții existențiale care să transforme modul în care persoana în cauză vede lumea. Jung a subliniat faptul că, foarte frecvent, aceste energii psihospirituale apar pentru prima oară în visele copiilor. Prin urmare, trebuie să studiem cu atenție posibilitățile religioase și filosofice ale tuturor viselor pe care încercăm să le interpretăm, indiferent de povestea de viață a visătorului. Nu toate visele vor avea aceste dimensiuni profunde ale semnificației, dar când avem de a face cu un vis „mare”, merită să dăm atenție acestor posibilități mai profunde.

Formarea noastră universitară este în domeniul religiei: Kelly este psiholog al religiei, iar Patricia este preot presbiterian. Suntem de acord cu Jung asupra faptului că visele mari ale copiilor ating uneori aspecte legate de religie, spiritualitate și filosofie și că astfel de vise pot să apară în orice tip de familie, fie ea atee sau credincioasă sau de alt fel. Noi nu susținem un punct de vedere religios cu privire la ce înseamnă visele sau de unde vin ele. În schimb, ne folosim studiile de religie pentru a ajuta la lămurirea unor aspecte ale viselor copiilor care nu sunt evidente pentru persoanele nefamiliarizate cu tradițiile spirituale din lume și de-a lungul istoriei.

Considerăm că suntem pragmatice, deoarece lăsăm deoparte întrebările referitoare la locul de unde vin

visele și subliniem impactul pe care îl au acestea asupra emoțiilor, gândurilor și comportamentelor oamenilor. Conform definiției date de filosoful William James, pragmatismul examinează experiențele umane prin prisma „fructelor“ acestora: la ce duc, ce produc sau generează, cum influențează viața, în bine sau în rău. Visele mari sunt extrem de „fructuoase“ din punctul de vedere al influenței pe care o au, pe termen lung, asupra conștiinței. Cu cât știm mai multe despre aceste tipuri de vise, cu atât putem trage mai multe beneficii de pe urma lor, atât noi, cât și copiii noștri. În paginile ce urmează, vom descrie trei fructe pragmatice care apar în mod frecvent în visele mari ale copiilor.

În primul rând, o curiozitate permanentă. Aceste vise ciudate, surprinzătoare, care produc teamă și uimire simultan, dezvoltă simțul posibilului la copii, le deschid mințile către realități alternative și moduri noi de a privi lumea. Fundamental, visele mari transformă modul în care copiii se percep pe ei înșiși și percep lumea înconjurătoare.

În al doilea rând, o recunoaștere nouă a conexiunilor interpersonale, a legăturilor profunde care fac posibilă viața de familie și viața socială. Visele mari pot scoate la iveală zone cu conexiuni necunoscute anterior sau pot semnală nevoia de a dezvolta conexiuni noi ca parte a procesului de creștere sănătoasă. Părinții care doresc să construiască și să întrețină relații bune, pe termen lung, cu copiii lor, vor descoperi că visele mari sunt un aliat prețios în cadrul acestui proces.

În al treilea rând, pregătirea pentru provocările viitoare. Visele mari pot anticipa situații dificile cu care copiii se confruntă adeseori în viața de zi cu zi și îi pot îndruma spre reacții creative. În acest sens, visele mari pot funcționa ca un sistem de alarmă timpuriu, care

alertează copiii (și părinții) cu privire la problemele ce pot să apară și le oferă un ghidaj instinctual pentru rezolvarea acestora, dacă și când apar cu adevărat.

Interpretările pe care le oferim în această carte pentru vise se învârt în jurul celor trei teme — curiozitate, conexiuni, pregătire — și al impactului lor pragmatic asupra visătorului. Arătăm că interpretarea viselor nu este o analiză egocentrică inutilă, ci o metodă naturală și fundamentată științific de eliberare a imaginației creative înnăscute, din creierul nostru.

Dacă sunteți o persoană care preferă să învețe experimentând, veți dori să treceți direct la capitolul 3, unde începem explorarea și interpretarea rapoartelor cu privire la visele mari pe care le-am strâns dintr-o varietate de surse. Dacă sunteți o persoană care învață mai bine printr-o abordare pas cu pas, veți găsi în capitolele 1 și 2 o prezentare a principiilor de bază pe care le utilizăm pentru a interpreta visele din capitolele următoare.

Capitolul 1 prezintă teoria arhetipurilor a lui Jung și metoda lui simplă de interpretare a viselor copiilor. Vom explica ideile jungiene cheie: arhetipuri, inconștient colectiv, Eu, amplificare, proiecție, vise „mari“ și „mici“, compensare, funcție anticipativă. Nu îl considerăm pe Jung o sursă atotcunoscătoare a adevărului absolut, ci suntem de părere că cercetările făcute de el asupra viselor copiilor sunt un punct de plecare excelent pentru abordarea pragmatică pe care o oferim.

Dacă am fi scris această carte acum zece sau cincisprezece ani, nu am fi avut nevoie de un al doilea capitol despre vise și creier în prima parte a vieții. Dar multe dintre descoperirile importante făcute în ultimii ani, cu privire la viața psihică a oamenilor, au venit din neuroștiință și din psihologia cognitivă. Știm acum mai multe decât oricând despre dezvoltarea sănătoasă

a creierului copiilor și despre factorii care ajută sau împiedică creșterea copiilor. Dacă scopul nostru este să înțelegem natura și semnificația viselor copiilor, trebuie să utilizăm cele mai recente cercetări științifice referitoare la modul în care creierul se dezvoltă de la naștere și până la adolescență. Mai mult, trebuie să privim dezvoltarea copilului prin prisma teoriilor curente cu privire la evoluție, astfel încât să înțelegem de ce specia noastră posedă imaginație, această abilitate extrem de prețioasă (aparent, aparținând doar oamenilor) de a crea simulări mentale complexe ale unor realități posibile. Când privim visele copiilor în acest context științific mai vast, le putem aprecia mai bine ca fiind expresii naturale ale unei dovezi că mintea și creierul au o funcționare sănătoasă. Și vorbim aici despre o trăsătură mult evoluată, existentă la întreaga specie umană, adânc impregnată în noi.

Principiile interpretării, prezentate în capitolele 1 și 2, sunt aplicate în următoarele trei capitole la un număr important de vise ale copiilor, pe care le-am strâns prin relații personale și din diferite surse de cercetare. Aceste capitole sunt organizate pe grupe de vârstă, pentru a facilita conexiunile dintre conținutul visului și provocările de dezvoltare, specifice fiecărei perioade din copilărie. Capitolul 3 studiază visele din copilăria foarte mică, dintre trei și cinci ani, când începe să răsară conștiința de sine. Capitolul 4 prezintă visele copiilor între cinci și nouă ani, când se intră în sistemul de educație formal și începe adaptarea la un univers social mai mare. Capitolul 5 analizează visele copiilor mai mari și ale adolescenților, din perioada în care debutează pubertatea, și mintea, corpurile și interacțiunile lor sociale încep să sufere schimbări dramatice.

În fiecare dintre aceste capitole arătăm cum se aplică o metodă simplă de interpretare, prin care se identifică

ușor temele arhetipale din vise și se înțelege relevanța pe care o au acestea pentru viața în stare de trezie. Nu oferim interpretări complete și exhaustive ale acestor vise, căci un astfel de demers ar fi absurd, imposibil de realizat și cu un rezultat plictisitor. Oferim o analiză mai ținută, concentrată pe aspecte ale semnificației, legate de preocupări instinctuale de bază pe care le au, teoretic, toți oamenii.

Capitolul 6 face un rezumat al ideilor noastre referitoare la cultivarea unei imaginații sănătoase în copilărie și după aceea, acordând o atenție specială problemelor cu care se confruntă profesorii și terapeuții. Explicăm cum puteți reacționa cu empatie și intuiție atunci când o altă persoană, copil sau adult, vă povestește ce a visat. Discutăm despre importanța vitală a somnului în dezvoltarea copilului și despre ce pot face adulții pentru a-i ajuta pe copii să aibă un somn mai sănătos. Copiii care nu dorm bine nici nu visează bine, iar copiii care nu dorm bine sunt ruși de capacitățile lor interne de creativitate și inteligență emoțională. Părinții le pot da copiilor un dar pe viață dacă îi ajută să își creeze modele de somn sănătoase și să viseze cât mai devreme despre conștiința de sine.

În anexe am introdus o listă a viselor prezentate de-a lungul cărții, împreună cu câteva sugestii cu privire la povești de succes pentru copii care includ aventuri din vise. Am inclus o analiză detaliată a viselor și coșmarurilor lui Harry Potter din seria scrisă de J.K. Rowling și sperăm că aceasta va fi o resursă bună atât pentru părinți, cât și pentru profesori, pentru a iniția conversații cu copiii despre visele lui Harry și semnificația acestora. O altă anexă include o listă cu activități simple pentru stimularea curiozității în copilărie. Ultima anexă oferă tipuri de întrebări care pot fi

folosite în cadrul unui grup de studiu sau al unei discuții despre această carte într-un club de carte.

Jung spunea că visele puternice și memorabile din copilărie reprezintă „cele mai prețioase giuvaere din caseta de comori a sufletului“. Această expresie sugestivă este o frumoasă definiție a spiritului în care am scris cartea „Visele copiilor“. Creațiile vibrante ale imaginației în plină înmugurire la un copil nu ar trebui să fie tratate drept prostii lipsite de importanță, ci mai degrabă trebuie primite cu brațele deschise, cu bucurie drept expresii ale potențialului deosebit, existent în mintea fiecărei ființe umane.

1

INTERPRETAREA VISELOR COPIILOR: O ABORDARE ARHETIPALĂ

Carl Jung a crescut într-un sat din Elveția, la sfârșitul secolului al XIX-lea. Încă nu se inventase niciuna dintre tehnologiile vieții moderne, prin urmare Jung și-a trăit copilăria în mijlocul naturii, printre lacurile, munții, pădurile și văile Alpilor elvețieni. Când a decis să își povestească viața (publicată în 1961 sub titlul „Amintiri, vise, reflecții“), Jung a început prin a descrie cel mai vechi vis pe care și-l amintea, o revelație misterioasă care a devenit piatra de încercare a modului în care el a abordat lumea din perspectivă psihologică și spirituală. Jung spune că a avut acel vis undeva între trei și patru ani și că acțiunea se întâmpla pe un câmp bine cunoscut, pe lângă casă:

Deodată am descoperit o gaură întunecată, dreptunghiulară, zidită în pământ. N-o văzusem niciodată până atunci. M-am apropiat, plin de curiozitate, și am privit înăuntru. Am zărit o scară de piatră care ducea în adâncime. Am coborât cu ezitare și teamă. Jos se afla o ușă cu