

## KREATIVNO SANJANJE



BIBLIOTEKA PRAKTIČNIH KNJIGA

---

# KREATIVNO SANJANJE

---

— Patriša Garfild —

Urednik  
Dragan Paripović



BEOGRAD  
2009

Naslov originala:  
*The Creative Dreaming*  
Patrisha Garfield

© Copyright na prevod za Srbiju  
IP BABUN

Sva prava prevoda za Srbiju zadržava izdavač.

Preveo  
Goran Bojić

Lektura  
Dragan Paripović

Naslovna strana  
Filip Roca

Štampa  
Lukaštampa, Beograd  
Tiraž: 500

Drugo izdanje  
Beograd 2009

**ISBN 978-86-83737-25-3**

Sadržaj:

Predgovor 7

Deo I

### KAKO PLANIRATI SNOVE

1. Naučite kako da kontrolišete svoje snove	11
2. Učite od antičkih sanjača	25
3. Učite od kreativnih sanjača	43
4. Učite od indijanskih sanjača	64

Deo II

### KAKO DA POSTANETE SVEŠNI DOK SANJATE

5. Učite od Senoja sanjača	84
6. Učite od lucidnih sanjača	120
7. Učite od jogičkih majstora sanjanja	150

Deo III

### KAKO DA RAZVIJETE KONTROLU SNOVA

8. Kako da vodite dnevnik snova	170
9. Kako da razvijete kontrolu snova	190
Napomene uz tekst	207

## PREDGOVOR

Ova knjiga je sačinjena od ljubavi, brige i snova. Principe u njoj nisam izmislila, već sam ih naprosto utkala u jedinstvenu celinu. Kao rezultat dobijeno je složeno delo brojnih sanjača iz različitih kultura i vremena. Ono jeste moje, ali pripada i onima pre mene koji su pružili podatke o svom intimnom životu snova, kao i onima koji su pisali o snovima drugih ljudi.

Oduševljenje moje majke za Frojda i Junga, kada sam imala četrnaest godina, verovatno je obeležilo početak ove knjige. Tokom proteklih dvadeset pet godina oblici i tkanja zapisa mojih snova drastično su se izmenili. Kao posebnu tačku preokreta pomijem događaj od pre par godina, kada je dr Džo Kamija iz San Franciska, u toku našeg časkanja na Dvadesetom međunarodnom kongresu psihologije 1972. godine u Tokiju, uzgred prokomentarisao: „Ako već ideš u Maleziju, zašto ne posetiš Senoje?“ „Koga?“ - upitala sam. Kasnije, velikodušno mi je ustupio svoju laboratoriju za ispitivanje snova, pomažući i sam u noćnim satima meni i mojim neispavanim studentima oko provere nekih mojih iskustava sa EEG-om.

Dr Moti Lal, iz bolnice za urođenike u Gombaku u Maleziji, upoznao me je sa nekim od Senoja i prevodio našu konverzaciju. Dr Ivan Polunjin i dr Džefri Bendžamin, obojica sa Singapurskog univerziteta, velikodušno su mi ponudili svoje znanje o Senojima. Uzbudljiva mogućnost svesne kontrole snova dovela me je do radova Kiltona Stjuarta, Meri Arnold-Forster, markiza Ervea

de Sen-Denija i mnogih drugih. Moj kolega, Braulio Montalvo iz Filadelfije, podelio je sa mnom svoje znanje o Karlosu Kastanedi u vreme kada je ovaj bio malo poznat, te o Đovaniju Gvareskiju. Džek Livit iz Berklija učinio mi je dostupnom svoju obimnu zbirku knjiga. Sidni Harman, moj dragi prijatelj, mnogo mi je pomogao u mom prvom, probnom kontaktu sa izdavačkim svetom Njujorka. Dr Artur Mekdonald iz Lejm Dira u Montani, pružio mi je posebnu pomoć pri izradi poglavlja o američkim indijancima. Svima njima dugujem neizmernu zahvalnost.

Sa kolegama iz Udruženja za psihofiziološke studije o spavanju razmenjivala sam inspirativne ideje. Takođe, zahvalna sam studentima sa mojih seminara o snovima što su iznosili svoja iskustva iz sna. Naša deca (Linda, Stiven, Vendi, Čeril), rođaci, prijatelji i mnogi snevači sa raznih strana, izneli su svoj lični svet snova i podelili ga sa mnom... a sada i sa vama.

Pomenuću i pojedince koji su doterali ovo delo:

Džin Perilman je skratila i izbacila nepotrebne delove i sve učinila čitljivim. Meri Nejgl je prekucavala i prekucavala... i prekućavala. A još više pomagala, upućivala, hrabrila, asistirala.

I Zal, oduvek i zauvek, Zal, od trenutka kada sam ga upoznala pružao je svu moguću podršku. Ponekad je i doslovno spašavao projekat od kraha. Mada stalno zauzet, u svakom trenutku je bio spreman da sasluša još jedan san, pregleda rukopis još jedanput, pruži korisnu sugestiju.

Nadam se da će vam ovo, snovima protkano platno, pričiniti zadovoljstvo. Ispitajte ga. Probajte. Ako vam se dopadne, oblikujte ga prema sebi. Možda će vam doneti još veće zadovoljstvo.

Patriša L. Garfield, doktor nauka  
*San Francisko, 1. jun 1974.*

## I Deo KAKO PLANIRATI SNOVE

Doglavlje I  
NAUČITE KAKO DA KONTROLIŠETE SVOJE SNOVE

U tiho, pro hladno jutro mladić se prevrće i bacaka po krevetu. Još uvek spavajući, gura prekrivač. Čaršav je zgužvan. Vlažna kosa mu pada na čelo. I mada mu je telo opuštено, njegovo lice i prsti se grče. Puls mu se ubrzava, obrazi su mu vrelі, teško diše. Pod kapcima oči mu lete na sve strane. Počinje lagano, a zatim sve glasnije da jeca. Uz žestok trzaj najzad se budi. Oznojen i u drhtavici seda na krevet, nesigurno pokušavajući da upali svetlo. Nije potrebno da ga upitamo u čemu je problem, ne treba nam velika pamet da zaključimo kako je posredi noćna mora. Ista se stvar milionima puta svake noći dešava milionima ljudi. Loši snovi su naše zajedničko iskustvo.

Mladić iz naše priče čini ono što radi većina nas. Uverava sebe: „To je samo san“. Oseća olakšanje što je pobegao iz užasa. Pokušava da neprijatna osećanja ukloni umivanjem i pićem koje bi trebalo da spere loš ukus u ustima. Zna ponešto iz psihologije, pa zabrinuto razmišlja o simbolizmu slika iz snova.

Šta je moglo da bude najstrašnije u njegovom snu? Bilo šta. Slike iz naših zastrašujućih snova imaju različite oblike. Na primer, goni nas svirepi tigar, pojavljuje se groteskno čudovište, strogi otac, juri nas ubica, napada nasilnik. Ili, ne možemo da pomerimo noge, imamo lupanje srca i vlažne ruke. Ogromni talas nas potapa, ruše se zgrade, sa neba padaju gromade. Svako od nas

može ovom spisku da pridoda scene iz svojih sopstvenih snova. Varijacije na temu noćne more su bezbrojne, ali se ona uvek odvija po istom scenariju: postajemo svesni jezivih slika i odgovaramo strahom. Idu ka nama - mi uzmičemo. Gone nas - mi bežimo. U klopci smo - bežimo u svet jave. Kakva šteta! Većina i ne zna kakvu smo šansu propustili.

Ako bežimo, dopuštamo da nas strašni prizori gone i naredne noći. Ali, ako se suprostavimo, možemo izaći kao pobednici. Svojim problemima se možemo baviti na mestu njihovog porekla, u sopstvenim umovima. Možemo učiti o sebi i rasti. Možemo ujediniti svoju ličnost. Neprijatelje iz snova je moguće pretvoriti u prijatelje. To je istina. U svetu snova možemo da izgradimo naklonjenu okolinu koja će nam pomagati ne samo kada sanjamo, već i u budnom stanju. Ovi prijatelji iz snova u stanju su da nam ponude rešenja nekih problema i veličanstvene, kreativne ideje. Oni mogu da nam ukažu na rešenje složenih tekućih problema, snabdeju temom za reklamnu kampanju, stvore originalni dizajn haljine, sastave pesmu ili komponuju novu melodiju. Ma kakav problem da imamo, snovi nam mogu obezbediti nove ideje i vredne predloge.

Nije neophodno da imamo noćne more da bismo se upustili u avanturu menjanja života snova. Snovi su sve što je potrebno. Mi sanjamo svake noći - po četiri, pet puta. Istraživanja su pokazala da svako od nas ima po četiri ili pet snova u toku jedne noći. Oko dvadeset procenata ukupnog vremena spavanja provedemo sanjajući. Za većinu nas ovo znači da sanjamo sat i po svake noći, odnosno, tokom života u proseku provedemo *četiri godine* u stanju sanjanja.<sup>1</sup> Oni koji kažu da ne sanjaju, ti se jednostavno ne sećaju svojih snova, osim ako nisu uzimali velike količine lekova ili narkotika koji guše snove.<sup>2</sup> Dakle, pomenute *četiri godine* možete provesti kreativno se razvijajući, i to potpuno svesno. Ukoliko imate teškoća da se priselite snova, pomoći će vam uputstvo iz osmog poglavlja, „Kako voditi dnevnik snova“. Možda ćete poželeti da ga pročitate pre nego što nastavite sa knjigom. Pamćenje snova je, u velikoj meri, stečena navika i može se savladati.

Oni koji su već u stanju da se sete većeg dela snova svoju sposobnost mogu povećati gotovo do maksimuma. Obučila sam sebe

da se setim skoro svakog sna odmah nakon što se odigra. Isto to je uspeła i nekolicina mojih studenata sa seminara. Nešto kasnije ću vam do detalja prikazati te tehnike.

Pretpostavimo da se relativno dobro sećate svojih snova ili da koristite sugestije da biste u tome uspeali. Sada možete početi da ih oblikujete. Kao vajar glinu, možete ih uobličiti u formu koja će vam aktivno služiti, umesto da vas plaši i zbunjuje. Možete proizvesti lepu i korisnu stvar koja će podržati i obogatiti vaš život.

Ne verujete? U početku većina ne veruje. Kada ljudima govorim o kontroli snova, uglavnom misle da je to nemoguće. Često citiraju autoritete koji tvrde da je to nemoguće ostvariti. Kada mi se usprotive poričući mogućnost kontrole snova, predočavam im da u izvesnim kulturama ona svakako postoji. Pričam im o svojoj poseti plemenu Senoja u Maleziji, o tome kako oni svoju decu, čim progovore, podučavaju posebnom načinu sanjanja. Svaki pripadnik ovog plemena uči kako da otkloni noćne more i ostvari nešto kreativno na bazi snova. Sada će skeptici priznati da možda tako nešto postoji, ali samo u primitivnim sredinama.

A ja im uzvraćam opisujući sopstvena iskustva sa snovima i iskustva mojih studenata. Predočavam im pravila kontrole snova i predlažem da i sami probaju. Nakon toga mnogi skeptici počinju i sami da primećuju neke promene u svom sanjanju. Zaučudeni su i kažu: „Dobro-de, snovi se mogu kontrolisati, ali da li je to i potrebno?“

Jeste, potrebno je..... ako vi to želite. Ukoliko niste spremni za dublji kontakt sa svetom snova, vaš um će odbiti ovaj predlog. Ipak, ne može vam škoditi da probate. Ako ga prihvatite, otvorićete put u jedan sasvim novi svet unutar sebe. Otkrićete da vam u snovima postaje dostupno bogatstvo o kakvom niste ni sanjali. Naši snovi su već uobličeni i to bez učešća svesti. Teško je shvatiti šta snovi predstavljaju u svom čistom, neiskvarenom stanju. Sve što smo čuli o snovima, sve što smo čitali, sva mišljenja značajnih ljudi koja smo prihvatili, sva naša verovanja i očekivanja oblikuju snove. Naši snovi su onakvi kakvim ih upravo sada činimo. Oni, dakle, već poseduju naš lični pečat. Predlažem da ih namerno oblikujemo na način koji je blagotvoran za nas.

Neki ljudi iz našeg okruženja su već primetili da postoji mogućnost „oblikovanja“ snova. Pacijenti koji se konsultuju sa frejdovskim analitičarem imaju snove frejdovskog tipa - snove u kojima dominiraju simboli koji predstavljaju seksualnost ili agresiju. Isti pacijenti, kada pređu kod jungovskog terapeuta, imaju snove jungovskog tipa, sa mandalama i arhetipovima. Ova promena nije samo pomeranje naglaska u tumačenju sna, već stvarna izmena sadržaja snova. Pacijent oblikuje snove prema željama i očekivanjima terapeuta.

Terapeuti - nekolicina naučnika - primetili su da se snovi mogu svesno oblikovati, i svoj tretman bazirali na promišljenom delovanju na sopstvene snove. Uzmimo kao primer slučaj jedanaestogodišnjeg Džonija. Jedna od njegovih boljki bila je strašna noćna mora u kome ga je neko čudovište progonilo, sustizalo i povređivalo. Više od osamnaest meseci se Džoni dva-tri puta nedeljno noću panično budio i vrišteći trčao u spavaću sobu svojih roditelja. Nije mogao da zaspi bez upaljenog svetla.

Džonijev terapeut, dr Leonard Hendler<sup>3</sup>, uzeo je dečaka u krilo i rekao da će mu pomoći da se otarasi čudovišta. U toploj kancelariji punoj knjiga, u društvu čoveka koji je dečaku ulivao poverenje, Džoni je zatvorenih očiju pokušao da zamisli čudovište. Dr Hendler je uverio Džonija da će ga zaštititi i osloboditi ga napasti. Kada je Džoni, čvrsto zatvorenih očiju, klimnuo glavom dajući do znanja da vidi monstruma, dr Hendler ga je jednom rukom čvrsto zagrlio a drugom je, jako udarajući o sto, povikao: „Beži odavde, ti podlo čudovište, ostavi mog prijatelja Džonija na miru!“ Ovo je više puta ponovio čvrsto ga držeći. Dodao je: „Odlazi i ne vraćaj se inače ću te srediti! Ostavi mog prijatelja Džonija na miru!“

Uskoro mu se Džoni pridružio ushićeno udarajući i vičući: „Odlazi i ostavi me na miru!“ Zatim je dr Hendler ugasio svetlo. Džoni je par trenutaka zastao pokoleban, ali je ubrzo ponovo povikao na čudovište bez straha. Nastavili su s ovim sledećih petnaest minuta. Pre no što je Džoni napustio dr Hendlera tog dana, obećao je da će, kad god bude video napasnika, vikati i raditi isto što i danas. Kada se dr Hendler sreo sledeće nedelje sa Džonijem i upitao ga za monstruma, dečak je rekao da je čudovište

video jedanput i da je ono nestalo pošto je povikao na njega. Dr Hendler i Džoni su vežbali teranje čudovišta još izvesno vreme. U narednih šest meseci Džoni je imao samo dve noćne more, a pri tom nijedna nije sadržala pomenuto čudovište. Ranije je u istom vremenskom rasponu obično imao između četrdeset osam i sedamdeset dve noćne more. Ovo je bio pravi uspeh u otklanjanju nemani iz snova. Srećom, većina nas nema problema sa noćnim morama kao Džoni, no i mi možemo naučiti slične, ali i složenije tehnike da bismo uklonili naše noćne more. Iskoristite svoj svesni um da se suprotstavite i pobedite neprijatelje iz sna kao što je to uradio Džoni.

Zatim, tu je slučaj Margarite. U svojoj autobiografiji, italijanski pisac Đovani Gvareski<sup>4</sup> opisuje svoja nastojanja da pomogne svojoj mladoj ženi Margariti da prebrodi ozbiljan duševni poremećaj. Ona je osećala da je zatočenik svojih snova. Žalila se na svoje „nesrećne noge“ koje je, potpuno samu u snovima, nose „beskrajnim ulicama senki, žudnji i strahova“. Gvareski joj je predložio, na njeno zgražanje, da u snovima pređe na vožnju biciklom. Tvrdio je da će se osećati mnogo bolje ako bude putovala biciklom umesto pešačila. Da je bila vozač, predložio bi joj automobil. Posle par dana Margarita ga je obavestila da je nabavila bicikl i da je zaista manje umorna od noćnih lutanja. Međutim, nekih nedelju dana kasnije ponovo je pala u duboku depresiju. Gvareskiju je saopštila da mora da se vrati na pešačenje, jer joj je pukla guma na biciklu. On joj je kazao da obavezno popravi gumu; jer, ako je mogla da nabavi bicikl u snu, moći će da nabavi i novu gumu i lepak, ili pronađe servis za popravku bicikala. Margarita je uzvratila da je sve to pokušala, ali bez uspeha - sada se osećala potpuno prepuštena samoj sebi. Tad je Gvareski učinio nešto neuobičajeno. Uzeo je za ruku i odveo u garažu da bi joj pokazao kako se menja guma na biciklu. Posle nekoliko nesprenih pokušaja, uspela je da zameni gumu. Ovo su ponavljali nekoliko dana, pa se naposljetku toliko izveštala da je uspela da to uradi vezanih očiju. Sledeća dva dana izgledala je zamišljeno, da bi trećeg trijumfalno uzviknula da je u snovima popravila bicikl koji sad radi savršeno. Sve je bilo dobro nekoliko narednih meseci, a



onda je Margarita ponovo progovorila o svom tajanstvenom svetu. Jedne noći je suznih očiju rekla Gvareskiju da je, dok se vozila uzanim planinskim putem, bicikl skliznuo i ona je pala na dno provalije gde i sada leži ozbiljno povređena. Đovani joj je savetovao da doziva pomoć, ali je njoj sve izgledalo uzaludno. Zapala je u najdublje očajanje, verujući da joj je konačno došao kraj. Gvareski je izašao i u obližnjoj knjižari kupio priručnik o planinarenju kako bi Margaritu naveo da zajedno prouče ovu materiju. Prvo, pronašli su odgovarajuću sliku planinskog masiva koji je ličio na onaj u kojem je bila zarobljena. Analizirali su instrukcije o važnim pokretima koji se primenjuju prilikom penjanja uz strmine i naučili ih napamet. Margarita je pokušala, ali joj je njen um nametao sliku njenih izgrebanih i raskrvavljenih ruku, pa je mislila da mora da se pomiri sa smrću. Gvareski, u očajničkoj želji da pomogne svojoj ženi, ali i pacijentkinji, preklinjao je: „Viči, zapomaži dan i noć. Pokušaj da me dozoveš. Ne odustaj. Možda ću te ipak čuti.“ Kasnije te večeri, učinilo mu se da čuje udaljeni vapaj. Požurio je kući i zatekao Margaritu kako pevuši sedeći za stolom. Ona je potvrdila da je konačno uspela da ga prizove u snu i on se odazvao. Pojavivši se na ivici gudure, dobacio joj je dugačko uže i izvukao je napolje. Margarita je vedro izjavila: „Više nisam zabrinuta. Znam da ćeš me, ako ikada budem u opasnosti, čuti i doći da mi pomogneš.“

Đovani Gvareski verovatno nije ni znao da je (iako ne sistematski) primenjivao neke od osnovnih principa kontrole snova u pokušajima da pomogne svojoj emocionalno uzdrmanoj ženi. Ovi se principi mogu primeniti ne samo u lečenju jako uznemirenih pacijenata, već i kod običnih ljudi koji žele da iskoriste snove u punom obimu. Ove principe možete još noćas početi da primenjujete. To su načini postupanja sa snovima koji vam mogu pomoći kada ste u nevolji; a ujedno vam mogu doneti i najveće uživanje u trenucima kada nemate problema.

U poglavljima koja slede ti principi su detaljno objašnjeni, kao i pravila koja sam iz njih izvukla, te načini njihove primene. Dozvolite mi da sada ukažem na one koji su delovali u Margaritinom slučaju. Najvažniji princip u snovima je *suočavanje sa*

*opasnošću i savladavanje opasnosti.* To je ono što je dr Hendler učio Džonija. To je ono što je Gvareski učio Margaritu. Nije joj dozvolio da se prepusti beskrajnim usamljenim lutanjima, niti da digne ruke od pokvarenog bicikla, niti da odustane kada je bila zarobljena i na smrt ranjena u nepristupačnoj guduri. Gvareski ju je terao da stalno nešto preduzima, da se suprotstavi, da rešava svoje probleme. Videćete da su ovi principi podjednako zastupljeni u kontroli snova kod plemena Senoja i kod jogina. I pleme Senoja i jogini su u snovima razvili neustrašivost i sposobnost pozitivnog rešavanja problema. Od njih možemo mnogo da naučimo.

Svesne misli mogu duboko uticati na svet snova. Očigledno da je Gvareski ovo naslutio i iskoristio odnos sa Margaritom kako bi je ubedio u mogućnost razrešenja njenih patnji iz sveta snova. Terao ju je da koristi već savladane veštine, kao što je upravljanje biciklom. Naučio ju je novim veštinama da bi ih mogla primeniti. Učio ju je tim radnjama sve dok nisu postale sastavni deo nje, sve dok i doslovno nije bila u stanju da ih izvede s povezom na očima. Pomogao je Margariti da započne novi ciklus pozitivnijeg razvoja. Zapazite kako je Gvareski uspevao da je svaki put ubedi da se suprotstavi opasnosti, a zatim i da je pobedi. Pošlo joj je za rukom da osećanje uspešnosti sa jave prenese u snove. Povoljan rasplet u snovima dovodi do jačanja osećanja moći u budnom stanju. Kao što ćete videti i u sledećim poglavljima, sposobnost da se nosite sa svakodnevnim problemima vodi do pozitivnih iskustava u snovima, što opet povećava verovatnoću uspešnosti na javi. Uvežbavajući i razvijajući veštinu kontrole snova, vi u sebi pokrećete nov razvojni ciklus.

Primitite takođe Gvareskijevo uporno nastojanje da Margarita zove u pomoć kada misli da joj ništa drugo ne preostaje. Mada je dugo osećala bespomoćnost da uradi čak i to, Margarita je najzad smogla snage da u snovima dozove Gvareskija. Senoji ovakve likove koji pomažu zovu „prijatelji iz snova“. Oni imaju domišljatu tehniku, opisanu u petom poglavlju, za stvaranje nebrojenih prijatelja u snovima. Ovakva ispomoć potencijalno već postoji u vama. Potrebno je jedino oblikovati je i podstaći. Počnite tako što ćete, dok sanjate, zatražiti pomoć.

Prijatelji iz snova vam pomažu pri rešavanju problema u snovima i postepeno ukazuju na rešenja pri izlaženju na kraj sa problemima svakodnevnog života. Mogu vas snabdeti i umetničkim kreacijama koje trenutno ne možete ni da zamislite. Oni postaju vaši pomoćnici i životni vodiči.

I Džoniju, zastrašenom od čudovišta, i Margariti, preplašenoj od zatočeništva i usamljenosti, bila je potrebna pomoć. Dr Henderler i Đovani Gvareski su bili tu u pravom trenutku. Možda će i ostali terapeuti poželeti da upotrebe principe kontrole snova radi usmerenja pacijenata u pravom smeru. Ali, neophodno je da i pacijenti ulože određeni napor. U intimnom svetu snova jedino sam sanjač može da deluje. Uz usmerenje, moguć je mudar izbor. Ova knjiga može biti vaš vodič.

Za običnog čoveka podrška terapeuta nije neophodna. On je može želeti, može je dobijati, u njoj uživati i koristiti je za svoj razvoj. Ali, ona nije od suštinske važnosti da bi se započeo kreativan odnos prema snovima. Sami se možete uključiti u veliku avanturu kreativnog sanjanja čim shvatite principe kontrole snova. Ovaj priručnik, koji vam može poslužiti kao vodič, pomoći će vam da plovite daleko od opasnog grebenja. Vi možete da vodite svoju lađu snova do egzotičnih zemalja, do novih i čudesnih iskustava.

Širom sveta istraživači, radeći u laboratorijama, dolaze do ključka da mogućnost oblikovanja snova postoji. Verovatno vam je poznato otkriće iz 1953. da brzi očni pokreti (REM) gotovo sigurno prate stanja snevanja. Judžin Aserinski, mladi diplomac univerziteta u Čikagu, radio je po uputstvima dr Nataniijela Klajtmana, eksperta u oblasti izučavanja snova<sup>5</sup> Oni su izučavali strukturu snova kod novorođene dece i bili su iznenađeni kada su primetili da bebe u određenim intervalima trzaju očima. Da bi proverili da li se isto dešava u sanjanju odraslih, Aserinski i Klajtman su pažljivo beležili celonoćna dešavanja kod dobrovoljaca, koristeći elektroencefalograf (EEG), uređaj koji „zapisuje“ moždane talase.

Promene električnog potencijala u mozgu registruju se metalnim elektrodama koje su pričvršćene za pojedine tačke na glavi ispitanika, a zatim se šalju do EEG-a, gde se signal pojačava. EEG

prenosi neprekidne električne promene do pisaljke koja moždani ritam prevodi u šare na pokretnom grafikonu. Konačni zapis se pojavljuje kao talasasta linija - moždani talasi. Jedna ili više pisaljki zapisuje promene u električnom potencijalu mozga, druga beleži oscilacije mišićne napetosti, a postoje i dve pisaljke koje registruju pokrete očiju. Mada se EEG počeo upotrebljavati pre mnogo godina u proučavanju sanjanja, istraživači su ga upotrebljavali samo u roku od dvadeset do trideset minuta spavanja. Celonoćno beleženje se smatralo skupim i nepotrebnim, pa nije ni sprovedeno. Nismo ni bili svesni šta propuštamo.

Aserinski i Klajtman su se iznenadili kada su otkrili da odrasli, baš kao i novorođenčad, imaju periode brzih očnih pokreta. Oni su odrasle ispitanike budili tokom ovakvih REM faza i pitali ih šta im se dešava. Gotovo svi su odgovarali da su upravo sanjali. Ovo otkriće je imalo veliki značaj. Najzad su snovi mogli da se podvrgnu naučnom ispitivanju i merenju. Koju još tajnu o snovima nije moguće razotkriti? Širom sveta su počela da niču mesta za proučavanje snova i spavanja. Sedamdesetih, znači posle dvadeset godina, postoji više od dva tuceta ovakvih laboratorija samo u SAD. Studije snova su postale značajno i vredno poštovanja polje naučnog istraživanja koje i vama može doneti koristi.

Istraživači iz svih delova sveta potvrđuju nalaze Aserinskog i Klajtmana da ljudi imaju ciklične periode sanjanja. Prosečan čovek, u toku običnog noćnog spavanja, ima četiri-pet REM faza koje nastupaju posle dubljih stanja snevanja. Ove se faze javljaju na svakih devedeset minuta spavanja i traju tačno određeno vreme, počinjući sa kratkim desetominutnim brzim pokretima očiju (REM) na početku snevanja i završavajući sa trideset do četrdeset pet minuta REM-a pred jutro. Uočeno je da svi ljudi imaju REM periode. Po prvi put su naučnici zaključili da je sanjanje univerzalno noćno iskustvo. Ljudi se razlikuju po sposobnosti da se sete snova, a ne po tome da li sanjaju ili ne. Kao što sam spomenula ranije, imate četiri-pet prilika, ukupno sat i po, za praktikovanje kontrole snova svake noći.

Istraživači su otkrili dosta fizioloških promena koje prate REM periode. Puls i disanje se ubrzavaju i postaju nepravilni. Krvni pri-

tisak varira. Muškarci imaju potpunu ili delimičnu erekciju (kod žena nije primećen ekvivalent). Veći mišići su opušteni, dok se oni manji, mišići lica i prstiju, sporadično grče. Istraživači su potvrdili i ono što vlasnici kućnih ljubimaca odavno znaju, da REM faze postoje i kod životinja. Zapravo, sve vrste sisara, čak i neke ptice, imaju u toku spavanja REM faze. I mada nije izvesno da su ove faze praćene snovima, mnoge studije<sup>6</sup> upravo na to ukazuju.

Do sada su naučnici bili više zainteresovani za samu formu snovanja nego za sadržaj ili značenje snova. Ispitanici su podvrgavani beskrajnom nizu stimulacija radi istraživanja kako snevač reaguje na njih. Iz perepektive kontrole snova, naučnici su zapazili neke vrlo važne stvari. Ipak, dva uobičajena iskustva snova kao da se nikad ne javljaju u laboratorijama (ili se javljaju vrlo retko pa i nisu zabeležena). Noćne more, uobičajeni fenomen među civilizovanim ljudima, nisu primećene<sup>7</sup>. „Mokri“ snovi, tehnički poznati kao noćno izbacivanje semene tečnosti, posebno među mladićima sa univerziteta koji su inače česti subjekti u laboratorijama, takođe nisu primećeni. Sva je prilika da su ispitanici nevoljni da budu posmatrani tokom ovih dešavanja. Oni vrše neku vrstu nesvesne kontrole koja ne dopušta da pojedine aktivnosti budu proučavane. To je samo mali nagoveštaj da je kontrola snova nešto što je ostvarivo.

U ostalim slučajevima snevači su voljni da sarađuju sa vođom eksperimenta, pa nauče da razlikuju zvuke tokom spavanja, zapamte informacije da bi ih ponovili u budnom stanju, pritiskom na dugme daju znak da počinju snovi ili prate instrukcije koje im se daju. Nekolicina je naučila da prepozna nivo svesti u kome se nalazi i da po volji uključi ili isključi određene moždane talase u snu. Tako, spavači su obavljali radnje koje su im sugerisane. Nasuprot tome, nekada su tvrdoglavo odbijali da sanjaju ili, ako su i sanjali, odbijali su da otkriju sadržaj snova.

Ljudi su donedavno verovali da su telesne aktivnosti jasno podeljene na voljne i nevoljne. Na primer, možemo pomerati ruke, ali ne možemo uticati na varenje. Danas otkrivamo da se procesi, za koje smo nekada smatrali da ih je nemoguće kontrolisati, zapravo mogu podvrći volji. Savremena nauka se suočava sa znanjima kojima jogini raspolazu vekovima. Ispitanici u laboratorijama

naučili su da regulišu krvni pritisak, lučenje stomačne kiseline ili promene frekvenciju moždanih talasa tehnikom fidbeka.

Slično tome, ljudi mogu naučiti da upravljaju sopstvenim snovima i tako pomognu sebi. Potrebno je da nauče da posmatraju sebe i tako dođu do povratnih informacija koje će im pomoći da oblikuju snove. Ova je knjiga i napisana da bi objasnila ovaj vitalni proces.

Možda ste već naslutili kakve mogućnosti postoje. Mnogi obični ljudi su već iskusili najrudimentarniji oblik kontrole snova. Ako ste ikada imali zastrašujuće snove zbog kojih ste sami sebi govorili: „Ne treba da se plašim, ovo je samo san. Ako hoću, mogu da se probudim“, doživeli ste par sekundi kontrole snova. Neki ovu svesnost koriste da bi iz sna pobjegli u budno stanje. Drugi, pak, menjaju temu sna da se više ne bi plašili ili postaju pre zainteresovani nego zaplašeni. Tigar koji vas surovo proganja pretvara se u nestašno mače. Pojavljuje se helikopter i spašava sanjača iz hladne vode koja guta brod, itd.

Mnogi doživljavaju trenutke prolazne svesnosti. Oni obično ne znaju da se ova svesnost u snovima može proširiti sa jedne niti misli na celo tkanje snova. Onaj ko postane potpuno svestan u stanju snovanja može kroz snove da ispuni svoje najdublje želje. Svesno može izabrati da vodi ljubav sa partnerom po svom izboru, putuje po udaljenim zemljama, razgovara sa bilo kojim likom, stvarnim ili izmišljenim, mrtvim ili živim. Može pronalaziti rešenja za probleme svakodnevnog života i osmišljavati umetničke tvorevine. Onaj ko postane svestan u snovima omogućio je sebi uzbudljivu avanturu. Veštinom postizanja svesnosti u snovima u velikom stepenu su ovladali jogini i snevači lucidnih snova. Videćete na koji način je moguće primeniti njihove tehnike na vaš svet snova da biste otvorili vrata ovog očaravajućeg iskustva.

Ali, to radi se o stvari koja nije samo puka avantura. Najveća kreativna prednost koju ima uvežbani snevač nad običnim je prilika da ujedini svoju ličnost. Neustrašivost u snovima, koja se može naučiti u sistemima Senoja, jogina i lucidnih sanjača, jača tu sposobnost i u svakodnevnom životu, udarajući tako temelj za samouvereno delovanje. Primenjujući principe kontrole snova bi-

ćete u stanju da oblikujete snove kao podršku i pomoć svesnosti. Primenjujući kreativno rešavanje problema iz snova, obogaticeće svoju svakodnevicu. Kako se ova pozitivna tendencija bude nastavljala, funkcionisaćete sve više kao celovita osoba, kao delić čovečanstva koji delimično radi na javi, a delimično u snu, kroz svetove koji se međusobno prožimaju, podržavaju i unapređuju<sup>8</sup>.

Kreativni sanjač kroz kontrolu snova razvija visok nivo pažnje i sposobnost koncentracije. Kreativni sanjač uči da na dug vremenski period zadržava slike iz snova. Kako budete sticali ovu sposobnost otkrićete da i više pamтите snove koji su sve življi i upečatljiviji. Bićete u stanju da usmerite pažnju na određeni aspekt snova i zadržite njegovu jasnu sliku. Sposobnost držanja pažnje, dobra koncentracija i pamćenje razvije se i u budnom stanju.

Kreativno sanjanje izuzetno uvećava sposobnost rešavanja problema i kreativnost, jer se takav sanjač bolje seća onoga što je nekada naučio i veština koje je savladao nego običan sanjač. U sebi imamo zabeležena (naučnicima nije na koji način) sva životna iskustva. Sve što je viđeno, odslušano, dodirnuo, probano, omirisano ili okušeno preko bilo kog receptora tela, nakon što je prošlo nervnim sistemom, ostaje zapisano u mozgu. Istraživači veruju da ovakvo „skladište“ postoji, jer se ljudi pod određenim uslovima mogu setiti svih tih ranijih opažaja, što se može i objektivno potvrditi.

Ljudi su pod hipnozom bili u stanju da se sete zaboravljenih detalja iz najranijeg detinjstva. Ljudi su pod hipnozom mogli da prepričaju konverzaciju koja se odvijala između doktora i medicinskih sestara za vreme trajanja njihove operacije, dok su oni ležali na operacionom stolu. Ljudi<sup>9</sup> koji su godinama pre nego što su hipnotisani obavljali složen posao zidanja cigli, pod hipnozom su uspevali da se neverovatno precizno sete specifičnosti pojedinačnih cigli, što je naknadno proverom potvrđeno. Sve što smo pomenuli je i zvanično zabeleženo.

Naš mozak neprestano i precizno arhivira svaki aspekt našeg iskustva. Međutim, detalji se ne smatraju posebno korisnim, pa se umovi usredsređuju samo na ono što je neophodno za sva-

kodnevne radnje. Mi se, na primer, u novinama usredsređujemo samo na kursnu listu i pritom nas ne ometaju drugi spiskovi i liste.

Pa ipak, ti minimalni fragmenti naših sećanja gomilajući se formiraju ogromno, bogato skladište kreativne hrane koju možemo iskoristiti. Možemo tražiti da raspolažemo sa netaknutim sećanjima, ili da ona uđu u kombinaciju sa drugim sećanjima i tako poprime novu formu.

Mnogi detalji iz naših sećanja dolaze nam nepozvani u snove kao slike. Drugi, pak, dolaze samo kad ih pozovemo. Možete svesno koristiti snove da komunicirate sa raskošnim skladištem bezgraničnih sećanja koja se mogu kombinovati originalno i jedinstveno. Principi kontrole snova iz ove knjige biće vam kao mapa na koju ćete ucrtati početak vašeg istraživanja.

Reč upozorenja: kao i svako avanturističko putovanje, i istraživanje zemlje snova nosi sa sobom izvesne rizike, mada su oni u ovom slučaju minimalni. Osoba koja ne prihvata kreativno sanjanje kao dobar način stupanja u kontakt sa snovima neće ni pokušati da ga primenjuje. Kao što sam pomenula ranije, onaj ko nije spreman za kreativno sanjanje neće ni dobiti željene odgovore. Ali mu neće ni škoditi ako to pokuša. Osoba sa velikim problemima može, a i ne mora, da zaključi da joj kontrola snova pomaže. U svakom slučaju, svako koga stalno uznemiravaju noćne more ili smatra da uopšte ne sanja trebao bi da potraži profesionalnu pomoć. Uvek se nađe lice koje može da pruži odgovarajući savet. Svi povremeno doživljavamo noćne more ili imamo periode bez snova, ali ako oni istrajavaju, onda bi na njih trebalo obratiti pažnju kao na upozoravajuće signale.

Kreativno sanjanje nam može obezbediti sigurniju stazu na unutrašnjem putovanju širenja svesti, nego što je pruža surovi put droge kojim idu mnogi savremeni ljudi. Kreativni sanjač može bez rizika da u toku noći nekoliko puta doživi proširenje svesti i oseti bezgraničnu snagu za kojom tragaju uživaoci droge.

Onaj ko je spreman da nauči principe kontrole snova i počne da upražnjava kreativno sanjanje, može otkriti da napreduje džinovskim koracima. Određeni koncepti se lako uče i usvajaju

ju. Drugi, koji su mesecima *izgledali* neprihvatljivi, neočekivano nam postaju jasni do detalja. Važna je istrajnost.

Naš mozak je sposoban za mnogo više od pukog skladištenja ogromne količine podataka. Mnogi ljudi su u prošlosti o tome svedočili, a istraživači tek sada otkrivaju sposobnost mozga da prima i šalje čulne informacije bez posredstva znanih fizičkih čula<sup>10</sup>. Mi trenutno nemamo predstavu o tome koliko je obimna ta sposobnost i šta stoji iza nje.

Kako budete napredovali u kreativnom sanjanju, tako ćete biti sve bliži važnoj životnoj pobjedi. Povećaćete sposobnost koncentracije i pamćenja. Izgrađićete sposobnost hvatanja u koštac sa zastrašujućim situacijama u snovima koja će se potom odslikati i u realnom životu. U snovima ćete doživljavati prijatne avanture. Bolje ćete razumeti sebe. Snovi će vam pomoći da definišete i integrišete svoju jedinstvenu ličnost. Dobićete podršku i pomoć u rešavanju svakodnevnih problema. Bićete sposobni da stvarate korisne i lepe stvari koje ne samo da će izražavati vas, već i obogaćivati svet. A sve to može da bude samo početak...

## Poglavlje 2 UČIMO OD SNEVAČA IZ ANTIKE

Već od večeras možete da počnete sa kreativnim sanjanjem. Možete da počnete od najjednostavnijeg nivoa kontrole snova u kome vi, sanjač, planirate opšti sadržaj vaših snova. Napredne tehnike, objašnjene u sledećim poglavljima, na kraju će biti od izuzetne koristi, ali vi odmah možete da počnete sa dragocenom praksom. Sanjači antičkog doba su snove koristili na poseban način, da bi dobili odgovore na svoja pitanja ili kao lek za svoje bolesti.

Pokušajte da na trenutak zamislite sebe u ulozi Grka iz antičkih vremena i videćete kako su to radili:

„S mukom pešačite prašnjavim putem. Vi ste hodočasnik na putu do hrama u Epidauru. U zavežljaju nosite par stvari: malo hrane i poklone za boga Asklepija. Više vam i nije potrebno, jer kada dođete u svetilište, pridržavaćete se posta, pri tom naročito izbegavajući hranu koja onemogućava snove - vino, meso, određenu vrstu ribe, bob. Od početka putovanja niste imali seksualni odnos i nećete ga ni imati dok ne završite boravak u hramu. Kada stignete, drumsku prašinu sa sebe spraćete hladnom vodom iz fontane i tako se na neki način i pročistiti. Učinićete sve da i svoj um održite čistim, jer je na ulaznoj kapiji zapisano: „Čist mora biti onaj ko ulazi u ovaj mirisni hram. Čistota znači misliti samo svete misli.“<sup>1</sup>