

## Sadržaj

Uvod

Kratka šetnja kroz povijest

Riječ-dvije o fiziologiji

Zašto sanjamo

Kako "uloviti" san

Razumijevanje snova

Vrste snova i razine njihova tumačenja

Igra riječi u snu

Iza maglene zavjese

S one strane poznatoga

Strah od letenja

Čiji su to glasovi što bruje u meni

Partneri iz sna

Živeći ono što nisam "ja"

Unutarnje dijete

Snovi prije rođenja

U potrazi za čudesnim

Tražite i bit će vam dano

More i strašni snovi

Idući tragovima iskusnih sanjača

Snovi o smrti

Jer ja sam bio...

Je li to san ili java?

Lucidni snovi i planiranje snova

U svijetu znakova

Mali rječnik simbola

Listajući dnevnik snova

I što onda...

Nekoliko primjera

Umjesto pogovora

Bibliografija

Bilješka o piscu

### SVI SANJAMO

Neki se ljudi ne sjećaju svojih snova; neki, štoviše, tvrde da uopće ne sanjaju. No istraživanja provedena u laboratorijima govore da se REM periodi sanjanja ponavljaju tijekom svakoga od devedesetominutnih ciklusa spavanja, i to baš kod svih, pa je logično pretpostaviti i to da svi ljudi sanjaju. Uz malo truda, svatko može naučiti pamtit i svoje snove, jednako kao što svatko može odlučiti zadržati u sjećanju bilo koji događaj iz svoga svakodnevnoga budnoga života.

Spadate li u grupu "nesanjača" (a odlučili ste pozabaviti se svojim snovima), u prvome redu pokušajte uvjeriti sebe da je činjenica da svake noći sanjate, i to čak po nekoliko snova, usprkos tome što ih se ne sjećate. Činjenica je i to da već 5' nakon buđenja 50 % sadržaja sna ispari iz svijesti, a nakon 10' cijelih 90 %. No redovita vježba i neki mali trikovi pomoći će vam "vratiti" sjećanja na ono što se događalo u snu, a tijekom vremena ćete u tome postajati sve uspješniji.

### MALI TRIKOVI ZA PAMĆENJE SNOVA

S pripremom za pamćenje snova možete početi već uvečer. Za to postoji mnogo načina. Neki ljudi svake večeri u mislima rade pregled svih događaja, misli i osjećaja kroz koje su prolazili tijekom dana, drugi ih zapišu u dnevnik, treći se za san pripremaju pojanjem mantri ili alikvotnih tonova, četvrti uime pripreme za snove neko vrijeme prije spavanja provode u određenim položajima (u yogi poznatim kao mudre i asane), peti se, opuštajući se uz neku mirnu glazbu, opraštaju od dana i pripremaju za san, šesti pozivaju u pomoć kristale poput ametista, kvarca i sl.

*Ja obično u mislima radim retrospektivu protekloga dana, polazeći od večeri prema jutru,<sup>1</sup> zapisujući ukratko ono što mi se čini važnim te nastojeći u mislima dovršiti ili razriješiti ono što je ostalo nerazriješeno. Nastojim pritom obuhvatiti različite sadržaje kojima sam se bavila tijekom toga dana - važne događaje i ljude s kojima sam kontaktirala, knjige, predavanja, filmove...; misli i osjećaje, teme kojima sam se bavila i odluke koje sam donosila. Osvještavajući probleme i izazove te faze u svome životu, razmišljam o onome što bih željela promijeniti, o duhovnim lekcijama koje sada učim i sl.*

*Ponekad tijekom osvrta na protekli dan čestitam sebi zbog nečega, ponekad me posrami neka moja misao ili postupak, ponekad osjetim zahvalnost zbog nekoga (materijalnog ili nematerijalnog) poklona... Ponekad u mentalnome dijalogu nekome objasnim neki svoj postupak, ispričam se za krivu riječ ili gestu koja ga je mogla povrijediti, ponekad nekoga zamolim da meni objasni neki svoj postupak... Po dovršetku toga procesa u mislima se obraćam onome dijelu sebe koji mi šalje snove (ja ga nazivam Pošiljateljem snova), moleći ga za san koji će mi pomoći razriješiti neki problem ili dilemu, ili mi, pak, ukazati na nešto što je važno za moj osobni razvoj u tome trenutku moga života.*

---

<sup>1</sup> Krećući se od večeri prema jutru, postupno se vraćam u atmosferu slika iz sna koje su prethodile danu koji je sada na izmaku, te otvaram nastavku snova započetih tijekom prethodne noći. Na taj se način ta dva dijela života - onaj u snu i onaj na javi - isprepleću, nadopunjuju i međusobno potiču.

Svaki od navedenih načina može vam pomoći, a nakon nekoga vremena vjerojatno ćete smisliti i neki vlastiti ritual.<sup>2</sup>

Ujutro zapišite sve čega se sjećate, čak i kada je riječ o posve maglovitu osjećaju ili o svega nekoliko riječi, pa čak i ako se ne sjećate baš ničega. Zapišite to. Upitajte se: "Gdje se događao moj san, je li bilo ljudi, je li netko nešto rekao, je li san bio crno-bijeli ili u boji...?" Registrirajte u kakvu ste se raspoloženju probudili i zapišite barem to. Možete povesti i dijalog sa "snom kojega se ne sjećate". Zamislite svoj san kao neki lik s kojim možete razgovarati i kažite mu kako se osjećate zbog toga što ga se ne možete sjetiti. Zatim ga upitajte nešto. Potom zamislite njegov odgovor itd. Tijekom rada na snovima sa sudionicima radionica koje vodim katkada radim tu vježbu i često su i najveći skeptici među tzv. nesanjačima iznenađeni rezultatima. Nakon kraćega dijaloga sa "snom kojega se nisu sjećali", on im obično odgovori nešto poput toga da oni nisu ni spremni čuti ga, da mu ne posvećuju dovoljno pozornosti, da se on ne želi uplitati u život koji vode...

### IMA TOGA JOŠ

Pored navedenih prijedloga, koji vam mogu pomoći u početku, dok ne steknete sposobnost pamćenja snova, možete se koristiti i poznatim trikom: uvečer, neposredno prije spavanja, popijte pola čaše vode, sugerirajući si da ćete se ujutro sjećati onoga što ste sanjali. Neposredno nakon buđenja popijte ostatak vode iz čaše. I zapišite sve što vam padne na um, ma kako vam se beznačajnim i nelogičnim činilo. Bilo kakva misao, osjećaj ili senzacija mogu biti važni. Misli ili događaji iz svakodnevnoga života koji vam padnu na um dok razmišljate o snu, misli koje ste imali prije spavanja... Možda ćete se lakše prisjetiti sna ostanete li neko vrijeme ležati u položaju u kojemu ste se probudili te pustite da vam slike iz sna ponovno dođu u sjećanje. Postoji li određeni osjećaj da ste sanjali nešto čega se ne sjećate, prisjetite se u mislima svih važnih osoba u svome životu (od rodbine do prijatelja i suradnika) i površnih znanaca, kako biste izazvali sjećanja iz svoga posljednjeg sna. Pojavi li se tijekom dana bilo kakvo sjećanje, zapišite ga i oživite na neki drugi način (npr. crtežom, plesom, pjesmom...).

Snove je najbolje zapisivati neposredno nakon buđenja, i to zatvorenih očiju, kako dnevne slike ne bi potisnule unutarnje. Događaje i slike iz sna bilježite redosljedom kojega se sjećate, osim ako vam na um ne padnu neki izuzetni izrazi, neobični likovi, situacije i sl. Teško shvatljive situacije i slike iz sna opišite sa što više pojedinosti, ne trudeći se odmah razumjeti ih. Možete snu dati i neki naslov koji ga najbolje/približno opisuje. Na taj način ćete ga se lakše sjetiti i pažljivije se odnositi prema njemu. Zabilježite sve asocijacije koje vam padnu na um: one vam o vama mogu reći mnogo više no što slutite. Zapisujući, pišite u sadašnjemu vremenu - taj će način ponovno probuditi sjećanja i prizvati san u svjesni um.

### PONAVLJAJUĆI SNOVI

Mnogi ljudi sanjaju snove koji se ponavljaju, doslovce ili s izvjesnim varijacijama. Ponekad takvi snovi govore o sjećanjima iz nekoga prošlog života, ali mnogo češće odražavaju neki sanjačev neriješeni problem koji je određena situacija ili osoba ponovno dovela na površinu, pozivajući ga da se s njime uhvati u koštac. Nema mnogo snova koji se ponavljaju; stoga je svakome takvu snu važno posvetiti

---

<sup>2</sup> Nekim ljudima pomaže i tzv. paradoksalna intencija, tj. odluka da barem tjedan dana neće bilježiti snove ni sjećati ih se. Na taj se način, neopterećen "obvezom" prema sanjaču, neki san postupno uspije probiti kroz barijere njegova uma i nametnuti mu se.

posebnu pozornost. Kada ga jednom uspijete dešifrirati, njegovo vam ponovno javljanje može poslužiti kao jasan putokaz, koji govori o tome dokle ste stigli u rješavanju dotičnoga problema i gdje ste se "zaglavili" ovoga puta. Takav biste san svaki put trebali detaljno zapisati (još detaljnije nego kad je riječ o drugim snovima), a nakon toga pažljivo proanalizirati sve promjene u njemu. Radite li to, vremenom će vam vjerojatno postati jasnije što vam to želi reći (ako je riječ o nekome strašnu snu, što ga bolje budete razumjeli - manje će vas plašiti). Zapišite san i onda kada ga se ne možete sjetiti u potpunosti, zapišite makar i najmanji detalj kojega se sjećate. Razmislite o tome što vam se događa u životu u vrijeme njegova ponovnog pojavljivanja. I zapamtite: upravo male promjene u takvu snu osobito su važne.

### SNOVI I TIJELO

Ukazujući nam na ograničenja kojih inače nismo svjesni, snovi nam često osvjetljavaju pozadinu tema kojima se bavimo na javi. Kako različiti mehanizmi našega bića korespondiraju s određenim oblicima aktivnosti mozga, svaki se san odražava na određeni dio tijela. Drugim riječima, određeni dijelovi tijela sadrže određena sjećanja i pamte snove povezane s njima. Karakterističan je obrazac mjesta na tijelu koja korespondiraju s određenim tipovima snova. Ta se mjesta mogu podijeliti u šest osnovnih područja što odgovaraju rezultatima istraživanja Wilhelma Reicha koji je, proučavajući ljudsku psihu, ustanovio da se određeni sustav obrazaca i obrambenih mehanizama manifestira kroz određene obrasce mišićnih blokada, koje je nazvao "karakternim štitom". Drugim riječima, on je otkrio da određeni obrasci blokada mišića različitih dijelova tijela neke osobe odražavaju njezine misaone i emocionalne obrasce.<sup>3</sup> Otkrivanjem blokada pojedinih mišića i dijelova tijela, te osvještavanjem njihove emocionalne pozadine, možemo proniknuti u emocionalno-mentalni sklop osobe o kojoj je riječ te raskrinkati nesvjesne negativne obrasce i uvjerenja koji je, ometajući slobodan protok životne energije, sprječavaju da živi u skladu sa sobom i svojom unutarnjom prirodom. Kako je, kao što sam već navela, jedna od uloga snova kompenzacijskoga karaktera, oni pokušavaju privući sanjačevu pažnju na nerazvijena ili slabo razvijena područja njegove svijesti. Jedan od najlakših pristupa svom tom "materijalu" odvija se kroz povezivanje sadržaja snova s intuitivnom mudrošću tijela. Šest područja, oko kojih se skuplja ono što je Reich nazvao "karakternim štitom" mogu se povezati i s područjima koja se prema indijske učenju naziva čakrama (pri čemu sedma, krunska čakra nadilazi područje individualnoga nesvjesnog) i svakome od tih područja odgovara određena simbolika koja se u snovima pojavljuje na karakterističan način. U tome se smislu jedan od pristupa radu s materijalom iz snova zasniva na prepoznavanju elementarne simbolike (tj. simbola elemenata, boja, životinja koji pripadaju određenoj čakri),<sup>4</sup> njezinu povezivanju s temama kojima se sanjač u toj fazi svoga života bavi na javi te procesima koji su u njihovoj pozadini.

### NEKOLIKO TEHNIKA

---

<sup>3</sup> Gledano odozgo prema dolje, riječ je o području očiju, području usta-grla-vrata, području prsiju što često uključuje i ruke, mišićima dijafragme i plexusa solarisa, mišićima trbuha te području seksualnih organa i bedara.

<sup>4</sup> Više o simbolima iz snova povezanim s pojedinim čakrama možete pročitati u "Malome rječniku simbola" na kraju knjige.

### Geštaltistički rad na snu

- *Zabilježite san što detaljnije: zapišite svaku osobu, svaku stvar, svako raspoloženje, svaki detalj kojega se sjetite, pa i one najmanje i najbeznačajnije.*
- *Pokušajte sada zamisliti da ste vi ta osoba, predmet ili bilo koji drugi element sna, čak i onda kada vam se to čini potpuno glupim i besmislenim. Dok se uživljavate u pojedine dijelove sna registrirajte svaku asocijaciju koja vam se javi u vezi s vašim životom na javi, npr. nekom knjigom, odlomkom nekoga razgovora i sl.*

(Vrlo često takve naizgled beznačajne asocijacije mogu dovesti do pravih otkrića i time do ključa razumijevanja cijele, naizgled nesuvisle priče iz sna. Jednom je prilikom, primjerice, Fritz Pearls /otac geštalt psihoterapije/ od čovjeka koji je sanjao da jaše na konju po Centralnome parku u New Yorku, zatražio da sam "postane" staza po kojoj se jaše. Dotični je na to spontano uzviknuo: "Ma nemoj, pa da svi seru po meni!")

- *U mašti postanite ta stvar, bez obzira na to o čemu je riječ. Budite npr. dugme na nečijemu kaputu, sjedište auta, neki vjerski objekt ili kakav tajanstveni ili neuobičajeni element sna, poput neotvorena pisma ili neobične životinje. Budite svaki od ljudi koji su se pojavili u vašem snu, bez obzira na to poznajete li pojedine osobe ili ne. Zamislite da ste bilo koja od dviju suprotnih stvari (npr. stari i novi tepih), budite bilo što u vašem snu nedostaje - osoba, stvar, nedovršena riječ...*
- *Ispričajte svoju priču: što radite u snu (vi kao dugme ili...); što osjećate; kakve odnose imate s ostalim likovima ili predmetima u snu; što želite?*
- *Povedite dijalog s ostalim dijelovima sna. Obratite pozornost na kvalitetu njihove komunikacije: svađaju li se, boje li se jedan drugoga, koče li jedan drugoga ili se uzajamno inspiriraju - podsjeća li vas to na neko područje ili situaciju na javi?*
- *Obratite pozornost na igre riječi i kolokvijalne izraze, na bilo kakve brojeve ili boje u snu, zapišite asocijacije... Prisjetite se kako ste se osjećali neposredno nakon buđenja (radosno, uplašeno, zbunjeno, tužno...) - najčešće je upravo emocionalno stanje prvi korak u razumijevanju sna i poruke koju on nosi.*
- *Upitajte se jeste li nešto ispustili; jeste li pobjegli od nečega ili odnekuda ili se, pak, skrili; jesu li vam otkazale noge ili glas... (Ako je odgovor na bilo koje od ovih pitanja pozitivan, upitajte se postupate li slično i na javi. Možda vam san govori o načinu na koji izbjegavate probleme umjesto da se s njima suočite i aktivno ih rješavate.*

### Zamišljeni dijalog

Metodu dijaloga s pojedinim dijelovima sebe po principu aktivne imaginacije prvi je, inspiriran jednom starom tibetanskom tehnikom, razvio C. G. Jung, a preuzeli su je i dalje razvijali pripadnici drugih škola moderne psihoterapije, poput npr. geštalta, procesne psihoterapije itd. Isprobajte je i vi. Uz njezinu ćete pomoć lakše razumjeti neke likove i simbole iz sna.

- *Personificirajte neki lik ili simbol iz sna. Dajte mu konkretan oblik, izgled, miris, raspoloženje, boju glasa...*
- *Zamislite da sjedi nasuprot vas. Registrirajte kako se osjećate gledajući ga.*

- *Započnite dijalog s njime. Postavite mu neko pitanje i zamislite kako vam odgovara. Nakon toga postavite sljedeće pitanje...*

Taj unutarnji dijalog možete voditi na različite načine - u mislima, pišući ga ili sjedeći na stolcu i jednostavno razgovarajući. Poželite li voditi dijalog sjedeći na stolcu, stavite dva stolca jedan nasuprot drugome i sjednite na jedan od njih. Zamislite da na drugome sjedi lik iz sna s kojim želite voditi dijalog. Da bi vam se sve skupa doimalo uvjerljivijim, možete se premještati s jednoga stolca na drugi i tako, iz različitih pozicija, voditi zamišljeni dijalog, osvještavajući pritom na koji se način mijenjaju vaše emocije i protok energije u vašemu tijelu. Tehnika sa stolicama geštaltistički je izum koji, vidjet ćete, vrlo dobro funkcionira. U početku ćete se možda osjećati glupo i možda ćete imati dojam da vam ništa ne polazi za rukom, ali nemojte odustati. Nakon nekoga vremena postajat će vam sve jasnije do koje mjere snovi govore o vama i vašim problemima i na koje vam sve načine pomažu u rješavanju problema i unošenju kvalitetnih promjena u život koji živite na javi.

### O čemu govore likovi iz sna

Poznato je da svi odnosi, problemi i konflikti s kojima se borimo u vanjskome svijetu odražavaju odnose, probleme i konflikte našeg unutarnjega svijeta. Kako se najdublji, najkompleksniji i najkonfliktniji odnos odvija između polariteta, koje Jungovim rječnikom nazivamo Animusom i Animom, prirodno je da se naši nevidljivi partneri i njihova međusobna igra očituju i kroz snove.

U različitim razdobljima života oni uzimaju različite likove i nose sa sobom različite poruke, kroz koje se očituju specifične teme pojedinih faza u našem životu.

Često nam se u snovima pojavljuju posve nepoznati ljudi. Ponekad nose maske koje ne razumijemo, ponekad se ponašaju na posve nerazumljive načine. Igre asocijacija pomoći će nam razumjeti njihove poruke.

- *Uzmite olovku i list papira, odaberite neki lik iz sna i detaljno ga opišite. Zabilježite svaku pojedinost koje se sjetite.*
- *Posebnu pozornost obratite na detalje koji vas najviše zbunjuju.*
- *Na novome listu papira zapišite prvi detalj s popisa i nastavite: "... podsjeća me na..." Ne razmisliš prethodno o tome, zapišite prvu asocijaciju koja vam padne na pamet.*
- *Odmah prijedite na sljedeći detalj, i tako redom.*
- *Kada dođete do kraja, ponovno se vratite na prvi detalj i ponovite postupak.*

Pri ovoj je igri asocijacija važna brzina kojom prelazite s jednoga detalja na drugi. Igra je završena onda kada više nemate asocijacija. Dotada obično već dobijete neku ideju o tome što bi taj lik mogao predstavljati i kakvu poruku za vas nosi.

## SNOVI I ŽIVOTNE KRIZE

Razdoblja krize ujedno su i razdoblja dubokih promjena. Često si upravo kroz proces svođenja računa sa sobom i svijetom tijekom krize srednjih godina ljudi počinju postavljati pitanja o smislu života i svrsi svoga bivanja na Zemlji.

U snovima se to jasno može vidjeti. Često ljudi kojima je inače strana svaka misao o duši i njezinu razvijanju upravo u srednjim godinama počinju sanjati snove koji otkrivaju proces individuacije.

Početak toga procesa obično bude najavljen dojmivim snovima punim potresa, poplava, uništenja ili drugih simbola psihičke promjene. Tome slijede snovi koji govore o onome tamnom dijelu svijeta ili vlastitoga bića o kojima sanjač ništa ne zna niti želi znati, o onome što je odbacio, osudio ili zanemario. Naime, osnovni je problem većine ljudi u tome što sami sebe ne vole dovoljno, već se grčevito drže neke idealne slike o sebi. Zbog toga sve ono što smatraju lošim kod sebe ne žele vidjeti i duboko potiskuju te takve osobine onda projiciraju na svoju okolinu i na druge ljude (o mehanizmu projekcije bilo je riječi u prethodnom poglavlju). Često se i u snovima te odbačene osobine projiciraju na neku drugu osobu, npr. na nekoga crnog, neprijateljski nastrojena čovjeka i sl.

Pojavljuju li se takve mračne figure u vašim snovima, pozabavite se njima. Nemojte ih odbacivati ni truditi se ponovno ih potisnuti. One po svoj prilici imaju neki razlog zbog kojega žele svratiti pozornost na sebe. Sjetite se da svatko od nas ima svoga unutarnjeg mudraca, koji ga vodi pravim i za nj primjerenim putem, bez obzira na to kako nam to u nekome trenutku izgledalo.

Poklonite pozornost svakome liku iz sna. Ma kako mračno i neprijateljski djelovao na prvi pogled, njegova je namjera u suštini pozitivna. Rad sa snom u geštaltističkome stilu, pri kojemu se sanjač poistovjećuje sa svakim likom (u ovome slučaju, negativcem) iz svoga sna, pomoći će vam bolje upoznati i prihvatiti neki dio vlastite sjene. Tek kada ga prihvatite i integrirate u svjesno, možete ga početi mijenjati i oblikovati u skladu sa svojim svjesnim željama.

Kada te mračne likove upoznate, vidjet ćete da oni i nisu tako strašni kao što vam se na prvi pogled činilo. Ono što plaši je Nepoznato; jednom kada mu se približite i pogledate u nj - straha nestaje.

### SNOVI KAO IZVOR INSPIRACIJE

Jedan od "najuspješnijih" sanjača među umjetnicima bio je škotski književnik Robert Louis Stevenson, autor niza pustolovnih romana i pripovijedaka koji su plijenili čitateljsku publiku devetnaestoga stoljeća. U svojoj knjizi *Kroz ravnice* opisao je na koji su mu način kroz snove dolazili sadržaji kompletnih priča. Svoje je priče sanjao u nastavcima, nastavljajući svake noći tamo gdje bi prethodne stao i ujutro bi ih po sjećanju bilježio. Svoj je "noćni" život doživljavao vrlo stvarnim i katkada mu je bilo vrlo teško uskladiti ga s onom stvarnošću koju je živio na javi. Dugo se bavio mišlju da napiše priču o toj temi. Rješenje mu je, kao i obično, došlo u snu. Pogledajmo što on sam kaže o tome kako je započeo pisati svoje najpoznatije djelo: *"Dugo sam pokušavao napisati priču o toj temi. Pokušavao sam pronaći tijelo, vozilo, budući da taj jaki osjećaj čovjekova dvostrukoga postojanja traje koliko i vrijeme i ispunjava um svakoga bića koje razmišlja. Dva dana sam razbijao mozak oko sadržaja i druge noći sanjao sam, razdijeljene u dva dijela, onu scenu na prozoru i scenu koja je slijedila nakon nje, u kojoj Hyde, optužen za neki zločin, uzima prah i mijenja se u prisutnosti onih koji ga optužuju..."* Sigurno već naslućujete - bio je to početak njegova romana *Dr. Jekyll i Mr. Hyde*.

I mnoga druga umjetnička djela, kao i brojna znanstvena dostignuća, nastala su na temelju slika iz snova. Tako je, primjerice, usnuvši san u kojemu su se planeti okretali oko sunca, poznati fizičar Niels Bohr smislio model atoma, snovima su inspirirani i drugi dio Goetheova *Fausta* te Danteova *Božanska komedija*, potom djela Mozarta, Schumanna, Wagnera, Tolstoja, E. A. Poa, Van Gogha, Heinea, Voltairea i drugih velikana duha svih razdoblja i podneblja.

### TERAPIJSKO DJELOVANJE SNOVA

Mudročću se snova možete koristiti i kako biste pospješili proces iscjeljivanja tjelesnih i emocionalnih problema.

- *Napravite "popis nevolja", a potom u svome dnevniku snova potražite posebne slike koje govore o njima, ukazujući, primjerice, na to u kakvu su stanju pojedini dijelovi tijela i sustavi organa.*
- *Potražite u dnevniku snova slike koje govore o ljekovitim sredstvima i sl.*
- *U mašti ponovno "odsanjajte" slike bolesti i promijenite ih u slike zdravlja.*
- *Zapišite, nacrtajte, izmodelirajte problem koji vas muči kako biste otpustili emocionalnu tenziju.*
- *Zamolite za pomoć u snu.*
- *U vizualizaciji razvijte i "doradite" slike iz sna kako biste ubrzali oporavak.*
- *Vizualizirajte kako putujete u "hram snova" po čarobne riječi, lijekove, naputke...*

#### Jedan primjer

U svojoj autobiografiji talijanski pisac Giovanni Guareschi opisuje na koji je način svojoj mladoj ženi Margeriti pomogao razriješiti emocionalne probleme u jednome teškom razdoblju njezina života. *Počelo je time što se ona jutrima budila neraspoložena i s osjećajem velika umora. Cijeloga bi dana hodala kućom u polubunovnome stanju, žaleći se na teške snove u kojima po cijele noći sama i preplašena hoda beskonačnim cestama bez cilja. Ne znajući što učiniti i kako joj pomoći, Guareschi joj je savjetovao da si u snu nabavi bicikl, smatrajući da će se bolje osjećati bude li se tijekom sna koncentrirala na bicikl i vožnju umjesto na duga, mukotrpa pješaćenja. Nekoliko dana kasnije Margerita ga je izvijestila da si je nabavila bicikl u snu i da je sada uistinu manje umorna. No otprilike tjedan dana kasnije ponovno je zapala u duboku depresiju te ispričala Guareschiju da ponovno mora pješaćiti budući da joj je pukla guma na biciklu. Guareschi ju je nagovarao da je pokrpa, podsjetivši je na to da si u snu, jednako kao što si je uspjela pribaviti bicikl, može pribaviti i gumu i ljepilo ili, pak, pronaći servis za popravak bicikla. No Margeriti se činilo da to nema smisla. Rekla mu je da je već pokušala sve što je bilo u njezinoj moći, no to je nije dovelo ni do kakvih rezultata budući da je bila potpuno sama. Na tom je mjestu Guareschi učinio nešto posve neobično. Odlučio je u budnome stanju Margeritu podučiti odgovarajućim vještinama, kako bi ih ona mogla primijeniti pri rješavanju problema u snu. Najprije ju je odveo u svoju radionicu u garaži. Skinuo je sa zida svoj bicikl te joj pokazao kako se mijenja guma. Nakon niza nespretnih pokušaja, Margeriti je konačno uspjelo bez greške promijeniti gumu. Ponavljali su taj postupak tijekom nekoliko dana. Margerita je uvijek iznova morala mijenjati gume na biciklu. Na kraju je znala promijeniti gume i zavezanih očiju (on sam je u vojsci na taj način bio naučio rukovati strojnicom i sada se toga ponovno sjetio). Sljedeća dva dana izgledala je potpuno zaokupljena svojom novostečenom sposobnošću, no trećega je dana trijumfalno obznanila mužu da joj je uspjelo popraviti bicikl što ga je koristila u snu te je on opet bio spreman za vožnju. Nekoliko je mjeseci sve bilo u redu, no onda je Margerita ponovno počela govoriti o svome tajanstvenom svijetu. Jedne je noći sva u suzama ispričala Guareschiju da joj je pri vožnji u snu na jednom uskom planinskome puteljku bicikl iskliznuo s puta te je pala u duboku provaliju i sada, teško ranjena, leži na dnu te provalije. On ju je preklinjao da ne odustane već zove u pomoć, no ona je to smatrala besmislenim. Bila je očajna i vjerovala je da joj je došao kraj. Nato je Guareschi kupio priručnike o planinarenju te zamolio Margeritu da ih zajednički prouče. Pronašli su sliku stijenja slična onome u kojemu je ona u svome snu bila zatvorena. Proučila je upute o posebno važnim pokretima pri planinarenju i penjanju strmim stijenjima te ih naučila napamet. Sve je to pokušala napraviti u snu, no u duhu su joj ruke bile raskrvarene i izgrebene i osjećala je da će morati odustati i umrijeti. U strašnim*

*duševnim mukama, ne znajući više što učiniti, Guareschi joj je rekao: "Vrišti! Vrišti danju i noću, pokušaj me dozvati. Nemoj odustati. Nemoj me prestati zvati. Tko zna, možda ću te čuti." Kasnije te iste večeri učinilo mu se da iz daljine čuje njezin krik. Požurio je kući, gdje je zatekao Margeritu kako pjevušeći prekriva stol. Potvrdila je da ga je u snu bila zvala. On ju je najzad čuo i u snu se pojavio na rubu provalije te joj dobacio dug konopac, koji je ona onda vezala oko sebe. I na taj ju je način konačno izvukao na sigurno tlo. Ispričavši mu to, Margerita je veselo dodala: "... sada više nemam razloga za brigu; sada znam da, kada god sam u opasnosti, samo trebam zvati tebe, a ti ćeš me čuti i doći."*

U želji da svojoj ženi pomogne nadvladati emocionalne smetnje, Guareschi je primijenio neke od osnovnih principa kontrole snova, a da toga vjerojatno nije bio ni svjestan. To isto možemo naučiti i svi mi.

### SIMBOLI IZ SNA

Simboli koji se javljaju u snovima, kao i simboli uopće, mnogoznačni su i može ih se tumačiti na različite načine. Pored toga, oni se obraćaju i različitim razinama bića pa kako bismo dobili cjelovitu sliku valja uzeti u obzir svaku od njih. Univerzalna ili arhetipska razina povezana je s osnovnim kozmičkim zakonima i procesima i njezine su poruke jednake za sve ljude, bez obzira na njihovo nacionalno porijeklo, rasu, religiju i bilo što drugo što ih naizgled međusobno razlikuje. Kulturalna razina obuhvaća značenja razumljiva određenoj grupi ljudi, obzirom na njihovo porijeklo i sredinu u kojoj žive, dok je osobna razina vrlo specifična i povezana je sa sanjačevim osobnim preokupacijama, njegovim sjećanjima iz djetinjstva i životnim iskustvima, njegovim strahovima i nadama, osobama koje poznaje itd.

Kako se u snu simboli mogu javiti u bilo kojem obliku, dobro je obratiti pozornost na različite detalje. Predmeti, ljudi, brojevi, boje, napisane ili izgovorene riječi, zvukovi... - sve to ima svoju svrhu. Pored toga, sam za sebe jedan simbol ne može pružiti cjelovitu sliku ni prenijeti cjelovitu poruku sna. Usmjereni pitanja kojima ćete istražiti, primjerice, kako se simbol odnosi prema ostatku sna, kako su simboli međusobno usklađeni, surađuju li ili se sukobljavaju, što se inače događa kada se pojavi određeni simbol, pojavljuje li se on u početku ili pri kraju sna i sl. dovest će vas mnogo bliže "rješenju".

#### Nekoliko primjera

Snovi u kojima se putuje **željeznicom** obično govore o općemu životnom putu. Putujemo li željeznicom, mi se nužno podvrgavamo voznome redu i stajemo na svim stanicama njime određenim; onaj tko ne dođe na vrijeme, propustit će vlak. Snovi o *propuštanju vlaka* u pravilu govore o nekoj propuštenoj prilici u sanjačevu životu na javi. U životu ljudi često propuštaju vlakove zbog pretjerane potrebe za sigurnošću ("ziheraštva") i nevažnih sitnica. Ponekad se ljudima tuđa sudbina čini važnijom od vlastite, budući da sebe doživljavaju samo u sjeni drugih i stoga propuštaju vlastiti životni put. U snu se to može pokazati npr. tako da sanjač skoro propusti vlak jer je sa znancem čekao njegov vlak i tek u posljednjemu trenutku uskoči u svoj vlak te ostane visjeti na otvorenim vratima... Ako uvijek *kasnite* i morate juriti za odlazećim vlakom, upitajte se u kojoj se životnoj situaciji trenutno ponašate neadekvatno te ne možete nastaviti svoj životni put?

**Snovi o smrti** u pravilu ne navještavaju tjelesnu smrt; sanjamo li da umire netko koga poznajemo, može biti riječ o umiranju veze s tom osobom ili, pak, onim dijelom nas koji ona simbolično predstavlja. Snovi o smrti ili umrlim osobama vrlo su različiti. Ako je sanjač **u crnoj odjeći**, treba se

upitati što ili koga žali u tome trenutku svoga života. Možda u njemu umire neka ljubav prije no što je u stanju to osvijestiti ili je, pak, te veze tako silno svjestan upravo zato što osjeća da je iz nje iščeznuo život.

**Vijest o nečijoj smrti u snu** nosi sa sobom obavijest svijesti da je nešto umrlo, da je minuo neki sadržaj koji je bio obuhvaćen (simboliziran) imenom umrloga. Obično je to neko nepoznato ime, koje se može razumjeti samo kroz asocijacije. **Lijes** (posuda smrti izrađena od drveta koje ima oblik kristala, a sadrži i asocijaciju na Drvo života) simbolizira rađanje novoga pogleda nakon smrti. Prilikom tumačenja snova o pogrebu važno je obratiti pozornost na to kada se događa i tko je sve prisutan te kakva su lica i odjeća prisutnih, koga ili što se pokapa itd. Važno je obratiti pozornost na svaki detalj.

**Groblje, grob** u snu govori o tome da je negdje unutar sanjačeve duše pokopano nešto staro - možda neke stare nade, stara vjerovanja, stari načini mišljenja i ponašanja i sl. Ide li sanjač u snu prema groblju, on istražuje svijet u kojemu postoji neki za nj još tajan život. Obično se to događa u trenutku kakva konflikta, prema kojemu se sanjač još ne zna adekvatno postaviti. Na tome se putu sanjač katkada susreće sa stanovnicima Hada, koji predstavljaju dijelove njegove sjene. Različita su značenja snova o groblju: npr. traganje za razrješenjem konflikta, problemi u osjećajnoj sferi (kada sanjač nosi cvijeće i vijence) i sl. Život ne dopušta zastajanja ni zadržavanja pored ljubljenih bića koja su umrla; život je stalan, neprekinut tijek. Stoga su snovi o smrti vrlo značajni i mogu govoriti o korjenitim promjene u sanjačevu životu.

U snovima se sanjač vrlo često nađe u **školskoj klupi**. Ponekad je pred njim **zadatak** koji mora riješiti i **strogi učitelj** koji može nalikovati sadašnjemu šefu, prijatelju ili kakvu nepoznatome starcu. Ponekad je, pak, pred **ispitom** kojega se plaši. U oboma slučajevima riječ je o školi života. To ključno pitanje o kojemu je u snu riječ zapravo je životno pitanje koje preda nj postavlja svemoćna sudbina. Obično je riječ o nekome neprijatnu zadatku, o nečemu pred čime bi se sanjač htio skriti... Ponekad na ispitu treba govoriti nekim stranim jezikom - možda je riječ o jeziku osjećaja, kojim se dotični ne služi dobro a životna situacija u kojoj se nalazi na javi zahtijeva od njega da najzad progovori i tim jezikom...

### Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

[www.branka-jakelic.com](http://www.branka-jakelic.com)



Ovo djelo je ustupljeno pod licencom

[Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/croatia/)