Sanje…..

Sanje so vrsta psihičnih fenomenov, ki se pojavljajo med spanjem. So nek privid v katerem speča oseba lahko sliši, se dotika in včasih celo občuti.

Ne sanjajo vsi ljudje, temveč vsi sesalci.

Čas spanja pri človeku traja od 90- 120 minut na noč, pri živalih se spreminja glede na njihovo velikost. Miš sanja 10 minut, maček 24, šimpanz 60, slon pa 120 minut.

Čeprav se jih morda ne spomnimo, nam možgani vsako moč pripravijo predstave, ki jih v ničemer ne omejuje naša (bujna ali borna) domišljija. Včasih so tako žive, da nas podobe iz sanj preganjajo še ves dan, včasih pa jih pozabimo skoraj isti trenutek, ko odpremo oči.

Stopnje spanja v ciklu ki traja povprečno 90 minut

1. stopnja

rahel spanec, čas uspavanja. Na tej stopnji oseba še ne zaspi popolnoma. Nahaja se v mejnem pasu med zavedanje in izgubo zavesti.

1. stopnja

začne se približno 5 do 10 minut po tem ko smo zatisnili oči. Bitje srca se upočasni, dihanje postane enakomerno. Telesna temperatura upada. Vstopamo v globok spanec.

1. stopnja

na tej stopnji si večina od nas sanje lahko zapomni. Na tej stopnji je gibanje zrkel zelo hitro.

1. stopnja

 telo se popolnoma sprosti in se okrepi po naporih dneva. Odvija se kemični proces, sproži se rastni hormon, živčni sistem si opomore

Nato sledi REM faza Premikanje oči med spanjem ( rem faza spanca ). Rem spanje se vključi takrat ko sanjamo. Če osebo zbudite v REM ( rapid eye movement ) fazi spanca lahko vidi sanje kot resnične. Obstaja pa tudi faza NREM. Ta faza pa je takrat, ko nič ne sanjamo in globoko spimo.

Te stopnje se v eni noči večkrat ponovijo od 3-6 krat.

Vrstni red se ne spreminja.

Strokovnjaki in znanstveniki, ki se ukvarjajo s področjem sanj, so zabeležili podaljšanje sanjanja:

- ko mora posameznik v življenju nekaj »osvojiti«

- v začetku življenja v dvoje

- po močnem razburjenju in stresu

- med nosečnostjo

- ko je posameznik osamljen oz. izoliran od družbe

ko se spopada z novimi zahtevnimi znanji

# Teorije sanj

Z vprašanjem, zakaj sanjamo oz. kakšen pomen imajo sanje, se človeštvo ukvarja že od samih začetkov. Sanje so bile videne kot sporočila bogov in duhov, ljudje zgodnjih civilizacij so verjeli, da med sanjanjem duša zapusti telo in gre na potep po drugih svetovih, na klepet z drugimi dušami, tudi tistimi umrlih.

Danes so sicer razjasnjene že številne podrobnosti glede sanj oz. procesa sanjanja, še več pa jih je še vedno predmet znanstvenih raziskovanj in debat. Obstaja več teorij o nastanku in pomenu sanj, lahko jih razvrstimo v dve skupini, psihološko in fiziološko.

Psihološke teorije sanj

**Sigmund Freud**

Slavni avstrijski zdravnik in utemeljitelj psihoanalize, je odkril pomen sanj. Sanje niso brez pomena. Vsebujejo pomen, ki ga lahko odkrijemo. Uresničujejo simbol izpolnitev želja, ki si jih podzavestno želimo. Predstavljajo nam vse kar nam vsakdanje življenje ni dopustilo ali ponudilo.

Ločil je prekrite in znane vsebine.

-Znana vsebina določa vsebino sanj, takšno kot jo pripoveduje speča oseba z vsemi pomankljivostmi.

-Prikrita vsebina pa določa željo, ki se v sanjah izraža prek simbolov.

 Freud je sanje poimenoval »kraljevska pot« ki nas vodi v nezavedno.S pomočjo sanj lahko spoznamo veliko več o sebi kot z logiko in z običajni razmišljanjem.

**Carl Jung**

Je bil Freudov učenec, ki je - tako kot Freud - vsebini sanj pripisoval simbolni pomen. Vendar pa v svoji teoriji teh simbolov ni videl kot izraz potlačenih, nezavednih želja in misli, pač pa je trdil, da so sanje način komunikacije zavednega in nezavednega, da omogočajo vpogled na posameznika v budnem stanju ter ponujajo možnost reševanja problemov, s katerimi se posameznik trenutno sooča v življenju.

**Friedrich Perls**

Friedrich Perls, začetnik Gestlat teorije, ki na probleme v življenju gleda predvsem kot na probleme v odnosih in komuniciranju, je trdil, da so sanje naše videnje nas samih in drugih, ki ga ne sprejemamo oz. dojemamo kot resnično. Njegova teorija se opira na dejstvo, da so sanje produkt posameznika in morajo zato biti izraz posameznikove notranjosti.

**Alfred Adler**

Alfred Adler je sanje videl kot pripomoček za reševanje posameznikovih problemov in pomembno vodilo pri izpopolnjevanju kontrole nad življenjem. V nasprotju s Freudom je menil, da so gonilne sile obnašanja posameznika želja po moči, kontroli. Po njegovem so sanje pot do naših resničnih misli, čustev in dejanj. Nesamozavestni postanejo v sanjah odločni in samozavestni, agresivnost in jeza, ki ju v budnosti kontroliramo, sta v sanjah lahko izživeti. Sanje tako nudijo nekakšno zadovoljitev, ki je družbeno bolj sprejemljiva.

Fiziološke teorije sanj

**Robert McCarley in Allan Hobson**

Predstavila sta novo teorijo, ki sta jo zasnovala na podlagi raziskav dogajanja v možganih med spanjem. Prišla sta do zaključka, da so sanje preprosto posledica naključnih električnih možganskih impulzov, ki izvabljajo nepovezane podobe iz spominskih sledi, ki jih veliki možgani skušajo sestaviti v nekaj smiselnega. impulzi naj bi nastajali v posebnem predelu možganskega debla, generirale naj bi jih živčne celice, ki so zadolžene tudi za REM spanje. Zaradi tega naj bi sanjali le v REM fazi spanja. Ta teorija je znana pod imenom teorija aktivacije in sinteze, z njo pa sta popolnoma razvrednotila prejšnje psihološke teorije in v znanstevnih krogih dvignila precej prahu.

**Mark Solms**

Približno dve desetletji je veljalo, da imajo sanje enak izvor kot REM faza spanca (Premikanje oči med spanjem) , dokler ni Mark Solms dokazal, da to ne drži. REM faza naj bi bila le eden od sprožilcev sanjanja. V prid nepovezanosti sanjanja in REM faze govorijo naslednja dejstva:

50% - 70% ljudi, ki so jih v raznih raziskavah prebudili v prvi fazi spanja. fazi v kateri naj ne bi sanjali, je poročalo o sanjah; to je približno enak delež kot pri ljudeh, ki so jih zbudili iz REM faze

razen glede dolžine so poročila o sanjah enaka pri obeh skupinah;

Solms je pokazal, da sanje ne morejo biti razložene kot enostavne reakcije na električne dražljaje iz možganskega debla, saj so bili subjekti v njegovih raziskavah, ki so imeli poškodovan ta del možganov, najbolj aktivni sanjači. Po drugi strani pa so bili subjekti, ki so imeli poškodovane dele možganov, ki so odgovorni za motivacijo, čustva in abstraktno mišljenje, za sanje prikrajšani.

Za sanje so torej odgovorni veliki možgani, kar kaže na to, da je imel Freud v določenih pogledih prav.V sanjah zunanje dražljaje nadomestijo notranje podobe, ki jih možgani predelajo in pošljejo nazaj kjer so abstraktne misli zopet pretvorjene v konkretne podobe.

V sanjah pride tudi do refleksivnega sistema, kar osebi, ki sanja, omogoča sprejemanje trenutnega dogajanja v sanjah brez kritične presoje. To bi lahko pomenilo, da sanje dejansko izražajo nezavedne, potlačene ideje in težnje.

Številni znanstveniki so danes mnenja, da so sanje le razmišljanje v zelo drugačnem biokemičnem stanju.

# Zakaj sanje pozabimo

Večino sanj pozabimo. In to zelo hitro. Po petih minutah naj bi pozabili 50% sanj, po desetih pa že 90%. Včasih se proces pozabljanja odvija še hitreje, odvija se tudi, če si tega pravzaprav ne želimo.

Zakaj pozabljamo?

Razlaga po Freudu je jasna, da sanje vsebujejo nezavedne, potlačene želje in mislizato naj bi tam tudi ostale.

***Ludwig Strumpell pa je glede pozabljanja sanj podal več razlag:***

veliko podob iz sanj ni dovolj intenzivnih, da bi si jih zapomnili;

večina podob iz sanj je unikatnih / enkratnih in se ne ponavljajo, zato se jih težje zapomnimo; zato, da si razne predstave, občutke, ideje itd. lahko zapomnimo, moramo ustvariti določene povezave, asociacije. Ker se nam sanje v večini primerov zdijo brez vsakega smisla in urejenosti oz. jih ne moremo z ničemer povezati, jih pozabimo;

razlog za pozabljanje je lahko tudi to, da za sanje običajno nismo zainteresirani, nimamo namena niti se jih ne trudimo shraniti v spominu. Tisti, ki se s sanjami ukvarjajo oz. se jih poskušajo zapomniti, si jih lahko lažje in večkrat zapomnijo.

***Nekaj nasvetov za izboljšanje sposobnosti poimovanja sanj:***

ko se prebudite, si sanje takoj zapišite

zbuditi se poskušajte počasi in se takoj začnite zavestno spominjati sanj

nekateri avtorji priporočajo tudi nekajkratno zbujanje na vsako uro in pol, ob času, ko se najbolj intenzivne sanje (in REM faza) zaključijo.

# Ali slepi ljudje sanjajo?

Če ne veš, kako izgledajo različni predmeti, če ne veš, kako izgledajo barve, ali pa če veš, kako izgledajo predmeti in barve, že dolgo pa ne vidiš dogajanja okrog sebe, kakšne so potem sanje oz. ali slepi ljudje sanjajo?

Seveda tudi ljudje, ki so bili rojeni brez sposobnosti vida, in tisti, ki so vid izgubili kasneje v življenju, sanjajo. Na to temo je bilo opravljenih že več raziskav, zadnja dognanja glede vizualnih podob v sanjah slepih pa so:

-pri ljudeh, ki so slepi že od rojstva, v sanjah ni vizualnih podob;

-pri tistih, ki so oslepeli pred petim letom starosti, so vizualne podobe zelo redke;

-tisti, ki so oslepeli med petim in sedmim letom starosti, v sanjah lahko imajo vizualne podobe;

-ljudje, ki so vid izgubili po sedmem letu, v sanjah doživljajo vizualne podobe, vendar se frekvenca in razločnost takih sanj z leti zmanjšuje.

Zaradi odsotnosti vizualnih podob so v sanjah slepih ljudi zato bolj izpostavljene ostale zaznave: vonj, tip in zvok.

# Nadzorovanje sanj

sposobnosti nadzorovanja vsebine in poteka sanj se verjetno ne bi branil nihče. Danes bi rad-a sanjal-a o poležavanju pod prijetno toplim soncem na kakšni idilični plaži, v ozadju prijetna glasba ali samo hipnotično, nežno pljuskanje morja ob obalo....

To je možno. Lucidne sanje in inkubacija sta najpopularnejši in najbolj raziskani tehniki nadzorovanega sanjanja oz. nadzorovanja sanj.

## Lucidne sanje

Lucidno sanjanje je sposobnost nadzorovanja vsebine in poteka sanj znotraj sanj samih. V lucidnih sanjah se človek zaveda, da sanja in je sposoben te sanje prilagajati in spreminjati.

Čeprav so bile lucidne sanje v zgodovini večkrat omenjene, je bila prva učinkovita tehnika za vzpostavitev lucidnega sanjanja razvita šele leta 1959, znanstvena potrditev, da so lucidne sanje dejansko mogoče, pa je prišla šele v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko sta parapsiholog Keith Hearne in Alan Worsley s pomočjo polisomnografa, naprave za preučevanje spanja, signaliziranje s premikanjem oči uporabila kot opozorilo za začetek lucidnih sanj.

Podobno raziskavo je nekaj let kasneje na univerzi Stanford izvedel tudi Stephen LaBerge, ki je kasneje razvil še nekaj dodatnih tehnik za zavestni vstop v lucidne sanje.

# Inkubacija

Inkubacija označuje tehniko usmerjanja pozornosti na določeno temo pred spanjem z namenom sanjanja o tej temi. Na ta način lahko npr. sanje izkoristimo za reševanje problemov. Iz problema izluščimo bistvo, ki si jo nato ponavljamo pred spanjem. Raziskave - ena je bila opravljena tudi s študenti univerze Harvard - so dokazale, da tehnika inkubacije po določenem času postane zares učinkovita.

# Nočna mora

Nočna mora so sanje, ki so tako neprijetne, da se zaradi njih običajno vsaj delno zbudimo. Pojavljajo se v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejše pa so pri otrocih. Vzroki zanje so različni, povzročajo pa jih med drugim lahko tudi nekatera zdravila in travmatični dogodki.

Če se nočne more ponavljajo, je priporočljiva terapija, kjer se najprej analizira vsebino sanj in dogajanje v resničnem življenju, nato pa prične z reševanjem problemov, za katere se je izkazalo, da bi lahko bili vzrok za ponavljajoče se more. Druga metoda je preko lucidnih sanj, kjer se sanjač sooči s povzročiteljem neprijetnih dogodkov v mori.

# Nočna groza

V nasprotju z nočnimi morami, ki se pojavljajo v REM fazi spanja, se nočne groze običajno pojavljajo v prvem ciklu globokega spanca oz. uro do dve po tem, ko človek zaspi. Človek, ki doživlja nočno grozo je lahko na videz buden (npr. sedi ali stoji na postelji, ima široko odprte oči in kriči), vendar v resnici še vedno spi. Če se v tej fazi slučajno zbudi, sanje takoj pozabi oz. se jih ne spomni. Kot nočne more so tudi groze najpogostejši pri otrocih, trajajo pa lahko od 5 do 20 minut.