

O ČEMU GOVORE NAŠI SNOVI

Svi sanjamo, i to čak po nekoliko puta tijekom noći ili za vrijeme dnevnog odmora. Usprkos tome, mnogi se ljudi ne sjećaju svojih snova i ne obraćaju pozornost na njih. Nažalost, time propuštaju vrlo vrijedan i zanimljiv dio života koji im usto može pomoći pri rješavanju problema s kojima se susreću na javi.

SNOVI KROZ POVIJEST

Od davnih vremena do danas u raznim kulturama svijeta snovima se poklanjala pozornost.

U egipatskim su hramovima svećenici-čitači, posvećeni pisari ili *onirokriti* tumačili simbole iz snova prema ključu koji se prenosio iz generacije u generaciju.

Babilonci su snove smatrali porukama natprirodnih bića, a Asirci znakovima koji pokazuju put te je, primjerice, asirski kralj Asurbanipal (669. - 626. pr. Kr.) imao čak i svoju sanjaricu.

Stari Grci su vjerovali da su snovi božanske poruke koje se, prema riječima Artemidora (autora najpoznatije sanjarice staroga vijeka) "ulijevaju u ljude radi koristi i poučavanja". Trudeći se proniknuti u njihovo značenje, Artemidor je posebnu pozornost obraćao snovima koji se ponavljaju vjerujući, poput Junga dva tisućljeća kasnije, da svatko jednom u životu usne jedan osobito značajan san koji utječe na sav njegov kasniji razvoj.

Stari Rimljani snovima su se obraćali kao oraklu tražeći savjet ili proročanstvo, prorok Muhamed smatrao ih je "razgovorom između čovjeka i njegova Boga" te je sa svojim učenicima svakodnevno razgovarao o njihovim snovima, a brojna plemena starijih i novih vremena su tumačenje snova utkala u gotovo sve pore svoga života.

I u Starom i u Novom zavjetu može se naći obilje zapisa o snovima, koje šalje Bog kako bi na taj način prenio svoje poruke i naredbe koje se obično tiču čitava puka (poput onih u snovima Danijelovim i Jakovljevim, Nabukodonosorovim i Solomonovim).

Rani kršćani su snove smatrali božanskim porukama, Grgur iz Nyssara u IV. st. vjerovao je da, zrcaleći slike duše, snovi odražavaju sanjačevu osobnost; sveti Augustin koristio ih je kao kanale za svoju komunikaciju s Bogom i njegovim anđelima, a Toma Akvinski govorio je o njihovoj proročkoj naravi te onome što se od vremena C. G. Junga naziva sinkronicitetom...

Prve sanjarice na Zapadu pojavile su se kratko vrijeme nakon objavljivanja Guttenbergove Biblije u petnaestom stoljeću, podučavajući pored ostaloga kako potaknuti snove koji predviđaju buduće događaje, a tijekom devetnaestog stoljeća za snove i njihovo značenje zainteresirali su se i

znanstvenici te je npr. francuski psiholog Alfred Maurie nizom eksperimenata pokušao dokazati kako su snovi povezani s vanjskim podražajima.

Sigmund Freud, otac psihoanalize, smatrao je snove carskim vratima u nespješno. 1900. godine je objavio knjigu "Tumačenje snova" koja je, usprkos brojnim kritikama znanstvenih krugova, predstavljala prekretnicu u osvjetljavanju "noćnog" aspekta čovjekova duševnoga života. Nakon njega snovima su se bavili i bave brojni veliki "proučavatelji" ljudske duše poput C. G. Junga, F. Perlsa, A. Mindella, S. Labergea, R. Bosnaka i drugih.

VRSTE SNOVA

Iz nespješnoga ne može izroniti nijedan san ako ne postoji problem kojim se sanjač bavi na javi – neki konflikt, strah, zbunjenost, neka prekretnica, zagonetka ili izuzetno neobična situacija.

(Rollo May)

Većina snova potaknuta je svakodnevnim situacijama i našim pokušajima da ih razumijemo i adekvatno reagiramo na njih.

No pored njih postoje i specifični snovi poput *iscjeljujućih* (koji donose poruke u vezi sanjačeva zdravstvenog stanja ili pak duhovnog razvoja), *proročkih*, *simultanih*, *reinkarnacijskih*, *lucidnih* (prilikom kojih je sanjač svjestan da sanja te aktivno sudjeluje u događajima iz sna, donoseći odluke i utječući na njegov ishod) i sl.

Neki snovi su ugodni i laki, neki pak mučni, teški; iz njih se budimo prestrašeni, smrznuti, bez daha... Noćne *more* često upućuju na neko traumatsko iskustvo i govore o sanjačevoj neželji ili nesposobnosti prihvaćanja određene životne situacije. Ponavljaju li se, po svoj prilici riječ je o dugoj povijesti problema, primjerice, o zlostavljanju i/ili drugim oblicima nasilja u obitelji, o zlouporabi droga ili alkohola itd. U nekim slučajevima noćne more odslikavaju sanjačeve ideje o bijegu, primjerice, kroz samoubojstvo, tešku bolest i sl. Jedna vrsta mora, poznata pod nazivom *noćni teror*, obično se javlja kod manje djece (između 3 i 8 godina) i govori o izuzetno jakom strahu i panici. Iz takvih snova dijete se budi vrišteći i potpuno mokro od znoja, a kako se oni događaju u vrlo dubokoj fazi spavanja (tzv. NREM fazi) ne može se sjetiti što je sanjalo. Kod odraslih ta se vrsta snova javlja znatno rjeđe i to najčešće kao posljedica jake zlouporabe droga ili alkohola.

"Običnih" noćnih mora lako se prisjetiti, a jedini način da ih se prevlada sastoji se u osvještavanju straha i traumatične situacije koja ga potiče, proučavanju njezinih uzroka te svjesnom radu na njezinu razrješavanju.

Uopće snovi koji se ponavljaju (*ponavljajući snovi*) po svom sadržaju sličniji su morama negoli tzv. pozitivnim snovima i obično upućuju na neki neriješen konflikt u sanjačevu životu. Kada sanjač jednom shvati njihovu poruku i razriješi svoj unutarnji konflikt, oni se prestaju javljati.

NAJČEŠĆE TEME

Snovi su beskrajno kreativan medij. Svojim simboličnim slikama oni govore o našim unutarnjim procesima, osvjetljavaju razne aspekte odnosa s ljudima iz naše okoline, ukazuju na pozadinu raznih problema i dilema te nude mogućnosti njihova razrješavanja do kojih svjesnim umom često ne uspijevamo doći. Situacije u snovima nalik su svakodnevnima ili ih pak odražavaju na simboličan način.

Cijeli niz snova odražava naše strahove, blokade i negativna uvjerenja o sebi i drugima. Tipični snovi tog tipa su oni u kojima sanjač *zakaže na nekom važnom ispitu ili nastupu*; takvi snovi, poput onih u kojima se pojavljuje *gol ili neadekvatno odjeven*, obično govore o njegovu strahu od neke životne kušnje kojoj se ne osjeća doraslim. Snovi u kojima sanjača muče *problemi s prijevozom i prijevoznim sredstvima* te ne može zakočiti, usporiti, naći pravi put ili pak kasni, stiže u zadnji čas i sl. vjerojatno govore o njegovu osjećaju da su mu u nekom području života stvari izmakle kontroli, da je propustio neku priliku ili je pak na najboljem putu da je propusti.

U nekim snovima sanjač nikako ne može uspostaviti *telefonsku vezu* sa sugovornikom. Dok takvi snovi najčešće upućuju na njegove probleme u komunikaciji s okolinom, oni u kojima *zakaže neki stroj* ili neki njegov dio znaju govoriti o zdravstvenim problemima ili pak konkretnim propustima u sanjačevu životu.

Razni snovi o gubicima, povredama, proganjanju, napadu, prirodnim katastrofama i sl., osim prorade nekog traumatskog događaja često upućuju na krizne ili stresne situacije.

Dakako, pored navedenih, postoje i "pozitivne" inačice snova kojima sanjač dobiva neku vrst potvrde da je na "pravom putu" ili je pak uspio razriješiti nešto što mu se donedavno činilo teškim i nepremostivim zadatkom.

MORE I STRAŠNI SNOVI

Relativno često sanjamo snove u kojima rješavamo neki problem ili brinemo zbog nečega. Neovisno o tome jesu li njihove teme na prvi pogled povezane s događajima na javi ili ne, pažljivom proradom "teških" snova možemo otkriti korijene nekih svojih problema te jasnije vidjeti mogućnosti njihova rješavanja budući da snovi često otkrivaju neka područja života kojih na javi nismo svjesni ili im možda ne posvećujemo dovoljno pažnje. Tzv. more i snovi iz kojih se budimo sa strahom na površinu donose vrlo važan materijal od kojega svjesni um pokušava pobjeći, otkrivajući npr. naš osjećaj

dezorijentiranosti, očaja, napuštenosti i usamljenosti, čak i kada u vanjskom svijetu za to naizgled nema povoda.

Strašni snovi mogu biti posljedica postojanja sukoba između raznih aspekata sanjačeva bića. Strahovi koji ih prate često otkrivaju strah od nesvjesnih impulsa i želja.

Vrijedno je pozabaviti se takvim snovima i pokušati ih na neki način povezati s temama s kojima se bavimo na javi. U tome pomaže pisanje, crtanje ili pak odigravanje prizora iz sna. Simbolično prolazeći kroz zastrašujuće slike, osjećaje i situacije u snovima, susrećemo se sa svojim unutarnjim dilemama te strahom od izbora i preuzimanja odgovornosti za nj. Otkrivanje prave prirode problema i njegove pozadine (primjerice, osvještavanje unutarnjeg konflikta i dijelova osobnosti koje u njemu sudjeluju) omogućuje da lakše vidimo mogućnosti njegova prevladavanja. Kad se to desi, strašni snovi nestaju jer je njihova svrha ispunjena.

Tu mi se čini važnim spomenuti da, usprkos uvriježenu mišljenju, snovi o *smrti* najčešće ne govore o "stvarnoj" smrti sanjača ili neke osobe iz njegove okoline već upućuju na to da je vrijeme da umre neki stari dio sanjačeve osobnosti kako bi napravio mjesta za rođenje nečeg novog, bližeg zahtjevima trenutačne životne faze njegova života.

SNOVI KAO IZVOR POMOĆI I INSPIRACIJE

Snovi su jedan od načina na koje nas duša upoznaje sa svojim sadržajima i otkriva nam svoju duboku čežnju za Bogom i cjelovitošću. Ukazujući nam na okove u koje smo sami sebe zatvorili gledajući svijet očima straha, otkrivaju nam razne razine stvarnosti i pozivaju na to da im se otvorimo. Dovodeći na površinu osjećaje i želje koje smo godinama potiskivali i motivirajući nas na to da ih izrazimo, dovode nas u dodir s našom unutarnjom mudrošću i snagom te potiču na kreativno rješavanje problema i konflikata s kojima se sučeljavamo na javi.

Brojni umjetnici i mnogi drugi velikani ljudskoga duha neka od svojih najvrednijih otkrića mogu zahvaliti upravo snovima.

Nabrojimo samo neke:

Kemičar F. A. Von Kekule u snu je otkrio model molekularne strukture trimetilbenzola, što je kasnije izazvalo pravu revoluciju u organskoj kemiji. Zahvaljujući slikama iz sna je fizičar Niels Bohr osmislio model strukture atoma. Snovima su inspirirana djela velikih umjetnika, poput sonate *Đavolji triler* Giuseppea Tartinija, drugoga dijela Goetheova *Fausta*, Danteove *Božanske komedije*, Stevensonova romana *Dr. Jekyll i Mr. Hyde*, Puccinijeve *Madame Butterfly* te djela Mozarta, Wagnera, Tolstoja, E. A. Poa, Van Gogha i drugih.

Svatko može naučiti koristiti se mudrošću snova kao sredstvom podrške, poticaja i inspiracije.

U prvom redu valja obratiti pozornost na svoje snove, zapisivati ih i pozabaviti se njima. Čak i onda kada se čine nevažnima, budući da često upravo "najbeznačajniji" snovi, ako ih pažljivo proradimo, mogu otkriti najdublje istine o nama i našem životu.

"Ključ" razumijevanja sna može se kriti bilo u kojoj slici iz sna, bilo kojoj boji, osjećaju i sl. pa i u naizgled nevažnom detalju; stoga je važno zapisati sve što vam padne na um, pa makar to bilo i raspoloženje u kojem ste se probudili ili pak nejasan osjećaj da ste nešto sanjali.

Zanimljivo je pratiti i promjene u zapisima, osobito ako je riječ o snovima koji se ponavljaju budući da oni u pravilu govore o nekom nerazriješenom unutarnjem konfliktu; svaka promjena u snu govori dokle smo došli u rješavanju tog problema na javi. Kada je riječ o ponavljajućim snovima, valja povesti računa i o tome kada se javljaju, tj. što im je prethodilo ili se pak dogodilo nakon njih.

Kako biste svjesno potaknuli proces "obrade podataka", dobro je usredotočiti se na to što vas zanima ili muči. Tijekom dana razmišljajte o tome što bi vam moglo pomoći u prevladavanju problema te se u mašti igrajte raznim mogućnostima. Tim postupcima otvarate vrata svom unutarnjem biću dajući mu na znanje da ste spremni surađivati s njim.

Pripremajući se za spavanje, razmislite o proteklom danu i o problemu/temi koja vas zanima te nekoliko minuta pišite o tome. Potom pažljivo formulirajte pitanje. Uobličite ga u kratku i jasnu rečenicu koja ne ostavlja prostora za dvoznačna tumačenja i zamolite za odgovor u snu. Ujutro zapišite sve čega se sjetite, ma koliko beznačajnim vam se činilo. Nemojte se obeshrabriti ako vam odgovor ne sine odmah. Tijekom tog ili sutrašnjega dana on će sigurno doći. Štoviše, u roku od četrdeset i osam sati, odgovor će se pojaviti triput pa ćete ga, ukoliko budete dovoljno pozorni i otvoreni za nj, ponovno imati prilike čuti i primijeniti.

Imajte na umu da se odgovor može pojaviti na razne načine: kao misao, slika ili osjećaj, kao nečija rečenica koja vam usput dopre do ušiju, kroz neku scenu iz filma ili svakodnevnog života... Naše je nesvjesno beskrajno kreativno i dovtljivo.

Posebnu pomoć pri dobivanju odgovora iz snova predstavljaju tzv. lucidni snovi prilikom kojih, svjestan činjenice da sanja, sanjač sam može oblikovati svoj san i mijenjati njegove tokove, osvjetljavajući razne zakutke koji će mu pomoći da temu obuhvati iz više aspekata.

SIMBOLI U SNOVIMA

Govor snova slikovit je, a njihove slike bremenite su značenjima.

Simboli su neodvojiv dio čovjekova života; kao znakovi povezivanja vidljivoga s nevidljivim, oni nose u sebi našu čežnju za ponovnim uspostavljanjem kontakta s nadosjetilnim dok istovremeno kroz njih to nadosjetilno komunicira sa svijetom ograničenim osjetilima i zakonima vremena i prostora.

Pojavljujući se u snovima, simboli sanjaču pružaju ključ za razumijevanje dubljih slojeva života dodirujući razne strune njegova duha, budeći u njemu uspavano znanje duše i potičući brojne procese u njemu koji u konačnici vode prema realizaciji njegovih ciljeva.

Međutim, simboli koji se javljaju u snovima, kao i simboli uopće, mnogoznačni su i može ih se doživljavati na razne načine. Oni se obraćaju i raznim razinama bića: univerzalnoj ili arhetipskoj zajedničkoj svim ljudima bez obzira na njihovo porijeklo, rasu, religiju i sl., potom kulturalnoj i/ili obiteljskoj razini, koje ih obuhvaćaju načinom razumljivim određenoj grupi ljudi sličnoga podrijetla i životnih okolnosti, te osobnoj razini, koja je vrlo specifična i povezana sa sanjačevim osobnim preokupacijama, njegovim sjećanjima iz djetinjstva i životnim iskustvima, strahovima i nadama, osobama koje poznaje itd.

stoga valja biti oprezan pri njihovu tumačenju, imajući na umu činjenicu da isti simbol raznim ljudima može predstavljati nešto posve drugo, čak ga i ista osoba u raznim fazama svog života može doživjeti na posve drugačije načine.

U skladu s time, razne sanjarice i sl. mogu predstavljati samo poticaj da obratite pažnju na neki aspekt svog života na koji može upućivati određeni simbol; međutim, ni u kojem slučaju one ne mogu obuhvatiti njegovo potpuno značenje. Pravo značenje sna otkriva se njegovom proradom, a razumijevanje snova vještina je koja se uči s vremenom i otvorenosti za male sitne znakove na koje obično ne obraćamo pozornost.

Pri tumačenju slika i simbola iz snova dobro je obratiti pozornost na razne 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. Usmjerena pitanja kojima ćete istražiti npr. 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".

UMJESTO TOČKE NA KRAJU

Snovi su dragocjen dio života i surađujući s njima možemo mnogo naučiti o sebi i drugima te živjeti svjesnije i uspješnije, svrhovito i kreativno oblikujući svoj život u skladu s potrebama i zahtjevima svog najdubljeg bića.

Mijenjajući sebe i svijet oko sebe.

Poput sanjača čija su dijela mijenjala svijet.

Poput npr. Aleksandra Velikoga koji je, kada je grad Tir bio pod opsadom, sanjao da na njegovu štitu pleše satir - "prirodni duh". Njegov tumač snova Aristandar preveo je ovo kao igru riječi i, razdijelivši i preraspodijelivši slova u grčkoj riječi "satyros", otkrio ohrabrujuću poruku "Tyros je tvoj". Shvativši to kao poticaj, Aleksandar je ubrzo ponovno napao grad. I osvojio ga.

O ČEMU GOVORE NAŠI SNOVI | BRANKA JAKELIĆ

www.branka-jakelic.com

Sva prava zadržana (c) 2011

Jeanne D'Arc (Ivana Orleanska) je u snovima čula glas koji joj je govorio da je upravo ona pozvana da spasi Francusku.

Napoleon je prema porukama iz snova planirao svoje vojne pohode...

I tako redom.

Čini mi se vrijednim razmisliti o tome.

I uložiti nešto napora i otvorenosti kako bi snovi i njihove slike i poruke postali oruđem u službi vlastita razvoja, umjesto da ostanu zanemaren i nesvjestan, "manje vrijedan" dio života.

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

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/)

