

Branka Jakelić GOVOR SNOVA (snovi – put prema samospoznaji)

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

Snovi su poruke onog dijela nas s kojim u budnome stanju obično nemamo mnogo kontakta. Kada bismo se pozabavili njima i dopustili si osluhnuti njihov govor, možda bismo lakše razumjeli prirodu nekih svojih - naizgled iracionalnih - postupaka i želja. Možda bismo lakše donijeli i neke odluke ili došli do rješenja nekog problema, bilo da je riječ o nečemu čime se u tom trenutku bavimo na javi ili o nekom unutarnjem procesu kojeg nismo svjesni...

Neki ljudi ne sjećaju se svojih snova. Neki, štoviše, tvrde da uopće ne sanjaju. No istraživanja govore da se REM-periodi ponavljaju u svakom od devedesetominutnih ciklusa spavanja, i to baš kod svakoga, pa je logično pretpostaviti da svi ljudi sanjaju. Uz malo truda svatko može naučiti pamtit i svoje snove.

Pripadate li skupini „nesanjača“, a odlučili ste to promijeniti, prvo pokušajte uvjeriti sebe da je činjenica da svake noći sanjate, i to čak nekoliko snova, usprkos tome što ih se ne sjećate. Činjenica je da već pet minuta nakon buđenja 50% sadržaja sna ispari iz svijesti, a nakon deset minuta čak 90%. Redovito vježbanje i neki mali trikovi pomoći će vam vratiti sjećanja na ono što se događalo u snu a tijekom vremena to će vam biti sve lakše.

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 naprave pregled svih događaja, misli i osjećaja tijekom toga dana, drugi ih zapišu u dnevnik, treći se za san pripremaju pojanjem mantri ili intoniranjem dubokih tonova, četvrti neko vrijeme prije spavanja provode u određenim položajima tijela (u jogi poznati kao mudre i asane), peti se opuštanjem uz mirnu glazbu opraštaju od dana i pripremaju za san, šesti pozivaju u pomoć kristale poput ametista, kvarca itd.

Ja obično u mislima napravim retrospektivu proteklog dana, polazeći od večeri prema jutru. Time se postupno vraćam u atmosferu slika iz sna koje su prethodile tom danu i otvaram se prema nastavku snova započetih prethodne noći. Time ta dva dijela života (onaj u snu i onaj na javi) počinju komunicirati, isprepletati se i međusobno nadopunjavati i poticati. Ukratko zapisujem ono što mi se čini važnim trudeći se u mislima dovršiti ili razriješiti ono što je ostalo nerazriješenim. Nastojim pritom obuhvatiti razne sadržaje kojima sam se bavila tijekom dana - 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 svom životu, razmišljam o onome što bih željela promijeniti, o duhovnim lekcijama koje učim i sl.

Ponekad tijekom osvrta na protekli dan osjetim zadovoljstvo zbog nečega, ponekad se posramim zbog neke misli ili postupka, ponekad osjetim zahvalnost zbog nekog (materijalnog ili nematerijalnog) dara. Ponekad u mentalnom dijalogu objasnim nekome neki svoj postupak, ispričam se za pogrešnu riječ ili gestu koja ga je mogla povrijediti, ponekad nekoga zamolim da meni objasni neki svoj postupak. Potom se u mislima obraćam onom dijelu sebe koji mi šalje snove, moleći ga za san koji će mi pomoći razriješiti neki problem ili dilemu, ili mi ukazati na nešto što je u ovom trenutku važno za moj osobni razvoj.

Važno je ujutro zapisati sve čega se sjetite, pa i kada je riječ o maglovitu osjećaju ili o svega nekoliko riječi. Upitajte se: „Gdje se događao moj san, je li u njemu bilo ljudi, je li netko nešto rekao, je li bio crno-bijeli ili u boji...?“ Ako se ne sjećate baš ničega, registrirajte u kakvom ste se raspoloženju probudili i zapišite barem to. Možete povesti i dijalog sa „snom kojeg se ne sjećate“. Zamislite ga kao 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. Tijekom rada na

snovima u sklopu psihoterapijske seanse katkada napravim tu vježbu i često su i najveći skeptici među nesanjačima iznenađeni rezultatima. Nakon kraćega dijaloga sa „snom kojeg se nisu sjećali“, on im zna „odgovoriti“ da nisu ni spremni čuti ga, da mu ne posvećuju dovoljno pozornosti, da se on ne želi upletati u njihov život itd.

Ljudima koji se ne sjećaju svojih snova ponekad pomogne paradoksalna intencija, odluka da barem tjedan dana neće bilježiti snove ni sjećati ih se. Time se, neopterećen „obvezom“ prema sanjaču, pokoji san postupno uspije probiti kroz barijere njegova uma i pokazati se.

Snovi nam šalju svoje darove i kad ih nismo svjesni. Osim toga, ako je riječ o važnoj poruci, ona će se sigurno ponoviti te ćete još imati prilike čuti je, a kontinuiranim radom na sebi i materijalu iz snova s vremenom ćete se sve više sjećati njihova sadržaja.

Izvaci iz knjige

SVI SANJAMO

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 naprave pregled svih događaja, misli i osjećaja tijekom toga dana, drugi ih zapišu u dnevnik, treći se za san pripremaju pojanjem mantri ili intoniranjem dubokih tonova, četvrti neko vrijeme prije spavanja provode u određenim položajima tijela (u jogi poznati kao mudre i asane), peti se opuštanjem uz mirnu glazbu opraštaju od dana i pripremaju za san, šesti pozivaju u pomoć kristale poput ametista, kvarca itd.

Ja obično u mislima napravim retrospektivu proteklog dana, polazeći od večeri prema jutru. Time se postupno vraćam u atmosferu slika iz sna koje su prethodile tom danu i otvaram se prema nastavku snova započelih prethodne noći. Time ta dva dijela života (onaj u snu i onaj na javi) počinju komunicirati, isprepletati se i međusobno nadopunjavati i poticati. Ukratko zapisujem ono što mi se čini važnim

trudeći se u mislima dovršiti ili razriješiti ono što je ostalo nerazriješenim. Nastojim pritom obuhvatiti razne sadržaje kojima sam se bavila tijekom dana - 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 svom životu, razmišljam o onome što bih željela promijeniti, o duhovnim lekcijama koje učim i sl.

Ponekad tijekom osvrta na protekli dan osjetim zadovoljstvo zbog nečega, ponekad se posramim zbog neke misli ili postupka, ponekad osjetim zahvalnost zbog nekog (materijalnog ili nematerijalnog) dara. Ponekad u mentalnom dijalogu objasnim nekome neki svoj postupak, ispričam se za pogrešnu riječ ili gestu koja ga je mogla povrijediti, ponekad nekoga zamolim da meni objasni neki svoj postupak. Potom se u mislima obraćam onom dijelu sebe koji mi šalje snove, moleći ga za san koji će mi pomoći razriješiti neki problem ili dilemu, ili mi ukazati na nešto što je u ovom trenutku važno za moj osobni razvoj.

Važno je ujutro zapisati sve čega se sjetite, pa i kada je riječ o maglovitu osjećaju ili o svega nekoliko riječi. Upitajte se: „Gdje se događao moj san, je li u njemu bilo ljudi, je li netko nešto rekao, je li bio crno-bijeli ili u boji...?“ Ako se ne sjećate baš ničega, registrirajte u kakvom ste se raspoloženju probudili i zapišite barem to. Možete povesti i dijalog sa „snom kojeg se ne sjećate“. Zamislite ga kao 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. Tijekom rada na snovima u sklopu psihoterapijske seanse katkada napravim tu vježbu i često su i najveći skeptici među nesanjačima iznenađeni rezultatima. Nakon kraćega dijaloga sa „snom kojeg se nisu sjećali“, on im zna „odgovoriti“ da nisu ni spremni čuti ga, da mu ne posvećuju dovoljno pozornosti, da se on ne želi upletati u njihov život itd.

Ima toga još

Psihologinja Patricia Garfield, autorica nekoliko knjiga o snovima, u jednoj od njih navodi trik koji može pomoći „nesanjačima“: 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 i zapišite sve što vam padne na um, ma kako vam se beznačajnim i nelogičnim činilo. Svaka 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 itd. Lakše ćete se prisjetiti sna ostanete li neko vrijeme ležati u položaju u kojem ste se probudili te pustite da vam se slike iz sna vrata. Ako imate osjećaj da ste nešto sanjali, ali se ne sjećate što, možda će vam pomoći ako se prisjetite raznih ljudi iz svog života od rodbine i prijatelja do suradnika i površnih znanaca. Pojavi li se tijekom dana neko sjećanje, zapišite ga ili oživite, npr. crtežom, plesom, pjesmom.

Snove je najbolje zapisivati neposredno nakon buđenja, i to poluzatvorenih očiju kako dnevne slike ne bi potisnule unutarne. Događaje i slike bilježite redom kojim su se pojavili, osim ako vam na um ne padnu neki posebni izrazi, neobični likovi, situacije i sl. Teško shvatljive situacije i slike iz sna opišite uz što više pojedinosti, ne trudeći se odmah razumjeti ih. Možete snu dati i neki naslov. Zabilježite asocijacije: one vam mogu reći mnogo više no što slutite. Pišite u sadašnjem vremenu – to će vam lakše probuditi sjećanja i prizvati san u svijest.

Ponavljajući snovi

Neki snovi ponavljaju se doslovce ili s malim varijacijama. Oni ponekad govore o duboko potisnutim sjećanjima, ali mnogo češće odražavaju neki sanjačev neriješen problem koji je određena situacija ili osoba ponovno dovela na površinu, pozivajući ga da se uhvati u koštac s njime. Ponavljajućim snovima treba posvetiti posebnu pozornost. Takav san trebalo bi svaki put vrlo detaljno zapisati, a zatim pažljivo analizirati sve promjene u njemu. S vremenom će vam vjerojatno postati jasnije što vam on želi reći (i strašan san manje će vas plašiti što ga bolje budete razumjeli). Kad ga konačno uspijete dešifrirati, ponovno pojavljivanje može vam poslužiti kao jasan putokaz dokle ste stigli u rješavanju problema i gdje ste se „zaglavili“ ovoga puta. Zapišite san i kada ga se ne možete sjetiti u potpunosti, zapišite makar neki detalj kojeg se sjećate. Razmislite što vam se događa u životu u vrijeme njegova ponovnog pojavljivanja. Važna je svaka, pa i najmanja promjena.

Po svome sadržaju **snovi koji se ponavljaju** sličniji su morama nego „pozitivnim“ snovima. Kad prepoznamo i riješimo problem koji leži u pozadini takva sna, on će se prestati pojavljivati.

Snovi i tijelo

Ukazujući nam na ograničenja kojih inače nismo svjesni, snovi nam često osvjetljavaju pozadinu tema kojima se bavimo na javi. Kako razni mehanizmi našeg bića korespondiraju s određenim oblicima aktivnosti mozga, svaki san korespondira s određenim dijelom tijela. Naše tijelo pamti sve što nam se ikada dogodilo i sjećanje na to pohranjeno je u različitim dijelovima tijela. Psihijatar Wilhelm Reich otkrio je da obrasci mišićnih blokada u tijelu neke osobe odražavaju njezine misaone i emotivne obrasce. Gledano odozgo prema dolje, riječ je o području očiju, području usta-grla-vrata, području prsiju što često uključuje i ruke, mišićima dijafragme i solarnog pleksusa, mišićima trbuha te području seksualnih organa i bedara. Otkrivanjem blokada u pojedinim dijelovima tijela te osvještavanjem njihove emotivne pozadine možemo proniknuti u emotivno-mentalni sklop osobe te raskrinkati nesusvjesne negativne obrasce i uvjerenja koji ometaju slobodan protok životne energije u njoj i sprječavaju je da živi u skladu sa sobom i svojom unutarnjom prirodom. Snovi pokušavaju privući sanjačevu pažnju na nerazvijena ili slabo razvijena područja njegove svijesti. Važno je stoga povezati njihove sadržaje s intuitivnom mudrošću tijela. Šest područja oko kojih se sakuplja ono što je Reich nazvao „karakternim štitom“ može se povezati i s područjima energetske centara (pri čemu sedmi, krunski centar nadilazi područje individualnoga nesusvjesnog). Svakom od njih odgovara određena simbolika.

Nekoliko tehnika

Geštaltistički rad na snu

Zakažu li sva logička sredstva i nijedna od predloženih metoda ne pomogne vam doći bliže svome snu, još uvijek nije sve izgubljeno. Jedan od zanimljivih načina rada na snovima razvio je Fritz Perls, otac geštalt psihoterapije:

- *Zabilježite san što detaljnije: zapišite svaku osobu, svaku stvar, svako raspoloženje, svaki detalj kojega se sjetite.*
- *Pokušajte sada zamisliti da ste vi ta osoba, predmet ili bilo koji drugi element sna, čak i ako vam se to čini potpuno glupim i besmislenim. Dok se uživljavate u pojedine dijelove sna, registrirajte svaku asocijaciju na svoj život na javi, poput knjige koju ste nedavno pročitali ili odlomka nekog razgovora.*

Često naizgled beznačajne asocijacije mogu dovesti do pravih otkrića i time do ključa razumijevanja cijele, naizgled nesuvisle priče iz sna. Jednom prilikom Perls

je od čovjeka koji je sanjao da jaše na konju Centralnim parkom u New Yorku zatražio da „postane staza“ po kojoj se jaše. Dotični je na to spontano uzviknuo: „Ma nemoj, pa da svi seru po meni!“

- *U mašti postanite taj detalj iz sna. Budite gumb na nečijem kaputu, sjedište auta, neki vjerski objekt, tajanstveni ili neuobičajeni element poput neotvorena pisma ili neobične životinje. Budite svatko od ljudi u vašem snu, poznavali li ih ili ne. Zamislite da ste predmet iz sna, a zatim sasvim suprotan predmet (npr. stari i novi tepih), budite ono što u vašem snu nedostaje – neka osoba, stvar, nedovršena riječ...*
- *Ispričajte svoju priču. Što radite u snu (vi kao gumb ili...), što osjećate, kakav odnos imate s ostalim likovima ili predmetima u snu, što želite?*
- *Povedite dijalog s ostalim dijelovima sna. Obratite pozornost na kvalitetu komunikacije među njima: svađaju li se, uzajamno plaše, koče ili inspiriraju – podsjeća li vas to na neko područje ili situaciju na javi?*
- *Obratite pozornost na igre riječi i kolokvijalne izraze, na brojeve ili boje u snu, zapišite asocijacije. Prisjetite se kako ste se osjećali neposredno nakon buđenja (radosno, uplašeno, zbunjeno, tužno) – najčešće je upravo emotivno stanje prvi korak u razumijevanju sna i njegove poruke.*
- *Upitajte se jeste li u snu nešto ispustili, jeste li pobjegli od nečega ili odnekud ili se pak skrili, jesu li vam otkazale noge ili glas... (Ako je odgovor na ijedno od ovih pitanja pozitivan, upitajte se postupate li slično i na javi. Možda vam san govori o tome kako izbjegavate probleme umjesto da se s njima suočite i aktivno ih rješavate).*

Komunicirajući sa snovima ne trebate se držati krutih pravila. Naprotiv. Igrajte se pokušavajući razumjeti njihovu poruku. Možda ćete tako neki problem uspjeti sagledati i iz neke druge perspektive.

Zamišljeni dijalog

Metodu dijaloga s pojedinim dijelovima sebe po principu aktivne imaginacije prvi je, inspiriran jednom starom tibetskom tehnikom rada na sebi, razvio C. G. Jung, a preuzeli su je i dalje razvijali pripadnici drugih škola moderne psihoterapije,

poput geštalta, psihodrame i procesne psihoterapije (processwork). Isprobajte je i vi. Uz njezinu pomoć lakše ćete 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 vama. Registrirajte kako se osjećate gledajući ga.*
- *Započnite dijalog s njim. Postavite mu neko pitanje i zamislite kako vam odgovara. Nakon toga postavite sljedeće pitanje, i tako redom.*

Taj unutarnji dijalog možete voditi na razne načine – u mislima, pišući ga ili sjedeći na stolcu i jednostavno razgovarajući. Ako ga želite voditi sjedeći na stolcu, postavite dva stolca jedan nasuprot drugom. Sjednite na jedan i zamislite da na drugom sjedi lik iz sna s kojim želite razgovarati. Da bi se sve doimalo uvjerljivijim, možete se premještati s jednoga stolca na drugi i voditi zamišljeni dijalog iz raznih pozicija, osvještavajući pritom kako se mijenjaju vaše emocije i energija u vašem tijelu. Tehnika sa stolcima 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 nekog vremena bit će vam sve jasnije koliko snovi govore o vama i vašim problemima te kako vam sve pomažu u rješavanju problema i unošenju kvalitetnih promjena u vaš život na javi.

O čemu govore likovi iz sna

Poznato je da svi odnosi, problemi i konflikti s kojima se borimo u vanjskome svijetu odražavaju one u našem unutarnjem svijetu. Kako je najdublji, najkompleksniji i najkonfliktniji odnos onaj među polaritetima ili, Jungovim rječnikom, animusom i animom, prirodno je da se naši nevidljivi partneri i njihova međusobna igra očituju i u snovima.

U različitim razdobljima života oni uzimaju različite likove i nose poruke sa specifičnim temama za to razdoblje. Tijekom života u odnosu sa sobom i drugima igramo brojne uloge obilježene spolom – od slatke male djevojčice do lutkice, vampa, brižne majke, umorne kućanice, uspješne žene; od maminog malog dečka do vječnog dječarca, Casanove, papučara, odsutnog biznismena, oca obitelji... Svaka od četiriju velikih faza našeg života (adolescencija, mladost, razdoblje aktivnog roditeljstva i zrelost srednjih i starijih godina) obilježena je podjelom spolova i posve specifičnim temama, nadama i strahovima, usponima i padovima,

koji se razlikuju od onih u drugim životnim fazama. Snovi nam vrlo jasno govore o tome.

U njima nas osobe drugog spola uzbuđuju, privlače, plaše, ljute ili frustriraju, jednako kao i u „stvarnom“ životu. Kako su snovi na neki način poput uvećavajućeg zrcala koje odražava naše nade, želje, sumnje i strahove, i ljudi o kojima sanjamo čine nam se katkad znatno većim i važnijim od onih koje susrećemo u svakodnevnome životu.

Tko su ti ljudi? Što nam poručuju? Predstavljaju li stvarne osobe ili dijelove nas samih? Pozabavimo li se njima i pokušamo ih razumjeti, otkrit ćemo mnogo toga o sebi i svojim odnosima s drugima te saznati što nas u tim odnosima blokira, a što motivira. Osvjetljujući korak po korak taj dio svog života, postupno ćemo početi mijenjati i svoj odnos prema „stvarnim“ partnerima, onima koji, premda nevidljivi, stalno žive unutar nas. Prema zakonu reciprociteta, sve te promjene odrazit će se i na naše odnose s „vanjskim“ partnerima i ostalim ljudima s kojima se susrećemo na javi.

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

- *Uzmite olovku i list papira pa 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 novom listu papira zapišite prvi detalj s popisa i nastavite: „...podsjeća me na...“ te zapišite prvu asocijaciju koja vam padne na um.*
- *Odmah prijedite na sljedeći detalj, i tako redom.*
- *Kad dođete do kraja, vratite se na prvi detalj i ponovite postupak.*

U ovoj igri asocijacija važno je da brzo prelazite s jednog detalja na drugi. Igra je završena kad više nemate asocijacija. Dotad obično već dobijete neku ideju o tome što bi taj lik mogao predstavljati i koju vam poruku nosi.

Snovi i životne krize

Razdoblja krize ujedno su i razdoblja dubokih promjena. U procesu svođenja računa sa sobom i svijetom tijekom krize srednjih godina ljudi počinju sami sebi postavljati pitanja o smislu života i svrsi svog postojanja.

U snovima se to jasno može vidjeti. Često ljudi kojima je inače strana svaka misao o duši i njezinu razvoju upravo u srednjim godinama počinju sanjati snove koji otkrivaju proces individuacije. Početak tog procesa obično je najavljen dojmljivim snovima punim potresa, poplava, uništenja ili drugih simbola psihičke promjene. Slijede snovi koji govore o onom tamnom dijelu svijeta ili našeg bića o kojima ništa ne znamo i ne želimo znati, o onome što smo odbacili, osudili ili zanemarili. Nesvjesni dio nas, sjena, nije negiranje svjesnoga, već svijest koje nismo svjesni. To je naše drugo lice, s one strane morala i svjesna suda o tome. U njoj su uzroci svih naših problema i svih naših bolesti. Ona govori simptomima koji nam, ako ih pažljivo osluhnemo, mogu otkriti mnoge njezine tajne. Dakako, u sjeni je sadržana i snaga iscjeljenja, mudrost i kreativnost, duboko znanje i ljubav. Da bismo iscijelili svoje biće, trebamo se hrabro suočiti s njom te osvijestiti i integrirati i pozitivne aspekte svog nesvjesnog.

Nažalost, većina ljudi ne voli i ne prihvaća sebe u potpunosti, već se grčevito drži idealne slike o sebi. Potiskuju ono što smatraju lošim i to projiciraju na druge. Odbačene osobine često se i u snovima projiciraju na neku drugu osobu, npr. na crna, neprijateljski nastrojena čovjeka.

Tako dugo dok potiskujemo tamu, mi zapravo uništavamo svjetlost.

(meni nepoznat autor)

Pojavljuju li se mračne figure i u vašim snovima, pozabavite se njima. Nemojte ih odbacivati i truditi se ponovno ih potisnuti. One vam vjerojatno iz nekog razloga žele svratiti pozornost na sebe. Poklonite pozornost svakom liku iz sna. Ma kako mračno i neprijateljski djelovao na prvi pogled, njegova namjera u suštini je pozitivna. Rad na snu u geštaltističkom stilu, pri kojem se sanjač poistovjećuje sa svakim likom pa i „negativcem“ iz svog sna, pomoći će vam bolje upoznati i prihvatiti neki dio svoje sjene. Tek tada možete početi mijenjati ga i oblikovati u skladu sa svojim željama.

Kad upoznate te mračne likove, vidjet ćete da oni i nisu tako strašni kao što vam se na prvi pogled činilo. Ono što plaši jest Nepoznato. Kad mu se jednom približite i pogledate u nj – strah će nestati.

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 pozornost čitateljske publike devetnaestog stoljeća. U knjizi *Kroz ravnice* opisao je kako su mu u snovima dolazili sadržaji kompletnih priča. Svoje priče sanjao je u nastavcima, nastavljajući svake noći tamo gdje bi prethodne stao, i ujutro bi ih bilježio po sjećanju. Svoj „noćni život“ doživljavao je vrlo stvarnim i katkada mu je bilo vrlo teško uskladiti ga s onim 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, jer taj jaki osjećaj čovjekova dvostrukog postojanja traje koliko i vrijeme i ispunjava um svakog bića koje razmišlja. Dva dana razbijao sam mozak nad sadržajem 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 gospodin Hyde*.

I mnoga druga umjetnička djela, kao i brojna znanstvena dostignuća, nastala su na temelju slika iz snova. Tako je, usnivši san u kojem su se planeti okretali oko sunca, poznati fizičar Niels Bohr osmislio model atoma. Snovima su inspirirani i drugi dio Goetheova *Fausta* te Danteova *Božanska komedija*, djela W. A. Mozarta, R. Schumanna, R. Wagnera, L. N. Tolstoja, E. A. Poea, V. van Gogha, H. Heinea, Voltairea i drugih velikih umjetnika.

Terapijsko djelovanje snova

Mudročću snova možete se poslužiti i kako biste pospješili proces iscjeljivanja tjelesnih i emotivnih problema.

- *Napravite „popis nevolja“ i potom u svom dnevniku snova potražite posebne slike koje govore o njima, npr. one koje ukazuju na to u kakvom su stanju pojedini dijelovi vašeg 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, modelirajte problem koji vas muči kako biste otpustili emotivnu tenziju.*
- *Zamolite za pomoć u snu.*
- *Vizualizacijom razvijte i doradite slike iz sna kako biste ubrzali oporavak.*
- *Vizualizirajte kako putujete u hram snova po čarobne riječi, lijekove, naputke i sl.*

Jedan primjer

U knjizi *Kreativno sanjanje* Patricia Garfield spominje talijanskog pisca Giovannija Guareschija koji u autobiografiji opisuje kako je svojoj mladoj ženi Margeriti pomogao razriješiti emotivne probleme u jednom teškom razdoblju njezina života. *Počelo je time što se jutrima budila neraspoložena i s osjećajem velikog umora. Cijeloga dana hodala bi kućom u polubunovnom 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 u snu nabavi bicikl, smatrajući da će se bolje osjećati ako se tijekom sna koncentrira na bicikl i vožnju umjesto na duga, mukotrpa pješaćenja. Nekoliko dana poslije Margerita ga je izvijestila da je nabavila bicikl u snu i da je sad uistinu manje umorna. No nakon otprilike tjedan dana opet je pala u duboku depresiju te je ispričala mužu da ponovno mora pješaćiti jer joj je pukla guma na biciklu. Guareschi ju je nagovarao da je pokrpa, podsjetivši je na to da u snu, kao što je uspjela pribaviti bicikl, može pribaviti i gumu i ljepilo ili pronaći servis za popravak bicikla. No Margeriti se činilo da to nema smisla. Rekla mu je da je već pokušala sve što je znala, no to je nije dovelo do rezultata jer je bila potpuno sama. Tada je Guareschi učinio nešto neobično. Odlučio je Margeritu na javi poučiti određenim vještinama. Prvo 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 Margerita je konačno uspjela promijeniti gumu. Ponavljali su taj postupak nekoliko dana i na kraju je Margerita znala promijeniti gume i zavezanih očiju (on je sam u vojsci tako naučio rukovati strojnicom i sada se toga sjetio). Sljedeća dva dana djelovala je potpuno zaokupljeno svojom novostečenom sposobnošću a trećega dana trijumfalno je obznanila mužu da je uspjela popraviti bicikl koji je koristila u snu i on je opet bio spreman za vožnju. Nekoliko mjeseci bilo je sve u redu, no onda je Margerita ponovno počela govoriti o svome tajanstvenom svijetu. Jedne je noći sva u suzama ispričala da joj se pri vožnji u snu na uskom planinskom puteljku*

bicikl otklizao s puta te je pala u duboku provaliju i sada, teško ranjena, leži na dnu provalije. Guareschi ju je preklinjao da ne odustane, već zove upomoć, no ona je to smatrala besmislenim. Bila je očajna i uvjerena da joj je došao kraj. Nato je Guareschi kupio priručnike o planinarenju te zamolio Margeritu da ih zajedno prouče. Pronašli su sliku stijenja sličnog onom u kojem je zapela u svome snu. Proučila je upute o posebno važnim pokretima pri planinarenju i penjanju po strmom stijenu te ih naučila napamet. Pokušala ih je primijeniti u snu, no u duhu su joj ruke bile raskrvarene i izgrebane. Nije više imala snage za borbu. 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 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 zvala. On ju je naposljetku čuo i u snu se pojavio na rubu provalije te joj dobacio dug konopac koji je svezala oko sebe i tako se konačno domogla sigurna tla. Ispričavši mu to, Margerita je veselo dodala: „...sada više nemam razloga za brigu. Znam da, kad god sam u opasnosti, samo trebam pozvati tebe a ti ćeš me čuti i doći.“

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

Simboli iz sna

Simboli koji se pojavljuju u snovima, kao i simboli uopće, mnogoznačni su i mogu se tumačiti na razne načine. Usto, oni se obraćaju raznim 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 poruke jednake su za sve ljude, bez obzira na njihovo nacionalno podrijetlo, rasu, religiju i bilo što drugo što ih naizgled međusobno razlikuje. Kulturalna razina obuhvaća značenja razumljiva određenoj skupini ljudi s obzirom na podrijetlo i sredinu u kojoj žive, značenja koja članovi neke obitelji njeguju kroz više generacija, dok je osobna razina vrlo specifična i povezana sa sanjačevim osobnim preokupacijama, njegovim sjećanjima iz djetinjstva i životnim iskustvima, njegovim strahovima i nadama, osobama koje poznaje...

Simboli se u snu mogu pojaviti u bilo kojem obliku pa je dobro obratiti pozornost na razne detalje. Predmeti, ljudi, brojevi, boje, napisane ili izgovorene riječi, zvukovi – sve to ima svoju svrhu. Usto, sam za sebe simbol ne može pružiti potpunu sliku i prenijeti cjelovitu poruku sna. Usmjerenja pitanja kojima ćete istražiti, na primjer, kako su simboli međusobno usklađeni, surađuju li ili se sukobljavaju, što se inače događa kad se pojavi određeni simbol, pojavljuje li se on u početku ili pri kraju sna, dovest će vas mnogo bliže „rješenju“.

Nekoliko primjera

Snovi o putovanju **željeznicom** obično govore o općem životnom putu. Kad putujemo željeznicom, nužno se podvrgavamo voznom redu i zaustavljamo na svim njime određenim stanicama; onaj tko ne dođe na vrijeme, propustit će vlak. Snovi o *propuštanju vlaka* u pravilu govore o propuštenoj prilici. U životu često „propuštamo vlakove“ zbog pretjerane potrebe za sigurnošću ili nekih svojih uvjerenja i predrasuda. Ponekad nam se tuđa sudbina čini važnijom od svoje, jer sebe doživljavamo u sjeni drugih, pa propuštamo vlastiti životni put. U snu se to može pokazati npr. tako da sanjač zamalo propusti vlak jer je sa znancem čekao njegov vlak, pa tek u posljednjem trenutku uskoči u svoj – i ostane visjeti na otvorenim vratima. Tako nas i sudbina ostavi da se neko vrijeme koprcamo u neugodnoj situaciji u koju smo se sami doveli. U snu se kao spasilac može pojaviti znanac kojega je sanjač registrirao zbog njegove točnosti, ali nije obraćao pažnju na nj.

Snovi o smrti u pravilu ne navještavaju tjelesnu smrt. Sanjamo li da umire netko koga poznajemo, može biti riječ o umiranju odnosa s tom osobom ili dijelom nas koji ona simbolično predstavlja. Snovi o smrti ili pokojnicima vrlo su različiti. Ako je sanjač **u crnoj odjeći**, treba se upitati za čime ili kime žali. Možda u njemu umire neka ljubav a da toga nije ni svjestan, i trudi se zadržati tu vezu upravo zato što duboko u sebi osjeća da je iz nje iščeznuo život. Možda u trenutku dok to sanja osoba prolazi kroz proces transformacije u kojem mora umrijeti nešto staro da bi se rodilo novo. Prilično su neugodni snovi o **lešu**, koji se obično nalazi na nekom manje eksponiranu mjestu, npr. u podrumu, pod krovom ili na ležaju pored sanjača, u kovčegu, sanduku, lijesu. Radeći na takvu snu valja se pozabaviti asocijacijama na mjesto na kojem je leš pronađen. On može predstavljati neki

pogled na svijet kojeg se sanjač čvrsto drži premda više ni sam u nj ne vjeruje. Leš može predstavljati i neki sanjačev aspekt ili ponašanje koji ga umrtvljuju.

Vijest o nečijoj smrti u snu poruka je da je u nama nešto umrlo, neki dio na koji nas podsjeća ime te osobe. Obično je to simbolično ime (ili nadimak poput Mirko, Dobrica, Drveni) i može se razumjeti samo kroz igru asocijacija. **Lijes** (posuda smrti izrađena od drva u obliku kristala koje asocira i na Drvo života) simbolizira rađanje novog pogleda nakon smrti. Pri tumačenju snova o pogrebu važno je obratiti pozornost na svaki detalj, vrijeme pogreba, tko je sve bio prisutan, kakva su bila njihova lica i odjeća, tko ili što je pokopano. **Groblje ili grob** govori o tome da je u sanjačevoj duši pokopano nešto staro – možda neke stare nade, vjerovanja, načini mišljenja i ponašanja. Ide li prema groblju, on istražuje svijet u kojem postoji neki njemu još tajanstven život. Obično se to događa u trenutku nekog konflikta na javi prema kojem se još ne zna adekvatno postaviti. Na tom putu katkada susreće stanovnike Hada koji predstavljaju dijelove njegove sjene. Razna su značenja snova o groblju: traganje za razrješenjem konflikta, problemi u osjećajnoj sferi (kad sanjač nosi cvijeće i vijence) itd. Život ne dopušta zastajanje ni zadržavanje pored ljubljenih bića koja su umrla, život je stalan, neprekinut tijek. Stoga su snovi o smrti vrlo značajni i slojeviti te mogu govoriti o korjenitim promjenama u sanjačevu životu.

U snovima se često nađemo u školskoj klupi. Ponekad je pred sanjačem **zadatak** koji mora riješiti i **strogi učitelj** s likom njegova šefa, prijatelja ili nepoznata starca. Ponekad je pak sanjač pred **ispitom** kojeg se plaši. U oba slučaja riječ je o školi života. To ključno pitanje u snu zapravo je životno pitanje koje pred nas postavlja svemoćna sudbina. Obično je riječ o neugodnu zadatku, o nečem pred čime bismo se htjeli skriti. Ponekad na ispitu sanjač treba govoriti nekim stranim jezikom – možda je riječ o jeziku osjećaja kojim se ne služi dobro, a njegova životna situacija na javi zahtijeva da konačno progovori i njime. Kao i obično, osobe iz sna treba promatrati prvo na objektivnoj, a tek potom na subjektivnoj razini. U školi iz sna nema izostajanja: ako sanjač to učini, sljedeći snovi dovest će ga u školu s još težim zadacima i mnogo nepovoljnijim aspektima. Takvim snovima, dakle, treba se ozbiljno pozabaviti.