

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Alice Robb

WHY WE DREAM

The transformative power of our nightly journey

Copyright © 2018 by Alice Robb

All rights reserved

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02480-7



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

alis  
rob

# zašto sanjamo?

MOĆ NAŠEG  
NOĆNOG PUTOVANJA

Preveo Vladimir Nikolić

VULKAN  
IZDAVAŠTVO  
Beograd, 2019.



*Shvatam zašto većina ljudi smatra svoje snove nebitnim. Previše su lagani za njih, a većina ljudi poistovećuje ozbiljnost s onim što ima težinu. Suze su ozbiljne; mogu se skupiti u teglu. Ali snovi, baš kao i osmesi, neopipljivi su. Snovi, poput osmeha, brzo izblede.*

*Ali šta ako bi lice izbledelo, a osmeh ostao?*

Suzan Zontag, *Dobročinitelj*



# Sadržaj

UVOD . . . . .	9
PRVO POGLAVLJE: Kako smo zaboravili na snove. . . . .	19
DRUGO POGLAVLJE: Prethodnica. . . . .	47
TREĆE POGLAVLJE: Snovi ulaze u laboratoriju . . . . .	65
ČETVRTO POGLAVLJE: Preporod istraživanja snova . . . . .	76
PETO POGLAVLJE: Rešavanje problema . . . . .	86
ŠESTO POGLAVLJE: Priprema za život . . . . .	106
SEDMO POGLAVLJE: Noćne more. . . . .	133
OSMO POGLAVLJE: Dijagnoza. . . . .	149
DEVETO POGLAVLJE: Grupe za analizu snova. . . . .	168
DESETO POGLAVLJE: Kontrola . . . . .	187
EPILOG: Moj noćni život . . . . .	212
<i>Zahvalnice . . . . .</i>	<i>217</i>
<i>Beleške . . . . .</i>	<i>219</i>
<i>Indeks . . . . .</i>	<i>271</i>





## Uvod

Leto 2011. provela sam kopajući rupe i pričajući o snovima. Nakon dve nedelje, iščitala sam sve romane koje sam ponela u Nepenju, zabačeno andsko selo, gde sam s kolegama s fakulteta i peruanskim profesorom iskopavala ostatke močeanke civilizacije. Najveći deo kofera sačuvala sam za kabastu kišnu opremu i tegle s puterom od kikirikija, za slučaj nužde. Nisam ni slutila koliko ću slobodnog vremena imati kada moj pristup internetu bude podložen hirovima ćudljivog vlasnika kafića. I tako, kada mi je prijatelj Džejsms dao ofucanu knjigu u mekom povezu, na čijoj se naslovnoj strani videlo kako zrak sunčeve svetlosti i oblaci prodiru u mozak nekog čoveka, naterala sam sebe da ostavim skepticizam po strani.

Ali dok sam letimično pregledala sadržaj, nisam mogla da ne prvrnem očima na naslove poglavlja kao što su *Život je san* i *Proba za život*. Zgrozila sam se na spisak vežbi: „tehnika blizanačkih tela“ jezivog prizvuka, smešna „tehnika lotosa snova i plamena“, zlokobna „tehnika bez tela“. Knjiga *Exploring the World of Lucid Dreaming* Stivena Laberža posedovala je sve odlike nju ejdž priručnika za samopomoć, ali budući da je najbliža knjižara s naslovima na engleskom jeziku bila udaljena šest sati vožnje autobusom, počela sam da čitam.

„Poslovično, i neporecivo, život je kratak“, napisao je Laberž. „Da sve bude još gore, moramo da provedemo između četvrtine i polovine života spavajući. Većina nas ima naviku da bukvalno mesečari kroz

svoje snove. Prespavamo, bezumno, mnogo hiljada prilika da budemo u potpunosti svesni i živi.“ U onome što je Laberž nazvao lucidnim snovima, usnula osoba može da postane svesna da sanja i – uz malo vežbe – da kontroliše svoje snove. Navukla sam se.

Većina ljudi u nekom trenutku života doživi lucidan san, ali ih svega 10 do 20 procenata ima ih redovno. Nekima u toj manjini lucidno snevanje pruža toliko zadovoljstvo da im postane hobi ili vrsta samopomoći. Lucidni snovi mogu da izgledaju stvarnije od stvarnosti; mogu da izazovu periode veselosti podjednako snažno kao psihodelici, pa čak i da pruže seksualni užitak. (Jedna psihološkinja tvrdila je da je postigla orgazam u trećini lucidnih snova, a merenja njene amplitude vaginalnog pulsa pokazala su da se orgazmi u snovima te žene podudaraju s pravim fiziološkim promenama.) Drugi koriste lucidne snove da kontrolišu noćne more ili uvežbavaju teške situacije u stvarnom životu. Od svih sećanja na to leto u Peruu – ispijanje piska u pustinji, pronalaženje mumificirane bebe, odmotavanje te mumije u uslovima daleko od naučno optimalnih – najviše se ističe sećanje na moj prvi lucidni san.

U devet časova legla sam na svoj ležaj i ušuškala se u vreću za spavanje, mrtva umorna od fizičkih napora i jednoličnosti kopanja. Navila sam budilnik na pet sati ujutru i skoro istog časa zadremala; telo mi je bilo previše umorno da dopusti umu da luta uobičajenim stazama bremenitim od anksioznosti. Onda se krajolik izmenio. Bilo je to letnje popodne – ne andsko leto sa zubatim suncem i oblačnim noćima, već pravo pravcato leto, s onom vrstom vrućine toliko ekstravagantnom da uskočite u vodu i osušite se na suncu. Upijala sam toplotu za kojom sam žudela, plutajući u nekom bukoličkom jezeru koje nisam videla nikad ranije. U stvarnom životu ne volim naročito da plivam; ne volim da vežbam bez pomoći potkastova ili *Pandore*. Ali ovo je bilo drugačije – opušteno i senzualno. Imala sam naglašenu svest o svakom delu svog tela, o fizičkim svojstvima hladne vode, o čistom vazduhu i nadrealnoj šumi, koja je okruživala jezero veličanstvenim lišćem. Probudila sam se euforična.

## Zašto sanjamo

To sećanje nije imalo ništa od one neodređenosti koja obično zamagljuje snove, a detalji su ostali savršeno jasni godinama kasnije. Nisam bila u vreći za spavanje u prašnjavoj spavaonici u Peruu – već sam bila prenetna na neko daleko mesto, gde mi se mnogo više sviđalo. Izlet do tog jezera uzdrmao je moju svest o tome šta je stvarno, i nisam to mogla da objasnim a da ne zvučim kao ludača. Znala sam samo da sam želela to da ponovim.

Džejms i ja smo ostatak tog leta proveli vežbajući Laberževe savete. Prepričavali smo jedno drugom snove od prethodne noći dok smo strugali zemlju sa prastarih ćupova. Ponavljali smo Laberževu mantru *ad nauseam*: „Noćas ću imati lucidan san.“ Izmišljali smo sopstvene mantre: „Noćas ću odleteti na Mesec.“ Naučili smo da prepoznavemo znake da smo sanjali, na primer, kada zateknemo sebe kako letimo ili susrećemo mrtve ljude. Na svakih nekoliko sati, radili smo ono što je Laberž zvao proverom stvarnosti, pitajući se jesmo li budni ili sanjamo – trik za koji je Laberž obećavao da će, kada se jednom ukoreni, izazvati lucidnost.

Standardi za ono što sačinjava dobar razgovor mogu biti niži kada provodite većinu vremena stružući pesak mistrijom, ali čak i nakon što sam otišla iz Perua, čak i kada sam imala više od četiri osobe s kojima sam mogla da pričam, ultrabrzi bežični internet i čitave biblioteke prepune knjiga, nisam mogla prestati da razmišljam o snovima. Bili su kudikamo puniji i daleko misteriozniji nego što sam ikada zamišljala.

Počela sam da vodim dnevnik o snovima, svakog jutra pažljivo zapisujući sve čega sam mogla da se setim iz snova u beležnicu u kožnom povezu; pročitala sam da je važno da se svakog dana zapiše nešto, bez obzira na to koliko je iscepkano ili dosadno. Rezultati su bili bezmalo trenutni. Za nekoliko sedmica, unosi u mom dnevniku prešli su put od predanih *Bez sećanja* ili sažetih, nesigurnih fragmenata (*Gledam li Krcka Oraščića? Je li ono pauk?*), do dva-tri dugačka i kompleksna narativa skoro svake noći. Moj novi noćni život bio je jednako aktivan – i u najmanju ruku, jednako zabavan – kao i moji budni trenuci, a ja sam se zapanjila: shvatila sam da sam celog života sanjala ovakve snove, ali sam ih smesta zaboravljala, puštajući ih da

izblede, kao da se nikad nisu ni dogodili. Kakve sam sve pustolovine doživela, a potom ih zaboravila? Kakve sam prilike – da steknem nove uvide ili prosto da se odmorim od stvarnosti – propustila?

Većinu novih veština – naročito one koje obećavaju da promene način na koji gledamo na svet – teško je naučiti. Učenje novog jezika zahteva godine mukotrpnog studiranja. Meditiranje zahteva strpljenje i učestalo, ponekad frustrirajuće, vežbanje. Dobit je postepena, često i neprimetna. Međutim, poboljšanje vašeg života u snu može da bude vrlo jednostavno, prosto povećate vreme koje posvećujete razmišljanju o snovima od nijednog na minut-dva svakog dana, odvojite dve-tri sekunde pre odlaska na počinak da utvrdite nameru da se setite snova, i malo vremena da ih ujutru zapišete ili izdiktirate na smartfon. Proces je bezbolan; a napredak je brz. A dobitak menja život. Postati svestan svojih snova liči na uranjanje u bunar inače nepristupačnih fantazija i strahova, znakova iz naše podsvesti i kreativnih rešenja za projekte i probleme.

U poslednjih nekoliko godina, naučnici su otkrili da možemo poboljšati prisećanje na svoje snove i na sistematičan način upregnuti moć snova. Ali ljudska bića su milenijumima razmišljala o snovima. Pojedini naučnici veruju da su najranija umetnička dela naše vrste – pećinske slike – zapravo inspirisale noćne vizije njihovih tvoraca. Dnevници snova su među najstarijim primerima svetske književnosti; pronađeni su u ostacima antičke Grčke i srednjovekovnog Japana.

Živimo u svetu sazdanom na snovima. Tokom čitave istorije i širom planete, snovi su bili izvor beskrajne fascinacije i usmeravanja. Na snove smo gledali kao na proročanstva budućnosti, ili tragove iz prošlosti, kao na poruke od bogova, ili naše vlastite psihe. Snovi nam omogućavaju da iskusimo ono što smo izgubili i ono što nikad nismo imali. U snovima paralizovani mogu da hodaju; slepi mogu da vide. Lekari su koristili snove kao instrument u postavljanju dijagnoza; umetnici su se oslanjali na njih u potrazi za nadahnućem. Ljudi na samrti pronalaze utehu u živopisnim snovima o prošlosti,

koji zamagljuje granice svesti i dovode stvarnost u pitanje. Političari i mitski junaci oslanjali su se na snove da donesu odluke i pozivali su se na njih da opravdaju rat. Lideri su ih koristili za dobro (kad se 1919. godine Gandhi bunio protiv ograničenja ljudskih sloboda u Indiji, kazao je da je sanjao da će zemlja stupiti u štrajk) i zlo (na video-trakama objavljenim posle terorističkog napada 11. septembra može se videti kako Osama bin Laden i njegovi sledbenici razmenjuju snove o pilotima, avionima i zgradama koje se ruše). Čak i za manje od tri procenta svetske populacije, koji tvrde da se nikad ne sećaju snova, ipak je važno shvatiti ih kao moćnu zanemarenu silu, koja stoji iza slav-nih umetničkih dela, religioznih preobraćenja i političkih događaja.

Naše savremeno zapostavljanje snova nije samo istorijska anomalija, već i specifičan paradoks današnje kulture. Ljudi su željni da čuju najnovija naučna otkrića o spavanju, iako naučnici još nisu postigli konsenzus o razlozima zašto svake noći tonemo u san. Želimo da znamo kako televizori i moderni rasporedi utiču na naš šablon spavanja. Neke naučne studije upozoravaju nas da bilo šta manje od osam sati sna uništava naše zdravlje, izgled i sreću; druge obećavaju da je šest sati sna sasvim dovoljno, ili da je ljudima dovoljno svega tri ili četiri.

U međuvremenu, mi mapiramo, pratimo i optimizujemo vreme, kupujući fitness narukvice i aplikacije za mobilne telefone da izbrojimo minute utrošene na vežbanje, posao i hobije; patimo od straha da nešto ne propustimo. Međutim, kada ignorišemo snove, propuštamo priliku da doživimo avanturu i pospešimo svoje mentalno zdravlje, otprilike pet ili šest godina prilika (20 do 25 posto ukupnog vremena koje provodimo spavajući) u toku prosečnog životnog veka. O spavanju se obično govori kao o sredstvu za postizanje cilja – alatki koja treba da se postara da naš radni dan bude produktivan, da nam poboljša pamćenje, reguliše metabolizam i održi imunosistem u formi. Ali kao što je Laberž pitao: „Ako već morate da prespavate trećinu svog života, kao što morate, jeste li takođe voljni da prespavate i svoje snove?“

Sve donedavno, nije postojalo ništa ni nalik nauci o snovima. Kako iz praktičnih, tako i iz filozofskih razloga, misterije sna bile

su potisnute u domen magije i religije. Snovi se ne potčinjavaju lako laboratoriji; teško ih je i prepričati u potpunosti, i mada nov japanski uređaj za skeniranje možda može da *pročita* određene motive u snovima, i dalje ih je nemoguće proveriti i potvrditi. A naučnici koji su izabrali da slede svoje zanimanje za snove nisu uvek bili ona vrsta staromodnih i moralno čvrstih ambasadora, koji mogu najbolje da posluže cilju. Tematika je privlačila i više nego dovoljno blistavih ekscentrika – zaluđenika voljnih da na kocku stave svoju karijeru rešavajući misteriju koju je bilo malo verovatno da će ikad rešiti. Međutim, ako su junaci ove priče ponekad zalutali i van granica naučnog pravoverja – izvodeći na propast osuđene eksperimente o telepatskoj prirodi snova, insistirajući na tome kako snovi mogu da predkažu budućnost, brkajući vlastitu intuiciju s naučnim dokazima – njihova slobodoumnost im je takođe pomogla da prepoznaju iznenađujuće istine. Počela sam da shvatam koliko ta linija može da bude zamagljena – kako legitimni naučnici mogu da se zamajavaju fantastičnim idejama i kako dobre ideje mogu da poteknu s najfantastičnijih mesta. Protivno savetima nekih svojih kolega, Dirdri Baret, psiholog s Harvarda, prihvatila je naučni rad o vančulnom opažanju za akademski žurnal *Dreaming*, koji uređuje. „Moj stav jeste da ono što definiše naučno istraživanje jesu pristup i plan“, rekla mi je. „Antinaučno je insistirati na zaključcima.“

Zahvaljujući nekolicini srećnih otkrića u laboratoriji i skorašnjoj eksploziji istraživanja spavanja, snovi najzad dobijaju ono što zaslužuju, stižući sve veći i veći kredibilitet u naukama. Broj laboratorija koje istražuju spavanje u Sjedinjenim Državama nikad nije bio veći; povećao se sa 400 u 1998. na više od 2.500 danas. Naučili smo da cenimo značaj spavanja za naše zdravlje; industrija pomoći za spavanje vredi više od pedeset milijardi dolara, a predviđa se da će dostići vrednost veću od sedamdeset pet milijardi u narednih pet godina. Nekoliko univerziteta u SAD počelo je da nudi tečajeve, pa čak i kompletne nastavne programe o snovima i psihologiji snova. Filozofi su se usredsredili na snove kao sponu za teoretisanje o povezanosti tela i uma i prirodi svesnosti.

## Zašto sanjamo

Novi tehnološki razvoj takođe je pomogao da se unapredi istraživanje snova, omogućivši naučnicima da brže skupljaju izveštaje o snovima, i od raznovrsnijih grupa ljudi nego ikad ranije. U XX veku, u najvećem broju istraživanja snova učestvovali su beli studenti. Međutim, tokom poslednjih nekoliko godina ljudi svih uzrasta širom cele planete otpremali su svoje snove na sajtove kao što su *Dreamboard* i *DreamsCloud*, a naučnici tek počinju da raspakuju blaga podataka skrivenih u njima.

Ispostavilo se da su razlozi zbog kojih sanjamo neobičniji i moćniji nego što je iko mogao da nasluti. Snovi igraju ključnu ulogu u nekim od naših najvažnijih emotivnih i kognitivnih sistema, pomažući nam da stičemo sećanja, rešavamo probleme i održavamo duševno zdravlje.

Mi sanjamo da bismo integrisali nove informacije u našu preegzistencijalnu mrežu znanja; um prosejava zbrku skorašnjih iskustava, obeležavajući najbitnija sećanja za dugotrajno čuvanje. Snevanje o novim veštinama pomaže nam da ih savladamo; vežbanje nekog zadatka ili novog jezika u snu može da bude jednako učinkovito kao i mukotrpno učenje u stvarnom životu.

Snovi su inspirisali priče koje su zabavljale pokolenja čitalaca, i podstakli naučna otkrića koja su promenila svet. Treba da zahvalimo snovima na mašini za šivenje i periodnom sistemu elemenata. Previše umetnika i pisaca – uključujući i Betovena, Salvadora Dalija, Šarlot Bronte, Meri Šeli i Vilijama Stajrona – može da zahvali snovima na nekima od svojih najpoznatijih dela.

Mi sanjamo kako bismo prevazišli svoje anksioznosti i pripremili se za dane; vežbamo za iskušenja i testove, zbog čega njihovi parnjaci u stvarnom životu izgledaju poznatije. Suočavamo se s najgorim mogućim situacijama u bezbednom okruženju, tako da nam u poređenju s njima stvaran događaj izgleda lakše. Ljudi koji sanjaju lavirinte znatno se efikasnije kreću kroz prave. Studenti koji imaju noćne more o ispitima dobijaju bolje ocene od kolega koji ih nemaju. Sanjanje nekog traumatičnog događaja može vam pomoći da ga lakše prebrodite. Obratno, afektivni poremećaji, poput depresije, često uključuju prekid normalnog snevanja; mozak lišen REM faze sna – kada se odvija

najveći deo snova – sklon je pucanju. Samoubilačke misli povezane su s nedostatkom sna ili padom u pamćenju snova.

Snovi nam pomažu da postanemo samosvesniji; oni na površinu izvlače naše duboko ukorenjene želje ili anksioznosti, primoravajući nas da se suočimo sa nadama i strahovima koje nismo prihvatili. Nude nam prozor u našu psihu; san može biti ključan u prepoznavanju nekog emotivnog problema.

Ako ne preduzmemo jednostavne korake da se setimo naših snova i da ih shvatimo, to je kao da bacamo dar našeg mozga i ne potrudivši se da ga otvorimo. Neke kognitivne funkcije snevanja – kao što je pomoć u formiranju sećanja – nastaviće se bez obzira na sve, pod uslovom da se dobro naspavamo; primećivali mi to ili ne, naši snovi će nam pomoći da zapamtimo nove informacije i da asimilujemo nova iskustva u dugoročno pamćenje.

Ali ako ignorišemo snove, uskraćujemo sebi neke od njihovih najmoćnijih blagodati. Obraćajući pažnju na svoje snove, možemo pristupiti idejama koje bi u suprotnom nestale u noći. Prateći ih tokom vremena, možemo steći samopouzdanje u situacijama koje kidaju živce.

Ukoliko odemo korak dalje i pričamo o svojim snovima oči u oči sa psihoterapeutima ili doktorima, požnjećemo još jednu nagradu: snovi nas mogu obavestiti o duševnim ili telesnim problemima, koji bi u suprotnom možda prošli neopaženo. Ako odemo do kraja i podelimo snove s većim brojem ljudi – prijateljima sličnog mišljenja ili grupama entuzijasta za snove – možemo da steknemo još veće razumevanje njihovih katkad zbrkanih metafora i simbola. Možemo tečno da progovorimo jezik snova.

Tradicija lucidnog snevanja na Zapadu je duga, ali savremeni naučnici su tek odnedavno počeli da je poštuju i istražuju. Premda se izveštaji o lucidnim snovima mogu pronaći i u spisima Aristotela i Avgustina, naučnici su tek sedamdesetih godina XX veka otkrili kako da proučavaju taj fenomen, a te tehnike su tek nedavno donele rezultate, pokazujući nam terapeutsku moć lucidnih snova i korake koji ih najpouzdanije indukuju.



## *Zašto sanjamo*

Tokom istraživanja za ovu knjigu, eksperimentisala sam s najnovijim tehnologijama – kao što je tretman virtualne stvarnosti za košmare – jednako kao i sa primitivnim praksama, koje ne zahtevaju ništa više od mog uma i možda olovke i papira. Naučila sam konkretne korake koje mogu preduzeti da poboljšam prisećanje na snove, pobedim noćne more i preuzmem kontrolu nad sadržajem snova. Objasniću koje metode su bile u potpunosti isprobane i koje su delovale u mom slučaju, kako sam prešla put od isključivo povremenog prisećanja snova do prisećanja kad god to poželim, i kako su snovi kojih sam se sećala postali duži, živopisniji i lucidniji.

Ovo je knjiga o nauci i prošlosti; to je priča o tome kako su ranije kulture zaboravljale snove, i kako ih konačno ponovo otkrivamo. Dok budete saznavali koliko je vaš unutrašnji život živopisan dok spavate, pretpostavljam – nadam se – da ćete poželeti češće da pamtite snove, pa čak i da eksperimentišete s lucidnošću. Ukoliko mi pođe za rukom da vas ubedim da su snovi važni, možda ćete uspeti da ih se sećate bez nekog naročitog napora; puka radoznalost u pogledu vašeg snenog života često je dovoljna da se to poboljša. Još jedan moćan način da poboljšate sposobnost prisećanja snova jeste da provedete malo više svog budnog vremena razmišljajući o snovima; čitanje ove knjige je korak u tom smeru. (Ljudi mi često govore da su posle ćaskanja sa mnom o mojoj knjizi imali neobično živopisne snove.) Dobro prisećanje snova preduslov je za lucidno snevanje; ukoliko sada počnete da vodite dnevnik o snovima, imaćete početnu prednost kada kasnije budem objasnila kako da izazovete lucidne snove.

Došao je i trenutak za otiskivanje na ovo uzbudljivo putešestvije. Pitanja su stara stolicima, a kada bi istraživači napravili upade u ovu tajanstvenu teritoriju, ponekad bi se zatekli kako hodaju istim stazama kao i njihovi preci. Ali nova istraživanja u nauci i psihologiji – u ponekad bremenitoj sprezi sa prastarim i mističnim verovanjima – bacaju dugoočekivano svetlo na značenje i svrhu snova.



## PRVO POGLAVLJE

# Kako smo zaboravili na snove

Sve do XVII veka, o snovima se razmišljalo u kontekstu spiritualnosti, a ne nauke. U različitim religioznim tradicijama, snovi su bili tretirani kao kanal kroz koji obični ljudi mogu da dožive drugi svet, a proroci da protumače volju bogova. Biblijski Josif dobio je položaj na kraljevskom dvoru tako što je ispravno protumačio faraonove snove, objasnivši da sedam debelih i sedam mršavih krava predstavljaju dolazak sedam rodnih i sedam gladnih godina. Priča se da je ezan – muslimanski poziv na molitvu – inspirisan snom jednog od Muhamedovih sledbenika. Muhamedu su snovi pružali utehu u momentima sumnje i potvrdu da se nalazi na pravom putu. Hinduistički spisi uče da snovi sadrže pouzdana, iako kontradiktorna, predviđanja; gubitak zuba u snu predskazuje smrt, dok je košmar obezglavlivanja znak dugog života. Budino rođenje je navodno najavio san u kome je kraljica Maja, njegova majka, videla kako beli slon s lotosovim cvetom hoda ukrug oko nje, a zatim joj ulazi u matericu.

Snove su često smatrali prozorom u budućnost. U drevnom svetu, lekari su tretirali snove kao neku vrstu magičnog rendgena, tražeći u njima znakove za prognozu stanja pacijenata. „Počeci bolesti i ostala

rastrojstva koja se spremaju da posete telo“, pisao je Aristotel u IV veku pre nove ere, „moraju biti vidljiviji u usnulom nego u budnom stanju.“ Hipokrat, starogrčki lekar iz IV veka pre nove ere, uživao je u dijagnostičkoj moći snova, primenjujući bukvalan pristup, tvrdeći, na primer, da snovi o brzim rekama ukazuju na višak krvi u telu. Nekoliko vekova kasnije, Galen je tvrdio da je „spasao mnogo ljudi primenivši lek prepisan u snu“. Insistirao je na propitivanju svojih pacijenata o snovima jednako kao u o telesnim simptomima, a takođe je vrlo ozbiljno shvatao i svoje snove; i svoj životni put pripisivao je snu u kom mu je Asklepije – voljeni bog isceljenja i snova – zapovedio da postane hirurg.

Grčki bog snova inspirisao je kult obožavanja. Hiljadama godina – dugo nakon što je propala civilizacija koja je izmislila Asklepija – hodočasnici i invalidi dolazili su iz svih delova Sredozemlja da se pomole u njegovom hramu u Epidauru, da prespavaju u abatonu, unutrašnjem svetilištu, i da se mole za dijagnozu ili isceljujući san. Relikvije pronađene u hramovima posvećenim Asklepiju – udovi i glave od terakote, prst s kanceroznom izraslinom – svedoče o veri u ogromne Asklepijeve isceliteljske moćima. Jedan natpis govori o izvesnom Luciju, koji je doputovao u Asklepijev hram u Rimu zbog bola u grudima. Tu mu je ovaj u snu zapovedio da skupi pepeo iz oltara, pomeša ga s vinom i namaže eliksir na bok. Drugi opisuje slepog vojnika, koji je u snu primio instrukcije da napravi melem od meda i krvi belog petla i namaže ga na oči.

Snovi mogu biti toliko realistični, njihovi izvori toliko enigmatični, a propratne pojave toliko moćne da natprirodna objašnjenja izgledaju bezmalo logično. Snovi o razgovoru s Bogom ili mrtvima mogu usaditi osećaj strahopoštovanja čak i u najposvećenije ateiste i primorati osobe sklone spiritualnosti da se zapitaju jesu li prešle preko nebeskog praga. Snovi su često inspirisali religiozna preobraćanja. Metodistički misionar jednom se požalio da njegova pastva „često postaje ‘ozbiljnija’ prema religiji i molitvi ‘ne zbog mog propovedanja, već upozorenja dobijenog u snu“.