

Projektna naloga

SANJE

Zakaj sanjamo?



POVZETEK

Sanje so namišljeno doživetje zvokov, slik ali drugih občutkov med spanjem. Na sanje vpliva več dejavnikov, kot so stres, zunanji dejavniki in podobno. Človek se je že od nekdaj zanimal kaj to pomeni in le malokaj je skozi stoletja vzbujalo toliko zanimanja kot sanje.

SUMMARY

Dreams are imaginary experience of sounds , images, or other sensations during sleep . Dreams are influenced by many factors , such as stress, external factors, etc. People have always been interested in what it means and only occupy the centuries gave rise so much interest as a dream .

Vsebina

POVZETEK.....	2
SUMMARY.....	2
ZAKAJ SANJAMO?.....	4
UVOD.....	4
KRATKA ZGODOVINA SANJ.....	4
KAJ SO TOREJ SANJE?.....	5
KAJ SE DOGAJA Z NAMI MED SPANJEM?.....	5
KJE NASTAJAJO SANJE?.....	6
MOST MED ZAVEDNIM IN NEZAVEDNIM.....	6
RAZKRIVAJO NAŠE NAJGLOBJE MISLI.....	6
SANJANJE JE PROCES, KI GA LAHKO VADIMO.....	6
ALI SANJAMO V BARVAH?.....	7
SANJE NAS ZDRAVIJO IN UČIJO.....	7
Zdravijo tudi depresijo.....	7
POMEN SIMBOLOV V SANJAH.....	7
Hiša.....	7
Žalitev.....	8
Denar.....	8
Živali.....	8
Smrt.....	8
Erotika.....	8
Utopljanje.....	8
Letenje.....	8
Reka.....	8
Most.....	8
Vojna.....	9
Stopnice.....	9
ZAKLJUČEK.....	9
KAZALO SLIK.....	10
KAZALO TABEL.....	10

ZAKAJ SANJAMO?

UVOD

Med spanjem sanjamo vsi sesalci in smo tako imenovani dejavni opazovalci slik. Naše sanje so lahko mentalne narave, ponavljajoče, moreče, telepatske, spomin na resnično dejavnost in podobno. S svojo močjo lahko zelo vplivajo na človekovo duševno stanje, čeprav se tega večina ne zaveda. Čemu pa pravzaprav služijo, je v tem trenutku še popolnoma odprto vprašanje.

KRATKA ZGODOVINA SANJ

Najstarejša najdena sanjska knjiga je egipčanska, izvira pa iz obdobja okrog leta 1500 pr. n. št. Pozneje je vsaka civilizacija ustvarila svojo sanjsko knjigo. O sanjah govorijo tudi različne novodobne razlage in teorije, ki jih lahko uvrstimo v dve širši skupini: fiziološke razlage, ki sanje razumejo kot odziv na proces spanja, in psihološke, po katerih so sanje odziv podzavesti ali napoved prihodnosti.

Najstarejši zapis sanj so našli v Mezopotamiji; ta sumerski zapis je star približno 5000 let. Asirci so verjeli, da so sanje nekakšna znamenja, Babilonci pa so razlikovali med sanjami, poslanimi od boga, in slabimi sanjami, ki jih povzročajo zlobni demoni. Starodavni Hebrejci so verjeli, da so sanje povezava z bogom, slabe sanje pa delo zlobnih duhov. Prebivalci starodavne Atlantide naj bi za sanjanje uporabljali posebne templje in kristale.

Stari Egipčani so verjeli, da so sanje del nadnaravnega, gradili so templje za čaščenje sanj in verjeli, da se jim v sanjah prikazujejo bogovi; pozneje so menili, da sanje temeljijo na resničnih dogodkih. Bili so tudi med prvimi, ki so poskušali interpretirati sanje. Stari Grki so verjeli, da bog fizično obišče sanjalca. V 5. stoletju pred Kristusom je nastala prva grška knjiga o sanjah, ki jo je napisal Antifon. V tem obdobju so stari Grki začeli verjeti, da med sanjanjem duša zapusti telo. Hipokrat je menil, da duša v budnem stanju sprejema podobe, na osnovi katerih nastajajo sanjske podobe, Aristotel pa, da so sanje pokazatelj telesnega stanja. Galen je poudarjal pomen sanj za zdravljenje, Artemid pa je napisal delo Interpretacija sanj.

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. Stari Grki so menili, da sanje odkrivajo bolezni, da pa jih bogovi tudi "pošiljajo ljudem v njihovo korist in poduk".

Dandanes se s sanjami ukvarjajo predvsem psihologi in psihoanalitiki; razvrščajo jih v različne skupine in jim določajo funkcije. Najbolj znana in najpogosteje citirana sta že dolgo pokojna Sigmund Freud in Carl Gustav Jung. Pri drugem so sanje tesno povezane z arhetipi in s kolektivnim nezavednim, pri prvem pa z zavrto spolnostjo. Nekatere novejša raziskave kažejo, da so sanje po svojem izvoru nevrokognitivne. Beseda kognitivno se nanaša na razmišljanje, beseda nevo pa na osrednji živčni sistem. Sanje naj bi bile kognitivni dosežek, ki se pri človeku razvije v prvih osmih do devetih letih življenja, torej skoraj enako hitro kot druga razvojna področja (na primer zavedanje in jezik). Za sanje in predstave v njih naj bi bile odgovorne nekatere možganske strukture, predvsem limbični sistem, ki je povezan s posameznimi vegetativnimi funkcijami, čustvenimi odzivi, učenjem in spominom.

KAJ SO TOREJ SANJE?

Sanje so serija podob, idej, čustev in občutkov, ki se v posameznih fazah spanja neprostovoljno pojavijo v mislih. Lahko so izrazito žive ali pa meglene, prežete s pozitivnimi občutki ali pa strahom. Lahko so fokusirane in razumljive ali pa nejasne in zmedene.

Sanje so nekakšno razmišljanje v podobah (če je vaš odnos v težavah, boste morda sanjali o potresu). V njih se izražamo s prisposodobami, zato je določen del sanj simboličen. Pomembno je, da razumemo notranja sporočila, ki nam jih prenašajo sanje.

Sanjamo na različnih ravneh zavesti. Kadar sanjamo na mentalni ravni, največkrat predelujemo dnevne dogodke, vtise in tekoče informacije; takrat so sanje samo vrsta nepovezanih slik in vtisov, ki nimajo kakega posebnega sporočila. Naš um samo pospravlja in razvršča. Sanje na čustveni ravni se navadno vrtijo okrog naših odnosov do drugih ljudi, situacij, dogodkov, predmetov. Kar nam ni uspelo v stvarnosti, izživimo v sanjah. Največkrat se na tej ravni odvija bolj ali manj smiselna zgodba, v kateri nastopajo osebe, ki jih poznamo ali pa (še) ne. Takšne sanje nam skušajo sporočiti to, česar si nočemo priznati, ali pa nakazujejo, kako se bodo odnosi odvijali. In naposled so tu sanje na višjih ravneh, v katerih z našo zavestjo komunicira naš višji jaz oziroma naša duša. Na tej ravni imajo sanje globlji pomen in navadno tudi pomembno sporočilo. Ko se prebudimo iz takšnih sanj, imamo občutek realnosti in živosti. Največkrat nam še dolgo ostanejo v spominu in lahko celo vplivajo na naše odzivanje v dejanskih situacijah. V takšnih sanjah komunicirajo z nami naši vodniki, angeli ali druge duše.

KAJ SE DOGAJA Z NAMI MED SPANJEM?

Tabela 1: potreben čas

STAROST	POTREBEN ČAS SPANJA
novorojenčki	12-18ur
dojenčki	14-15ur
malčki	12-14ur
predšolski otroci	11-13ur
otroci	10-11ur
najstniki	8.5-9.25ur
odrasli	7-9ur

zaspimo. Dosti ljudi sanja, da padajo v globino, kar jih zna zelo vznemiriti. Res je, da to lahko pomeni veliko različnih stvari, vendar pa gre največkrat le za to, da smo ravnokar padli v spanec, pri čemer se naše telo sprošča in pomirja. Stopnja, na kateri naše zadnje budne misli postanejo naše prve sanje, je zelo zanimiva. Lahko se potrudimo, in jo poskusimo zaznati, ko nastopi. Ta proces nikakor ne moti človekovega sproščanja, ampak mu je celo v pomoč. Prvi

vstop v spanec prve stopnje ne vsebuje REM spanja, kjer nastopajo jasne sanje. Sanje so v tem začetnem obdobju nekoliko krajše od sanj v REM fazi. Vprašati se je tudi pametno ali obstaja kakšna pomembna povezava med tistim, kar se dogaja v naši zavesti in v sanjah, ki so njeno nadaljevanje - povezava, ki kaže kako se določen vidik našega življenja odraža v naši notranjosti. Vzeti na znanje je potrebno tudi to, da so prebujajoče sanje lahko posledica zunanjih dejavnikov (npr. budilke). Zvok zvonca namreč utegne popačiti sanje. Nekateri strokovnjaki smatrajo, da so prve sanje, ki se pojavijo,

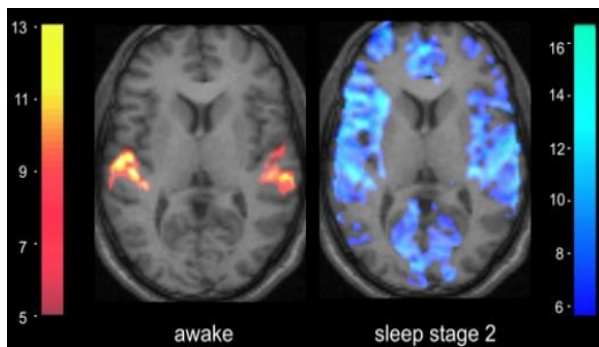
Spanje je ena izmed fizioloških funkcij živih bitij, katere funkcija še ni povsem znana. Med spanjem so nekateri deli možganov bolj aktivni kot med budnostjo, spremenjeno je dihanje, bitje srca, izločanje hormonov. V fazi spanja REM največ sanjamo. Trajanje sanj se razlikuje lahko trajajo nekaj sekund ali pa 20-30 minut. Veliko število sanj se pojavlja v trenutku, ko



Slika 1: dojenček

ko hočemo zaspati (nedoločene podobe, glasovi ipd.) le nekaj več od tistega, kar je sir Peter Medawar imenoval »zbiranje miselnih prvin brez kakršnegakoli pomena«

KJE NASTAJAJO SANJE?



Slika 2: možgani

Center za sanje po mnenju švicarskih raziskovalcev leži v zadnjem delu možganov, blizu vidnega centra oz. področja, ki je odgovorno za prepoznavanje obrazov in okolice, pa tudi za čustva in vizualni spomin. Vse naštetu pa je nekakšna zbirka osnovnih potrebščin za sanjanje. Vendar pa eden izmed raziskovalcev, dr. Claudio Basetti poudarja: »Kako sanje v resnici nastanejo in čemu služijo, je v tem trenutku še popolnoma odprto vprašanje.« Dodaja tudi, da bo za natančnejše zaključke potrebno še veliko

raziskav in da njihovo odkritje ponuja samo izhodišče za nadaljnje iskanje in raziskovanje »sanjskega centra«.

MOST MED ZAVEDNIM IN NEZAVEDNIM

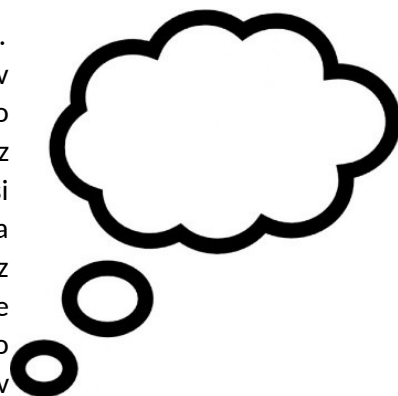
S svojo »močjo« pomembno vplivajo na človekovo duševno stanje, čeprav se tega večina ne zaveda. Sanje nastopijo v stanjih, ko duševni procesi niso pod nadzorom zavesti, torej v nezavednem. Niso le nočna dejavnost možganov, ampak veliko več. Sanje so most med zavednim in nezavednim, med vidnim in nevidnim.

RAZKRIVAJO NAŠE NAJGLOBJE MISLI

Čikaški psihoterapevt Jeffrey Sumber, ki je med drugim na Harvardu študiral mitologijo sanj, na Jungovem inštitutu v Zürichu pa njihovo jungovsko interpretacijo, meni, da so sanje nezavedno, ki se želi povezati z zavestnim umom. Sanje ustvarjajo nekakšen most, po katerem lahko hodimo naprej in nazaj ter raziskujemo, kaj mislimo, da vemo – in kaj v resnici vemo. Analiza sanj je ključna prvina procesa odkrivanja samega sebe. Sanje odkrivajo naše najgloblje želje in rane. Analiza sanj nam torej lahko pomaga do boljšega in globljega razumevanja samih sebe. Kot pravi Sumber, nas naše nezavedno pokliče, da občutimo svoje ideje, misli in dejanja – tako dobimo globlji vpogled v to, kdo smo in kakšna je naša življenjska pot. Človek mora sanjati, saj je to eden od naravnih odzivov telesa na stres, tesnobo in strah.

SANJANJE JE PROCES, KI GA LAHKO VADIMO

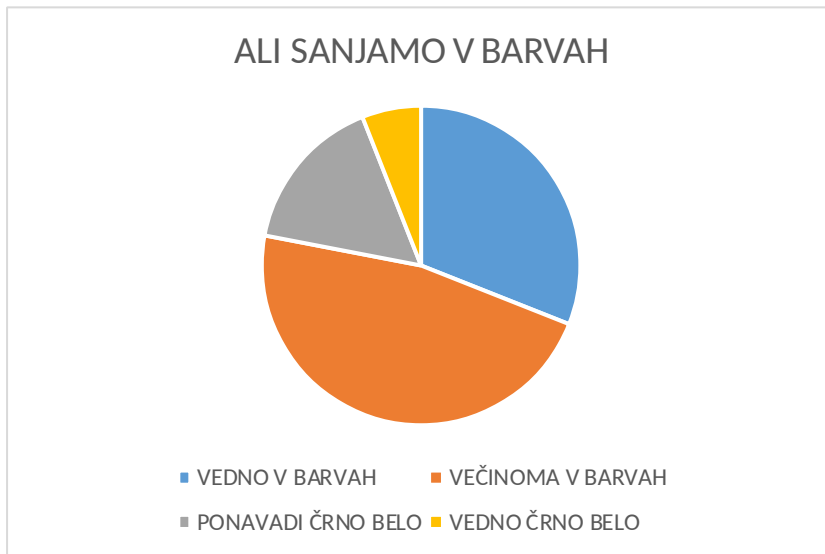
Postopoma se lahko naučimo zavestno uravnati svoje sanje. Med spanjem se je treba osredotočiti na svoje misli in namene; v svojo zavest injiciramo določeno misel ali idejo in jo tako vtisnemo v nezavedno. Lahko se tudi vrnemo v sanje iz preteklosti, in sicer tako, da pred spanjem ležimo v postelji in si predvajamo stare sanje, kolikor se jih pač spomnimo. Ključ tega procesa je, da se, preden zaspiš, identificiramo z občutkom iz minulih sanj in pademo na podoben kraj. »Ko se zbudimo in se začnemo premikati, nemudoma zapustimo stanje, v katerem smo sanjali. V manj kot petih minutah pozabimo več kot polovico, v



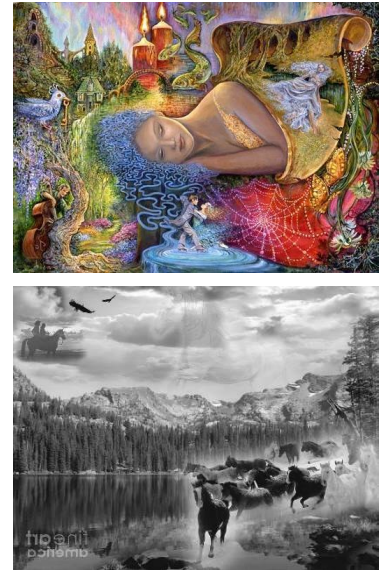
Slika 3: oblček

desetih minutah pa se za vedno izgubi vse, kar smo sanjali,« pravi angleški psiholog Wallace in dodaja, da je edina rešitev v tem, da zjutraj, ko odpremo oči, še malce poležimo, da se nam vrnejo sanjske podobe.

ALI SANJAMO V BARVAH?



Graf 1: ali sanjamo v barvah



Slika 5: črno bele sanje

SANJE NAS ZDRAVIJO IN UČIJO

Pravilno tolmačene sanje nam torej posredujejo pomembna sporočila o našem telesnem in duševnem stanju. Jung je dognal, da sanje skrbijo za njuno ravnovesje. Sanje nam ne le odkrivajo izvore notranjega neskladja, opozarjajo nas tudi na potenciale, ki jih premoremo. Sanje nas zdravijo, usmerjajo in učijo, kažejo nam, kje delamo napake, ponujajo nam odgovore na vprašanja in rešitve za težave, s katerimi se naša zavest ne zna spoprijeti. V sanjah se zrcalijo človekove notranje in zunanje preobrazbe in s tem včasih boleč proces rasti, ki traja vse življenje.

Zdravijo tudi depresijo

Lance Storm, zdravnik in gostujoči raziskovalec Univerze v Adelaidi za psihologijo, meni, da sanjske podobe ponujajo vpogled v težave ljudi na področju duševnega zdravja in pomagajo pri njihovem zdravljenju. Storm verjame, da lahko analiza sanj pomaga pri zdravljenju depresije. To je hitro rastoče področje skrbi za duševno zdravje, saj je znano, da je depresivnih ljudi faza REM, ki je neposredno povezana s čustveno predelavo v sanjah, daljša.



Slika 6: depresija

POMEN SIMBOLOV V SANJAH

Hiša

Spada med simbole, ki se v sanjah najpogosteje pojavljajo, vsaj v 90 % izraža značaj in duševno stanje. Zaprta vrata predstavljajo nekaj neodkrita, spalnica predstavlja vaše partnerstvo, v kleti prebiva najgloblji, nezavedni jaz, na podstrešju najdemo vse družinske zgodbe v starih kovčkih, iz katerih silijo spomini.

Žalitev

Če vas v vaših sanjah nekdo užali ali pa žali, je to vedno dokaz, da se ne cenite dovolj.

Denar

Sanje, v katerih nastopa denar, navadno simbolizirajo skrbi, ki zadevajo varnost, samostojnost, svobodo in socialni status. Sanje o kovancih pogosto pomenijo, da so v teku drobne spremembe, medtem ko predstavljajo bankovci velike.

Živali

Naj bodo konj, pes ali pa kakšna eksotična žival – živali utelešajo instinktivno odgovornost. Odvisno od značaja, ki ga pripisujete določeni živali, lahko njena pojava nakazuje, da bi morali dati več pomena določeni lastnosti.

Smrt

Čeprav se sliši čudno, a sanje o mrtvih navadno nimajo nikakršne povezave s smrtjo. Sanje o smrti najpogosteje pomenijo prekinitev nekega stanja, ki prepusti mesto novemu. Najpogosteje nastopi v trenutku, ko z nekom prekinemo neko pomembno zvezo ali stopimo na novo pot, ko se lotimo nečesa novega.

Erotika

Erotične sanje ne pokažejo odnosa do spolnosti in erotike. Na splošno povedo, da se v telesu skriva veliko seksualne moči in energije, ki jo je potrebno izživeti oz. »potrošiti«.

Utapljanje

Sanje o utapljanju predstavljajo zelo jasen in preprost simbol, v tem trenutku smo preobremenjeni, dobesedno se utapljamo v čustvih, ki nas preplavljajo, ali v nalogah, ki jih nismo sposobni pripeljati do konca. Potrebno si je odpočiti, za nekaj časa pozabiti na skrbi.

Letenje



Slika 7: letenje

Morda ste že sanjali, da preletavate vaše mesto, hišo, letite nad gorami, morjem, gozdovi ali celo nad širno modrino, ki se razlega med planeti, sanje nas popeljejo v fantastična potovanja. Sanje o letenju nam povedo, da želimo odkriti nekaj novega, lahko pa iščemo odgovor za neko področje, ki pa ni tako prostrano kot brezmejnost življenja v svoji celovitosti.

Reka

Sanje o reki opisujejo naše čustveno potovanje, potovanje, ki združuje naše sedanje in prihodnje življenje. Če je reka deroča, to pomeni, da nas »premetava« tudi v življenju, mirna reka predstavlja notranji mir.

Most

Simbol prehajanja iz enega stanja v drugo ali iz ene poti na drugo in premagovanje raznih ovir, ki se nam pojavijo ob poti. Sanje, v katerih gremo preko mostu vodijo vselej nekam drugam, na boljše ali slabše, vendar vedno v nek drug kraj.

Vojna

Sanje o vojni skoraj vedno pomenijo notranji boj. Bolj ko so sanje silovite, močnejši je notranji boj. Prav tako lahko izražajo sanje o vojni boj med dobrim in zlim, ki se odvija globoko v duši osebe, ki to sanja.

Stopnice

Sanje o stopnicah pogosto simbolizirajo postopen napredek, korak za korakom, na čustvenem ali duhovnem področju. Stopnice predstavljajo prehod iz ene ravni na drugo, višjo, če se vzpenjamo, nižjo, če se spuščamo. Vzpenjanje po stopnicah predstavlja klasični spolni simbol (pravijo, da se v ljubezni moški dvigajo, ženske pa spuščajo). Znano je, da je najboljši trenutek za ljubezen tisti, ko se vzpenjamo, saj izraža obljubo.



Slika 8: stopnice

ZAKLJUČEK

Človeški možgani so skrivnostna majhna žogica iz sive snovi. Po vseh teh letih znanstveniki še vedno ne vedo kako deluje. Že desetletja opravljajo študij o tem a kljub temu nismo 100% prepričani o funkciji spanja, oziroma točno, kako in zakaj sanjamo. Prav zato o sanjah obstaja toliko teorij in odprtih vprašanj. Dokazano je samo to, da sanjamo vsi. Brez izjeme. Ne sanjamo samo ljudje, vendar vsi sesalci. Nihče ne bo sanjal enakih sanj kot vi, kajti nihče vam ni popolnoma podoben. Vsak element sanj ima svoj pomen in je nosilec nekega simbola.

KAZALO SLIK

Slika 1: dojenček.....	5
Slika 2: možgani.....	6
Slika 3: oblček.....	6
Slika 4: barvne sanje.....	7
Slika 5: črno bele sanje.....	7
Slika 6: depresija.....	7
Slika 7: letenje.....	8
Slika 8: stopnice.....	9

KAZALO TABEL

Tabela 1: potreben čas.....	5
-----------------------------	---

KAZALO GRAFO

Graf 1: ali sanjamo v barvah.....	7
Graf 1: ali sanjamo v barvah.....	5

B	Spanje.....
Babilonci.....
..... Stari Grki.....
D
dr. Claudio Bassetti..... ž.....
..... žogica.....
S

VIRI IN LITERATURA

ZAKONJŠEK. Sanje – vse o sanjah in simbolih sanj. Sanje – vse o sanjah in simbolih sanj – moj pogled.com [Online]. 9. 9. 2014. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://mojpogled.com/sanje-vse-o-sanjah-simbolih-sanj/>>

O Sanjaču. O sanjaču. [Online]. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.mojesanje.com/>>

Sanje. Sanje in spanje [Online]. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.naspi.se/spanje/spanje-uvod.htm>>

Sanje. Sanje – Wikipedija, prosta enciklopedija [Online]. 12.8.2014. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sanje>

Sanjanje. Sanjanje | Psihologija in odnosi | VIVA.si. 9.11.2009. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3726/Sanjanje>

<http://www.sensa.si/osebna-rast/kaj-pripovedujejo-nase-sanje/>