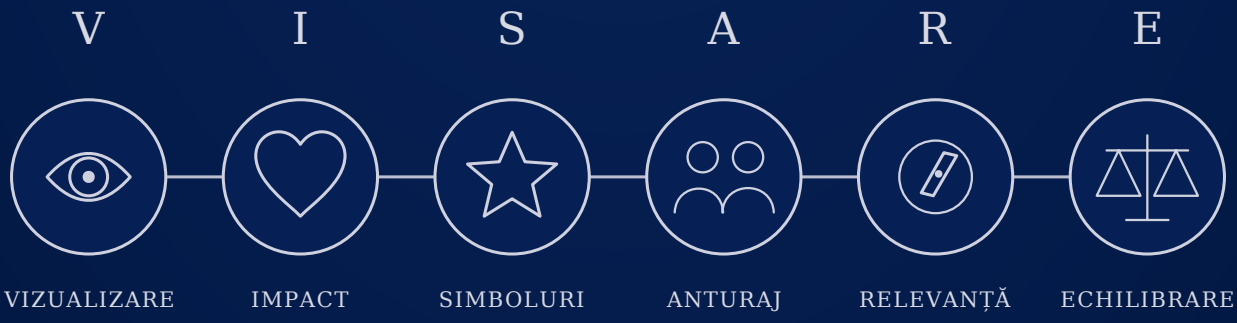
METODA

V.I.S.A.R.E.

Sistem structurat de explorare
și autocunoaștere prin vise

Versiunea 1.0



DIANA PETROV

© 2026 Diana Petrov. Toate drepturile rezervate.

METODA V.I.S.A.R.E.
SISTEM STRUCTURAT DE EXPLORARE ȘI AUTOCUNOAȘTERE PRIN VISE

Autor: Diana Petrov

Această lucrare este protejată de legislația privind dreptul de autor. Reproducerea, distribuirea sau utilizarea integrală ori parțială a acestei lucrări este permisă numai în condițiile prevăzute de lege sau cu acordul autorului.

Notă: V.I.S.A.R.E. este un acronim. În această lucrare, pentru o lectură mai ușoară, denumirea metodei este redată în forma VISARE, fără puncte.

1. Introducere

Visele reprezintă experiențe personale complexe, alcătuite din imagini, emoții, senzații, personaje și succesiuni de evenimente. După trezire, unele sunt uitate repede, în timp ce altele continuă să atragă atenția prin intensitatea lor, prin impresia pe care o lasă sau prin legătura pe care par să o aibă cu viața celui care visează.

Un vis care rămâne în memorie poate da naștere unor întrebări: de ce a apărut, ce anume îl face important și ce poate spune despre ceea ce trăiește persoana în prezent? În lipsa unui cadru de explorare, reflecția poate rămâne fragmentară sau se poate opri la prima explicație disponibilă. Unele elemente pot fi trecute cu vederea, iar imaginilor li se pot atribui semnificații generale, fără raportare la experiența personală a visătorului.

Explorarea structurată oferă posibilitatea de a reveni asupra visului pas cu pas, de a observa componentele sale și de a examina legăturile care se conturează. Un asemenea proces poate susține reflecția și autocunoașterea, facilitând observarea propriilor emoții, reacții corporale, relații, preocupări, nevoi și experiențe actuale.

Metoda VISARE a fost creată pentru a organiza acest proces într-un parcurs clar și coerent. Ea propune șase etape prin care experiența de vis este abordată din perspective complementare: reconstruirea visului, observarea impactului emoțional și corporal, explorarea elementelor semnificative, examinarea personajelor și a relațiilor, identificarea legăturilor cu viața actuală și integrarea aspectelor considerate relevante.

Metoda nu atribuie semnificații universale imaginilor din vise și nu urmărește obținerea unei interpretări definitive. Înțelegerea se construiește progresiv, prin raportarea experienței onirice la asocierile, istoria de viață și contextul actual al visătorului. Întrebările orientează explorarea, fără a impune răspunsuri prestabilite.

Termenul „visător” desemnează persoana care a avut visul și care își explorează propria experiență onirică.

Prezentul document descrie structura metodei VISARE, principiile sale, modul de aplicare și elementele care îi definesc identitatea. Acesta fixează forma metodei la momentul redactării, fără a limita dezvoltarea ulterioară a întrebărilor, instrumentelor și modalităților sale de aplicare.

2. Poziționarea metodei VISARE

Metoda VISARE este un cadru structurat, cu caracter integrativ, pentru explorarea experiențelor de vis. Ea organizează procesul de reflecție în șase etape și oferă întrebări prin care visătorul își poate examina experiența în raport cu propriile asocieri și cu contextul său de viață.

2.1. Definiție

Metoda VISARE reprezintă un sistem structurat de explorare ghidată a experienței onirice, orientat spre observare, reflecție și autocunoaștere.

Caracterul structurat al metodei este dat de organizarea explorării într-un parcurs alcătuit din șase etape. Caracterul său integrativ constă în reunirea și corelarea dimensiunilor narative, emoționale, corporale, simbolice, relaționale, intrapsihice, contextuale și reflexive ale experienței de vis. Informațiile rezultate sunt privite împreună și raportate la experiența personală a visătorului.

Denumirea V.I.S.A.R.E. este alcătuită din inițialele celor șase etape ale metodei:

- V – Vizualizare
- I – Impact
- S – Simboluri
- A – Anturaj
- R – Relevanță
- E – Echilibrare

Procesul începe cu reconstruirea visului și continuă cu observarea modului în care acesta a fost trăit, explorarea elementelor și personajelor care atrag atenția, identificarea legăturilor cu viața actuală și integrarea aspectelor considerate relevante. Etapele pot fi adaptate în funcție de particularitățile experienței explorate.

Metoda tratează visul ca pe o experiență personală al cărei sens se poate contura prin raportare la asocierile și contextul de viață. Întrebările utilizate nu urmăresc obținerea unui răspuns prestabilit, ci susțin examinarea experienței din perspective complementare.

2.2. Scop

Scopul metodei VISARE este organizarea explorării unui vis într-un parcurs clar, care îi permite persoanei să observe experiența înainte de a formula concluzii și să construiască o înțelegere raportată la propria viață.

Metoda urmărește:

- consemnarea și clarificarea experienței de vis;
- observarea emoțiilor și a reacțiilor corporale asociate;
- identificarea elementelor care atrag atenția;
- explorarea semnificațiilor personale;
- analizarea personajelor, a relațiilor și a rolurilor acestora;
- identificarea legăturilor dintre vis și contextul actual de viață;
- sintetizarea și integrarea aspectelor descoperite în timpul explorării.

Metoda poate fi aplicată în mod repetat, adaptând traseul explorării și întrebările utilizate la particularitățile fiecărui vis.

2.3. Cui se adresează metoda

Metoda VISARE se adresează persoanelor care doresc să își exploreze visele într-un mod structurat, ca parte a unui proces de reflecție și autocunoaștere.

Aplicarea poate avea loc:

- individual, prin scrierea răspunsurilor într-un jurnal sau în fișe de explorare;
- în cadrul unei conversații ghidate;
- în activități educaționale sau de dezvoltare personală;
- în contexte profesionale în care explorarea viselor este compatibilă cu obiectivele activității și cu pregătirea persoanei care o facilitează.

Jurnalul și fișele de explorare reprezintă principalul suport de aplicare și documentare a metodei. Același parcurs poate fi urmat și verbal, fără modificarea structurii celor șase etape.

2.4. Delimitarea metodei

Metoda VISARE este un instrument de explorare și reflecție asupra experienței onirice. Ea nu atribuie semnificații fixe imaginilor, personajelor sau situațiilor din vise, iar perspectivele formulate în timpul explorării sunt raportate la experiența și contextul personal al visătorului.

Metoda nu este destinată evaluării psihologice, stabilirii unui diagnostic sau tratării unor probleme medicale ori psihologice și nu înlocuiește sprijinul oferit de un specialist calificat atunci când acesta este necesar.

3. Principiile fundamentale ale metodei VISARE

Metoda VISARE este construită pe o serie de principii care orientează explorarea experienței de vis. Acestea stabilesc modul în care sunt utilizate întrebările, raportarea la răspunsurile obținute și limitele concluziilor formulate.

3.1. Observarea precede construirea sensului

Explorarea începe cu reconstruirea și descrierea experienței de vis. Sunt consemnate evenimentele, personajele, locurile, imaginile și acțiunile amintite, înainte de formularea unor explicații.

Separarea descrierii de interpretare îi permite persoanei să păstreze cât mai multe informații din experiența inițială și să evite organizarea întregului vis în jurul primei explicații care îi vine în minte.

3.2. Experiența personală reprezintă principalul reper

Imaginile, personajele și situațiile din vis sunt explorate prin raportare la asocierile, amintirile, relațiile și contextul de viață al persoanei.

Același element poate dobândi sensuri diferite în funcție de cel care visează și de momentul în care are loc explorarea. Semnificația nu este stabilită prin reguli generale, ci este evaluată prin legăturile pe care persoana le recunoaște în propria experiență.

3.3. Emoțiile și reacțiile corporale fac parte din experiență

Explorarea cuprinde atât conținutul visului, cât și modul în care acesta a fost trăit. Sunt observate emoțiile apărute în timpul visului, starea de la trezire și reacțiile corporale asociate rememorării.

Aceste informații pot evidenția momentele cu impact și pot orienta atenția către elementele care merită explorate mai atent.

3.4. Înțelegerile rezultate rămân deschise revizuirii

Răspunsurile formulate prin aplicarea metodei sunt privite ca ipoteze personale. Ele pot fi completate, reformulate sau abandonate atunci când nu mai corespund experienței persoanei.

Înțelegerea unui vis se poate modifica în timp, pe măsură ce apar informații noi sau visul este privit dintr-un alt moment al vieții. Metoda nu solicită găsirea unei explicații definitive.

3.5. Contextul de viață oferă cadrul explorării

Visul este raportat la situațiile, relațiile, preocupările, schimbările, valorile și nevoile prezente în viața persoanei.

Legăturile identificate nu presupun existența unei corespondențe directe între fiecare element al visului și un eveniment real. Ele sunt evaluate în funcție de relevanța pe care o au pentru visător.

3.6. Integrarea susține încheierea parcursului

Încheierea explorării este susținută prin sintetizarea aspectelor observate și alegerea celor care rămân relevante pentru persoană.

Rezultatul poate lua forma unei înțelegeri despre sine, a unei perspective noi, a recunoașterii unei stări sau a unei întrebări care merită păstrată deschisă. Dacă explorarea sugerează o direcție de acțiune, aceasta este formulată într-o manieră realistă și adaptată contextului personal.

Integrarea nu impune o concluzie definitivă sau o schimbare imediată. Unele înțelegeri se pot clarifica după încheierea explorării.

Continuarea acestui material și fișa de explorare detaliată se regăsesc în documentul integral de 33 de pagini, care poate fi achiziționat de pe pagina https://visare.ro/cadrul-metodologic-oficial-metoda-visare/ .