

VIAȚA CA AUTOSUGESTIE

DAN GOGLEAZĂ s-a născut în 1951 în satul Mândrești din județul Vrancea. A absolvit în 1976 Facultatea de Istorie și Filozofie, secția Psihologie și Sociologie. Între 1976 și 1986 a fost psiholog clinician la Spitalul Județean Vrancea din Focșani. În 1986 a cerut azil politic în Germania, iar din 1989 a practicat psihoterapia în cabinetul propriu din Leverkusen. Tot în 1989 a devenit membru al Societății Psihologilor Germani BDP (Berufsverband Deutscher Psychologen) din Bonn și al Societății Germane de Hipnoză DGH (Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.). În 1990 i se recunoaște specializarea de psiholog clinician și psihoterapeut de către Academia Psihologilor Germani. În 1999 obține titlul de doctor în psihologie la Universitatea din Iași și devine membru al Asociației și Camerei Psihoterapeuților Germani (VPP – Verband Psychologischer Psychotherapeuten im BDP; PTK-NRW – Psychotherapeutenkammer Nordrhein Westfalen). A publicat *Psihoterapia ca relație a schimbării individuale*, Polirom, Iași, 2002 și „Prelucrarea trecutului comunist, o răfuială analitică a moștenirilor de mentalitate“, în volumul *Viața cotidiană în comunism*, coordonat de prof. dr. Adrian Neculau, Polirom, Iași, 2004.

Dan Goglează

Viata
ca
auto
Sugestie

O SINTEZĂ PSIHOTERAPEUTICĂ

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corectori: Anca Drăghici, Cristina Jelescu, Iuliana Pop
DTP: Emilia Ionașcu

Tipărit la C.N.I. „Coresi” S.A.

© HUMANITAS, 2009

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GOGLEAZĂ, DAN

Viața ca autosugestie: o sinteză psihoterapeutică /

Dan Goglează. – București: Humanitas, 2009

Bibliogr.

ISBN 978-973-50-2538-0

615.851

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30

C.P.C.E. – CP 14, București

e-mail: cpp@humanitas.ro

www.libhumanitas.ro

Cuprins

<i>Precuvânt I</i>	7
<i>Precuvânt II</i>	13
I. Viața se autoreproduce	17
1. Autosugestiile „facerii lumii“	41
2. Timpul și spațiul memoriei	46
3. Comportamentul simbiotic al materiei și al spiritului	54
4. Viața se autoproduce	65
II. Primul cerc autosugestiv.	
<i>Cercus delicti</i>: corp – spirit	74
1. <i>Spiritus</i> versus <i>natura</i>	74
1.a. Imanența și transcendența spiritului – o polaritate eșuată psihologic	89
1.b. Încorporările spiritului	93
1.c. Relația unor spirite cu propria corporalitate	108
2. Mitul inconștientului și rolul său în autosugestie	112
III. Suportul și instrumentele autosugestiei	135
1. Substanța autosugestiei este cuvântul	137
2. Instrumentele autosugestiei: autocomunicarea (comunicarea cu sine), monologul	158
2.a. Orice comunicare cu sine este o autoinfluențare	166
2.b. Monologul – dialog cu sine sau voce interioară?	171
2.c. Monolog, dialog, multilog sau monolog colectiv?	185
3. Transa voinței libere – o iluzie autosugestivă	191

IV. Transele gândirii: creuzetul autosugestiv	198
1. Paradigmele și erorile gândirii	198
2. Substanța din care se nasc gândurile	223
3. Nevoia de adevăr și proiecțiile. Rolul întâmplării în manipularea conștiinței	227
4. Gândirea și surprizele vieții. Relația destin-hazard	239
5. Blocajele autosugestive ale gândirii în polarități. Obsesia conjurațiilor și a conspirativității	250
6. Proiecțiile în viața cotidiană	267
7. Proiecția – anticamera autoprofeției	274
8. Memoria autoasociativă și creierul profetic	281
9. Profețiile „cercetătorului“ și ale etichetărilor diagnostice	301
10. Creierul și credința – un cerc autosugestiv biopsihologic	317
V. Cercul autosugestiv afectiv și conștiința eului	356
1. Alexitimia – sindromul Asperger	365
2. Cercul autosugestiv emoțional – fundamentul conștiinței eului	377
3. Conștiință sau sentiment al eului?	385
3.a. Sunt eul și sentimentul identității autosugestii ale conștiinței de sine?	411
3.b. Inteligența emoțiilor înseamnă amintirea lor	418
<i>Bibliografie</i>	431

Precuvânt I

Motto constructivist: Nici o scriitură nu poate fi despărțită de psihologia celui ce scrie.

Întrebările privind viața omului au fost condiționate întotdeauna de reprezentarea a ceea ce mai degrabă ne dorim să fie ea, nemulțumiți de ceea ce știm că ar fi sau este și, mai ales, de cum o trăim concret în cotidian. Răspunsurile nu au fost căutate întotdeauna în viața ca atare, ceea ce ar fi îndeplinit o condiție de fond a acceptării lor ca „învățătură de minte“, ci în afara ei, aparent, și impuse vieții retroactiv pe un traseu de o circularitate perfectă. Ce conține însă acest „aparent în afara vieții“? Nimic altceva decât produsele gândirii (reprezentări, proiecții etc.) influențate de ceea ce s-a petrecut în trecut și mai ales de ceea ce ne așteptăm sau dorim să se întâmple în viitor. Prinși în strâmtoarea lui „a fost“ și „va fi“ nu putem să nu cedăm sau să nu facem compromisuri justificabile din perspectiva supraviețuirii. Experiențele alese drept răspuns la fenomenele trăite pe timpul unei vieți corespund unor criterii de „adevăr“ emoționale transmise din generație în generație și pe care ne străduim să le confirmăm. Patrimoniul acestor experiențe (trăiri) conține o colecție de sugestii profetice (uneori anxioase), cuprinse în înțelepciuni și sfaturi (interdicția repetării unor greșeli) care constituie fundalul hipnoid (autosugestiv) al unei culturi. Orice generație exercită implicit o presiune asupra celor mai tinere spre a-i fi urmate profețiile devenite norme de conviețuire practică. Dinamica vieții nu urmează însă trasee lineare de cauzalitate garantată, nu se lasă întotdeauna condusă de la sine și, în momentele de bifurcație, poate lua direcții

imprevizibile. Când s-a întâmplat acest lucru, s-au declanșat marile revoluții din istorie.

Tradiția unei gândiri conține nu numai răspunsuri, ci și scheme de formulare a lor, ea transmite procedurile, dar și modul de decodificare prin care trebuie înțelese noile experiențe. Mentalitatea unei culturi nu este altceva decât un mod procedural de a gândi și a răspunde la întrebările vieții, ele reflectând ceea ce se crede, și nu ceea ce se află prin cercetarea de laborator. În selectarea mesajelor care trebuie transmise nu se ține cont de valoarea lor științifică, ci de calitatea de adevăr pe care lumea o confundă în mod subiectiv, adesea, cu purtătorul lor (sursa). Într-o colectivitate, grupul intelectualilor produce desigur un număr impresionant de gânduri de o valoare științifică incontestabilă, însă acestea nu devin automat și mesajele acelei culturi sau societăți. De exemplu: teoria relativității a revoluționat gândirea științifică acum o sută de ani, însă din punct de vedere social, economic sau politic aceasta nu a adus nimic care să îmbunătățească cumva viața pe pământ. Viața este interesată de alte mesaje, și anume de cele pe care le produce singură!

În „mai binele“ vizat de omenire s-a încercat, pornindu-se de la ceea ce se știe că este omul, să se cuprindă părțile constructive ale ființei umane și imaginea unei culturi despre ce se crede că ar fi trebuințele omului. Istoria este una a experiențelor (experimentelor!) făcute în acest sens și în care absența certitudinilor, susținută de paradoxul „nu suntem niciodată cu adevărat pentru că tocmai ne aflăm în schimbare“, a constituit fundamentul justificativ al speculației ideologice prin care „cei de sus“ și-au impus, uneori cu forța, viziunile asupra „celor de jos“. Pesimismul, nihilismul sau ascetismul filozofico-religios au întreținut aceste imprecizii și au dobândit monopolul asupra definirii ființei umane, blocând accesul „celor de jos“ la aceasta, mai ales prin nivelul abstractizării discursului folosit. Spațiul de joc creat între incertitudinea constatării „a ceea ce suntem“ (răi și urâți) și halucinarea unei stări „mai bune“ (de milostivi

și cumiști) a fost și este terenul pe care se desfășoară manipulare eternă, sursa legendelor despre noi, denumite uneori ideologii sau programe sociale. Reversul acestei medalii îi determină pe cei apreciați a fi mai jos să delege responsabilitatea vieții lor și să-i acuze pe „cei de sus“ sau, în plan orizontal, să se acuze unii pe alții. Cartea de față încurajează asumarea responsabilității acestor răspunsuri și a vinovăției în ce privește destinul propriu, întrucât, psihologic, nu se poate susține preluarea unor mesaje (sugestii) fără o prelucrare mentală oarecare și nici nu se poate reduce ființa umană la o figură pasivă dintr-un teatru de păpuși, în care unii trag sforile, iar alții topăie într-o simultaneitate, „ca și cum“ numai asta și-ar dori!

Din această perspectivă, un mesaj, o sugestie sau un gând, odată acceptate, devin o componentă a sistemului de convingeri și pot participa, prin mecanismele naturale de prelucrare cerebrală, dirijate de sistemul cerebral al autorecompensării (autosatisfacerii), la dezvoltarea unor demonstrații cognitive circulare, după cum pot deplasa forțele interioare în direcția obținerii unei stări de compatibilitate interior-exterior, eliminând tensiunea creată de absența unui răspuns și având un efect emoțional liniștitor. Un impuls (informație) venit din afara ființei noastre și acceptat are un efect sugestiv asupra deciziilor pe care le luăm numai prin participarea propriilor procese cerebrale: o sugestie este urmată numai devenind o autosugestie. Această perspectivă demitizează credința în rolul fatal al mediului care ne-a justificat iresponsabilitatea de-a lungul istoriei sau a întreținut sindromul de persecuție și contribuie la reducerea isteriei „influențelor și conjurațiilor“, la părăsirea rolului de victimă și restabilirea dreptului la vinovăție. Dacă mesajele sau sugestiile emane de o sursă (persoană, instituție etc.) ar funcționa întotdeauna și de la sine, fără desfășurarea mecanismelor de prelucrare interioară, atunci ele ar putea rezolva instantaneu (prin derularea inversă) orice problemă sau conflict, iar vindecarea psihică s-ar obține la prima conștientizare a situației sau după aplicarea primei soluții.

Poate că un titlu precum *Viața mea ca autosugestie* ar fi redat mai bine fenomenul psihologic real care stă în spatele încercării de a scrie o carte sau al reprezentărilor despre o temă oarecare. „Ea“ este însă oricum un produs al „lunii“ autorului ei, descris în limitele propriului limbaj desfășurat (uneori de la sine) prin „întruchiparea“ în scris a unor corelații și introspecții. „*Indiferent ce spune cineva, aceea este o afirmație despre sine însuși*“ – afirma filozofii constructivismului, însă gândurile intensive devin o realitate neuronală a creierului inexistentă anterior (spiritul creează materie). Multe nu vor mai fi neuronal exact ca înainte de această carte, o reprezentare care pune stăpânire pe noi mai mult de treizeci de minute devine „trup“, chiar dacă numai la nivelul unor sinapse cerebrale. Nu numai că suntem o lume care trăiește la nivelul limbajului folosit la descrierea ei, ci și o „lume de lumi circulare“, în care orice gând sau cuvânt nou poate deschide o perspectivă sau produce o altă ordine, tot așa cum un gest poate schimba un conflict într-un parteneriat – sau invers. Suntem diferiți și pentru că folosim limbaje cu un conținut emoțional diferit, trăirea încarcă cuvintele cu trăiri atât de particulare, încât putem vorbi despre același lucru și să nu fim înțeleși, cu toate că folosim aceeași limbă maternă.

Ca psihoterapeut, am avut în vedere numai ființa umană, deși posibilitatea ca și alte viețuitoare să fie în stare să dezvolte o suită de imagini autosugestive nu poate fi definitiv exclusă. Omul este însă singura ființă cunoscută care folosește cuvântul (un suport autosugestiv extrem de eficient) și trăiește transformându-și reprezentările în realități ce nu țin întotdeauna cont de feedbackul nemilos al dovezilor. Acesta se „desprinde“ mental de mediu și reacționează la simboluri obținute prin procese cognitiv-emoționale, adică la ceea ce nu este natură, dar omul ajunge să creadă că este, întrucât în stadiul acțiunii „cuvântul nu este și obiectul sau relația descrisă“ (Bateson). Unele idei pot părea speculații, însă și ele fac parte din natură (prin

mine sau autorii citați), iar în final se poate obține o imagine despre lumea unui psihoterapeut, descrisă prin intersecții de cuvinte și trăiri, ele însele niște lumi în sine.

Ne aflăm în căutarea „sensului vieții” (un cuvânt-concept explică un cuvânt-biologic) prin reformulări de limbaj (o pedeapsă pentru că am dezvoltat limbajul) și pentru că este mai ușor să schimbi cuvintele decât viața, însă viața umană, așa cum am dezvoltat-o pe baza limbajului, nu mai poate exista și în afara lui. Un domeniu al vieții (limbajul) și-a creat propria autonomie, se autocrează tot așa cum și viața o face, legătura simbiotică (mai bine zis amniotică) originară fiind tot mai strânsă. Cuvântul și cultura lui au devenit autonome și nu mai pot fi eliminate din viața omului fără a elimina omul inclusiv fizic. Avem un sentiment de fericire în măsura în care ceva (realitatea) este așa cum spunem, și nu când trebuie să spunem ce este într-adevăr acel ceva; convingerile sunt realitatea trăită și baza „autosugestiilor vieții”. Paradoxul vieții este că o primim fără un manual de folosință individualizat, iar credința unicității ne face să așteptăm o partitură scrisă special pentru noi, ceea ce face situația și mai dramatică. Căutările și nevoia precizării locului nostru în lume nu încetează niciodată și trecem de la o perioadă la alta a vieții fără „certificate de absolvire”, fără șansa probării și apoi a trăirii, iar unele decizii sunt ireversibile. Dacă în rolul de școlar îți poți permite unele reluări sau reorientări, în cel de părinte al „acestor copii” intri pe o stradă cu sens unic.

Fiecare are nevoie de un număr de răspunsuri variabil, selectate după criterii și nevoi personale, ceea ce face ca efectul lor emoțional să nu fie niciodată proporțional cu importanța pe care o au pentru normalitatea definită statistic. Deținem mai multe „cercuri autosugestive” create de nevoia apartenenței și de efectul ei, asocierea: cluburi, găști, secte, coterii, comunități, bande, clanuri, familii, grupări, societăți, echipe, clici, cârdășii, bisericește, șlehte și alte tarafuri. Acestea se mențin câtă vreme

indivizii respectivi rămân captivii cercului autosugestiv întreținut de mentalitatea propagată și justificată tocmai prin comportamentul potrivit ei: „Așa-i de când lumea, nu are rost să te opui, așa a fost să fie!“ Asemenea afirmații presupun o „imagine asupra lumii“ preluată în eul individual. Pentru psihosociologi, fenomenele de influență în grup sunt clarificate de mult, pentru psihologi, mecanismele „comportamentului sugerat“ la fel, însă psihoterapeutul nu vede nici una, nici alta, ci doar un individ care se învâрте în cercul vicios al unor gânduri sau stări provocate și întreținute de ele. Fiecare trăiește cu senzația că gândirea sa, ceea ce gândește la un moment dat, este proprietatea sa inalienabilă. Această iluzie este desigur o condiție a sănătății psihice, în fond o acordare la sine și o închidere etanșă a sistemului autojustificativ: am dreptate! Cum fiecare dintre noi facem orice numai să avem dreptate, altfel ne-am destabiliza psihic, nu trebuie să ne mirăm de faptul că actele distructiv-agresive nu au fisuri autosugestive și sunt perfect „acordate la sine“. Nu putem spune cu siguranță de unde vin influențele, dacă lucrurile merg bine sau când ne autoînvinovățim de mersul prost al lucrurilor, devenind depresivi, ci numai când căutăm un „șap ispășitor“ pentru mizeria personală, dând vina pe alții.

Un lucru este evident: în practica prelucrării mesajului sau a comportamentului sugerat, avem de-a face cu o sugestie pură doar în primele secunde. Ceea ce urmează este un proces autosugestiv prelungit până la dezvoltarea unor gesturi de viață prin traduceri ale mesajului sugerat în termenii proprii (memoria spontană a cuvintelor este slabă, se păstrează doar sensul), prin înțelegerea lui prin raportarea la schemele cognitive și la experiențele proprii, prin activarea unor procese creative, a fanteziei – ceea ce face ca, în final, produsul sau rezultatul să nu mai aibă nimic din forma inițială.

Precuvânt II

„Dacă scriu o carte, *Lumea, așa cum o găsesc eu*, atunci va trebui să relatez și despre corpul meu, să spun care părți se supun voinței mele și care nu...”

WITTGENSTEIN

Orice comunicare implică propria persoană și spune ceva despre modul de a simți o realitate în mijlocul căreia se află ceea ce definim a fi eul. Vorbind despre o lume sau alta, nu facem decât să ne descriem impresiile, introspectându-ne și folosind cuvintele („crescute“ odată cu acele experiențe) în limitele unui limbaj propriu, ce încearcă să ne conecteze amintirile la trăirile momentane. Pentru a putea fi comunicate, ele trebuie ordonate pe ecranul de lucru al conștiinței, într-o înlănțuire de elemente acustice sau vizuale care pot fi percepute de oponent drept discurs vorbit sau scris.

Nu există o eschivare psihologic posibilă de la responsabilitatea față de produsele propriului spirit, iar analizele mediului vor fi cu atât mai autentice și mai aproape de adevăr cu cât sunt mai introspective. Acest subiectivism aparent conține tocmai libertatea diverselor lumi, în unicitatea și irepetabilitatea creatoare de fascinație a singularului, așa cum este dorită chiar și de cea mai lumească fantezie. Doar introspecția poate restabili cadrul și drama experiențelor aventurii în lume și semnaliza faptul că vorbesc despre „lumea mea“ – în fond singura existență pentru mine. Înțelegerea ei începe (în ontogeneză) prin simțire, și nu prin gândire, iar dezvoltarea formei abstracte poate face ca orice „îndepărtare de sine“ (de centrul universului interior) să devină o rătăcire care să fie recuperată printr-o reîntoarcere

la timpul inițial al trăirilor, depășindu-se ruptura cu „începutul“: acesta este scopul psihoterapiei.

Orice cuvânt a fost la origine „corporalizat“. Înainte de a-și reprezenta abstract ce înseamnă „frige“ (deși multe cuvinte sunt calde), corpul a făcut experiența arsurii și simultan a durerii, iar creierul a format o sinapsă specială, inexistentă anterior, care va fi atentă toată viața să nu ne mai ardem. Înainte de a pricepe ceva, am început viața prin încorporări ale trăirilor, prin emoții asociate celor mai diferite experiențe și, parafrazându-l pe filozof, putem spune că *„viața mea este și suma încorporărilor mele“* sau ceea ce denumim memoria implicită a inconștientului. Dacă noțiunile gândirii conceptuale formează mai degrabă partea conștientă a vieții, încorporările sunt urmele nonverbale ale începutului acesteia, impregnate adânc în structurile emoționale. Așadar, cine vrea să înțeleagă lumea sa și pe a altora trebuie să parcurgă un proces de autoanaliză care să-l ajute la identificarea sau revitalizarea încorporărilor propriilor noțiuni și a emoțiilor care le-au făcut posibile.

De exemplu, știu că am într-una din ferestrele de lucru ale „Windows-ului“ mental fraza pe care tocmai o scriu și o imagine aproximativă despre temă, despre cum ar trebui ea susținută cu argumente, sunt curios cum o să iasă, întrucât, și pentru mine, ea tocmai „ia ființă“. Pe parcurs voi asocia și intersecta domenii de referință „agățându-mi“ reprezentările de orice poate susține acest „fir al Ariadnei“ denumit „autosugestie“. Substanța acestei comunicări este cuvântul și calitatea lui de a crea sensuri noi prin amestecul cu altele care, ordonate de la stânga la dreapta (în alte culturi este invers), ajung să creeze un sens, supervizate fiind de vocea internă a conștientului atent la efectul recursiv asupra propriilor emoții.

Nici o întrebare privind natura produselor spiritului (ne sunt transmise sau tocmai „iau naștere?“) nu poate fi tratată serios fără a viza circularitatea de fond a sistemelor umane. Răspunsurile

sunt introspective și închid bucle cognitive creând o lume plină de paradigme fixate prin cuvinte din nevoia unei comunicări cu sine sau cu alții. Un gând, odată exprimat, are un efect reversibil asupra paradigmei care l-a declanșat, dar și asupra emoțiilor autorului ce trăiește simultan plăcerea realităților „născute“ pe măsura desfășurării lui. Idealul unei comunicări ar putea fi caracterizat prin obținerea unei transparențe absolute pentru cel ce comunică, transparență în care limbajul folosit să fie perfect racordat la procesele emoționale, intelectuale, afective, la rezultatele inserțiilor socialului cuprins în norme de conviețuire, inclusiv la psihanaliza propriilor conflicte, astfel încât să se poată obține o secvență comunicativă de o realitate unică. Nu avem niciodată garanția că afirmațiile sunt influențate de interlocutor sau doar autostimulate. Pe timpul unei comunicări, lumea se divizează, potrivit fiecărei accepții, în alte lumi, și așa la infinit. Lumea psihologiei omului este cea mai atractivă (distractivă) dintre lumi, însă construcția ei se apropie de perfecțiune doar înaintea morții, pe care nu putem s-o includem în experiență. Minunea este unitatea de fond a acestor lumi, în ciuda diversității percepute. Nimic nu este despărțit în natură, numai în procesele cognitive sunt făcute diferențe, iar fără ele intelectul ar rămâne neperformant. Afirmația „harta nu este și teritoriul“ (Korzibski, Bateson) diferențiază între lume și copia ei mentală (necesară dezvoltării conștiinței de sine și individualității), însă armonia vieții vizată de psihoterapie este restabilită numai de perspectiva etică: „Harta este teritoriul!“ (Heinz von Foerster). Despărțirile cognitive sunt o iluzie necesară evoluției, care nu ne poate ajuta la nesfârșit să fim fericiți – ceea ce numai refacerea legăturii cu natura poate face – și față de care culturile primitive au avut o înțelegere instinctivă, una ducând la contopirea ființei lor cu anumite evenimente naturale, chiar dacă ele s-au petrecut în alte timpuri.

Fiecare om este o parte a întregului a ceea ce denumim a fi universul, o parte limitată de timp și spațiu. El se percepe pe sine, gândurile și sentimentele sale, ca fiind ceva despărțit de rest, ceea ce nu este altceva decât un fel de iluzie optică a conștiinței. Această eroare sau iluzie este un fel de închisoare pentru noi, care ne îngreșează și reduce la dorințele personale și la iubirea pe care o avem pentru pușinii oameni din preajma noastră. Sarcina fiecăruia trebuie să fie eliberarea din această închisoare (ALBERT EINSTEIN).

O precizare a termenilor: prefixul „auto“ (în lb. greacă *autós* = sine) – folosit la cuvântul autosugestie – nu are în limba română și conotația cea mai adecvată procesului pe care încercăm să-l descriem, întrucât „automat“ indică o preluare sau declanșare mecanică și nu acoperă sensul profund pe care-l are cuvântul „sine“, așa cum el este redat în limba germană prin cuvântul *Selbst-suggestion* (sugestia de sine, prin sine, în sine). De altfel toate cuvintele care încep cu „sine“ sunt mai potrivite sensului psihologic al circularității subiective de fond a proceselor desfășurate de organismele conștiente de propria existență. „Conștiința conștiinței este conștiința de sine“ – *Selbstbewusstsein* – precizează von Förster, iar înțelegerea înțelegerii este înțelegerea de sine, redată nefericit prin „autoînțelegerea“. Circularitatea „sinelui“ (*Selbst*) este codul microcosmosului intern și procesul intim al introspecției: „Noțiunea sinelui (*Selbst*) este cea mai condensată, ultima formă de manifestare a circularității. Ea este circularitatea eului“ (Heinz von Förster, 2004, p. 95).