

mais le manque de nourriture peut accroître, d'une manière inconnue, ce mystérieux processus de création. Il est possible également que l'air raréfié des hautes montagnes ou des formations rocheuses, lieux choisis par les Indiens pour y jeûner, influe aussi sur les rêves.

Des études expérimentales récentes<sup>10</sup> ont clairement montré qu'une personne se consacrant tranquillement à ses occupations quotidiennes a en fait *plus* de rêves que lorsqu'elle s'affaire à des activités sociales. Des sujets, isolés dans une pièce et occupés toute la journée à étudier, à lire, à écrire, etc., présentèrent au cours de la nuit une augmentation de la durée de leurs périodes de rêve (dans une proportion pouvant aller jusqu'à 60 %). Un isolement relatif accroît les rêves, et l'isolement *total* peut provoquer des hallucinations chez les individus normaux<sup>11</sup>. L'absence d'occupations sociales accroît sans doute *la conscience* de rêver. Des pointes de rappel onirique apparaissent fréquemment dans mes enregistrements de rêve<sup>12</sup> lorsque ma vie est relativement paisible. L'accroissement des rêves en situation d'isolement viendrait compenser la tranquillité de la vie diurne, ou bien il résulterait de l'inactivité physique. Ou encore, il pourrait être la conséquence d'un nouvel apprentissage. Une personne relativement isolée est conduite à plus d'introspection. La lecture, l'écriture ou la réflexion entraînent généralement un apprentissage, et les chercheurs ont souvent noté un allongement des périodes de rêve après un nouvel apprentissage<sup>13</sup>. Quelle que soit la bonne explication, si nous éprouvons des difficultés à entrer en rapport avec notre vie onirique, *nous pouvons profiter du répit offert par une période de congé — lorsque nous sommes disponibles et dégagés des pressions de notre entourage — pour essayer d'établir cette relation. Nous aurons alors plus de rêves et nous en souviendrons mieux.*

Un autre principe que nous pouvons tirer des pratiques amérindiennes repose sur leur façon d'utiliser les éléments de leurs rêves à l'état de veille. Nous avons vu précédemment combien la matérialisation et la mise en forme de l'imagerie féconde de nos symboles oniriques étaient importantes. Les Amérindiens ont appliqué ce

principe d'une manière très élaborée. Un grand nombre d'œuvres de la culture indienne seraient inspirées de rêves. On sait que plusieurs chants indiens ont été obtenus par des guerriers lors de leur quête visionnaire. A leur mort, ces chants tombaient dans le patrimoine communautaire. Certaines tribus partageaient au départ leurs chants oniriques. Bon nombre de danses indiennes sont issues des rêves. Toutes sortes d'objets façonnés, tels que les tambours, les pipes et les coiffures proviendraient des rêves. Il en serait de même pour de nombreux motifs décoratifs employés pour la poterie, les bijoux, les peintures, les couvertures et les vêtements. Pour le moins, l'utilisation de nos symboles oniriques nous permettra d'enrichir notre environnement et, d'une manière générale, d'embellir notre culture en la rendant plus attachante. En outre, elle peut mener pour le rêveur à l'intégration de sa personnalité. J'ai été moi-même comblée par la matérialisation à l'état de veille de mes symboles oniriques, que ce soit sous forme de poèmes, d'œuvres artistiques ou de dessins abstraits. Nous y reviendrons au chapitre 9. Vous aussi *pouvez concrétiser vos symboles oniriques*: croquer l'étrange image aperçue dans le rêve de la nuit passée, broder un motif original sur un vêtement, tisser un tapis à partir de la trame d'un rêve, jouer la musique du rêve, écrire un poème onirique, utiliser ses idées créatives de rêve, etc.

Si certaines techniques des Indiens Ojibwas se révèlent inutiles pour induire avec précision les rêves désirés, d'autres, au contraire, sont essentielles: l'importance attribuée aux rêves, les récompenses accordées au rêveur, les encouragements extérieurs, l'autosuggestion, la concentration intense sur le rêve souhaité, le fait de penser aux rêves, le dialogue avec l'imagerie onirique et l'utilisation des symboles issus du rêve (peut-être aussi le jeûne et l'isolement). Nous pouvons observer ces pratiques. En accordant aux rêves une place importante dans notre vie, nous réaliserons peut-être des projets dépassant nos espérances.

Certaines façons d'entrer en relation avec notre monde onirique *peuvent effectivement nous aider à développer*

*notre autonomie.* Toutefois, reconnaissons-le, cette hypothèse n'a qu'une base empirique. Un anthropologue américain, Roy d'Andrade<sup>14</sup>, a tenté de découvrir les raisons pour lesquelles certaines sociétés emploient largement les rêves et d'autres non. A partir d'un échantillon de soixante-trois sociétés (y compris plusieurs tribus amérindiennes), représentatif de la plus grande collection de données anthropologiques disponible (« The Human Relations Area Files »), d'Andrade a cherché à dégager les différentes formes d'utilisation des rêves. Il a montré que les traits suivants se trouvaient fréquemment réunis :

1. Des personnages surnaturels apparaissent dans les rêves ; ils procurent des pouvoirs importants, une assistance, un rite, ou un savoir.

2. Les autorités religieuses (prêtres, chamans) comptent utiliser leurs rêves pour accomplir leur fonction (guérisseur ou devin).

3. Des rêves culturels sont requis pour assumer certaines fonctions (les quatre rêves exigés d'Empreintes d'Ours pour devenir un sorcier).

4. Les rêves sont induits par des techniques spéciales (telles que le jeûne, l'emploi de drogues ou l'isolement).

D'Andrade estime que ces quatre traits constituent la caractéristique générale des tentatives destinées à rechercher et à maîtriser des pouvoirs surnaturels par l'usage des rêves. Il a émis l'hypothèse selon laquelle l'anxiété serait à l'origine de ces tentatives, car il pense que les sociétés où les fils vivent séparés de leurs parents après le mariage sont plus anxiogènes et font par conséquent davantage appel aux rêves que celles où ils vivent avec leurs parents. Il suppose ainsi que l'anxiété serait provoquée par la séparation des fils de leurs parents et la vie indépendante après le mariage. De même, d'Andrade pense que les sociétés qui se procurent leur nourriture par des techniques et un travail individuels (les sociétés de chasse et de pêche) sont plus anxiogènes et font appel plus souvent aux rêves que celles qui obtiennent leur subsistance par un travail collectif (les sociétés agricoles et d'élevage). Dans ce dernier type de société, les parents inculquent à leurs enfants le sens du devoir et de l'obéissance, plutôt que celui de l'in-

dépendance. Selon d'Andrade, il est raisonnable de penser que l'anxiété proviendrait ainsi des pressions parentales exercées pour émanciper les enfants. On peut établir un parallèle évident avec ce qui se passe dans notre société, j'en parlerai plus loin.

Les observations réunies par d'Andrade confirment ses deux hypothèses. Les sociétés où les fils quittent la demeure parentale font plus appel aux rêves que celles où ils continuent à vivre avec leurs parents. En fait, *plus le fils s'éloigne de ses parents, et plus la société à laquelle il appartient utilise les rêves pour l'acquisition de pouvoirs surnaturels.* Cette corrélation n'est pas valable pour les filles (sans doute parce que les hommes jouent un rôle dominant dans ces sociétés). La seconde hypothèse, se rapportant à l'usage accru des rêves dans les sociétés de pêche et de chasse, a été vérifiée de manière encore plus probante : 80 % des sociétés de ce type utilisent les rêves pour rechercher et maîtriser des pouvoirs surnaturels, alors que 20 % seulement des sociétés agricoles et d'élevage utilisent les rêves dans ce but. Ainsi, *plus une société fait preuve d'indépendance* (comme les sociétés de chasse et de pêche), *plus elle utilise les rêves* pour communiquer avec des forces surnaturelles et les maîtriser. Ces relations ont été mises en évidence en comparant les différents types de société, de même qu'en les étudiant séparément.

Selon d'Andrade, ces résultats signifient que l'utilisation des rêves pour rechercher et maîtriser des pouvoirs surnaturels provient de la peur de l'isolement et du désir d'autonomie. Mais il est possible d'aller plus loin ; d'après moi, un recours important aux rêves correspond à une tentative du rêveur pour résoudre ses problèmes. Je pense également qu'une utilisation adéquate de nos rêves engendre ou renforce notre autonomie. Si l'emploi des rêves a pu être originellement causé par l'anxiété, il est plus probable qu'il représente une tentative délibérée du rêveur pour résoudre les problèmes auxquels il doit faire face. Notre société est certainement celle où les fils, une fois mariés, vivent presque toujours séparés de leurs parents. En outre, notre société valorise l'indépendance et la compétitivité, et non la serviabilité et la coopération.

Selon l'hypothèse émise par d'Andrade, elle devrait donc faire largement appel aux rêves pour rechercher et maîtriser des pouvoirs surnaturels. Or, ce n'est évidemment pas le cas. Il est aussi manifeste qu'il existe de nombreuses différences entre une société complexe et assujettie au temps comme la nôtre et les sociétés primitives étudiées par d'Andrade. Toutefois, nous passons peut-être à côté de notions essentielles qui pourraient nous aider à nous débarrasser de l'anxiété omniprésente dans notre société. Nous pourrions y parvenir, comme les sociétés primitives de chasse et de pêche, si nous utilisions largement nos rêves pour rechercher et maîtriser les forces qui sont en nous et non des pouvoirs surnaturels. *Il nous est effectivement possible d'accroître notre indépendance par un emploi judicieux de nos rêves.*

Nous-mêmes, à l'image d'une société, nous pouvons bel et bien tirer de nombreux avantages de l'usage accru de nos rêves et de l'organisation de nos forces internes pour qu'ils œuvrent en notre faveur. En reprenant les caractéristiques mises en évidence par d'Andrade, on pourrait dire :

1. Des personnages amicaux apparaissent dans nos rêves et nous offrent des connaissances et une aide précieuses.
2. Les spécialistes (enseignants et thérapeutes) comptent utiliser leurs propres rêves pour accomplir leur fonction (enseignement, thérapie).
3. Les rêves culturels fournissent au rêveur des matériaux qui l'aident dans sa vie professionnelle (le peintre rêve de tableaux, le poète rêve de poésie).
4. Les rêves sont obtenus plus facilement grâce à la connaissance de techniques spécifiques d'induction onirique.

Si nous développons nos capacités personnelles par un usage adéquat de nos rêves, ce n'est pas seulement nous, en tant qu'individus, qui en bénéficierons et nous améliorerons, mais aussi la société tout entière.

Les salles de travail des hôpitaux apportent des arguments à l'appui de mon hypothèse selon laquelle une utilisation appropriée des rêves développerait nos capacités

d'autonomie. Deux chercheurs américains, Carolyn Winget et Frederic Kapp<sup>15</sup>, ont étudié récemment la relation entre les rêves et l'accouchement. Ils observèrent soixante-dix femmes sur le point de donner naissance à leur premier enfant, et analysèrent les contenus manifestes de leurs rêves. Lorsque ces femmes donnèrent ensuite naissance à leur bébé, il apparut que trente et une d'entre elles avaient accouché en moins de dix heures, trente et une avaient mis entre dix et vingt heures, et pour huit de ces femmes, il leur avait fallu plus de vingt heures. La durée du travail, allant des premières contractions utérines régulières à la naissance proprement dite, dure en moyenne dix-huit heures chez la femme primipare. Le groupe étudié eut une durée moyenne de travail légèrement inférieure (13,36 heures). Winget et Kapp montrèrent qu'il existait une étroite relation entre les contenus oniriques de la femme pendant sa grossesse et son travail de parturiente.

Les femmes dont la durée d'accouchement fut inférieure à la moyenne présentèrent des signes d'anxiété dans plus de 80 % de leurs rapports oniriques. Ces signes d'anxiété apparurent dans 25 % seulement des récits de rêve chez les femmes dont la durée d'accouchement fut supérieure à la moyenne. Les femmes ayant une durée de travail intermédiaire présentèrent des signes d'anxiété de valeur intermédiaire également. Plus la femme éprouve de l'anxiété dans ses rêves d'accouchement, plus elle a de chances de se montrer active dans la délivrance de son premier-né.

Quand une femme en état de grossesse, allongée sur le côté, reposant plutôt inconfortablement son ventre alourdi et tendu à l'extrême, rêve avec inquiétude de l'épreuve qui l'attend, elle se prépare en fait à la franchir avec succès. Winget et Kapp pensent que la fonction du rêve est d'essayer de maîtriser en imagination un stress attendu à l'état de veille. D'après eux, les femmes étudiées essayaient d'affronter l'épreuve escomptée de l'accouchement. Celles qui n'affrontèrent pas la situation contraignante en s'y préparant dans leurs rêves (en la déniaient et en la refoulant, pour utiliser des termes psychanalytiques) subirent un travail prolongé. Winget et Kapp observèrent que les récits oni-

riques des femmes ayant enduré un long travail étaient plus courts que les récits des femmes qui se montrèrent actives dans l'accouchement. Selon eux, les femmes dont le travail avait été long éprouvaient tellement d'appréhension qu'elles avaient été incapables de vivre en rêve leur accouchement, même sous une forme symbolique. La tension avait alors entraîné des taux sanguins anormaux de différentes substances chimiques et hormonales qui prolongèrent le travail. Au contraire, les femmes qui relatèrent de longs rêves contenant des thèmes d'accouchement empreints d'anxiété « s'immunisèrent psychologiquement ». *Après avoir pris en charge l'événement critique dans leurs rêves, elles furent à même de mieux l'affronter à l'état de veille.* Nous aurons fréquemment l'occasion d'observer cet effet de « transfert ». *Les rêves peuvent être des expériences cruciales d'apprentissage.*

Mon expérience personnelle confirme cette découverte. Durant ma grossesse, j'ai souvent rêvé de l'événement attendu. Comme je suivais des cours d'accouchement sans douleur, ma vie onirique reflétait, bien entendu, mes intenses préoccupations diurnes. En conséquence, mon travail ne dura au total que six heures et mon accouchement sans anesthésie fut particulièrement facile et rapide pour un premier enfant. A l'époque, j'ai imputé cette merveilleuse expérience aux techniques respiratoires et autres exercices appris au cours des leçons d'accouchement sans douleur. Rétrospectivement, je pense que cet accouchement aisé a été principalement dû à ma préparation onirique.

Au cours de ma grossesse, mes rêves se rapportèrent souvent à l'allaitement que j'envisageais avec inquiétude. Par exemple, je découvris dans un rêve des douzaines de chatons affamés et m'interrogeai désespérément pour savoir comment je pourrais bien les nourrir. Plus tard, je réussis à allaiter ma petite fille pendant plus d'un an. La quantité de lait sécrété dépend essentiellement de l'état affectif de la femme qui « arrête » ou « laisse couler » son lait. Je me demande si les rêves anxieux d'allaitement n'aident pas également la femme à se préparer à affronter efficacement cette situation.

Les femmes ojibwas se préoccupaient aussi de la maternité dans leurs rêves<sup>16</sup>. Elles prenaient entièrement en charge les soins relatifs à l'enfantement, car les hommes craignaient d'être contaminés par des impuretés porteuses d'un pouvoir magique qu'ils supposaient contenues dans le placenta. Afin d'éviter tout risque, le sorcier (*midi*) n'intervenait que pour donner des conseils quand l'accouchement s'avérait particulièrement difficile. Dans cette société, la femme était généralement réduite à un niveau inférieur et, pendant sa menstruation, on la considérait comme néfaste à toutes les jeunes créatures vivantes. A cause du pouvoir maléfique du premier écoulement menstruel, la jeune femme était confinée dans un abri isolé au fond des bois. Là, on l'abandonnait, pauvrement vêtue, les yeux barbouillés de cendres, en lui ordonnant de garder constamment les yeux baissés, de ne regarder aucun être vivant et de parsemer de feuilles son chemin pour signaler sa présence néfaste. On lui procurait un gratte-dos afin qu'elle évite de se toucher et ne risque pas ainsi de s'empoisonner. Même si des jeunes gens s'aventuraient pour la violer, son premier devoir consistait à les protéger de son regard mortel. Imaginez la pauvre femme cherchant à repousser ses agresseurs tout en gardant les yeux fermés ! Malgré la hantise et l'affliction qu'engendrait sa peur d'elle-même, elle devait néanmoins chercher une vision, comme ses pairs et le jeune Empreintes d'Ours. Rien d'étonnant à ce que peu de femmes y soient parvenues, et quand bien même elles auraient réussi, elles n'avaient guère l'occasion d'utiliser le pouvoir qui en résultait.

Selon un expert contemporain des Affaires indiennes, Indien lui-même<sup>17</sup>, les anthropologues n'ont pas compris le rôle des femmes dans la société indienne. Il prétend que leur rôle est mieux défini que celui des hommes, car elles ont leurs cérémonies, leurs responsabilités et leurs domaines propres d'expression créative. D'après lui, les femmes indiennes ne seraient astreintes à des tâches moins dignes qu'en raison de l'actuel courant social dominant.

En tout cas, la tribu des Ojibwas offrait à la femme indienne l'occasion exceptionnelle d'accéder à la fonction d'accoucheuse. La postulante à cette fonction devait elle-

même avoir eu plusieurs accouchements faciles, être d'une nature calme et avoir plus de trente-cinq ans. Elle prenait part aux accouchements et on lui enseignait à préparer les breuvages nécessaires et à faire les massages. On lui dispensait gratuitement une partie de cette instruction, mais il lui fallait payer pour apprendre certaines techniques, même si sa mère les lui enseignait. Une accoucheuse compétente pouvait s'enrichir par les rétributions des patientes reconnaissantes. Les rêves favorables constituaient sans doute la condition requise la plus importante pour accéder à cette fonction.

Grâce à de tels rêves, une femme pouvait acquérir les pouvoirs liés à l'enfantement. Le rêve culturel exigé était celui d'un animal mettant bas avec facilité. Ce pouvait être une chienne, une jument ou une vache. Les femmes ojibwas croyaient que chez la chienne la parturition était plus aisée. Une accoucheuse réputée a raconté son rêve d'une louve d'apparence humaine mais qui avait la voix de cet animal. La louve onirique lui annonça qu'elle mettrait au monde cinq enfants (qu'elle eut effectivement) et lui lécha la main en disant qu'elle l'aiderait dans ses accouchements.

Les lectrices en cours de grossesse souhaiteront peut-être induire des rêves ayant trait à l'accouchement et à l'allaitement. *Mais chacun de nous peut développer ses capacités à faire face aux situations difficiles de la vie en induisant des rêves s'y rapportant.* Ces rêves ne s'accompagnent pas forcément d'anxiété. Néanmoins, un souci justifié concernant un problème de la vie diurne est en rêve une source possible d'anxiété. Cette préoccupation s'étend à l'état de rêve, où l'individu « apprend » à résoudre le problème qui l'a suscitée. Comme nous l'avons vu, l'anxiété engendrée par le besoin d'indépendance et d'autonomie provoque un usage accru des rêves dans les sociétés primitives. Apprendre en rêve à affronter ses problèmes permet au rêveur de mener à l'état de veille une vie plus indépendante. Comme nous l'avons vu également, les femmes en cours de grossesse qui se sont préoccupées de leur accouchement dans leur vie onirique facilitèrent leur travail de parturition. Nous serons plus à même d'affron-

ter les crises de la vie en nous y préparant en rêve. *La résolution d'un problème en rêve s'étend à l'état de veille.* Nous y reviendrons bientôt.

Certains des principes tirés de l'expérience des rêveurs amérindiens ont déjà été soulignés chez les rêveurs de l'Antiquité comme chez les rêveurs créatifs du passé. Nous avons signalé les techniques à éviter et celles qui sont utiles et bénéfiques. En concrétisant nos symboles oniriques à l'état de veille, nous enrichissons notre environnement et faciliterons l'intégration de notre personnalité. En utilisant nos rêves comme « banc d'essai » pour la résolution de nos problèmes, nous développerons notre indépendance, nos compétences et nos facultés réelles en général. En outre, l'attention que nous portons individuellement à nos rêves est susceptible de contribuer à améliorer notre société tout entière. Nous verrons au chapitre suivant comment un tel enrichissement social est possible grâce aux techniques de créativité onirique.

#### RÉCAPITULATIF DES ENSEIGNEMENTS DES RÊVEURS AMÉRINDIENS

1. Accorder aux rêves une place importante dans la vie pour obtenir des rêves de valeur dont on se souviendra.
2. Se récompenser pour ses rêves, comme le faisait la société indienne.
3. S'encourager à rêver.
4. Rendre les rêves plus adaptés à la vie diurne en les valorisant et en les utilisant.
5. Il est possible d'induire dans ses rêves des éléments spécifiques et détaillés.
6. Plus on a d'amis en rêve, mieux c'est.
7. Plus les amis de rêve sont serviables, mieux c'est.
8. Conserver précieusement les chants oniriques, quels qu'ils soient.
9. Un environnement paisible et dégagé des contraintes aidera à mieux se souvenir des rêves et à rêver davantage.
10. Concrétiser les symboles oniriques.

11. Les rêves peuvent accroître notre indépendance.
12. Ils peuvent développer nos compétences à résoudre des problèmes.
13. La résolution d'un problème en rêve s'étend à l'état de veille.

#### NOTES

1. Selon l'encyclopédie *World Book*, Field, Chicago, 1968, vol. 10, p. 137.

2. Ce récit imaginaire s'inspire de différentes études sur les Ojibwas, notamment :

— Victor Barnouw, «Acculturation and Personality Among the Wisconsin Chippewa», *American Anthropologist*, octobre 1950, vol. 52, n° 4, 2<sup>e</sup> partie.

— John M. Cooper, *The Gros Ventres of Montana*, Catholic University of America Press, Washington, 1957, 2<sup>e</sup> partie : «Religion et rituels». Cet ouvrage se rapporte aux Indiens des plaines et non aux Ojibwas.

— Frances Densmore, *Chippewa Customs*, Smithsonian Institution Bureau of American Ethnology, Washington, 1929, bull. n° 86.

— Frances Densmore, *Chippewa Music-II*, Smithsonian Institution Bureau of American Ethnology, Washington, 1913, bull. n° 53.

— R.W. Dunning, *Social and Economic Change Among the Northern Ojibwa*, University of Toronto Press, Toronto, 1959.

— A.I. Hallowell, *Culture and Experience*, University of Pennsylvania Press, Philadelphie, 1955.

— A.I. Hallowell, *The Role of Conjuring in Saulteaux Society*, University of Pennsylvania Press, Philadelphie, 1942.

— Sœur M. Inez Hilgar, *Chippewa Child Life and Its Cultural Background*, Smithsonian Institution Bureau of American Ethnology, Washington, 1951, bull. n° 146.

— Diamond Jenness, *The Ojibwa Indians of Parry Island, Their Social and Religious Life*, National Museum of Canada, bull. n° 78, 1935.

— W. Vernon Kinitz, *Chippewa Village, the Story of Katikitegon*, Cranbrook Institute of Science, bull. n° 25, 1947.

— Ruth Landes, *Ojibwa Sociology*, Columbia University Press, New York, 1937.

3. Jackson S. Lincoln, *The Dream in Primitive Cultures*, Williams & Wilkins, Baltimore, 1935.

4. Par exemple, Paul Radin et Arden King, cité par Roy d'Andrade, «Anthropological Studies of Dreams», in F. Hsu (éd.), *Psychological Anthropology*, Dorsey Press, Homewood, Ill., 1961.

5. George Devereux, cité par Roy d'Andrade, *ibid.*

6. Hallowell, *The Role of Conjuring in Saulteaux Society*, *op. cit.*

7. Landes, *op. cit.*

8. Densmore, *Chippewa Music-II*, *op. cit.*

9. *Ibid.*

10. Paul Wood, «Dreaming and Social Isolation», thèse de doctorat non publiée (University of North Carolina, 1962), cité par David Foulkes, *The Psychology of Sleep*, Scribner's, New York, 1966.

11. William Dember, *The Psychology of Perception*, Holt, Rinehart et Winston, New York, 1961, p. 368.

12. Patricia Garfield, «Keeping a Longitudinal Dream Record», *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, aut. 1973, vol. 10, n° 3.

13. Voir Ernest Hartmann, *Les Fonctions du sommeil*, Dessart et Mardaga, Bruxelles, 1975, p. 107; William Fishbein et Chris Kastaniotis, «Augmentation of REM Sleep After Learning», *Sleep Research*, Brain Information Service, Los Angeles, 1973, vol. 2, p. 94.

14. D'Andrade, *op. cit.*

15. Carolyn Winget et Frederic Kapp, «The Relationship of the Manifest Content of Dreams to Duration of Childbirth in Primiparae», *Psychosomatic Medicine*, juillet-août 1972, vol. 34, n° 2, pp. 313-320.

16. Landes, *op. cit.*

17. Arthur McDonald, Montana State University, communication personnelle, 1974.