

SANJE

UVOD

Sanjamo vsi, čeprav neredko srečujemo ljudi, ki zatrjujejo, da nikoli ne sanjajo. Sposobnost sanjanja je enaka domišljijam sposobnostmi ali premišljevanju. Mentalna aktivnost, ki nas spremlja celo življenje. Biologija in podobne znanosti, ki se ukvarjajo z ljudskim telom in psihom, so dokazali, da um nikoli ne počiva. Možgani vedno delujejo, sprejemajo dražljaje iz okolja, katere potem razvrščajo, uporabljajo.

Omenjeni proces ni moč vedno spremljati, nadzorovati, takrat se dogodki koordinirajo podzavestno (implicitno). Med spanjem se naše sanje razvijajo skozi nekatere faze, kakor v fizičnem tako tudi v psihičnem smislu. V trenutkih, ko spimo, sanje podirajo meje, ki so jih postavila naša prepričanja, vse postaja mogoče.

Sanje, ali naše podzavestno blago ima poseben jezik, ki včasih izgleda nečitljiv, vendar se lahko tudi dešifrira. Če želimo zvedeti kaj na sporočajo sanje, moramo analizirati simbole, enega po enega. Razčleniti situacije, ter na koncu vse sestaviti v celoto. Zato lahko sanje pojmujeemo kot eno od najvažnejših življenjskih potreb, saj smo, kot vemo, žejni lahko nekaj dni, brez hrane smo lahko celo nekaj tednov, nekaj neprespanih noči in dni pa že lahko povzroči hude duševne motnje. Sanj ne moremo enačiti s spanjem, ker predstavljajo duševno življenje v stanju telesnega spanja.



POGLED NA POJMOVANJE SANJ V PRETEKLOSTI:

Že v stari egipčanski civilizaciji okoli 3000 let pr. n. š. se je pojavila misel, »da se ne sme prepustiti naključju nekaj tako pomembnega, kot je razlaga sanj...vse možne sanjske situacije naj se zato zapišejo... da se bo lahko izključila vsaka samovolja.« Tako so nastali prvi pripomočki za razlago sanj. Egipčansko metodo razlaganja sanj so prevzele tudi druge sanjske knjige (grške, arabske, indijske). Za vse te sanjske knjige je značilno, da so brez teoretičnih razmišljanj. Stari Grki so bili prepričani, da imajo sanje globlji smisel, ki usmerja človeka v prihodnost. Grška zgodovina pozna več preučevalcev sanj: Hipokrat, Platon, Aristotel, Artemidor.

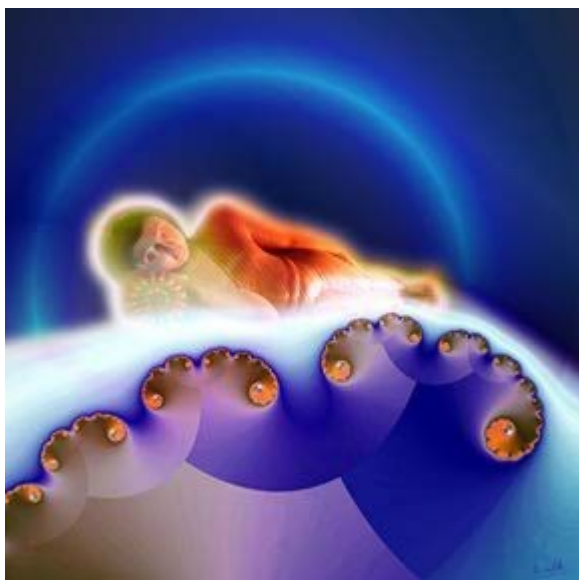
V evropskem sr. veku je znanje o sanjah vse bolj propadalo. Sanje same so imele vseskozi bolj ali manj pomembno vlogo, njihova vrednost pa je nihala.

V nordijskih deželah so, kot se zdi, prevladovale neugodne in nevesele sanje. Kljub temu so severnjaki menili, da ljudje, ki nikoli ne sanjajo, niso zdravi.

SPANJE :

V nekem smislu smo vedno vsaj delno budni in v stiku z zunanjim svetom. Med spanjem je zaprtih večina poti v možgane. Ne telo ne duša nista v spanju otrpla. Deli našega telesa so prav gotovo sproščeni. Kljub temu, v spanju občasno spreminjamo položaj. Nekateri mišice ostanejo skrčene, očne mišice vek pa držijo oči zaprte. V spanju se spreminjajo tudi naše reakcije na zunanje dražljaje.

Spalni cikel krmili t.i. cirkadiani (dnevni) ritem, to je biološki proces, ki se redno ponavlja vsakih 24 ur. Ta ritem se kaže na različne načine: s telesno temperaturo, ki se med dnevom zviša ali zniža za približno 2 stopinji, srčnim utripom, krvnim pritiskom in številom krvničk, presnovo, ledvicami in vrsto drugih fizioloških funkcij, ki se jih sploh ne zavedamo.



STOPNJE SPANJA:

EEG (elektroencefalografske naprave, ki zaznamujejo električno aktivnost v naših možganih – možganske valove) kaže različne stopnje možganske aktivnosti med povprečnim nočnim spancem.

- *Prva stopnja* spanca je najlažja in je še najbolj podobna izpisku EEG možganske aktivnosti, ko smo budni. Prvič nastopi, ko se zazibljemo v spanec, mišice se nam sprostijo, bitje srca pa upočasni. Ponoči se večkrat vrnemo na prvo stopnjo, nazaj iz globljih stopenj spanja, za vedno daljša obdobja.
- *Druga stopnja* pomeni začetek globljega spanja, začenja pa se kmalu potem, ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte stopnje. Hoja in govorjenje v spanju so pogosto povezani s to stopnjo.
- *Tretja stopnja* – za spanec te stopnje so značilni močnejši električni impulzi iz možganov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa znižana.
- *Četrta stopnja* je najgloblji spanec, za katerega so značilni veliki, počasni valovi na EEG. Precej časa prebijemo v tej stopnji v prvem nočnem ciklu spanja, preden se vrnemo na prvo stopnjo; v tem in v naslednjih ciklih to stopnjo spremljajo hitri očesni gibi in pogosto jasne in žive sanje.

Vzorec, ki se ponavlja, je skupen vsem normalnim spancem, razdeli pa se na redne in ponavljajoče se stopnje, od vzorca, zelo podobnega budnem stanju (prva stopnja), do vzorca, silno podobnega komi (četrta stopnja). Ta krožni val spanca, od lažjega k težjemu in spet nazaj, se ponovi večkrat v noči. Vsako stopnjo v ciklu zapisuje gibanje peresa na izpisku EEG, vsak cikel pa v celoti traja 90 minut.

Precejšen del normalne noči bomo najprej prebili v spanju četrte stopnje, ki je, kot kaže, za nas izredno pomembna – bolj smo telesno izčrpani, bolj nam je potrebna. Človek navadno prebije 30 minut ali več svojega prvega 90-minutnega cikla v spancu četrte stopnje. Ko se vračamo v spanje druge stopnje, se začenja paradokсно obdobje, v katerem nas lahko zbudi tudi najtišji šepet znanega imena, medtem ko nas bo glasen pok pustil spati naprej. Potem se ponovno začne spanec prve stopnje, toda z majhno razliko. Medtem ko prvo obdobje začetne stopnje, ko se zazibljemo v spanec, spremljajo nejasne in nepovezane podobe, je povratak k prvi stopnji ob koncu prvega 90-minutnega cikla točka, ko se nam resnično začne sanjati.

Za ponavljajoči se spanec prve stopnje so značilni hitri očesni gibi = REM, ko se obe očesi istočasno in enako premikata, kakor da bi speči kaj opazoval pod drhtečimi vekami. Med spancem REM doživljamo jasne in žive sanje. Določene očesne gibe so opazili med drugimi (ne REM) obdobji spanja, kjer sanjamo nevizualne in manj razumljive sanje.

DOŽIVLJANJE SANJ:

To lahko pojmujeemo kot najbolj individualno ponavljanje človekovih izkušenj. Svoje sanje sanjamo sami in nihče drug – sami doživljamo to nočno dogajanje, ki pa nam je pogosto tuje (zato, ker se dogaja brez našega sodelovanja in poteka v svetu, ki je tuj našemu zavestnemu dnevnemu življenju).

Sanjamo med spanjem in lahko rečemo, da ni sanj brez spanja ali spanju podobnega stanja.

Vsi ljudje spimo in sanjamo. Sanjajo tudi tisti, ki trdijo, da ne sanjajo. Skoraj tretjino svojega življenja prespimo. Opazovanja kažejo, da se vsako noč v presledkih po 20 minut naše spanje prekine s kratkimi sanjami, ki trajajo 15-20 minut. To se ponovi štiri do petkrat v eni noči.

Menijo, da razen rib in plazilcev tudi živali sanjajo. Pri pticah se sanje pojavijo za 10 sekund v eni noči. Čim višje na evolucijski lestvici je živo bitje, tem bolj so razviti njegovi možgani, podaljša pa se tudi čas sanjanja.

Sanje se spreminjajo tudi s starostjo (majhen otrok presanja skupno kar 50-60% spanja).

Poizkusi so pokazali: če človeku ali živali onemogočimo sanjati pet dni zapored (približno 500-minutno izgubo sanj), potem bo šesto noč organizem skušal v celoti nadoknaditi ta primanjkljaj – človek ali žival ne moreta biti brez sanj.

Prehod iz spanja in sanj v budno stanje poteka prav tako kot uspavanje skladno s posameznikovo naravo. Malo ljudi takoj zaspi, ko ležejo k počitku, zato poznamo **več stopenj sanj:**

- V času, ko se zaziblje v spanec, zdrav človek doživlja fragmentne sanje in posamezne podobe, imenovane sanje, ki prinašajo spanec (v začetku prvega 90-minutnega spalnega cikla). Ta začetni spanec prve stopnje ne spremljajo hitri očesni gibi (REM).
- *Globoke in navadno brez sanj*, so stopnje, ki jih človek hitro doseže v prvem 90-minutnem spalnem ciklu. v roku pol ure kaže njegov EEG spanec podoben komi, v katerem redko kdo poroča o sanjah.
- *Jasne sanje* pogosto spremljajo povratek v spanec prve stopnje na koncu vsakega spalnega cikla. EEG na prvi stopnji sedaj kaže hitre očesne gibe, kar pomeni, da speči zelo pozorno "opazuje" nekaj, kar ga zanima.
- *Sanje iz globokih stopenj* spalnega cikla, kjer ni hitrih očesnih gibov, spadajo med verbalne, premišljuječe, zamišljene sanje, nasprotne od vizualnih, jasnih sanj, ki so značilne za REM spanec.

Sanje navadno pozabimo že med jutranjim oblačenjem ali pa v dopoldanskem času. najlažje si sanje zapomnimo tako, da si takoj, ko se zbudimo, zapišemo vsebino sanj.

MESEČNOST:

Mesečnost je sorazmerno redek pojav. Pojavlja se v različnih oblikah, navadno pa gre za fizično izražanje nekega sanjskega dogodka. Raziskave kažejo, da mesečništvo ne nastopa med spancem REM, ko so telesni gibi



navadno precej omejeni, temveč med NREM (ne REM – to je obdobje, ko smo sposobni "učenja v spanju" ali pa takrat "vidimo" rešitve problemov) obdobjem spanja druge stopnje. Mesečnost je prav gotovo posledica skrivnostnih sanj, ki se ponavljajo med NREM fazo spanja.

JEZIK SANJ:

Sanje so jezik naše podzavesti. Vsebino osebne podzavesti predstavlja vse, kar je bilo nekoč pred nami v kakršnem koli odnosu. To je predelano preteklo doživljanje, ki se lahko ponovno izrazi med drugim prav v smislu različnih vsebin in podob naših sanj.

Človek, ki ni zmožen spominskega obnavljanja, je težak duševni bolnik, ki ne doživlja svojega trajanja in ne more uporabiti svojih izkušenj. Manjka mu spomin, ki ga povezuje z življenjem.

Gradivo, s katerim se prikazuje sedanjost in naznanja prihodnost v sanjah, predstavlja vse, kar se je kdaj zgodilo. V sanjah se brez našega sodelovanja po svoje obnavljajo izkušnje, sedanjost se povezuje s preteklostjo, vzdržuje se enotnost našega življenja v časovnem dogajanju.

Včasih se sanjska vsebina izraža tudi v obliki ljudskih rekov.

FUNKCIJA SANJ:

Pri razlaganju sanj ne moremo mimo vprašanja, kaj sanje najverjetneje prikazujejo oz. kaj pomenijo, zato je E. Aeppli po pomenu sanje razdelil takole:

1. Sanje, ki kažejo aktivno sliko naše tekoče življenjske situacije (ustreza dnevnim doživljanje).
2. Poleg dnevnih doživljanjev in konfliktov lahko v sanjah odseva tudi tisto, česar nismo opazili, in je zato ostalo podzavestno. To so doživljaji, ki so bili že spočetka prešibki, da bi napravili zavesten vtis vendar bi jih bilo treba upoštevati pri rešitvi kake situacije.
3. V nekaterih sanjah poskušamo nezavestno soočiti naše zavestno doživljanje z drugimi, tudi življenjsko težavnimi nezavestno dojetimi situacijami.
4. Sanje, kjer gre samo za nezavestno dejavnost, ne glede na našo vsakdanjo zavestno življenjsko situacijo.
5. Sanje, ki so povezane z osebnimi fiziološkimi pogoji in razvojem ter so lahko duševni izraz, prikaz in odgovor na telesne procese (pubertetne sanje mladostnikov, sanje povezane s telesnimi boleznimi).
6. Sanje, ki jih sanjamo namesto nekoga drugega (otroci lahko izražajo v sanjah mučno zakonsko situacijo svojih staršev...)
7. Na sanje lahko delujejo tudi drugi različni vplivi, ki so jim posebno nekdanj pripisovali prevelik pomen: položaj speče osebe, različni pritiski, toplota, hrup, sobni zrak, spremembe vremena in drugi dražljaji.

VRSTE SANJ:

Danes je možno zelo natančno ugotoviti, kdaj se začenjajo nekatere vrste sanj:

- *Vsakdanje (navadne) sanje*

So zelo pogoste, izražajo se v povsem navadnem jeziku, svojo vsebino pa črpajo iz nam znanega sveta. Te sanje odsevajo včerajšnjo, današnjo in jutrišnjo situacijo, da bi lahko dopolnili nekaj, kar smo zanemarili, (npr. študent sanja, da se preveč uči za izpit in zanemara svoje druge potrebe) večkrat pa sanjamo o tem, naj sprostimo napetost naših vsakdanjih konfliktov.

- *Pomembnejše sanje*

V večji meri se kažejo naše prihodnje možnosti in razvoj. V njih se ocenjujejo življenjski dogodki, nakazujejo napotki in možnosti za situacije skozi daljši čas. Te sanje so pogosto obogatene s simboli, v njih je več mitoloških motivov, vsebujejo pa tudi jezik vsakdanje nujnosti in veliko našega osebnega doživljajskega gradiva (npr. sanjamo, da je v naš delavni prostor vstopil lev).

- *Prebujajoče sanje*

Te sanje se pojavijo vedno ob pravem času, ko je zelo verjetno, da bi še nekaj časa spali. Svoj potek imajo z naraščanjem napetosti in nujnim koncem, ki nas prebudi. Včasih so neposredno povezane z dolžnostmi prebujajočega se dne.

- *Velike sanje*

Te se redko pojavljajo. Doživljamo jih kot neko predstavo, ki nas spominja na mite in bajke, ki nimajo razen naše navzočnosti nič skupnega z nami. Tu živali govorijo, drevesa cveto v čudovitih barvah in prevladujejo nevarnosti. V teh sanjah smo lahko priča krvavim vojnim spopadom, smrtni grozi, mračnemu zločinu, slutimo velike življenjske dogodke.

- *Otroške sanje*

Otrok se začne bolj ali manj zavedati svoje življenjske situacije po drugem letu. Sanje iz zgodnjega otroštva, ki jih kasneje ne moremo pozabiti, so vedno najpomembnejše. V njih se s simbolično izrazi nakazuje celotni načrt našega življenja.

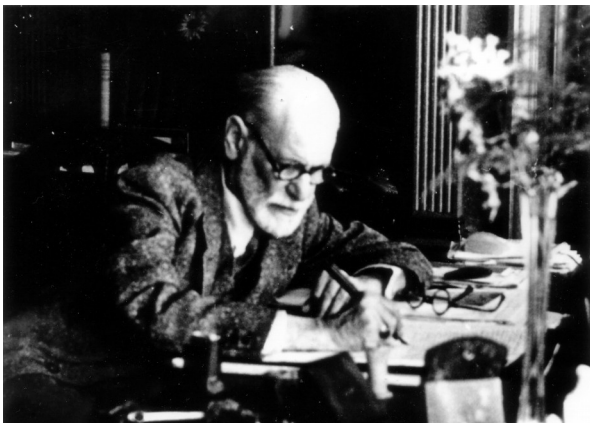
- *Pubertetne sanje*

Mlad človek tedaj postaja odrasel, prekiniti mora globlje vezi z materjo in očetom, čeprav največkrat ostane pod njuno zaščito v družinskem krogu. Zato so njihove sanje polne motivov, likov in predmetov iz vsakdanje nujnosti (npr. šola, starši, ljubezen). Te sanje so praviloma tudi same po sebi razumljive in normalni ljudje ne potrebujejo razlage zanje.

Poznamo tudi več razlagalcev sanj in njihovih metod razlaganja: Freud, Adler, Jung, Bierre, Stekel...

SIGMUND FREUD(1856-1939)

Freud je razvil teorijo in prakso psihoanalize, ene izmed najbolj vplivnih šol psihologije in psihoterapije dvajsetega stoletja. S pacienti je vzpostavil razmerje, ki je povečalo informacije, relevantne za interpretacijo njihovega vedenja, kar mu je omogočilo, da je našel razlage sanj, simptomov in mnogih drugih fenomenov, ki jih prej niso povezovali z željo. Zato je lahko radikalno razširil našo, na zdravi pameti temelječo, psihologijo motiva (vzgiba).



Po Freudu so vsakodnevna dejanja določena z vzgibi, ki so mnogo številčnejši in bolj kompleksni, kot ljudje mislijo ali kot jih razumevanje zdrave pameti upošteva. Najbolj temeljni in najpogostejši vzgibi, ki vplivajo na naše delovanje so nezavedni, to je, težko jih

ugotovimo ali priznamo. Taki vzgibi so ostanki srečanj s pomembnimi ljudmi in situacijami iz naše preteklosti in pogosto segajo nazaj v zgodnje otroštvo; ti vzgibi ne delujejo, da bi dosegli pravo zadovoljitev, ampak prej zato, da bi nam skozi predstavo zagotovili obliko pomiritve. Kadar interpretiramo, kaj drugi govorijo in delajo, uporabljamo te vzorce zadovoljitve in pomiritve, da bi razložili njihovo vedenje; in dokler nam uspeva na ta način razumevati druge, podpiramo te vzorce kot empirično generalizacijo. Medtem, ko priznavamo, da je pomiritev, ki temelji na pristni zadovoljitvi globlja in dlje trajajoča, kot tista, ki je povzročena samo z predstavo pa vemo tudi, da človeška želja prekorači priložnosti za zadovoljitev do takšne mere, da je pogosta pomiritev s pomočjo imaginacije. To je vidik, katerega psihoanaliza radikalno poveča.



To razumevanje mentalnosti je omogočilo Freudu, da je podal psihološko utemeljitev nevroz in psihoz ter pojasnil, kako daje preteklost pomen sedanjosti v normalnem mentalnem delovanju. Pretekle želje, celo tiste iz detinjstva, psihološko niso izgubljene; prej so postopoma re-artikulirane skozi simbolizem tako, kot neposredno delovanje skozi svojo predstavnostno pomiritev v teku vsega življenja. S tem Freud zagotavlja tako radikalno holistično teorijo pogojenosti delovanja kot tudi naturalistični opis proizvodjanja smisla v življenju. Novi dosežki dosega pomen kot predstavniki pozabljenih predmetov naših najzgodnejših in najbolj in obrobni strasti; in globina

zadovoljitve, ki jo čutimo v sedanjih dosežkih teče iz njihove ne-ovedene pomiritve nepoznanih želja iz oddaljene preteklosti. Čeprav, paradokсно, natančno zato, ker so nespremenljive, frustrirajoče in pri koreninah nepovezane.

FREUDOVO SODELOVANJE Z BREUERJEM

Freudovo psihoanalitično delo je bilo utemeljeno na odkritju njegovega starejšega kolega Josepha Breuerja. Breuerjeva pacientka Ana O., ki je bila diagnosticirana kot histerična, je bila zelo inteligentna in sistematična ženska ter je z njim zelo podrobno raziskovala svoje simptome. Ugotovila sta, da ima vsak njen simptom zelo pomembne povezave s pomembnimi vendar pozabljenimi dogodki, ki so povezani z občutki, katerih ni nikoli niti izrazila niti premagala, ko pa jih je odkrila, so njeni simptomi popustili.

Raziskave, ki so jih naredili Charcot in drugi so pokazale, da bi lahko histerične simptome razumeli na psihološki način kot povezane z emocionalnimi travmami. Čeprav je Breuerjeva pacientka odnehala pred dokončno ozdravitvijo pa so njegova opazovanja privedla do dveh bolj specifičnih hipotez: najprej, da simptomi izražajo spomine in občutke povezane s pomembnimi pozabljenimi dogodki; in drugič, da se simptomi lahko olajšajo s katarzično terapijo, ki omogoča pacientu, da te dogodke podoživi tako, da deluje skozi čustva, ki so z njimi povezana. Tako je Freud sledil Breuerjev primer in začel svoje paciente podrobno spraševati o njihovih življenjih in čustvih. Pri tem je opustil hipnozo in jo nadomestil s Bermheimovo tehniko pritiskanja na paciente, da bi se spomnili pomembnih dogodkov.

RAZISKOVANJE SPOLNE ZLORABE

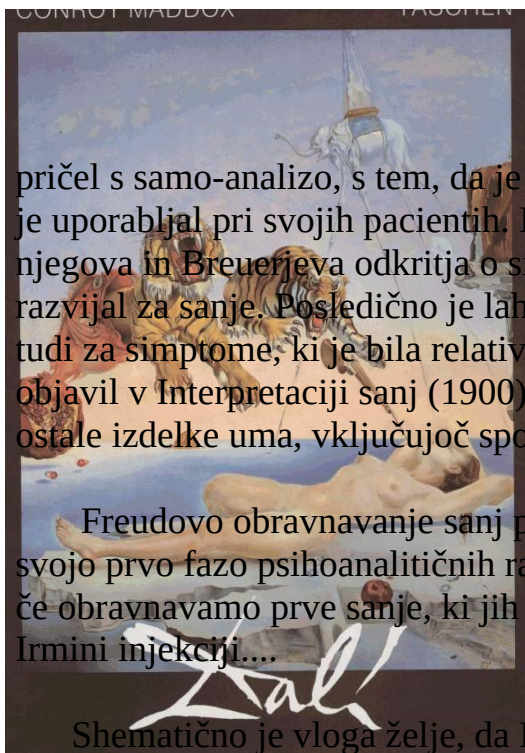
Ko so njegova raziskovanja napredovala, je Freud ugotovil, da je pomemben del spominov povezanih s simptomi seksualen in šel po času nazaj. Pod pritiskom njegove tehnike, je veliko njegovih pacientov odkrilo jasne spomine spolne zlorabe iz zgodnjega otroštva. In ko je pritiskal še naprej, je bila pri vrsti ženskih pacientk vloga zlorabljevalca dosledno pripisana očetu. Pri obravnavanju teh scen zapeljevanja, je Freud končno zaključil, da čeprav bi starševska zloraba lahko bila dejavnik pri povzročanju nevroz, ni bila tako široko razširjena, kot je bilo razvidno iz pripravljenosti pacientov, da se je spomnijo. Zakaj, kakor je pripomnil se je zdelo, da ni »v nezavednem nobenih indikacij realnosti«, tako, da »posameznik ne more ločiti med resnico in (čustveno nabito) domišljijo«, kjer bi to lahko vključevalo »seksualne fantazije ki se dotikajo teme staršev«. Zato se je zdelo, da bi osnovni vzrok simptomov lahko našli v dejavnosti domišljije.



Ti dogodki pa so Freuda pripeljali tudi do spremembe njegove terapevtske tehnike. Postalo je očitno, da se mara zaščititi pred učinki sugestije ter da se najbolj relevanten in zanesljiv material ne pojavlja kadar se paciente pritiska k spominjanju, ampak raje, kadar izražajo svoje misli in občutke spontano. Tako je pričel svoje paciente nagovarjati, naj preprosto izrazijo vsako idejo ali misel, ki se jim pojavi tako natančno, kot je le mogoče in brez oziranja na to ali se jim zdi pomembna, razumna ali moralno sprejemljiva. Ta vrsta neposrednega in neprisiljenega samoopisovanja, ki ga je Freud imenoval prosta asociacija, je pripeljala tako do obeh tem, ki smo ju omenili že prej, kot tudi do drugih še ne raziskanih. Ker je ta postopek do skrajnosti povečal podatke, ki so relevantni za razumevanje njegovih pacientov, ga je Freud naredil za temeljno pravilo psihoanalitičnega zdravljenja.

SANJE IN IZPOLNITEV ŽELJE

Med tem obdobjem je Freud opazil, da so lahko tako kot simptomi tudi sanje razumljene povezano s spomini in vzgibi, ki so se pojavili v prosti asociaciji. V raziskovanju sanj pa je lahko uporabil tudi svoj primer. Tako je



pričel s samo-analizo, s tem, da je na sebi uporabil interpretacijske tehnike, ki jih je uporabljal pri svojih pacientih. Ko je napredoval je Freud uvidel, da se njegova in Breuerjeva odkritja o simptomih bolje razumejo na modelu, ki ga je razvijal za sanje. Posledično je lahko zasnoval teorijo veljavno tako za sanje kot tudi za simptome, ki je bila relativno preprosta in poenotena, katero je nato objavil v Interpretaciji sanj (1900). Nadalje pa je lahko to teorijo še razširil na ostale izdelke uma, vključujoč spodrsaljaje in napake, šale in umetniška dela.

Freudovo obravnavanje sanj pa je vzpostavilo paradigmo, s katero je utrdil svojo prvo fazo psihoanalitičnih raziskovanj. Nekaj glavnih potez lahko vidimo, če obravnavamo prve sanje, ki jih je Freud analiziral, njegove lastne sanje o Irmini injekciji....

Shematično je vloga želje, da P, v intencionalnem delovanju povzročiti situacijo, da P, ki tako zadovolji kot tudi pomiri željo, to je, povzroči, da želja preneha delovati. Delovanje na želji, da P, naj bi idealno zadovoljila željo, to je, naj bi privedla do tega, da P (do uresničitve). To naj bi po vrsti povzročilo, da bi posameznik izkusil in verjel, da P; in to bi, mogoče delujoč skupaj z zadovoljujočo situacijo, moralo pomiriti željo, da P, tako da preneha voditi delovanje. To je na grobo zaporedje rezultata, ki ga je Freud iskal v svojih sanjah o Irmi.

Primerjamo lahko vzročno vlogo želje, ki jo ima med intencionalnim delovanjem in tem, kar je Freud imenoval izpolnitev želje. V intencionalnem delovanju želja, da P, služi za to, da privede do situacije, da P, to pa (upravičeno in resnično) prepričanje, da p, tako, da je želja pomirjena. V Freudovski izpolnitvi želje, za primerjavo, želja, da P, povzroči želeno predstavo, da P, katera je, čeprav morda pretirana in nerealistična, podobna izkustvu ali prepričanju, tako da služi pomiritvi želje neposredno, vsaj začasno. Tako v praktičnem delovanju najdemo oboje: resnično zadovoljitev in pomiritev želje, s tem, da je zadnje vzročna posledica prvega; medtem, ko v izpolnitvi želje najdemo samo imaginarno zadovoljitev in pomiritev, ki je posledica le te.

Smiselno se zdi, da naj bi um (ali možgani) delovali v skladu z obema zgornjima vzorcema, zakaj v obeh je želja dokončno pomirjena s predstavo zadovoljitve. Po premisleku se vsekakor zadnji vzorec zdi tako domač kakor prvi. Zavedamo se, da je naše reagiranje na željo ali stisko pogosto samo predstavljanje, da je zadovoljena; in za ta proces se jasno zdi, da ima tudi druge oblike. (filmi, knjige, igre). V takih primerih govorimo o izdelovanju prepričanja, suspenzu neprepričanja in virtualni realnosti, s katerimi kažemo pot

TRANSFER, OTROŠKI KONFLIKT IN SEKSUALNOST

Freud je ugotovil, da lahko motive izražene v sanjah in simptomih lahko sledimo nazaj v preteklost. Prav tako je opazil tudi, da so bili v teku analize njegovi pacienti nagnjeni k temu, da so različice motivov in čustev, ki so jih čutili do zgodnejših objektov ljubezni in sovraštva (posebej še do staršev), doživljali do njega. Ta fenomen je Freud poimenoval »transfer«. Glej primer »podganarja«.

FANTAZIJA IN PRIMARNI PROCESI

Psihoanalitiki danes pogosto opisujejo vrsto imaginativne reprezentacijske dejavnosti, ki služi za umiritev nezavednih želja, kot fantazijo. Fantazije se lahko pokažejo, ne samo v sanjah ali simptomih, ampak tudi v katerikoli obliki dejavnosti, ki ima reprezentacijski pomen; in fantazije značilno realizirajo psihološke mehanizme in procese opisane v psihoanalitični teoriji. Osebe torej s stalnimi življenje-oblikujočimi fantazijami samih sebe na modelu drugih, postavljajo identifikacije s temi osebami; in ta proces je Freud vzel za centralnega pri konstituciji jaza.

Freud je bil prepričan, da vzorec reprezentacije izpolnitve želje, v katerem želja da sproducira pomirjajočo (in mogoče simbolično) reprezentacijo, da P, označi primarni proces pomiritve želje, medtem, ko vzorec intencionalne akcije, v kateri želja, da P, daje pojavitev pravi akciji ali simulaciji, da P, označi sekundarni proces, ki je tako viden, kot razvijajoč se iz prvega, primarnega procesa, kot tudi pojavljajoč se v njegovem kontekstu. To lahko razumemo kot trditev, da sedanja akcija karakteristično stoji v reprezentacijski in pomirjajoči relaciji z željami iz preteklosti. (primer podganar in saker). Torej lahko rečemo, da se oseba, ki deluje v sedanjosti, lahko predstavlja samo sebe, kot zadovoljujočo in lahko tako v resnici zadovoljuje želje, ki so ostale nezadovoljene iz zgodnjega otroštva.

VIRI IN LITERATURA:

- Julija in Derek Parker, *Sanjanje – Pomnjenje, Razlaga, Pridobitev* (Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 1991)
 - Stanislav Bras, *Izbrana poglavja iz psihoterapije* (Založba Mladinska knjiga, 1977)
- Gustavus Hindman Miller, *10.000 sanj* (založba Mladinska knjiga, Ljubljana 1998)

