

LÉON D'HERVEY DE SAINT-DENYS

Visele și mijloacele de a le controla

OBSERVAȚII PRACTICE

Traducere din limba franceză, prefață și note de
LAURENȚIU MALOMFĂLEAN

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Un adevărat manual pentru *visătorii lucizi* 5

PARTEA I

Ce trebuie să ne așteptăm să găsim în această carte
și cum a fost ea realizată

CAPITOLUL 1 31

Scurte preliminarii. – Pentru cine nu e scrisă această carte. – La ce vârstă și în ce împrejurări am început să-mi însemnez visele și apoi să le studiez. – Primele descoperiri și primele progrese pe această cale. – Sunt forțat să-mi întrerup însă studiile, pe care le reiau mai târziu. – De ce nu am participat la concursul Academiei în 1855 și sub ce formă am hotărât să-mi public cercetările astăzi.

CAPITOLUL 2 40

Jurnalul meu de vise și primele rezultate pe care le-am obținut cu el. – Mă deprind să-mi aduc tot mai bine aminte ceea ce am visat și ajung la convingerea că nu există somn fără vise. – Dobândesc pe urmă obiceiul de a ști, visând, că visez și îmi observ în această stare activitatea minții.

CAPITOLUL 3 44

Viziunile pe care le avem în vis se pot defini ca reprezentare a obiectelor ce ne ocupă gândirea în ochii minții. – *Nil est in visionibus somniorum quod non prius fuerit in visu*. – Amintirile ca negative fotografice. – Diferența dintre a visa și a gândi. – De ce uneori avem viziuni de o limpezime perfectă, alteori avem viziuni confuze. – O primă examinare a câtorva păreri materialiste. – Un vis cu o florăreasă și un vis cu un cerșetor. – Considerații despre monumentele de arhitectură și despre operele de artă ce ne apar în vis. – Relatarea unui vis remarcabil și concluziile de tras.

CAPITOLUL 4 57

Despre asocierea și înlănțuirea ideilor; despre suprapunerea imaginilor; despre abstracțiunile pure și viziunile monstruoase care se nasc din ele. – Cum se trece de la veghe la somn. – Cum se formează primele vise. – Explicația câtorva vise incoerente și bizare. – Dublul principiu la care trebuie neapărat să se raporteze toate

evenimentele din vis. – Utilitatea de a cunoaște părerea autorilor vechi și moderni asupra mai multor chestiuni controversate, înainte de a încerca să le clarificăm mai bine noi înșine.

PARTEA A II-A

Observații practice asupra viselor și asupra mijloacelor de-a le controla

CAPITOLUL I	72
Observații cu privire la visele din prima fază a somnului. Se demonstrează mai ales că nu există niciun moment în timpul somnului în care să nu visezi	
CAPITOLUL II	89
Observații care încearcă să demonstreze că nici atenția, nici voința nu sunt neapărat suspendate în somn	
CAPITOLUL III	107
Observații asupra exercitării facultăților de a judeca și de a raționa în vis	
CAPITOLUL IV	113
Observații asupra rolului pe care îl au memoria și imaginația în formarea viselor	
CAPITOLUL V	135
Observații asupra creșterii sensibilității morale și a fecundității intelectuale în vis, precum și asupra activităților mentale din timpul visului	
CAPITOLUL VI	149
Observații asupra creșterii sensibilității fizice în vis și indicii legate de patologii care pot rezulta câteodată din asta	
CAPITOLUL VII	162
Observații asupra mersului și înfripării viselor în general, asupra mai multor mijloace de a visa ceea ce dorim și asupra îndepărtării imaginilor supărătoare de care suntem uneori obsedați	
CAPITOLUL VIII	201
Diverse observații pentru confirmarea celor expuse înainte sau pentru clarificarea unora dintre ultimele afirmații	
CONCLUZIE	243
APENDICE	246

Un adevărat manual pentru *visătorii lucizi*

Léon d'Hervey de Saint-Denys, pe numele său întreg Marie-Jean-Léon Le Coq, baron d'Hervey de Juchereau, marchiz de Saint-Denys, s-a născut la 5 mai 1822 și a decedat pe 2 noiembrie 1892, la Paris. Sinolog și profesor de limbă chineză la *École spéciale des langues orientales*, iar apoi la *Collège de France*, respectiv traducător de poezie din epoca Tang, a lăsat ca principală moștenire opera sa de autodidact sub forma unei cărți-experiment, scrisă pornind de la o serie de vise proprii, publicată anonim în 1867, cu 33 de ani înainte de magnum opusul *Die Traumdeutung*, prin care Sigmund Freud avea să pășească triumfal pe calea regală a visului, odată cu zorii veacului XX.

La origine, este vorba despre un in-octavo de 496 de pagini, dintre care, la o lectură atentă și avizată, aproape jumătate se dovedesc ușor depășite. Partea I a putut rămâne ca atare, funcționând pe post de preambul. Partea a II-a, un istoric destul de arid al ideilor despre vis, cu informații combătute, aparținând unor autori astăzi mai degrabă ocuți, am ales să fie rezumată în prezenta prefață. În schimb, cea mai interesantă și incitantă se dovedește numai decât partea a III-a, având drept subtitlu tocmai o parafrază a titlului mare: „Observații practice asupra

viselor și mijloacelor de a le controla”. Astfel, în prezenta ediție, prima parte din cea originală a devenit o necesară *Introducere* (patru capitole numerotate cu cifre arabe și încastrate curgător în text), a doua a fost eliminată, iar a treia formează grosul cărții (capitolele I-VIII). Motivele acestei decizii de renunțare și trunchiere au fost variate și consistente, după cum voi arăta în cele ce urmează.

În primul rând, Hervey de Saint-Denys a fost, după cum am spus, autodidact. Volumul său conține multe reveniri, reluări, repetiții. Redundanțe inevitabile, cauzate de faptul că face un rezumat, preia de ici-colo idei, respinge, își clădește, susține și impune propriile opinii. El face un *close reading* (un fel de comentariu al textului); de fapt, capitolele suprimate dau impresia că autorul ia notițe, că face o simplă fișă de lectură. Preia până și structura articolelor discutate, prilej-dorință de „a urmări pas cu pas” [102, 156]¹ – o recunoaște singur de câteva ori – teoriile anterioare, pentru a scoate la iveală cât de mult diferă ele de ceea ce crede el, cu toată convingerea, că a putut afla prin observațiile sale practice, pe care, astfel, are ocazia să le rezume în avans, cu riscul de-a se înșela. Oricum, animat mereu de un spirit pozitivist, cercetător pe cont propriu și în primul rând pentru sine, autorul se delimitează de opinii contrare și variate sau, dimpotrivă, le semnalează ca fiind conforme cu observațiile personale. Ba chiar, pe alocuri, se dovedește ironic la adresa înaintașilor. De multe ori, atrage atenția asupra unor speculații teoretice lipsite de orice bază practică, demontează (pre)supoziții vane, perfect îndoielnice. Atunci când nu se crede în stare să abordeze vreun domeniu sau

¹ Paginile dintre parantezele pătrate trimit la ediția franceză.

altul (medicina, de exemplu), nesimțindu-se, cu alte cuvinte, stăpân pe acesta, nu-l impietează cu amatorismul său, nici nu intră în discuție, nu insistă, se rezumă să remarce utilitatea contribuțiilor, apelând la citate *in extenso* din oameni de știință, fiziologi, psihologi, filosofi de toate orientările (empirici, sociali, idealști).

În al doilea rând, principala justificare a decupajului pe care l-am operat vine din faptul că, și după Nicolae Vaschide – pionierul român, de astă dată, în ce privește studierea somnului, îndeosebi a viselor, autor, pe la începutul secolului trecut, la Paris, al unor importante cercetări de laborator și lucrări pe această temă –, „lucrarea marchizului d’Hervey este împărțită în trei părți, din care două sunt cu adevărat importante”¹, cu referire indirectă la prima și a treia dintre ele, subliniindu-se faptul că „partea a doua este o critică a lucrărilor cunoscute, mai ales a celor din Antichitate, singurele care meritau să fie remarcate, când autorul și-a scris cartea”². De altfel, Vaschide ne oferă un rezumat extrem de comprehensiv al întregului op semnat de Hervey de Saint-Denys, identificând trei condiții prin care cei care visează pot ajunge să stăpânească mersul imaginilor onirice:

1. Să păstrăm în somn conștiința somnului, obișnuință ce se dobândește repede prin însuși faptul că am ține un jurnal de vise;
2. Să asociem anumite amintiri, chemate de anumite percepții senzoriale, în așa fel încât întoarcerea acestor senzații,

¹ N. Vaschide, *Somnul și visele*, cu o prefață de C. Rădulescu Motru, în românește de Ion Samarineanu, Cugetarea – Georgescu Delafras, București, [1940], p. 120. [1911].

² *Ibidem*.

în somn, să introducă în mijlocul viselor unele idei-imagini pe care le-am legat de cele dintâi;

3. Aceste idei-imagini, prin faptul că ajută încă de pe acum la formarea tablourilor create în vis (voința negreșind niciodată atunci când ne vom da bine seama că visăm), vor regla chiar dezvoltarea lor, aplicând principiul că a te gândi la un lucru înseamnă a-l visa.¹

Ba mai mult, medicul specialist în problema dezbătută completează: „Voința care lucrează în vis și modelează gândirea visătoare am putea, la nevoie, să o folosim, cu toată siguranța, pentru a alcătui o *terapeutică* a somnului și chiar a stării treze, cunoscând mai ales influența capitală a vieții de vis asupra vieții de a doua zi”². Cu alte cuvinte, se punctează cât se poate de clar influența viselor asupra stării de veghe diurne.

Astfel, dacă partea I din original se termina cu un pasaj ce anunță istoricul opiniilor despre vis, dar care nu e prezent în volumul de față – cu nota că Hervey de Saint-Denys se arată neîncrezător față de orice abordare fiziologică – respectiva Parte a II-a nu e deloc „o privire rapidă” asupra „istoriei științei onirocritice” [45], întrucât reprezintă aproximativ jumătate din conținutul cărții. Avem o expunere destul de incoerentă, o trecere în revistă, un *review* al problemei, ca într-o teză de doctorat fără coordonator științific, mult prea lung(ă), o simplă enumerare de exemple, din alți autori, ce dovedește, în orice caz, cu asupra de măsură interesul acordat viselor din cele mai vechi timpuri și până la autorul nostru.

¹ Cf. *ibidem*, pp. 143-4.

² *Ibidem*, p. 147.

Să vedem însă, pe scurt, conținutul acestei secțiuni excesiv de întinse, „unde, relatând părerile altora, autorul continuă să și le expună și pe ale sale”. Capitolul 1 se oprește asupra anticilor, de la egipteni, caldeeni, evrei, arabi și orientali, până la greci sau romani, cu un accent pus pe incubăție (visele provocate și așteptate, cu scopul de a vindeca boli). Dezamăgit de cărțile lui Artemidor (din Daldis) și de întreaga tradiție pe care se bazează ele, Saint-Denys nu se sfiște să afirme:

Departe de-a revela o observație fină și serioasă, interpretările divinătorilor se sprijină doar pe superstiții mitologice, teorii false sau comparații neavenite, atât de bizare că devin extravagantă, adesea atât de naive încât devin puerile. De unde concluzia că, dacă preoții din antichitatea păgână posedau, și nu mă îndoiesc de asta, arta de-a influența visele credincioșilor care veneau să doarmă în templu, ei nu se foloseau de acest lucru decât pentru a le induce în vis niște apariții în acord cu doctrinele lor, și nicidecum pentru a obține de la omul adormit o studiere conștientă a percepțiilor sale cele mai intime. [53-54]

Apoi, sare la studiul viselor patologice, studiu efectuat de Hipocrate (și, ulterior, de Galen); conform acestuia, în așa-zisele vise naturale, sufletul ne dă idei despre afecțiunile corpului: „Fiecare tulburare în parte a organismului ni se revelează printr-o imagine aflată în legătură cu senzația internă percepută” [59]. Mai departe, Hervey deplânge faptul că, ulterior, timp de două mii de ani, „din nefericire, miraculosul seduce mai mult decât verosimilul” [59], dându-se apă la moară superstițiilor, deși Părinții Bisericii s-au ridicat tocmai împotriva onirocriticilor

păgâne. Autorul conchide că nu are nimic de preluat din punct de vedere practic de la acestea din urmă. Însă se întreabă totuși dacă nu cumva preoții divinităților antice (Isis, Serapis, Esculap) nu aveau cumva și tehnici de a induce, prin mijloace fizice, vise cu un caracter determinat:

Porfir și discipolul său Iamblichos, care au scris despre misteriiile din Egipt în al treilea secol din era noastră, ne furnizează un detaliu prețios, foarte potrivit pentru a te face să reflectezi asupra acestui subiect. Se practica, spun ei, fumigații, invocări și atingeri. Discipolul nu vede în aceste manevre decât ceremonii pioase pentru a se intra în comunicare cu divinitatea [...], în timp ce maestrul le califică drept artificii, având ca rezultat să provoace un fel de delir (*phantasia*) și să imprime gândurilor celui care doarme o mișcare calculată. [61]

Capitolul 2 sintetizează problematica onirică din Evul Mediu până spre contemporaneitate. Putem nota în treacăt numele lui Pierre Le Loyer, considerat cel dintâi autor ieșit de pe făgașele misticismului, printr-o carte scrisă pe la sfârșitul secolului al XVI-lea, intitulată *Discurs despre spectre, viziuni, apariții ale spiritului etc.*, deja confirmând opinia lui Hervey că nu există somn fără vise. Însă poate cel mai ciudat volum care a apărut vreodată pe această temă e *Arta de a te face fericit prin vise, adică inducându-ți acel anume fel de vis pe care ți-l dorești* (Frankfurt și Leipzig, 1747), conținând o serie de rețete farmaceutice atribuite unui „bătrân sălbatic din Illinois, doctor și vrăjitor în tribul său” [66]; atent examinată, cartea se dovedește rapid o harababură extravagantă, mincinoasă, numai decît ridi-

colă. Pe de altă parte, un fiziolog de secol XVIII, Cabanis, credea că voința poate persista în somn, dând exemplul lui Benjamin Franklin, căruia i se întâmpla de multe ori să găsească soluția unei probleme visând – ceea ce atestă faptul că mintea continuă să raționeze când subiectul doarme. Saint-Denys numește această formă de perspicacitate nici mai mult, nici mai puțin decât „divinație intuitivă” [71], combătându-i aprig pe cei care susțin că voința e suspendată în somn, dar căzând de acord că, deși ea se prelungește în timp ce dormim, rămâne lipsită de efect. Altfel spus, ni se suspendă numai puterea activă a facultății volitive asupra fizicului/corpului/organelor/mușchilor, voința persistă la nivel mintal, ba mai mult, poate chiar influența cursul/asocierea ideilor înlănțuite în vis, a succesiunii de tablouri. Adică voința are putere asupra minții! Căci mintea nu poate înceta să se automodeleze, marchizul întrebându-se apoi:

[...] se va înțelege [...] că mintea încetează să acționeze asupra ei înseși, că *vrea* să se gândească la un lucru, de exemplu, fără să îndeplinească *ipso facto* voința pe care o are de-a se gândi la el? Dacă se gândește la el și dacă imaginile obiectelor asupra cărora se îndreaptă această gândire voluntară îi apar, nu își va fixa în realitate numaidecât atenția asupra lor? Nu va face nicio judecată asupra a ceea ce crede că vede? [84]

Ni se explică pe urmă cum, pentru a cădea pradă somnului, mintea trebuie să renunțe la a-și exercita puterea asupra corpului și la a fi atentă la lumea de afară:

Odată visul format, mintea continuă să îndeplinească, întocmai ca în starea de veghe, toate fenomenele intelectuale care s-a convenit să fie numite facultățile sale. Examinează cu atenție, compară, face judecăți chibzuite asupra a ceea ce crede că vede, aude, gustă, simte sau atinge, dacă adesea are idei confuze, dacă uneori face judecăți extravagante, pe imperfecțiunea imaginilor, pe incoerența noțiunilor asupra cărora cumpănește trebuie să dai vina, iar nu pe însăși voința sa de a vedea și judeca. [86-87]

Când ajunge la contemporanii săi de secol XIX, Hervey discută articolul dedicat somnului din *Dicționarul științelor medicale* apărut în 1820. Astfel, referindu-se în continuare la persistența facultăților intelectuale în somn, autorul afirmă:

La fel cum în somn există o întetire în activitatea forțelor vitale, interne și pasive, din corpul omenesc – favorizată de suspendarea forțelor expansive de acțiune – aceeași întetire în putere și intensitate se dezvoltă în ceea ce aș numi de bunăvoie forțele intelectuale pasive, precum memoria și imaginația abandonată ei înseși; în vreme ce, simțitor slăbite, atenția și voința, aceste forțe expansive ale sufletului, nu mai pot fi exercitate fără efort. [95]

Ba mai mult, cât timp dormim, ar exista un raport invers proporțional între ultimele două categorii de „forțe” sau energii sufletești. Cu cât scade influența atenției și cea a voinței, visătorul asistă ca simplu spectator în fața jocului creat de facultăți mnezico-imaginative. Iar asta se întâmplă începând cu momentul de tranziție stare de veghe-vis, caracterizat întotdeauna, spune marchizul, de un moment de reverie, când asociem spontan idei

și reminiscențe înlănțuite cu repeziciune; cu nota că uneori ne putem totuși îndrepta atenția către „anumite viziuni [...] a căror insistență sau transformare devine punctul de plecare pentru vis”. [99]

Capitolul 4 continuă cu două articole dedicate visului ca atare, în același dicționar, încercându-se un răspuns la întrebarea dacă putem acționa asupra imaginilor din vise. Saint-Denys dă impresia că scrie doar pentru sine toată această Parte a II-a din original, să se lămurească pe el, să-și confirme propriile observații. Meta-considerații reproduse integral, unele cu comentarii mai mult subînțelese. Mereu curiozități, doar ca să se delimiteze de cutare sau cutare autor, făcând supra-trimiteri în subsol la Partea a III-a. Găsim, între altele, o remarcă interesantă legată de scurgerea timpului în vis:

În stare de veghe, ne facem o idee asupra timpului după cantitatea de lucruri pe care o putem executa într-un timp dat. În vis, credem că vedem și executăm cu adevărat tot ceea ce a extras succesiv memoria din dulăpioarele ei prin asocierea ideilor și judecăm asupra timpului scurs după cel care ne-ar fi trebuit pentru a executa cu adevărat tot ceea ce doar am gândit.[110-111]

sau, amintind contribuția lui Aristotel, despre

importanța pe care ar dobândi-o indicații patologice asemănătoare dacă bolnavul adormit, păstrându-și, în toiul visului, conștiința a ceea ce este și a ceea ce îndură (mulțumită obișnuinței pe care ar fi căpătat-o), și-ar putea fixa atunci întreaga atenție asupra percepțiilor interioare, de o distinsă sensibilitate. [115]

PARTEA I

**Ce ne putem aștepta să găsim în această
carte și cum a fost ea realizată**

CAPITOLUL I

Scurte preliminarii. – Pentru cine nu e scrisă această carte. – La ce vârstă și în ce împrejurări am început să-mi însemnez visele și apoi să le studiez. – Primele descoperiri și primele progrese pe această cale. – Sunt forțat să-mi întrerup însă studiile, pe care le reiau mai târziu. – De ce nu am participat la concursul Academiei în 1855 și sub ce formă am hotărât să-mi public cercetările astăzi.

Să urmărești pas cu pas înaintarea minții umane în peregrinările ei capricioase printr-o lume ideală; să analizezi cu minuțiozitate anumite detalii care ar putea să arunce o lumină vie asupra tabloului de ansamblu din vis; să cercetezi în această experiență ce legătură se stabilește între acțiunile vieții și iluziile somnului – această temă provoacă deja prin ea însăși un interes remarcabil; dar dacă ar fi ca din studiul de față să reiasă că voința nu este nicidecum lipsită de forță de acțiune în numeroasele peripeții din existența noastră imaginară, că uneori poți coordona iluziile visului la fel ca și evenimentele din timpul zilei, că e posibil să readuci în atenție o viziune magică, la fel cum și în viața reală te poți întoarce într-un loc mult îndrăgit, atunci perspectiva aceasta ar merita, fără îndoială, o atenție deosebită; interesul față de subiect va crește cum nici nu ai fi bănuit la început.

Nu sunt oare visele¹ a treia parte din existență? Pentru cei care *caută*, fenomenul visului nu este oare strâns legat de marele mister al dualității psiho-corporale, pe care nu ne vom sătura niciodată să-l cercetăm? În sfârșit, printre aceia dintre noi care se simt vii, există vreunul care să nu păstreze, chiar și vag, amintirea unei viziuni fermecătoare, care să-i fi lăsat o dulce și de neșters impresie în minte?

Ce de feerii delicioase creează imaginația, domnind ca o suverană absolută, eliberată de tot ceea ce conduita unei vieți pozitive a setat ca exigențe și impedimente, lăsată pradă, fără nicio restricție, întregii măreții a idealului! E adevărat, coșmarurile, monștrii, grozăviile de nedescris dau naștere uneori la emoții foarte apăsătoare; însă ce de tărâmurî fermecate naște imaginația, ce de apariții încântătoare, ce de efuziuni desfătătoare și senzații de-o vioiciune nemaîntâlnită, care la trezire ne fac uneori să regretăm prea scurta durată a nopții!

Știi bine că astfel de preliminarî vor fi foarte prost primite de anumite persoane, care te asigură că n-au avut niciodată alt somn decât unul mormântal, persoane care merg până la a respinge, ca pe-o opinie nesăbuită, o idee atât de curioasă cum că mintea lor ar fi putut veghea în timpul somnului; dar volumul acesta nu îl public nicidecum pentru acești oameni; chiar îi rog insistent să nu-l deschidă. Cei cărora le râvnesc aprobarea nu vor fi nici specialiștii, hotărâți dinainte să nu examineze o chestiune decât dintr-un singur unghi. Autorul nu e nicidecum

¹ Încă de la prima apariție a cuvântului „vis” în acest text trebuie să anunț cititorul că eu nu fac nicio distincție între vis și visare (cu sensul de a visa cu ochii deschiși, fantezie, reverie; a imagina, a proiecta – n. red.). Mă voi folosi de acești doi termeni ca și cum desemnează același lucru. (N. a.)

doctor în medicină, cu atât mai puțin în filosofie. Ce calitate are el, în definitiv, să abordeze un subiect așa de sensibil? Pentru cititor este indispensabil s-o știe, și nu-mi imaginez nicicum o mai bună modalitate de a-l lămuri cu privire la asta decât povestindu-i pur și simplu cum au venit pe lume aceste pagini.

Crescut acasă, unde am studiat fără colegi, lucram de unul singur, departe de orice distragere și de orice supraveghere, nefiind obligat să-mi fac munca la ore fixe, liber pe de altă parte să-mi întrerup orele de studiu după cum îmi dicta inspirația sau bunul plac. Astfel dedat mie însumi, mi se întâmpla deseori să-mi termin treaba înainte de termenul stabilit pentru a o încheia. Lenea instinctivă a oricărui băiețandru mă împiedica, se înțelege, să mă dau de gol; cea mai mică distracție mi se părea preferabilă oricărei îndeletniciri obligatorii în plus, ce n-ar fi întârziat nicidecum să mi se aloce. Prin urmare, foloseam clipele astea de răgaz într-un fel sau altul. Fie desenam, fie coloram ceea ce desenasem. Într-o zi (aveam pe atunci paisprezece ani), mi-a venit ideea să fac crochiuri cu amintirile câte unui vis deosebit care mă impresionase puternic. Părându-mi-se distractivă activitatea, mi-am făcut de îndată un album special, unde reprezentarea fiecărei scene și a fiecărei figuri era însoțită de câte-o glosă explicativă, relatând în detaliu împrejurările care pricinuiau sau care urmau după imaginea din vis pe care o desenasem.

Stimulat de dorința de-a crește numărul de desene din albumul, începeam să rețin din ce în ce mai ușor elementele fantastice din narațiunile mele ilustrate. Pe măsură ce înaintam cu munca la jurnalul pe care îl completam zilnic cu visele de peste noapte, lacunele de reamintire a visului deveneau tot mai rare; țesătura pășaniilor de peste noapte se arăta tot mai deasă,

și mai bizară. Experiența îmi dovedise de îndeajuns de multe ori că, dacă la început credeam că sesizez efectiv o întrerupere în derularea tablourilor din vis, era pur și simplu vorba de un gol de memorie, și am ajuns să mă conving ușor, ușor că nu poate exista somn fără vise, la fel cum nu poate exista stare de veghe lipsită de gândire. În același timp, vedeam cum se dezvoltă în mine, prin puterea obișnuinței, o facultate căreia îi datorez cea mai mare parte din observațiile consemnate în continuare: faptul de-a fi deseori conștient, dormind, de adevărata mea condiție și de a-mi păstra în vis claritatea preocupărilor dinainte de somn, de a-mi menține prin urmare destul control asupra ideilor încât să le grăbesc, la nevoie, curgerea într-o direcție sau alta, în care mi-ar conveni ca ele să se desfășoare.

Ieșind din copilărie și din perioada în care am fost absorbit de studii speciale, am fost curios să știu cum trataseră cei mai renumiți autori acest subiect al somnului și al viselor pe care încă nu-l studiasem decât pe mine însumi. Mărturisesc, foarte mare mi-a fost mirarea să aflu că cei mai cunoscuți psihologi și fiziologi de-abia aruncaseră niște raze nehotărâte de lumină asupra a ceea ce-mi imaginam că reprezentase pentru ei obiectul unei elucidări nemijlocite; că nu ofereau soluția niciuneia dintre dificultățile care mi se așezaseră cu precădere în cale și că, în privința anumitor fenomene, susțineau chiar unele teorii cărora experiența mea practică le demonstrase adesea falsitatea. Fixându-mi de atunci cu deosebire atenția pe câteva dintre cele mai neclare mistere psihologice de acest fel, m-am hotărât să le caut explicația chiar în timpul somnului, punând la bătaie facultatea de mult dobândită de a-mi păstra deseori în toiul viselor o anumită libertate a minții.