

SANJE

UVOD (A)

Vsakdo sanja. Običajno nočno spanje vedno obsega ne enega samega, ampak več obdobij sanj. To je bilo ugotovljeno na osnovi poizkusov, tako da o tem ni nobenega dvoma. Le redki so, ko povsem pozabijo svoje sanje in ki trdijo, da sploh ne sanjajo. Nekateri se skoraj v celoti spominjajo svojih sanj. Večina izmed nas se spominja nekaterih delcev, včasih pa se spomnimo zelo natančno kakšnih sanj, ki so iz takšnega ali drugačnega razloga še posebej pomembne. In skoraj vsakdo ima občutek, da nam imajo vsaj nekatere sanje nekaj zanimivega povedati. Le redki pa so tisti, ki se bolj natančneje lotijo raziskovanja svojih sanj in sanjanja nasploh. (po Parker in Parker, 1987)

ZGODOVINSKA RAZLAGA SANJ (A)

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.

Sanje so nekoč veljale za sporočila bogov in so vse do danes ohranile navdih nečesa skrivnostnega, pogosto celo srhljivega. Morda zato, ker so pravzaprav šifrirana, simbolična sporočila, ki jih človekova podzavest pošilja

človekovi zavesti. Lahko se nanašajo na naše najbolj skrivne želje in strahove, lahko razlagajo vsakdanje dogodke, izpolnjujejo želje ali pa se v njih pomešajo zamisli in nagnjenja, ki so v resničnem življenju nezdružljiva. Čez dan se nam vtisne v podzavest na tisoče nepomembnih opažanj, ki se jih ne zavemo, lahko pa na njih temeljijo preroške sanje.

Najstarejša knjiga o sanjah je nastala okoli leta 1300 pred našim štetjem v starem Egiptu. Tudi stari Grki so verjeli, da so sanje sporočila bogov, zlasti sporočila o boleznih; določili so svete kraje, kjer je moral bolnik prenočiti, da bi se mu v sanjah prikazalo zdravilo za njegovo bolezen. Grki so verjeli, da sanje odkrivajo bolezni, da pa jih bogovi tudi "pošiljajo ljudem v njihovo korist in poduk".

SPANJE IN SANJAJNJE

KDAJ SANJAMO? (B)

Ena od stvari, ki so jih odkrili, je, da se nam med spanjem dogajajo precej izrazite fiziološke spremembe. Te se imenujejo fiziološki korelati spanja, zato ker korelirajo ali potekajo skupaj z izkustvom spanja, ki ga imamo ljudje. Na primer, merjenje električne aktivnosti možganov z EEG-jem je pri ljudeh med spanjem pokazalo, da verjetno obstajajo različne ravni spanja. Ko oseba spi, se vzorec EEG-ja spreminja in oblikuje več različnih tipov. Ti EEG-vzorci sovpadajo z načinom, kako oseba čuti, da se je zbudila. Na primer, vzorec 4. ravni spanja, ki je videti najbolj sproščen in vsebuje najbolj pravilne in globoke valove, sovpada s tem da ljudje navajajo, da so čutili, da so spali zelo globoko in da so se težko zbudili. Po drugi strani pa so ljudje, ki so pred zbujanjem v 2. ravni spanja, s hitrim in spremenljivim vzorcem valov, navajali, da so spali samo rahlo in so se precej lahko zbudili. Obstajajo štiri take stopnje možganske dejavnosti in videti je da ponoči v spanju dokaj zlahka prehajamo iz ene v drugo. (Hayes in Orrell, 1998)

(A) Prva stopnja spanca je najlažja in je še najbolj podobna izpisku EEG možganske aktivnosti, ko smo budni. Prvič nastopi, ko se zaziblujemo v spanec, mišice se nam sprostijo, bitje srca pa upočasni. Ponoči se večkrat vrnemo na prvo stopnjo, nazaj iz globljih stopenj spanca, zavedno daljša obdobja.

(B) Druga stopnja pomeni začetek globljega spanja, začenja pa se kmalu potem, ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte stopnje. Potem pa jasni zapis EEG možganske električne aktivnosti druge stanje preide v naslednjo

(A) Tretja stopnja - za spanec te stopnje so značilni močnejši električni impulzi iz možganov: v budnem stanju nastaja le 60 mikrovoltov, medtem ko je v spancu tretje stopnje registrirana moč 300 mikrovoltov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, da dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa je znižana.

(B) Četrta stopnja je najgloblji spanec, za katerega so značilni veliki, počasni valovi 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. (Parker in Parker, 1987)

Zanimivo odkritje o teh ciklih spanja je, kaj se zgodi, kadar gre oseba skozi cikel in se vrne nazaj na prvo raven. S študijo so ugotovili, da ta prva raven spanja ne ustreza splošnemu 'pravilu', ki pravi: čim globlji je spanec je EEG-zapis, teže se oseba zbudi.

Čeprav je bilo po možganski dejavnosti oseb videti, da spijo zelo rahlo, so se vseeno težko zbudile - včasih enako težko, kot kadar so bile na 4. stopnji spanja. Zaradi tega se spanje te vrste imenuje 'paradoksalno spanje', medtem ko se bolj navadno spanje na drugih ravneh imenuje 'ortodoksalno spanje'.

Druga značilnost paradoksalnega spanja, ki je bila ugotovljena, pa je, da so imele osebe med tem spanjem zelo hitre nepravilne gibe oči ali na kratko HGO/REM - rapid eye movements. Prav tako so osebe, če so jih zbudili iz te vrste spanja, poročale, da so sanjale. Videti je torej, da sanjamo prav v času HGO oz. paradoksalnega spanja. (Hayes in Orrell, 1998)

SANJANJE(A)

Ugotovili so, da imamo vsi ponoči med spanjem več stopnj sanjanja, čeprav se nekateri ljudje ne spominjamo sanj. (Goodenough idr., 1959) Odkrili so,

da so razlike med ljudmi, ki si svoje sanje zapomnijo, in tistimi, ki si jih ne, povezane z obdobjem spalnega cikla, v katerem se zbudijo. (Web in Kersey, 1967) Ljudje, ki se svojih sanj spominjajo, se praviloma zbudijo iz obdobja REM-spanja, medtem ko se tisti, ki se svojih sanj ne spominjajo, navadno prebudijo na drugi ali tretji ravni spanja.

Raziskovali so tudi naravo sanjanja. Ena prvih študij je pokazala, da se sanjajoče osebe delno zavedajo zunanjih dražljajev, čeprav se morda zdi, da se jih ne. Ena od preizkušenj, je bila, da so sanjajoče rahlo poškopili z hladno vodo, nato pa so jih čez pet minut zbudili in jih vprašali, po čem so sanjali. Značilno je bilo, da so sanjajoči poročali, da so sanjali o umivanju ali poplavi ali da so bil zunaj na dežju: dražljaj vode so vnesli v svoje sanje.

POZNAMO TUDI LUCIDNE SANJE(B)

KAJ SO LUCIDNE OZ. ZAVESTNE SANJE?

Lucidne sanje so sanje v katerih se človek popolnoma zaveda dejstva da se nahaja sredi sanj in to svojo vednost uporabi za spreminjanje toka sanj.

Zamislite si, da spite in sanjate. Vaše sanje se odvijajo v vsej njihovi skrivnostni nepredvidljivosti in ti se pasivno prepuščaš njihovemu nezavednemu toku. Dogodki si tekoče sledijo eden drugemu, kot utečena dramska igra na gledališkem odru. Nenadoma pa tok nezavednosti prekine subtilen preblisk umske prisebnosti. Vidiš namreč letečega slona. In to roza barve.

Velik leteči slon roza barve. Ne samo, da ni siv, tudi leti. Saj to ni mogoče. Vaš notranji vodnjak čutne, zaznavne zavednosti se je nenadoma prebudil iz globokega spanca in v tebe, v tvojo dušo, v tvojo bit začel brizgati adrenalinske valove popolnoma vsakdanje a ponoči nikoli prisotne zavesti. Iznenada se popolnoma zaveš absurdnosti nastale situacije in vse kar lahko izjaviš je le: "Sanjam! Pa jaz sem sredi sanj!"

PRIMER LUCIDNIH SANJ S POMOČJO LABORATORIJSKIH RAZISKAV (A)

Izvajali so laboratorijske raziskave spanja in si prizadevali najti način, da bi proučevancem sporočili kdaj sanjajo. Končno so se odločili za signal z zelo rahlim električnim sunkom v zapestje, vsakič ko je proučevanec prešel v fazo spanja REM. Ta signal ni bil dovolj močan, da bi proučevance zbudil, vendar dovolj, da so se ga zavedali celo med spanjem. Ko so ga začutili, so se spomnili, da pomeni, da sanjajo, in od tedaj dalje so mnogi prešli v lucidne sanje. (Hearne, 1981)

FUNKCIJE SANJANJA(B)

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 doživljanji, 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.

O vzrokih, zakaj sanjamo, so podali več različnih teorij. Eno najbolj znanih je podal **Freud**. V njej razlaga, da nezavedni deli duševnosti vstopijo v ospredje prav v sanjah. Sanje naj bi izražale skrite težnje in želje, ki jih je oseba tako globoko zakopala v duševnosti, da se jih zavestno ne zaveda. Zato ker zavestna duševnost ne priznava teh predzavestnih želja, se morajo pojavljati v sanjah v izkrivljeni obliki. Freud je tako razbil teorijo simbolizma sanj, ki trdi, da nenavadne in nadrealistične predstave, ki se pogosto porajajo v sanjah, simbolizirajo stvari, ki se jih nezavedna duševnost ne zaveda.

(A)Freud je leta 1901 objavil »razlago sanj«, kjer je vztrajal, da so sanje daleč od naključnih blodenj, ki naj bi jih zbujali dražljaji, temveč so, nasprotno, izredno pomembni izrazi našega notranjega življenja – dejansko prikrite izpolnitve mogoče najbolj skritih želja sanjajočega človeka, ki jih prebujajoči se razum pogosto zavrne. Prav gotovo je moč v sanjah najti tudi zmedene podobe, morda brez slehernega pomena, toda te podpirajo vsebino, ki je popolnoma logična in jo je moč razložiti s psihoanalizo. Po Freudu sanje združujejo dve funkciji: omogočajo izražanje prepovedanih želja v prikriti obliki in z dopuščanjem prave narave teh želja omogočajo spečemu človeku, da to nemoteno nadaljuje. Sanje so varuh spanca, je trdil Freud.

Freudove ideje je prevzel *Jung*- menil je da medtem ko sanjamo, nezavedni um prodre do najglobljih ravni naše nezavedne duševnosti - do dednih spominov, ko so skupni vsem ljudem in se ljudem kažejo v obliki arhetipov - tj. izvirnih oblik , ki jih ne prepoznajo vse človeške družbe. Jung je trdil, da verjetno predstavljajo temeljne vidike človeške duše, s katero posameznik med sanjanjem prihaja v stik.

Kako pomembno je sanjanje za zdravo življenje? **(B)**

Včasih je prevladovalo mnenje, da bo človek, ko so ga prikrajšali za sanje, duševno zbolel. William Dement, ki je v petdesetih letih začel preučevati prikrajšanost pri sanjah, je še bil tega mnenja. Njegovi poskusi kažejo, da si človek pravzaprav ne pusti vzeti sanj. Dr. Dement je zbujal spalce, ko se je začel spanec REM. Po dveh trdnih so spalci čutili že tako močno potrebo po svojih sanjah, da so se tudi, če so jih postavili na noge, jih stresali, jim predvajali glasno glasbo ali na silo prebujali, v samo nekaj sekundah vračali v nezavestno stanje, ki ga naposled sploh ni bilo moč več prekiniti. Ko pa so jim dovolili normalno spati, so bila obdobja spanca REM v začetku precej daljša kot ponavadi, kot da bi morali nadoknaditi zamujene sanje.

V šestdesetih letih je prevladala teorija, da človek resnično čuti potrebo po sanjah; pred kratkim pa so jo skušali ovreči. Nobenega dvoma ni, da obstaja pritisk za vstop v spanec REM, toda pri poskusih, pri katerih so z zdravili potlačili spanec REM (in s tem tudi sanje REM), spalci niso čutili nobenih resnih posledic. Nekateri raziskovalci trdijo, da lahko preprečitev faze REM izboljša nekatera nenormalna duševna stanja, kot je depresija. Drugi poskusi so pokazali, da lahko postanejo ljudje, ki so bili prikrajšani za spanje in sanje REM, zaskrbljeni in vznemirjeni. Ko pa spet lahko sanjajo, imajo daleč več sanj kot navadno, kakor da morajo nadoknaditi zamujeno. Pri ljudeh, ki so jih prikrajšali za sanje, so opazili tudi nekatere osebne spremembe; moški so se, na primer, začeli neodgovorno obnašati in izražati močnejši spolni nagon kot sicer. (po Parker in Parker)

DOŽIVLJANJE SANJ(A)

To lahko pojmuje 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 dnevemu 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 ptičih 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:(B)**

- 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, premišljujoče, 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.(po Harom, 1981)

POSEBNOST!!!(A)

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:(B)

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 sedanost in naznanja prihodnost v sanjah, predstavlja vse, kar se je kdaj zgodilo. V sanjah se brez našega sodelovanja po svoje obnavljajo izkušnje, sedanost se povezuje s preteklostjo, vzdržuje se enotnost našega življenja v časovnem dogajanju. Včasih se sanjska vsebina izraža tudi v obliki ljudskih rekov.

ZAPISOVANJE IN POMNENJE SANJ(A)

Tisti, ki se spominjo večino sanj, so nedvomno ob zanimiv del svojega življenja. Nezmožnost spominjati se sanj ni nujno posledica preprostega slabega spomina. Psihološki testi namreč kažejo, da nekateri posamezniki, ki si ne zapomnijo sanj, tega niso zmožni, ker se neradi spominjajo sanj tako kot se v vsakdanjem življenju izogibajo skrbi. (po Farradey, 1984) Takšni ljudje so po vsem sodeč pogosto bolj zavrti in zadržani kot pa tisti, ki vedo, kaj se jim je sanjalo in so se manj pripravljani spopasti s to platjo izkušenj, ki izraža veliko zanimanja za notranjo, subjektivno plat življenja. Sanje so kot sem že dejala, sporočila tistega dela nas, s katerim navadno nimamo nobenih stikov, z globoko zakoreninjenimi nagoni in nagnjenji, ki jih navadno ne priznamo. Če prisluhnemo tistemu, kar nam imajo povedati, pa lahko postanemo popolnejši, lahko tudi razumemo na videz nerazumno obnašanje ali želje. **(B)**Že trditev, da nam utegnejo biti sanje v praktično pomoč, lahko sproži proces, ki nam bo omogočil, da si jih bomo zapomnili, če pa se jih težko spomnimo, pa nam lahko pomaga že to da za to nekaj naredimo kot na primer preberemo nekaj o tej temi. S poskusi je bilo namreč ugotovljeno, da že sama motiviranost za pomnjenje sanj resnično izboljšuje spomin. Med dvema poskusnima skupinama v laboratoriju je tista, ki so ji rekli, naj si zapomni svoje sanje, imela daleč boljše rezultate, kot druga, ki ji tega nihče ni rekel. Videti je, da obstaja »pomnilni mehanizem«, ki ga je moč sprožiti, tako kot se nekateri ljudje zbudijo ob določenem času, ker sami sebi tako ukažejo. Če se s prijateljem spustite v živahen pogovor o tem, kaj se vam je sanjalo, boste nemara silno zanimivo pripovedovali o tem. Dobro je, če nekaj noči ostanete pri tem, kajti sanje se bodo postopoma začele vračati. (Parker in Parker, 1987)

RAZLAGA IN POMEN SANJ (A)

Na prvi pogled, na osnovi starih tekstov, kaže, da so v davnini ljudje sanjali samo velike, usodne sanje in da so sanje današnjih ljudi zmedene in nepomembne ali pa, tako nekateri trdijo, sanj sploh nimajo. Vendar lahko z gotovostjo trdimo, da je takšno prepričanje zgolj varljivo. Misel, da so sanje nevažne, nepomembne ter mnenje, da je človek, ki jim skuša najti pomen, vraževeren, je še danes med ljudmi zelo razširjeno. Takšno prepričanje je nastajalo in se utrdilo s prodorom industrializacije in potrošništva, ki sta človekovo pozornost usmerila navzven, proč od njegovega Jaza, med predmete in izdelavo le-teh. V človeku se je utrdilo prepričanje, da je veljavno in za uspehe važno samo tisto, kar lahko dokaže in domisli z razumom. Čustveni in slutenjski svet je izgubil veljavo. Človek se je začel oddaljevati od narave. Ker pa ima človek sam svoj izvir v naravi, se je s tem, da se je oddaljil od nje, oddaljil tudi od samega sebe. Znanstveniki so dokazali, da živo bitje brez sanj umre, torej so sanje za človekovo življenje pomembne, ne glede na to, ali jim pripisujemo kak pomen ali ne; človek torej brez sanj ne more živeti. Sanjajo vsi ljudje. (Harom, 1981)

Hipoteze SANJARJENJA(B)

- Mladostniki se spomnijo svojih sanj.
- Mladostniki, ki se spomnijo svojih sanj ko se zbudijo, jih tekom dneva kmalu pozabijo.
- Spanje vpliva na naše sanje. Če se med spanjem zbudimo, si bomo najverjetneje sanje tudi zapomnili.
- Sanj se ne spomnimo vsakič, zato nekateri mislijo, da takrat nič ne sanjamo.

Kako si sanje prikličemo v spomin in kako jih analiziramo?(B)

Nekateri bralci bodo trdili, da nikoli ne sanjajo in da se torej njim ne ponuja očarljiva priložnost, da bi skozi svoje sanje pokukali v prihodnost. Pa

to ni res. Na tisoče znanstvenih poskusov v laboratorijih je dokazalo, da sanjamo prav vsi in to v povprečju ne le enkrat, temveč večkrat v noči. Krivdo za to lahko pripišemo bujenju z budilko in hitremu vstajanju ali pretirani obremenjenosti z vsakdanjimi skrbmi.

Razumemo jih šele takrat, ko smo jih pravilno razbrali. Nismo prepričani, da napovedujejo prihodnost, brez dvoma pa nam veliko povedo o tem, kako naj v prihodnosti ravnamo.

Že samo s prizadevanjem, da bi se spomnili svojih sanj, si do neke mere spremenimo miselni vzorec. Začnite s tem, da si pred spanjem odločno dopovedujete, da boste sanjali in da se boste zjutraj spomnili vsaj enih sanj.

K vzglavniku si položite papir in svinčnik, in ko se zbudite, premislite in si zapišite nekaj ključnih besed. Drugo bo prišlo samo od sebe.

Predvsem si morate zapisati, kako ste se med spanjem počutili: ali vas je bilo strah ali ste bili zadovoljni, razburjeni ali zdolgočaseni, razdraženi ali ravnodušni. Pozneje se ob beležnici spomnite vseh sanj in si jih čim bolj nadrobno zapišite; morda se boste med pisanjem spomnili še več podrobnosti. Čez čas - z vajo - se boste sanj spomnili bolje. Ko si boste vsaj enkrat ali dvakrat zapisali svoje sanje, vam bodo vedno bolj ostajale v spominu.

(A) Proučevanje sanj je izredno zanimivo. Razkrije nam marsikaj o našem duševnem stanju in čustvovanju. Sanj ni lahko razlagati, saj so dogodki, ki se nam pripetijo v sanjah, le redkokdaj tisto, kar so na prvi pogled. Kadar analizirate svoje sanje, se jih morate spomniti čim bolj nadrobno, in to povezati s svojim življenjem. Če se vam kake sanje redno ponavljajo, jih vsakič natanko zapišite in pri tem ne pozabite na razlike - pogosto je v njih ključ do rešitve problemov, ki jih sanje predstavljajo. Nagonsko boste "vedeli", katere sanje so pomembne, in si jih veliko bolj živo vtisnili v spomin. Ne pozabite, da nam celo izkušeni psihoanalitiki lahko kvečjemu pomagajo do ključa do naših sanj; njihov pomen pa lahko vsakdo odkrije le sam.

(B) Veliko psihologov je prepričanih, da so sanje sporočilo naše podzavesti naši zavesti; v sanjah se pogovarjamo o svojih težavah, spominjamo se dogodkov in čustev, ki smo jih odrinili v podzavest in pozabili nanje. Sanje so nam lahko v zelo veliko pomoč, kadar se moramo o čem odločati, prav zares nam lahko pomagajo pri reševanju problemov.

Sanje lahko 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.

(A) Lahko je verjeti, da sanjamo preroške sanje, ker smo v svojem okolju nekaj opazili in nato to odrinili v podzavest. Obstajajo pa tudi dokazani primeri preroških sanj, ki jih ne bi mogli tako razložiti. Najboljša

primera sta Lincolnov sanjski privid lastne krste malo pred tem, ko so ga umorili.

Ljudje so ponavadi najbolj zaskrbljeni, kadar so sanjali o nesrečah. Bojijo se, da se bodo sanje uresničile. Toda nikoli ne smete pozabiti, da se sanje izražajo v simbolih, le zato poredko se uresničijo dobesedno. Samo s sistematični zapisovanjem sanj boste lahko sami ugotovili njihovo preroško vrednost. Sanjamo vsi. Če si vzamete toliko časa, da se boste spomnili svojih sanj in jih raziskali, se vam bo razkril očarljiv svet sanj, ki vas bo poplačal za vse napore, tudi če se ne bo hkrati posrečilo pokukati v prihodnost.

VRSTE SANJ (B)

- **ARHETIPSE** imajo močan čustven naboj, ki izhaja iz kolektivnega nezavednega vedenja, ki presega osebna in družinska doživetja in zgodovino. Jung jih je opisal kot "... brezmejen zbiralnik zgodovinskih spominov, kolektivni spomin, v katerem je ohranjeno bistvo zgodovine vsega človeštva."
- **MORA** se ponavadi pojavi po predhodnih, ponavljajočih in manj izrazitih sanjah, ker smo spregledali opozorilne znake. Zdaj se pojavijo kot opozorilno sporočilo, s pomočjo katerega bi spregledali, da je nekaj narobe in zaradi nastalih neprijetnih situacij poiskali nove načine obnašanja, se izognili negativnim ponavljajočim vzorcem in se umaknili škodljivim vplivom.
- **PONAVLJJOČE** so podobne mori in nas zmedejo, saj nam razkrivajo skrite tesnobe in strahove. S posameznimi sanjskimi vsebinami pokažejo kaj delamo narobe, kje se ponavljamo, kako se v določenih situacijah znajdemo, kje smo nemočni, prenagljeni ali nesposobni, da bi določeno situacijo izboljšali. Opozarjajo nas, naj čimprej poiščemo učinkovitejše ali primernejše načine obnašanja in razmišljanja.

(A)

- **PREROŠKE** so lahko na prvi pogled povsem banalne, sestavljene iz vsakodnevnih dogodkov, a nas navdajajo z zmedenimi občutki ali nas celo vržejo iz tira, saj nam omogočajo zaznavo podob ali dogodkov izven običajnega časa in prostora. Zdi se nam, kot da se z nami poigrava neka izjemna intuicija, ki deluje neodvisno od nas in se povezuje z jasnovidnostjo.
- **SIMBOLIČNE** največkrat ne razumemo, čutimo pa, da so pomembne. Lahko so prijetne ali grozne, polne različnih simbolov nas

nagovarjajo na nagonski ravni. Predstavljajo naš ustvarjalni izraz, način, kako cenimo nekaj prezrtega ali samoumevnega.

- **ČUDOVITE** nas navdahnejo, sprostijo in umirijo, pa čeprav morda v sami sanjski vsebini ne prepoznamo nič takega, da bi jih bilo vredno opisati. Sprožijo pa izjemno ustvarjalnost ali pa nam prinesejo globoki notranji mir.

(B) 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 zanemarja 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 (A)**

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...

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)
- Barrett, D. (1997). *Sanje*. Ljubljana: Domus.
- Harom, I. (1981). *Sanjska knjiga*. Trst: Založništvo tržaškega tiska d. d.
- Internetni viri (anketni vprašalnik)

ANKETNI VPRAŠALNIK (A+B)

Obkroži po en odgovor v vsakem vprašanju!

1. Kako pogosto sanjate?

- Vsak dan
- Enkrat do nekajkrat na teden
- Redko
- Nikoli

2. Ali se vam kdaj zgodi, da se sanj, takoj ko se zbudite, ne spomnite več, veste pa, da ste zagotovo nekaj sanjali?

- Da, pogosto.
- Da, a redko.
- Ne, nikoli.

3. Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste iste sanje sanjali večkrat?

- Da, to se mi dogaja pogosto.
- Da, a to se mi dogaja redko.
- Ne, to se mi še ni zgodilo.

4. Kdaj se pogosteje spominjate sanj?

- Ko sanjam o ljudeh/stvareh ki mi nekaj pomenijo.
- Ko se med spanjem prebudim.
- Sanj se vsakič spominjam.
- Sanj se nikoli ne spominjam.

5. Ali se vam zdijo sanje kot področje duševnosti zanimive?

- Da, zdijo se mi zanimive.
- Ne, sanjam ne dajem velikega pomena.
- Da, sanjam se vsakič posvetim in njihov pomen raziščem.
- Da, sanje se mi zdijo zanimive, vendar ne toliko da bi se v to temo bolj poglobil/a.

6. Ali ste kdaj posegli po knjigah ali katerih drugih virih, ki bi vas lahko poučili o sanjah, nastanku, pomenu le-teh, o sanjanju ali spanju nasploh?
- Da, to storim vsakič ko kaj sanjam in se sanj spomnim.
 - Da, to storim ko se mi sanje zdijo zanimive in želim izvedeti kaj pomenijo.
 - Da, to storim ko imam čas.
 - Ne, vendar sem to že večkrat hotel/a storiti.
 - Ne, v to se ne spuščam.

DELOVNI LIST ZA PONOVIŠEV REFERATA O SANJAH IN DISKUSIJA

I. KAJ BI ZNAL/A POVEDATI O ZGODOVINI SANJ?

II. KAJ SO LUCIDNE SANJE IN KAKO JIM PRAVIMO TUDI DRUGAČE?

III. KAKO BI OPISAL/A DOŽIVLJANJE SANJ (MED KATERE VRSTE BI JIH UVRSTIL/A)?

IV. OPIŠI POMEMBOST SANJ ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE?

V. KAKO SI SANJE PRIKLIČEMO V SPOMIN IN KAKO JIH ANALIZIRAMO-S ČIM SI LAHKO POMAGAMO?

POVZETEK:

- ZGODOVINA SANJ
- SPANJE IN SANJANJE
- FUNKCIJA SANJANJA
- DOŽIVLJANJE SANJ
- ZAPISOVANJE IN POMNENJE SANJ
- VRSTE SANJ
- VPRAŠALNIK/ DELOVNI LIST