

## UZ 6. TJEDAN PSIHOLOGIJE U HRVATSKOJ

### Vlastiti putokazi za snove

Čini se da u našim životima još uvijek, ili sve više, prevladavaju praktične, sasvim utilitarne stvari, vlada mišljenje da nas zanima samo materijalna dobit, da smo zainteresirani samo za novac i njegove ekvivalente koji u principu zadovoljavaju samo jedan bazični motiv: potrebu za moći. Na sreću ne može biti pa i nije baš tako. Ljudi se oduvijek bave stvarima koje ne donose nikakvu materijalnu već isključivo psihološku dobit i kad bi netko dao sebi truda nekako izmjeri koliki dio svojega mišljenja (a ne vremena mjerenog minutama i satima) posvećujemo nematerijalnim stvarima, kladim se u milijun dolara da bi misli nevezane za materijalno, svakodnevno preživljavanje ili uvećavanje profita, odnijele pobjedu. O jednoj takvoj „stvari“ želim danas pisati, o snovima. I to ne o snovima koji se sanjaju otvorenih očiju, dakle svjesno, a koji su također zaslužili da se o njima piše, nego o pravim snovima, koje sanjamo za vrijeme spavanja. To je vid psihičkog života koji se vrlo često zanemaruje, smatra se manje važnim, pa čak i previđa, a oni su toliko važni da onome kome se uskrate prijete opasnost od potpunog živčanog rastrojstva.

Svi smo barem jednom doživjeli da se događaj iz nekoga sna može zamijeniti za pravi zbog njegove sličnosti svjesnom doživljavanju u „pravom“ životu, a raspoloženje koje je san generirao protegne se preko cijeloga dana. Često nismo ni svjesni zašto smo se probudili tako raspoloženi, san obično zaboravimo ali raspoloženje ostaje. Ovo je samo jedna mala ilustracija kako san djeluje na nas, što je zapravo normalno, jer mi smo ista osoba i po danu, kad djelujemo svjesno, i po noći kad uključimo nesusjesno i iz njega sanjamo.

### Dešifriranje SMS-a

Najveći razlog što ne obraćamo pažnju na snove jest taj što ih ne razumijemo, ili barem ne do kraja. Jedan dio nas ipak razumije san, a to je nesusjesno koje je san i stvorilo, no to nije dovoljno. Da bi nam san mogao zaista biti putokaz u našu nutrinu ali i putokaz i prema vani, u ponašanju moramo ga razumjeti i u svjesnom dijelu života. Mislim da je danas već notorna stvar da je onaj tko poznaje, uvjetno rečeno, svoju unutrašnjost, ili psihološkim rječnikom, svoje nesusjesno, mnogo zadovoljniji sobom i svojim životom. Već samo prihvaćanje činjenice da imamo nesusjesno u koje možemo djelomično zaviriti ali ono djeluje na naše ponašanje i bez naše svjesne volje, olakšat će nam upoznavanje sa samim sobom i spriječiti da nas naše nesusjesno sabotira. Ovo upoznavanje može biti olakšano preko snova ukoliko ih uspijemo razumjeti. Za to nije nam potreban tumač snova iz staroga Egipta, pa ni moderni astrolozi, vračare, ni knjige sanjarice. To možemo učiniti i sami jer snove smo mi sami proizveli pa ih nitko i ne može bolje razumjeti. Ipak, snovi nam djeluju nekako zbrkano, teško ih je razumjeti jer nekada donose apsurdne slike kojima se možemo smijati ili čuditi, ali i prestrašiti se zbog njih. Ako se prestrašimo, onda smo potpuno u pravu, poruka takvoga sna vjerojatno nas i treba prestrašiti. Jer svaki san nosi poruku, to mi sami sebi šaljemo SMS putem sna, samo smo upotrijebili šifru koju treba naučiti. Za to učenje postoje razne knjige, malo zastarjele kao što su Freudove knjige o tumačenju snova i druge, novije, sa suvremenim stavovima i praktičnim uputama kako čovjek može sam sebi protumačiti san. Čak i ako nemamo knjigu, ili nam se ne da čitati, oslušujmo emocionalno ozračje koje smo doživjeli u snu, ono će nam reći barem to jesmo li krenuli u pravom smjeru ili moramo nešto promijeniti u našem životu.

## **Inkubacija sna**

Ali mi ne moramo čekati da nam san pošalje poruku koju trebamo, nego možemo zatražiti od sna da nam govori o temi koju sami izaberemo. To činimo metodom koja se zove inkubacija sna. Potrebno je malo vježbe da bi se naučilo pitati san da nam govori o problemu koji nas tišti, ali svaki čovjek to može naučiti. Sigurno smo već kao djeca tražili neke odgovore od kakvog božanstva vjerujući da ono zna sve i može sve, a inkubacija snova sličan je postupak kao usrdna molitva.

No, snovi nam ne donose samo osjećaje i misli koje su dio našega životnog iskustva. Uz pomoć snova možemo imati i doživljaje koje u budnoj stvarnosti nismo imali. Sjetimo se samo snova o letenju koje je sanjala većina čovječanstva! U snovima možemo se sretati s ljudima koji su prostorno jako udaljeni od nas ili predviđati događaje koji će se tek dogoditi nama ili nekome drugome. Možemo čak razgovarati s mrtvima, obično našim dragima ali i s nekim nepoznatim ili pak vrlo poznatim ljudima koji su zadužili čovječanstvo. Od tih ljudi obično tražimo odgovore o onostranosti i smislu života. Njihovi odgovori, ako ih dobijemo, djeluju vrlo uvjerljivo pa čak možemo biti i zadovoljni njima, što se rijetko dešava kad nam netko živ pokušava odgovoriti na ta pitanja. Snovi nas mogu povezati s mnogo ljudi, zapravo, vežu nas s cijelim čovječanstvom preko kolektivnog nesvjesnog iz kojega također nekad nastaju naši pojedinačni snovi (npr. snovi koje sanjaju neki ljudi o velikim katastrofama udaljenim vremenski i/ili prostorno od pojedinca koji sanja).

I kao zaključak mogu samo reći da mi se snovi čine toliko korisnim da, čak i da ih možete za novac kupiti ili prodati, nema tog novca koji bi mogao nadomjestiti vrijednost sna kroz život jednog pojedinca. Mislim da su tako važni da bi se već od djetinjstva trebalo učiti o njima, na primjer uvrstiti ih kao temu u zdravstveni program za osnovce.

Đoja Mikluš, psihologinja