

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

Skrivnostni svet sanj

Raziskovalno področje: psihologija

Raziskovalna naloga

CEq | kP ÒRCEÁMÜSÉSQ ÁÖØ
T ^} q | KÖCKÖÁPÉÖÜÒÒP Y ÖŠÖ
¥[| aKÖÖQ P ÖZ ÖCÁ ÖJ ÖUÜ

Maribor, 6. 2. 2013

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

Skrivnostni svet sanj

Raziskovalno področje: psihologija

Raziskovalna naloga

Maribor, 6. 2. 2013

Vsebina

1 UVOD	5
I. TEORETIČNI DEL	6
2 RAZMERJE MED SANJAMI IN BUDNOSTJO	7
3 REM SPANJE IN NASTANEK SANJ	8
3.1 REM faza spanja	8
3.2 Dražljaji in viri sanj	10
4 ZAKAJ BUDNI POZABIMO SANJE	12
5 POMEN SANJ V RAZLIČNIH KULTURAH	14
5.1 Stari Egipt	14
5.2 Asirija in Babilonija	14
5.3 Stari Kitajci	14
5.4 Indija in hinduizem	15
5.5 Stari Grki	15
6 TIPIČNE SANJE (po Freudu)	17
6.1 Sanje o goloti, ki spravljajo v zadrego	17
6.2 Sanje o smrti ljubljenih oseb	18
6.3 Druge tipične sanje	18
6.4 Izpitne sanje	18
7 FUNKCIJA SANJ	19
8 GRADIVO SANJ	22
8.1 Sveže in indefinirano gradivo v sanjah	22
8.2 Gradivo iz otroštva kot vir sanj	22
8.3 Somatski viri sanj	23
9 ALI ŽIVALI SANJAJO?	24
10 SANJE V UMETNOSTI, LITERATURI IN POPULARNI KULTURI	25
11 USMERJANJE SANJ – JE TO MOGOČE?	26
II. PRAKTIČNI DEL	28
12 ANALIZA SANJSKIH DNEVNIKOV	29
13 RAZPRAVA	33
14 ZAKLJUČEK	34
15 VIRI IN LITERATURA	35
16 PRILOGA: ANALIZA ANKETE	36

POVZETEK

V najini raziskovalni nalogi sva se odločili preučiti sanje. Kot prvo sva definirali razmerje med sanjami in budnostjo, torej kaj sploh pomeni sanjati, nato pa sva opisali kdaj (v kateri fazi spanja) pride do omenjenega procesa. Zanimalo naju je tudi, zakaj pogosto pozabimo sanje, ko se zbudimo, in zakaj nam nekatere še posebej dobro ostanejo v spominu. Raziskali sva vsebino sanj in gradivo zanje, ter skušali najti odgovor na trditev, ali je res da sanjamo samo o stvareh, ki jih poznamo. Kot zanimivost sva se pozanimali, kako so sanje obravnavale različne kulture nekoč in danes (npr. Grki, Stari Egipčani, Kitajci idr.), ter kakšno vlogo imajo le-te v različnih verstvih. Za konec sva kot zanimivost predstavili 'lucid dreaming' in druge načine, s katerimi naj bi svoje sanje aktivno obvladovali in usmerjali. Slednji so dandanes zelo popularni, vendar še dokaj neraziskani. V praktičnem delu sva naredili eksperimentalno študijo s prostovoljci, v kateri so le-ti pisali sanjski dnevnik, ki sva ga kasneje analizirali. Skušali sva dokazati, da se nekateri vzorci sanj pojavljajo pogosteje kot drugi.

Najini rezultati so sledeči: dokazali sva, da se tipične sanje pojavljajo tudi med najinimi vrstniki, kar je potrdila anketa in analiza sanjskih dnevnikov. Najpogostejše sanjske podobe med mladimi so tako izpitne sanje, nejasne sanje in sanje o padanju.

ZAHVALA

Avtorici naloge se zahvaljujema mentorju za pomoč pri oblikovanju naloge in izbiri ustrezne literature. Prav tako se zahvaljujema vsem, ki so nama pri pripravi pomagali z reševanjem ankete oz. so nama zaupali svoje sanjske podobe.

1 UVOD

Sanjamo ali vsaj prespimo tretjino svojega življenja. V nočnem času bivamo prav tako resnično kot v dnevnem, a svet sanj vseeno pojmuje kot skrivnost, poseben, tuj in malone neresničen svet. Na prvi pogled imata oba svetova malo skupnih sestavin, preskok med njima pa doživljamo kot nepovraten in trden prehod.

Skoraj vsi ljudje sanjajo, večina se lastnih sanj tudi spomni, a vendarle sanjam pripisujemo različen pomen. Nekateri menijo, da sanje napovedujejo prihodnost, drugi da je njihova glavna funkcija predelava nerazčiščenih misli. Problematika sanj je že zelo stara, z njo so se ukvarjale številne stare kulture, prvi, ki pa se je sanjam globlje posvetil, pa je bil Sigmund Freud.

Najin glavni cilj pri izdelavi raziskovalne naloge je bil ugotoviti vpliv sanj na najine vrstnike. Želeli sva proučiti kakšen pomen najini sošolci in prijatelji pripisujejo sanjam, kakšen vpliv imajo sanje na njihovo življenje in predvsem kako pogosto se pri njih pojavljajo t.i. tipične sanje po Freudu. Kot metodi dela sva uporabile *spletni anketni vprašalnik* in *analizo sanjskih dnevnikov* prostovoljcev. Na podlagi pridobljenih podatkov sva nato potegnile vzporednice, o čem najpogosteje sanjajo mladi.

Pred pričetkom dela sva si tudi postavili naslednje hipoteze:

1. Najpogostejše tipične sanje, ki se pojavljajo pri mladih so t.i. *izpitne sanje* (strah pred izpiti, testi), prav zaradi velike stresne obremenitve, ki jo doživljamo v šoli.
2. Večina najinih vrstnikov se strinja, da sanje ne napovedujejo prihodnosti. Sanjam pripisujejo različne funkcije, vendar menijo, da le-te nimajo velikega vpliva na sanjača.
3. Sanje so navadno le niz nepovezanih dogodkov, ki jih kasneje v budnem stanju razvrstimo v logično zaporedje.

Zadnjo hipotezo bova skušali dokazati s primerjavo sanjskih dnevnikov in njihovo analizo. Pri pripravi raziskovalne naloge sva analizirale 35 sanjskih dnevnikov, nalogi pa sva jih zaradi prostorske omejitve priložili le 8.

I. TEORETIČNI DEL

2 RAZMERJE MED SANJAMI IN BUDNOSTJO

V problematiki o sanjah je zanimivo vprašanje, kakšno je razmerje med sanjami in budnostjo. Je sanjski svet res svet zase, odrezan od realnosti, ali pa je to svet, katerega korenine vendarle tičijo v realnem svetu? Nekateri fiziologi, kot so *Burdach*, *Fichte* ali *Strumpell* menijo, da "kdor sanja se odvrne od budne zavesti" in, da je "v sanjah spomin na urejeno vsebino budne zavesti in njeno normalno vedenje tako rekoč izgubljen", ter da je "duša v sanjah skoraj brez spomina, odrezana od vsakdanje vsebine in poteka budnega življenja" (Freud, 2001, str. 26).

Prevladujoča večina avtorjev pa zagovarja nasprotna stališča o razmerju med sanjami in budnostjo. Zanimiva je trditev filozofa *Haffnerja*, rekoč, da so sanje predvsem nadaljevanje budnosti. Iz tega lahko povzamemo, da se naše sanje vselej navezujejo na predstave iz naše zavesti. Kot trdi *Weygandt*, "pogosto in nemara v večini sanj lahko namreč opazimo, da nas v resnici peljejo nazaj v vsakdanje življenje, namesto, da bi se ga v njih otresli" (Freud, 2001, str. 26). "Sanjamo o tem, kar smo videli, rekli, si želeli ali storili", pritrjuje *Maury* (Maury, 1878, str. 51). Če slednje drži, na naše sanje vplivajo vse naše lastnosti iz realnega sveta – osebnost, starost, spol, stopnja izobrazbe, strasti, način življenja, dogodki in izkušnje, konjički, itd. Kot zagovarja filozof *Maaß*, naše sanje v večini usmerjajo tudi stvari, h katerim je usmerjena naša strast. Pohlepnež sanja o zelenem denarju, zaljubljenec o svoji boljši polovici, starejša gospa pa o svojem pokojnem možu. Podobno so o sanjskem svetu razmišljali tudi v antiki, stari Perziji in še drugod – sanjske slike po njihovem že vsebujejo to, kar človek misli v budnosti.

Kljub nasprotnim stališčem, kar se tiče sanjskega sveta, pa je vprašanje o razmerju med sanjami in budnostjo dejansko nerešljivo, ugotavlja *Freud* (2001). Ne vemo, in najbrž še dolgo ne bomo, ali so sanje odmaknjene in v celoti ločene od resničnega in pravega življenja, ali pa so gosto prepletene in odvisne od resničnosti, kar pomeni, da jemljejo svoje gradivo iz realnosti in iz razumskega življenja. Po besedah *Hildebrandta*, "sanje, ne glede na to če delujejo še tako nenavadne, si morajo vselej izposoditi **osnovno** gradivo bodisi iz tega, kar se je pred našimi očmi zgodilo v čutnem svetu, ali iz tega, kar je nekje v našem budnem miselnem toku nekako že našlo svoj prostor – iz izkušenj."

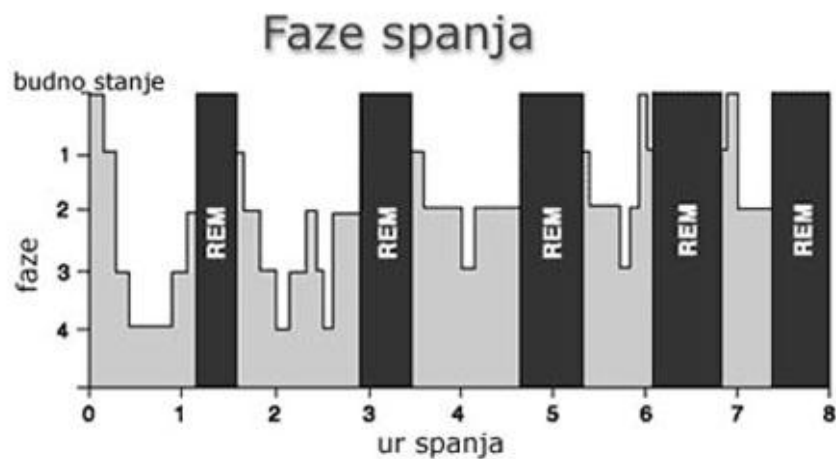
3 REM SPANJE IN NASTANEK SANJ

3.1 REM faza spanja

Spanje običajno poteka v petih fazah, in sicer fazi 1, 2, 3, 4 in REM fazi. Skupek vseh faz spanja imenujemo **cikel**. Pri normalnem vzorcu spanja si faze sledijo po vrstnem redu, celoten cikel pa se z različnimi dolžinami posameznih faz ponovi med 3 – 5 krat na noč, kot trdi Vidmar (2007).

Kot sva omenili že prej, se posamezne faze spanja razlikujejo po dolžini. Faza 2 traja najdlje časa in predstavlja v povprečju 50% spanja, takoj za njo pa sledi faza REM, ki se odvija nekje od 15 – 20% celotnega časa našega spanca. Če pretvorimo to v številke, odrasli človek prespi v REM fazi nekje od 5 – 30 minut, odvisno od posameznika, čez noč se dolžina posamezne REM faze podaljšuje na račun ostalih faz. Zanimivo je, da dojenčki prespijo kar polovico časa v REM fazi, nedonošenčki pa kar 80% celotnega spanca.

Graf 1: Faze spanja (vir: Vidmar, 2007).



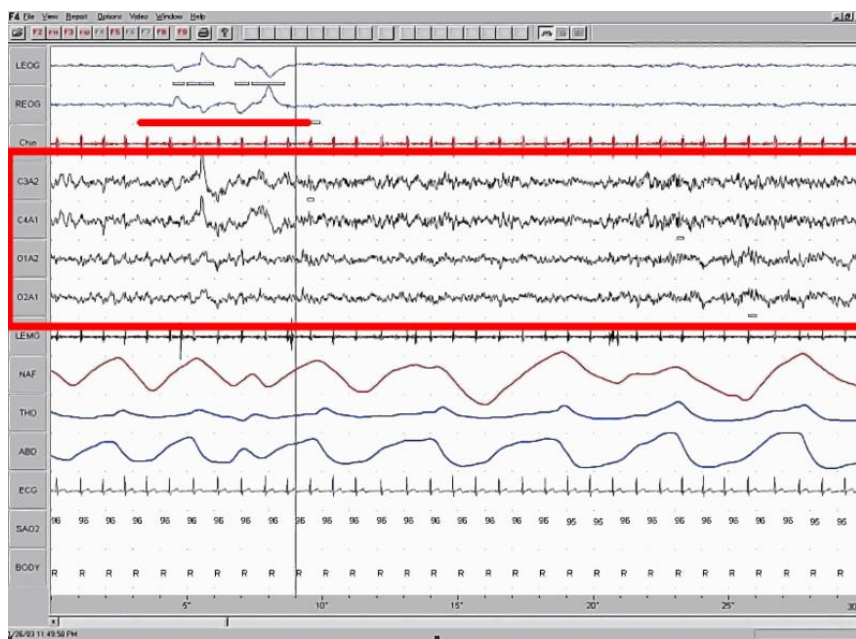
Faza spanja št. 1 je faza rahlega spanca, za katero so značilni možganski valovi z visoko amplitudo. V tej fazi se izmenjujeta stanji budnosti in spanja, upočasni se gibanje očesnih zrkel in na splošno se zmanjša mišična aktivnost. Kot zanimivost, v fazi 1 se pri nekaterih ljudeh pojavijo občutki padanja, ki sprožajo nenadne mišične trzljaje.

V naslednji fazi, fazi št. 2, se upočasni utripanje srca, zniža se telesna temperatura, očesna zrkla pa obmirujejo. Sledita fazi 3 in 4, ki jima s skupnim imenom pravimo fazi globokega

spanca, v kateri ni gibanja oces in nobene mišične aktivnosti. Iz izkušenj vemo, da je osebo, ki globoko spi težko zbuditi, v primeru da pa nam to uspe, pa je zbudjeni še nekaj minut po zbuditvi povsem dezorientiran in omotičen.

Zadnja izmed faz ciklusa spanja je REM faza. Slednja je za naju najbolj zanimiva, saj je to faza v kateri sanjamo. V času REM spanja naši možgani oddajajo enake valove kot v budnem stanju, kar je razlog da REM fazo imenujemo tudi paradokсно spanje. REM je sicer kratica za Rapid Eye Movement, saj so hitro premikajoče oči ena izmed glavnih značilnosti te faze spanja. Ostale izmed značilnosti so še povišana frekvenca srčnega utripa, dvig krvnega tlaka, hitrejše, nepravilno in plitvo dihanje, začasne popolne mišične paralize, nesposobnost uravnavanja telesne temperature, pri moških se lahko pojavi erekcija, pri ženskah pa lahko pride do povečanja klitorisa, kot navaja Vidmar (2007).

REM faza je faza, v kateri so naši možgani najbolj aktivni.



Slika 1: EEG posnetek možganskega valovanja med fazo REM (vir: Sanje, 2012).

Dejavniki, ki zmanjšujejo dolžino REM faze so lahko: alkohol, antidepresivi, uspavala, nikotin (cigarete), prepoln želodec, kofein, ali pa previsoka oz. prenizka temperatura okolja, ki zaradi zmanjšanja sposobnosti uravnavanja telesne temperature v REM fazi moti prej omenjeno fazo sanjanja.

3.2 Dražljaji in viri sanj

Stari ljudski rek pravi, da »sanje prihajajo iz želodca«. Podlaga tega verovanja je teorija, da naj bi bile sanje posledica nekakšne motnje v spanju. Torej, če iz okolice prihaja nek dražljaj, ki nas zmoti, to povzroči, da sanjamo.

Vprašanja o dražljajih, ki naj bi povzročali sanje, so postala pomembnejša, ko so sanje postale predmet biološkega preučevanja. Starim ljudstvom so sanje pomenile sporočila bogov, zato so menili, da sanje izvirajo iz volje božanskih in demonskih sil, zato se niso obremenjevali s vprašanjem o njihovem izvoru. Z razvojem znanstvenih ved pa se je pojavilo vprašanje, ali iskanje dražljajev za sanje spada v domeno fiziologije ali psihologije. Prav tako so se ljudje začeli spraševati, ali je sprožilec sanj vedno isti dejavnik, ali pa je slednjih morda celo več. Večina avtorjev meni, da je virov več, ne morejo pa se uskladiti, kateri dejavnik je najpomembnejši. Štirje najpomembnejši viri sanj, po *Freudu* (2001, str. 40), ki so v rabi za kvalifikacijo sanj so naslednji:

- zunanje oz. objektivno čutno vzburjenje,
- notranje oz. subjektivno čutno vzburjenje,
- notranji (organski) telesni dražljaj,
- čisti psihični dražljajski viri.

Teorija prvega izmed virov sanj (zunanje čutno zaznavanje) temelji na tem, da ko skušamo zaspati, zapremo oči in poskušamo zavarovati druge čute pred vsakim dražljajem ali vsako spremembo dražljaja, ki deluje nanje. To pa nam nikoli ne uspe povsem, saj nas lahko kakšen močnejši dražljaj kadarkoli zbudi – močna luč, hrup, smrad, škripanje vrat itd. Čutni dražljaji, ki nas dosežejo v spanju vsekakor lahko postanejo viri sanj, kot trdi *Jessen* (1855, str. 527). *Macnish* (1835, str. 40), ki je analiziral številne povezave med sanjami in objektivnim čutnim vzburjenjem iz zunanjega okolja, je podal številne primere sanjačev s katerimi potrjuje teorijo o viru sanj z zunanjim vzburjenjem. Eden izmed njih je na primer spal z obkladkom na glavi in sanjal, da ga skalpira krdelo Indijancev, drugi je zaspal v vlažni srajci, zato je sanjal, da ga je za seboj potegnil vodni tok, tretjemu pa je odeja zdrsnila s telesa, zato je sanjal, da hodi nag naokrog. Argument, ki temelji na podobnosti med dražljajem in vsebino sanj, lahko še dodatno okrepimo, če se nam pri spečem posreči z načrtnim čutnim draženjem ustvariti

dražljaju ustrezne sanje. Poleg *Macnisha* je to uspelo tudi *Giro de Buzareinguesu* (1848, str. 55), *Mauryju* (1878, str. 154-156) in drugim.

Naslednja teorija temelji na predpostavki, da so sanje povzročene z notranjim čutnim zaznavanjem – pri sanjskih iluzijah naj bi imele bistveno vlogo vsakršne subjektivne vidne in slušne zaznave, ki jih poznamo iz budnosti kot subjektivno vzburjenje mrežnice, po besedah *Wundta* (1874, str. 657). Subjektivne čutne zaznave kot vir sanjskih podom v primerjavi z objektivnimi zaznavami, imajo to prednost, da niso odvisne od zunanjega naključja. Nastane pa problem, saj je njihovo vlogo vzburjevalca sanj skoraj nemogoče potrditi z opažanji ali poskusi. Glavni dokaz, ki nam ostane, pa so tako imenovane hipnagogne halucinacije – zelo žive, pogosto spreminjajoče se podobe, ki se pojavljajo ko tonemo v spanec, in vztrajajo tudi nekaj časa po tem, ko odpremo oči. Pomembnejši avtorji, ki so se ukvarjali s proučevanjem le teh so bili *Maury*, *Johannes Muller* in *G. Trumbull Ladd* (1892).

Pri tretji teoriji vira sanj ne iščemo izven organizma, temveč v njem. Ljudje se v vsakdanu naših notranjih organov komaj zavedamo, dokler so zdravi. Ko pa zbolimo, postanejo vir neprijetnih občutkov in bolečin. Nekatere filozofi kot so *Strumpell*, in še pred njim *Aristotel*, menijo, da ima duša med spancem dosti širšo in globljo čutno zavest v primerjavi z budnim stanjem, zato naj bi po besedah *Aristotla*, v sanjah postali pozorni na začetke bolezenskih stanj. S tem lahko predpostavljamo, da izrazite motnje notranjih organov pri mnogih ljudeh delujejo kot vzburjevalci sanj. Vseeno pa se moramo zavedati, da so sanje pojav, ki se kaže pri vseh zdravih ljudeh, zato organskega obolenja ne moremo šteti med njihove nujne pogoje.

Zadnja teorija o viru sanj so psihični dražljajski viri. Večina ljudi se strinja, da sanjajo o tem, kar so delali podnevi in kar jih je zanimalo v budnosti. Tak interes, ki se iz stanja budnosti prenese v sanjske podobe, predstavlja vir sanj. Kljub temu pa se večina avtorjev s tem ne strinja, saj menijo, da se speči v sanjah odpove dnevnim interesom, ter o dogodkih iz realnega življenja sanja šele, ko slednji niso več aktualni. Kot meni *Wundt* (1874, str. 656-657): "*Večina sanjskih predstav so najbrž iluzije, ker izvirajo iz rahlih čutnih vtisov, ki v spanju nikoli ne prenehajo.*"

Večina avtorjev pa se skladno strinja, da v večini sanj součinkujejo somatski dražljaji in psihični vzbujevalci sanj.

4 ZAKAJ BUDNI POZABIMO SANJE

Velikokrat se zgodi, da se zjutraj zbudimo z vednostjo, da smo sanjali, a se sanj ne moremo spomniti. Takoj ko odpremo oči, se slednje razblinijo kot milni mehurček. Pogosto se sanj spomnimo samo nejasno, s tekom dneva pa lahko opazujemo, kako od spomina na sanje, ki je bil zjutraj še živ, čez dan ostanejo le nepovezani delčki.

Ravno nasprotna pa je situacija, ko si sanje neverjetno dobro zapomnimo, tako da nam ostanejo v spominu tudi po več let. Analizi te nenavadne situacije se je posvetil tudi filozof *Freud* (2001), ki je pri svojih pacientih ugotavljal, da so si slednji zapomnili sanje, ki so jih sanjali tudi pred več kot 25 leti. Razlogov, za kaj si nekatere sanje tako dobro zapomnimo, druge pa nam že z jutranjim svitom uidejo iz spomina, je več. S tem problemom se je najobširneje ukvarjal *Strumpell* (1877, str. 79).

Filozof *Strumpell* je pozabljanje v sanjah primerjal s pozabljanjem v budnem stanju. Tudi ko smo budni, se nam nenehno dogaja, da pozabljamo različne občutke in zaznave, ker so slednji preslabotni ali ker je prešibko z njimi povezano duševno vzburjenje, kot navaja *Freud* (2001). Enaki vzroki so krivci za pozabljanje sanjskih podob, ki so bile prešibke, da bi nam ostale v spominu.

Po drugi strani pa se filozofi, kot sta *Strumpell* (1877, str. 82) in *Calkins* (1893, str. 312), strinjajo, da pogosto pozabimo sanjske slike, za katere vemo, da so bile zelo žive, spominjamo pa se številnih meglenih, čutno šibkejših podob. Prav tako, si bolj zapomnimo sanje, ki so se ponovile večkrat, saj je logično, da enkratne doživljaje lažje in hitreje pozabimo.

Tretji vzrok, ki obravnava vprašanje o pozabljanju sanj, zajema dejstvo, da si lažje zapomnimo občutke, predstave, misli itn., ki so logično vpleteni v ustrezne povezave in skupine. Podobno je s sanjskimi slikami; bolj so slednje urejene in pravilno razvrščene, večja možnost je, da bodo dosegle spominski prag. Iz te trditve sledi dejstvo, ki pravi, da si nesmiselne stvari težje in redkeje ohranimo v spominu (*Strumpell*, 1877, str. 82).

Prav tako pa so tukaj še ostali dejavniki; ko se zbudimo, začne okoli nas vrveti čutni svet in s tako silo pritegne našo pozornost, da se ji lahko upre le malo sanjskih podob. "*Umikajo se pred vtisi novega dne, tako kot sij zvezd pred sončno svetlobo*", trdi *Freud* (2001, str. 58).

In nazadnje je zanimivo še dejstvo, da veliko ljudi njihove sanje sploh ne zanimajo, zato jih aktivno odrinejo iz spomina. Raziskovalci, ki pa se nekaj časa ukvarjajo s sanjami, sanjajo pogosteje in več kot sicer, sanj pa se tudi lažje in pogosteje spominjajo.

Glede na vse omenjene vzroke je resnično nenavadno, da se precej sanj vendarle spomnimo, vendar različni avtorji še niso prišli do pravila kdaj si sanje zapomnimo in kdaj ne. Prav tako je pogosto, trdi *Radestock* (1879, str. 169), da se nekaterih sanjskih slik spomnimo tekom dneva, kljub temu da smo še zjutraj mislili, da smo jih pozabili. Vendar so ti spomini na sanje velikokrat popačeni, včasih pa se celo zgodi, kot trdi *Strumpell* (1877, str. 119): "*da budna zavest nehote marsikaj vstavi v spomin na sanje; prepričani smo da smo sanjali o vsem mogočem, pa tega v dejanskih sanjah sploh ni bilo.*" *Jessen* (1855, str. 547) dodaja, da skoraj zmeraj, ko si v spomin prikličemo kakšne sanje, nevede in nehote zapolnjujemo in dopolnjujemo vrzeli v sanjskih podobah.

Podobnih misli je tudi *Spitta* (1882, str. 338), ki meni, da šele pri poskusu obnove sanj vpeljemo red med njihove ohlapno povezane elemente: "*Iz nečesa kar je vzporedno, ustvarimo zaporedje, posledičnost, torej vpeljemo proces logičnega povezovanja, ki ga v sanjah ni.*"

Sanje so izkušnje vsakega posameznika – vsak človek se lahko spominja le svojih sanj, nobeno drugo živo bitje nima pogleda vanje. Prav zaradi vprašanja objektivnosti, se lahko vprašamo kakšno vrednost sploh lahko pripišemo spominu na sanje.

5 POMEN SANJ V RAZLIČNIH KULTURAH

Sanje so skozi zgodovino močno vzbujale zanimanje učenjakov, pa tudi navadnih ljudi. Najstarejša omemba sanj izvira iz Mezopotamije, ta sumerski zapis pa je star kar 5000 let.

5.1 Stari Egipt

Najstarejša sanjska knjiga je egipčanska, ki naj bi izvirala iz obdobja nekje okrog leta 2070 pr. n. št. Gre za knjigo sanj, posvečeno egipčanskemu faraonu Merikare, ki dokazuje, da so stari Egipčani obravnavali sanje kot napoved prihodnosti. Po njihovem je bila večina sanj dobronamernih, saj so menili, da se sanjač v sanjah lahko pogovarja z bogom in ga prosi tudi za kakšen nasvet glede bolezni in zdravljenja. Egipčanski bog sanj, Serapis, je imel veliko templjev po Egiptu. Najzgodnejši zapis interpretacije sanj je dokument imenovan *Chester Beatty*, nastal okoli 1350 pr. n. št. v Tebah, danes pa se nahaja v Britanskem muzeju (Vidmar, 2011, str. 18).

5.2 Asirija in Babilonija

Asirci in Babilonci so verjeli, da so sanje nekakšna znamenja. Slednja so bila poslana bodisi od boga (dobra znamenja), bodisi od zlobnih demonov (slabe sanje). Dokaz za to so prve zapisane sanje na glinenih ploščicah, ki so jih našli v knjižnici asirskega kralja Asurbanipala (668 – okoli 627 pr. n. št.) v Nivah. Asirci in Babilonci so prav tako kot Egipčani postavljali templje svoji boginji sanj – boginji Mamu, kjer so izvajali različne obrede njej v čast. Obenem so svoje sanje prav tako interpretirali, zanimivo pa je, da so najpogostejše teme sanj pri Asircih pitje in hranjenje. Sanjske slike naj bi pogosto vsebovale podobe kako jedo sebe ali svoje sorodnike (O'Nell 1976, str. 32; Stevens 1996, str. 14).

5.3 Stari Kitajci

Stari Kitajci v nasprotju s prej omenjenimi ljudstvi sanje niso povezovali s sporočili bogov, temveč s potepanjem duše. Kitajci so razlikovali dve vrsti duše. Prva je materialna duša, imenovana **p'o**, ki je vezana s posameznikovim fizičnim bistvom in propade ob njegovi smrti. Druga pa je spiritualna duša, imenovana **hun**, ki ob smrti zapusti telo, kot navaja Vidmar (2011). Spiritualna duša pa naj bi imela tudi sposobnost, da med spanjem zapusti svoje fizično

telo ter se odpravi na potovanje po sanjskem svetu. Duša hun naj bi imela sposobnost komuniciranja z bogovi in umrlimi. Kitajci so zato tudi menili, da se sanjača ne sme zbuditi, saj bi se s tem izgubila njegova duša, obenem pa tudi razum.

Prav tako so Kitajci razvili sistem interpretacije sanj, le da so slednji več pozornosti posvetili letu, sezoni, dnevu in delu noči, kdaj so se sanje pojavile, astrološkim faktorjem in prisotnost imoči energije Yina in Yanga, in ne le samim simbolom sanj. Sanje so klasificirali glede na vzrok sanj.

5.4 Indija in hinduizem

V Indiji so prav tako razdeljevali sanje na srečne in nesrečne sanje. Verjeli so, da so zadnje sanje v seriji sanj najpomembnejše, in da zanje obstaja največ možnosti, da se bodo uresničile. Prav tako so bili mnjenja, da je pomembna komponenta vsebine sanj, sanjačev temperament. Indijska interpretacija sanj je bila interpretacija simbolov, pri čemer so simbol povezali z budnim doživljanjem ali prihodnjimi dogodki. Vsebina sanj je bila najpogosteje sestavljena z elementi iz vsakdanjega življenja. Indijci so verjeli da lahko posameznik v sanjskem svetu opazuje svoje zavestne misli, dejanja in istočasno uživa dostop do fantazij in čustev, ki so sicer zavesti nedostopne.

5.5 Stari Grki

Na grško razumevanje sanjskega sveta sta imela največji vpliv Egipt in Bližnji vzhod. Stari Grki so sanje razumeli kot sporočila boga zdravilstva, Asklepija, ki naj bi pošiljal navodila za prispevek k odkrivanju zdravila ali načina zdravljenja.

S *Homerjem* (okoli 8. stol. pr. n. št.) in njegovo literaturo se je razumevanje sveta močno spremenilo, s tem pa tudi dojemanje sanj. Sanje takrat niso bile dojete kot notranje doživetje, temveč kot nekaj eksternega, neznanega. Za Stare Grke je vsebina sanj bila zmedena in mračna. Po grškem mitičnem izročilu so se sanje rodile iz Noči, ki je bila lupina vesolja jajčaste oblike. Svetu sanj je vladal Morfej, bog sanj in sin Hipnosa (spanca). Izkušnjo sanj so Stari Grki doživljali kot božje razodetje, navaja Vidmar (2011).

Hipokrat (460-377 pr. n. št.), grški zdravnik, pa je eden prvih izoblikoval teorijo, da imajo sanje prognostično naravo in je želel to njihovo kapaciteto uporabiti v znanstvene namene – sanje kot pomoč pri diagnozi bolezni. S pomočjo sanjskih simbolov naj bi bilo mogoče ugotoviti, kateri organ v telesu pacientu povzroča težave.

Heraklit (ok. 540-ok. 475 pr. n. št.) je racionalno obrazložil, da so sanje normalni spremljevalci spečega intelekta in niso povezane z nikakršnim božanskim vplivom. Menil je, da so poseben, individualen svet, ki je manj pomemben kot svet budnega zavedanja. Po njegovih besedah naj bi med spanjem zavest utonila v nejasno neznano. Z njegovim pogledom se danes strinja večina izobraženih ljudi na Zahodu.

Platon (427/6-348/7 pr. n.š t.) pa je v nasprotju s Heraklitom sanje razumel kot obliko višjega znanja, ki ga pridobi duša med spanjem, ko je osvobodjena telesa. Razvil je idejo, da so sanje komunikacija med človeškim jazom in božanskim bitjem. Po njegovem je imela duša med sanjanjem dostop do informacij iz preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti.

Aristotel (384-322 pr. n. št.) s svojimi racionalističnimi težnjami naredil prelom, ki je pomembno vplival na razumevanje podzavesti in sanjanja. S pomočjo opazovanja je odkril, da sanjajo tudi živali, s čimer je zavrnil idejo, da so sanje sporočila bogov. Trdil je, da so sanje duševna dejavnost spečega, v njih pa ni videl nobene preroške narave. Kljub temu pa se je strinjal, da ljudje sanjamo ogromno sanj, zato je čisto verjetno, da se nekaj teh dogodkov prav zares odvije v resničnosti. Aristotel se je s sanjami ukvarjal v treh filozofskih delih: *O sanjah*, *O spanju in budnosti* in *O prerokbi v spanju*.

6 TIPIČNE SANJE (po Freudu)

Nekatere sanje se pojavljajo pri večini ljudi, zato smo navajeni domnevati, da imajo za vse enak pomen. Zdi se tudi verjetno, da izhajajo iz enakega vira, zato se zdijo zelo primerne za pojasnjevanje virov in nastanka sanj.

6.1 Sanje o goloti, ki spravljajo v zadrego

Ne samo da se v sanjah pojavljamo sami, pred množico ljudi, še več. Navadno ne občutimo nobenega sramu. Še posebej zanimive so sanje o goloti, kjer se želimo skriti, kjer želimo pobegniti, in smo v zadregi. Bistvo takih sanj je v mučnem občutku sramu in v želji, da bi skrili svojo goloto, pa je ne moremo. Ljudje pred katerimi nas je sram so skoraj vedno tujci oz. imajo obraze zabrisane. Vendar pa skoraj nikoli ne grajajo naše golote, vendar se zdijo ravnodušni oz. imajo »slovesno toge poteze«.

To, da se golote sami sramujemo, in to da ljudje niso zgroženi, oblikuje protislovje, ki je v sanjah zelo pogosto. V skladu z občutji bi pričakovali, da bi tujci gledali zgroženo ali pa osuplo, vendar *Freud* meni, "da je to potezo odstranila izpolnitev želje, medtem ko je neka sila ohranila druge poteze, in zato se oba dela sanj slabo ujemata." (Sigmund Freud, 2000, str. 235). Zaradi tega so sanje mnogokrat narobe razumljene. Na podlagi tega prepričanja je nastala pravljica Cesarjeva nova oblačila. Ni dvoma, da takšne sanje temeljijo na spominih iz otroštva. Le takrat smo videli pomanjkljivo oblečene ljudi – člane družine... In samo takrat se nismo sramovali svoje golote. Velikokrat lahko pri majhnih otrocih opazimo, kako zelo radi pokažejo kakšen del telesa oz. željo po razkazovanju. *Freud* pravi, "da si vtisi iz najzgodnejšega otroštva po sebi in za sebe in nemara ne glede na svojo dejansko vsebino prizadevajo, da bi se obnovili, in da je njihovo ponavljanje izpolnitev želje. Sanje o goloti so torej ekshibicionistične sanje." (Sigmund Freud, 2000, 236). Skoraj nikdar sanje niso enostaven spomin. Osebe, ki so nam bile v otroštvu seksualno privlačne oz. zanimive, so iz teh sanj navadno izpuščene – njihovo mesto zasedajo tujci, ki ustvarjajo želeno nasprotje (Freud, 2000, 234-239).

6.2 Sanje o smrti ljubljenih oseb

Sanje o smrti naših bližnjih (staršev, bratov, sester...) pomenijo natanko to, kar kažejo. Željo, da bi ta oseba umrla. Želje, ki se v sanjah izpolnijo, velikokrat sploh niso aktualne. So iz prejšnjih življenjskih obdobj, opuščene, prekrite ali potlačene. Torej, če nekdo sanja o smrti sestre ali brata, ni nujno da si to želi zdaj. Pomeni, da si je to smrt želel nekoč v otroštvu. Vsi poznamo primere, ko starejši otrok grdo ravna z mlajšim, mu jemlje igrače, medtem ko se ga mlajši boji in mu zavida. Pri otrocih lahko opazimo da imajo celo tisti pridni značaj, ki ga pri odraslih osebah ne bi bili veseli. Lahko so egoistični, mislijo samo na izpolnjevanje svojih potreb in kako jih bodo zadovoljili ter so zato v tekmovalnih odnosih s svojimi vrstniki, oz. v prvi vrsti s svojimi sestrami in brati. Zato mnogi ljudje še dandanes, vendar nezavedno, gojijo do svojih najbližjih sovražne misli o smrti. Kljub temu da jih sedaj ljubijo in so v odličnih odnosih, je še vedno nekje ostalo tisto iz otroštva (Freud, 2000, 240-260).

6.3 Druge tipične sanje

O tej vrsti sanj, ko sanjavec leti ali pada, *Freud* govori samo na podlagi psihoanalize, saj lastnih izkušenj nima. Tudi te sanje naj bi prikazovale nekaj iz otroštva, navadno je to tisto, ko oče dvigne svojega otroka visoko zrak, češ, da je na letalu, otrok pa pri tem navdušeno vpije in si želi ponovitve. Prav to je tisto, kar se pojavlja v sanjah, samo da roke, ki so nas kot otroke držale sedaj izginejo. Tako lebdimo prosto oz. padamo. Freud tako zavrača teorijo, po kateri do sanj o letenju pride zaradi našega stanja med spanjem. Prav tako pa tudi odkrito priznava, da ne zna popolnoma razložiti tega razreda tipičnih sanj (Freud, 2000, 261).

6.4 Izpitne sanje

Vsakdo od tistih (vsaj tako meni Freud), ki so v svojem življenju opravili maturitetni izpit ali kaj podobnega, se sooča s trdovratnostjo sanj o tem, kako je padel in kako mora popravljati test oz. še huje, celotni letnik. V nas se radi prebudijo spomini na kazni iz otroštva in se povežejo s »trpljenjem« pri izpitu. Takšne sanje se zato vedno pojavijo, kadar čutimo pritisk odgovornosti in ko obstaja možnost, da nečesa nismo dobro opravili. Zanimivo je omeniti tudi to, da naj bi o maturi sanjali le ljudje, ki so jo opravili in nikoli tisti, ki je niso (Freud, 2000, 262-263).

7 FUNKCIJA SANJ

Stari ljudje so verovali, da so sanje sporočila s katerimi bogovi usmerjajo ljudi. To je primer popolne teorije sanj, ki je včasih o njih (sanjah) povedala vse kar je bilo treba. Odkar pa so sanje predmet znanstvenega spoznavanja, so nastale številne teorije sanj. Ni nujno, da iz vsake teorije izhaja kakršnakoli funkcija sanj, vendar so nam bližje teorije, ki jih povezujemo s funkcijami sanj. Teorije lahko razdelimo glede na njihove temeljne predpostavke o deležu in naravi psihične dejavnosti v sanjah (Freud, 2000, 85).

1) Teorije kakršna je na primer *Delboeufova teorija* → psihična dejavnost iz budnosti se nadaljuje v sanjah. Duša torej NE spi in njen aparat ostane nedotaknjen. Vendar nas te teorije ne morejo pripeljati do funkcije sanj, saj ne razkrivajo vzroka čemu sanjamo, niti zakaj mehanizem duševnega aparata še naprej deluje. Po takšnih teorijah sta edini primerni reakciji spanje brez sanj ali prebujanje zaradi motečih dražljajev (Freud, 2000, 85).

2) Teorije, ki trdijo, da je v sanjah psihična dejavnost zmanjšana, da so povezave ohlapne in dostopno gradivo zmanjšano. Spanje naj bi tako prodrlo v mehanizem duše in ga začasno onemogočilo. Teorija, ki torej govori, da se v sanjah izraža le majhen del duševne dejavnosti, saj jo je ohromilo spanje, je najbolj priljubljena pri piscih (zdravniških) in na področju znanstva. Sanje so tako rezultat delne budnosti. Takšna teorija je na primer pri *Binzu*, ki pravi: "*To stanje (odrevenelosti) se v zgodnjih jutranjih urah konča, vendar postopoma. Snovi, ki se nakopičijo v možganski beljakovini in povzročajo utrujenost, počasi izginjajo; stalni krvni obtok jih vse bolj razkroja oziroma odstranja.*" (Sigmund Freud, Interpretacija sanj, str. 86). Doda še, da se tik pred našo zavestjo začne izolirano delo posameznih skupin, brez nadzora možganov. Zato pa se potem podobe, ki v glavnem ustrezajo nekim dogodkom in opisom iz bližnje preteklosti, povezujejo nelogično in neurejeno. Več možganskih celic je sproščeno, manj smiselne so sanje. Sanje kot nepopolno delno budnost opisujejo mnogi sodobni fiziologi in filozofi. Najbolj izstopa *Maury*, pri katerem imamo vtis, da si je predstavljal budnost in spanje kot nekaj, kar se premika po anatomskih področjih, pri čemer vsako posamezno anatomsko področje povezuje z določeno psihično funkcijo. Vendar je s tem le nakazal, da tudi če bi teorija o delni budnosti bila potrjena, bi ostala v podrobnostih še vedno zelo diskutabilna. S tega stališča pa kasneje izhaja trditev *Binza*, da na podlagi tega vsa dejstva govorijo v prid opredelitve sanj kot telesnega (v zvezi s sanjami je »telesen« - kot je avtor sam

dodal – večplasten izraz; nanaša se na etiologijo sanj) vedno nekoristnega in v mnogih primerih bolezenskega primera. *Binz* si je prizadeval proučevati nastanek sanj pod vplivom strupov (nastanek sanj s somatskimi vzroki). Ko naj bi izklopili vse dražljaje in motnje ter končno zaspali, naj do jutri ne bi imeli nobene potrebe po sanjah. Tedaj pa naj bi prišlo do odseva v sanjah po postopnem prebujanju, ki pa ga navadno povzročijo neki dražljaji. Tako se počasi predramlja vsak delček naše duše, dokler se duša za hip ne prebudi in zaspi nazaj. Sanje naj bi tako bile odziv na motnjo v spanju, ki jo povzroči dražljaj. Sanje kot telesen proces pa imajo še en drug pomen.. Odrečeno jim je dostojanstvo psihičnega procesa. S tega vidika so sanje nekaj nerazložljivega.

Seveda pa teoriji o sanjah kot delni budnosti številni tudi nasprotujejo. Eden takšnih je na primer *Burdach*, ki je zapisal, da s tem ko pravimo, da so sanje delna budnost ne pojasnimo ne budnosti in ne spanja, ter da ne povemo nič drugega kot to, da v sanjah nekatere duševne sile delujejo, nekatere pa ne.

Vodilna teorija, ki opredeljuje sanje kot telesen proces, se opira na hipotezo *Roberta*, ki jo je prvič izrazil leta 1886. Sanjam pripisuje določen in koristen namen. Temelji na opažanjih, da najpogosteje sanjamo dnevno najmanj pomembne stvari, ki si so se nam zgodile. Zelo redko pa tiste pomembnejše dnevne interese. Robert meni, da nikoli ne sanjamo že do konca preišljenih stvari, pač pa sanje vzbudijo tiste stvari, katerih še nismo razčistili do konca. Sanj torej ni mogoče pojasniti prav zato, ker so povzročene od tistih vtisov prejšnjega dne, ki niso dovolj pritegnili naše pozornosti. Da bi vtis tako prišel v naše sanje, mora biti nepomemben ali pa ni do konca predelan. Robert pravi, da so sanje *izločanje ob nastanku zadušenih misli*. Če bi torej človeku vzeli sanje, bi se mu počasi po domače rečeno zmešalo, saj bi se mu v glavi nakopičilo kup nedodelanih misli. "*Sanje so tako varnostni ventil pretirano obremenjenih možganov. Imajo razbremenilno moč.*" (Sigmund Freud, Interpretacija sanj, str. 86).

Robertova teorija pa je v sporu z vodilno teorijo, ki pravi (kot že omenjeno), da sanj brez dražljajev in nenehnega prebujanja duše sploh ne bi bilo, medtem ko Robert pravi da so povod za sanje preobremenjene duše. Njihova funkcija je torej ta, da aparat za duševno dejavnost obvarujejo pred prenapetostjo, oz. da »očistijo dušo«.

Pogled na isto stvar pa je do drugačnih zaključkov pripeljal *Yvesa Delageja*, ki je izgubil ljubljeno osebo in izkusil, da NE sanjamo o tem, "*s čimer smo se podnevi močno ukvarjali, ali pa sanjamo o tem šele tedaj, ko se začne umikati pred drugimi dnevnimi interesi.*" (1891,

str.41). Prav tako pa *Delage* trdi, da je gradivo sanj sestavljeno iz delcev vtisov iz prejšnjega dne in prejšnjih časov. Manj zavesten in močnejši je vtis, bolj verjetno se bo prikradel v naše sanje. Na koncu je svojo teorijo povezal z vodilno teorijo o delni budnosti možganov (Freud, 2000, 86-90).

3) Teorije sanj, ki pripisujejo duši, ki sanja zmožnost in nagnjenje, da opravlja posebne psihične dejavnosti, ki jih v budnem stanju ali na sploh ne more. Na podlagi tega je funkcija sanj navadno koristna. Kot je povedal *Burdach* v svojem delu (1838, str. 512). Sanje so "*naravna dejavnosti duše, ki je ne omejuje moč individualnosti, v katero ne posega samozavedanje in ki se ne ravna po samoodločitvi, temveč je živahnost čutnih središč v svobodni igri.*" Tako so sanje nekaj, ko si duša nabere novih moči, torej nekakšen oddih. Prav tako poživilno vlogo sanj poudarja *Purkinje* in zagovarja zdravilno moč spanca. Svojo teorijo je podrobno opisal tudi *Scherner* leta 1861, vendar se nanjo ne veže nobena koristna funkcija sanj. Svoj nauk je gradil na vtisu, ki so ga nanj ustvarile sanje, vendar ni upošteval veliko raziskovalnih pravil, kar nam ne da druge možnosti, kot da se z njegovo teorijo ne ukvarjamo podrobno (Freud, 2000, 91-95).

8 GRADIVO SANJ

8.1 Sveže in indefinirano gradivo v sanjah

Najprej se lahko vprašamo če so sanje vedno povezave z dogodki prejšnjega dne, ali iz daljšega časovnega obdobja bližnje preteklosti. *Freud* je prepričan, da lahko zasluge pripišemo zadnjemu dnevu pred sanjami. To govori iz lastnih izkušenj. Po drugi strani pa ni popolnoma prepričan, da med vtisom in njegovo ponovitvijo v sanjah obstaja kakršenkoli biološko pomemben interval. S tem vprašanjem se je ukvarjal tudi *Havelock Ellis*, ki je izjavil da kljub iskanju periodičnosti v njegovih sanjah je ni nikoli našel. Sam je nekoč sanjal, da se je znašel v Španiji in želel obiskati kraj ki se imenuje *Daraus*, *Varaus* ali *Zaraus*. Ko se je zbudil, se kraja ki se tako imenuje ni in ni mogel spomniti, zato je na sanje enostavno pozabil. Čez nekaj mesecev pa je ugotovil, da je *Zaraus* dejansko ime postaje na progi od vlaka, s katerim se je pred 250 dnevi pred sanjami peljal. Tako torej meni, da ljudje zmeraj najdemo dejavnik ki zbuja sanje v doživljajih, ki jih še »nismo prespali«. Sanje po njegovem mnenju lahko izberejo gradivo iz katerega koli obdobja v življenju, če le obstaja nek miselni niz, ki povezuje doživljaje iz dneva sanj z zgodnejšimi (Freud, 2000, 167-170).

8.2 Gradivo iz otroštva kot vir sanj

Posebnost sanj je tudi tja, da lahko segaj zelo nazaj in po videzu niso dostopni budnemu pomnjenju. Dober primer takšnih sanj navaja *Maury*, ki pripoveduje o možu, ki se je po 20 letih odločil obiskati svoj rodni kraj. Noč pred odhodom je sanjal o nekem povsem tujem kraju kjer je srečal neznanega moškega, s katerim se je pogovarjal. Ko se je vrnil v domovino se je prepričal, da takšen kraj prav zares obstaja, prav tako pa tam živi moški (iz sanj), ki je bil prijatelj njegovega pokojnega očeta. To je dokaz, da je tale moški nekoč davno videl kraj in prav tako tega moškega. Da pa sanje vsebujejo elemente iz otroštva, je mogoče dokazati še drugače in sicer ko gre za ponavljajoči se tip sanj. To so sanje, ki so bile najprej sanjane v otroštvu in e nato od časa do časa ponovno pojavljale tudi pozneje, v odraslosti. Tako je Freudov pacient (30 letni zdravnik) sanjal rumenega leva – vse od otroštva – ko mu je mati povedala, da je bil rumen porcelanast lev pri njegovih rosnih letih njegova najljubša igrača. Tega se sam več ni spomnil. Če pa se preusmerimo k sanjskim mislim, ki jih odkrije šele analiza, ugotovimo, da so spomini iz otroštva prisotni tudi takrat, ko tega po vsebini ne bi nikoli domnevali. Pri drugi skupini sanj analiza kaže, da želja ki izvira iz otroštva (ta, ki je

vzbudila sanje, te pa jo predstavljajo kot izpolnjeno). V *sanjah tako še zmeraj živi otrok s svojimi otroškimi vzgibi*.

Želja, ki vzbudi sanje po Freudovem mnenju izvira lahko sicer iz sedanosti, vendar pa jo okrepijo spomini iz daljnega otroštva. Primer so sanje njega samega, ker si zelo močno želi obiskati Rim, pa vendar ga zaradi določenih razlogov ne more. Tako je nekoč sanjal, da je skozi okno kupeja videl Tiberio in Angelski most, nato pa je vlak odpeljal in na misel mu je prišlo, da sploh ni bil tam. Ko se zjutraj zbudi se zave, da je razgled ki ga je videl v sanjah posnet po zelo znani gravuri, ki jo je dan prej opazil v nekem salonu. Spet naslednjič pa gleda Rim od zelo daleč, iz griča, vidi ga le megleno. Kasneje ugotovi, da je šlo za »motiv dežele, videne od daleč.« V tretjih sanjah pa je dejansko v Rimu, vendar je zelo razočaran ker mesto sploh ne zgleda kot mesto. Zagleda znanega možakarja, ter ga vpraša za pot v mesto. Ko je razstavil elemente iz sanj je ugotovil, da ga kraj spominja na Ravenna ki je v sanjah prevzela vlogo Rima. In tako je kasneje prav vse elemente iz sanj povezal z nekimi elementi iz svojega življenja. Prav v vsakem je našel prisodobno in se zavedal, na kaj ga spominja. Sanje o Rimu so se še večkrat ponovile, Freud pa jih je vedno logično razložil. Zmeraj je šlo za vtis iz preteklosti, neke elemente ki so sestavljali Rim, ki si ga je tako močno želel videti (Freud, 2000, 188-191).

8.3 Somatski viri sanj

Poznamo 3 različne vrste somatskih virov draženja. To so:

1. Objektivni čutni dražljaji (povzročeni iz zunanjih objektov)

Dejavnost je eksperimentalno potrjena in je dokazano, da je sestavljena iz naključnih dražljajev med spanjem in delno iz vzburjenj – pred katerimi pa se ne moremo zavarovati.

2. Notranja stanja vzburjenja čutnih organov

Med spanjem značilno redno ponavljanje hipnagognih čutnih podob.

3. Somatski dražljaji (notranjost telesa)

Somatski dražljaji so navadno pod vplivom prebavnih, sečnih in spolnih organov, ki vplivajo na vsebino sanj.

Po mnenju številnih avtorjev sta edina somatska vira sanj torej:

- a) Živčni dražljaj

b) Telesni dražljaj

Obe teoriji pa sta nekoliko nezadostni, saj:

- prva ne pojasnjuje, zakaj ne zaznamo zunanjega dražljaja sanj v njegovi pravi naravi, v pravem pomenu, ampak ga vedno napačno razumemo; in še, zakaj lahko to, kako se duša odzove na te napačno razumljene dražljaje, pripelje k tako nepredvidljivo različnim rezultatom (Freud, 2000, 218-219).
- nihče od zagovornikov druge teorije ni docela opazil, da bogate vsebine sanj ni moč pripisati zgolj zunanjim živčnim dražljajem – to je raziskovala *Mary Whiton* na podlagi svojih sanj, in ugotovila, da je mogoče zaslediti element zunanje zaznave le v 13,2 odstotka (pri njej); samo dva primera je bilo mogoče izpeljati iz organskih senzacij. Tukaj statistika potrjuje Freudove dvome o teoriji (Freud, 2000, 220)

9 ALI ŽIVALI SANJAJO?

Vse živali razen rib in plazilcev naj bi sanjale, trdijo nekateri strokovnjaki (Novak, 2012). Pri ptičih v eni noči sanje trajajo 10 sekund. Višje na evolucijski lestvici je bitje, razvitejše možgane ima, posledično so tudi sanje daljše.

Zanimiv primer so psi, pri katerih je možganska aktivnost podobno tisti pri ljudeh, prav tako imajo človekovi najboljši prijatelji spomin in so sposobni razmišljati, tako da lahko trdimo, da sanjajo ali pa le procesirajo aktualne dogodke. Odrasli psi 10 – 12 odstotkov spanja preživijo v REM fazi (faza, kjer sanjamo). V tej fazi je naše ljubljence, prav tako kot ljudi, najtežje prebuditi, obstaja pa tudi nevarnost, da pes zaradi nenadnega zdramljenja ugrizne.

Kljub temu pa je za živali težko trditi o čem sanjajo, če sploh, saj njihovih sanj ne moremo analizirati, zaradi nezmožnosti verbalnega komuniciranja z njimi.



Slika 2: Tudi živali sanjajo (vir: Kosmatincki.si, 2012).

10 SANJE V UMETNOSTI, LITERATURI IN POPULARNI KULTURI

Seveda so sanje od nekdanjih navdih različnih umetnikov. To velja še veliko bolj od nastopa ekspresionizma.

Za začetek omenimo Freudovo misel v povezavi tipičnih sanj (o katerih smo že govorili) s pravljicami in drugimi literarnimi zvrstmi, ki so, kot pravi sam, ne tako zelo redke: "*Včasih se zgodi, da ostro pesnikovo oko analitično prepozna proces transformacije, katerega orodje je navadno sam pesnik, in mu sledi v nasprotni smeri, torej spelje svojo stvaritev nazaj na sanje.*" (Sigmund Freud, 2000, str. 238). Freuda je prijatelj opozoril na naslednji odlomek iz Kellerjevega *Zelenega Henrika (III. del, 2. Poglavje)*: »Ne bi vam želel, dragi Lee, da bi kdaj tako čisto iz izkušnje občutili iskano pikantno resnico v Odisejevem polaju, ko se ta junak nag in blaten nepričakovano pojavi pred Nausikao in njenimi vrstnicami! Ali hočete vedeti, kako je to? Ostaniva za zdaj pri tem primeru! Ko boste nekoč ločeni od svoje domovine in vsega kar vam je ljubo, blodili v tujini in mnogo videli in skusili, žalostni in zaskrbljeni, celo bedni in zapuščeni, se vam bo ponoči prav gotovo sanjalo, da se bližate svoji domovini; vidite jo, kako se blešči in sveti v najlepših barvah; prijazne, nežne in ljube postave vam prihajajo naproti; tedaj nenadoma odkrijete, da ste raztrgani, nagi in zaprašeni; neznanska sramežljivost in strah vas spreletita, skušate se pokriti, radi bi se skrili in se zbudite vsi mokri od potu. Odkar so ljudje, so to sanje žalostnega, zaskrbljenega človeka, ki ga premetava življenje, in tako je Homer vzel tisto stanje iz najglobljega in večnega bistva človeštva!«

Pesnik se tako opira na vzgibe človeškega duševnega življenja, ki se začnejo v obdobju, ki je kasneje postalo predzgodovinsko, torej otroštvu. V sanjah pridejo na dan zatrite želje iz otroštva, skrite za željami ki zmorejo priti v zavest; zato so sanje, ki jih opisuje pripoved o Nausikai praviloma uvrščene med tesnobne sanje.

Freud kot primer povezave sanj v literaturi navaja tudi mit o kralju Ojdipu in Sofoklejevo dramo s tem naslovom. Kralj Ojdip današnjega občinstva ne gane prav nič manj kot je takratne Grke, to pa je moč pojasniti z dejstvom, da učinek grške komedije ne temelji na nasprotju med usodo in človekovo voljo, ampak ga je treba poiskati v posebnosti snovi, ki jo ponazarja to nasprotje (Freud, 2000, 251-252).

11 USMERJANJE SANJ – JE TO MOGOČE?

Usmerjanje sanj je tema, ki v zadnjem času močno buri domišljije predvsem mladih. Je oblikovanje sanj mogoče? Kako doseči, da postaneš gospodar nad kreiranjem lastnega sanjskega sveta? Odgovorov in načinov je več, nekateri so znanstveno preizkušeni, drugi ne, vseeno pa je potrebno biti dovolj kritičen do tovrstnih idej.

Lucidne sanje (ang. *lucid dreaming*) so vsakršne sanje v katerih se sanjač zaveda, da sanja. Izraz lucidne sanje je prvi uporabil nizozemski psihiater in pisatelj *Frederik van Eeden* (1860-1932). Po njegovi teoriji naj bi imel sanjaš moč kontrolirati in usmerjati svoje sanje do določene stopnje. Sanjač naj bi svoje sanje doživljal kot 'realnost', saj so okusi, vonji in občutki avtentični tistimi v realnem svetu. Naj se sliši še tako neverjetno, lucidne sanje so bile laboratorijsko potrjene na univerzi v Liverpoolu v poznih sedemdesetih s strani britanskega parapsihologa *Keitha Hearna*. Slednji je posnel set prej dogovorjenih gibov oči (eye movement) pri prostovoljcu *Alanu Worsleyu*, ki je v času eksperimenta lucidno sanjal. Študija je bila kasneje ponovljena še v Kaliforniji pod vodstvom *Steva LaBerga*.

Kljub vsemu pa reference o lucidnih sanjah segajo že daleč v zgodovino. Znano je dejstvo, da so tibetanski budisti v 8. stoletju prakticirali lucidno sanjanje kot eno izmed stopenj pri jogi. Kasneje, leta 1867, je *Marquis d'Hervey de Saint-Denys* napisal priročnik o vodenju sanj, naslovljen *Dreams and How To Guide Them*, torej še preden je *Eeden* sploh 'izumil' izraz lucidne sanje.

V novejšem času pa lahko tematiko o lucidnem sanjanju zaledimo predvsem v filmski industriji. Zelo znana sta na primer filma *Inception* in *the Science of Sleep*.

Lucidne sanje pa navsezadnje vseeno ni tako lahko doseči. Potrebno je veliko koncentracije, netreniranosti, pa tudi sreče. Različni psihiatri, avtorji in ostali amaterji podajajo različne nasvete kako doseči, da lahko upravljamo svoje sanje. Ne ve se sicer še kakšne bi bile psihološke prednosti kreiranja svojega lastnega sanjskega sveta, vseeno pa lucidno sanjanje predstavlja neko novo vrsto zabavne kreativnosti s pomočjo katere naj bi posameznik bolje spoznal samega sebe, svoje želje in strahove (Nasfim Haque, 2012).

Naslednja zanimiva tema so *Out-Of-Body-Experiences* (zunajtelesne izkušnje: OBE), ki običajno vključujejo občutek lebdenja izven telesa in, v nekaterih primerih, zaznavanje fizičnega telesa iz prostora izven telesa posameznika. Izraz *Out-Of-Body-Experience* je prvi

predstavil *George N. M. Tyrrell* v svoji knjigi *Apparitions* leta 1943. Sicer pa za tovrstne izkušnje obstajajo še sinonimi kot so 'astralna projekcija' in 'dušno potovanje'.

Raziskovalec *Waldo Vieira* je opisal pojav zunajtelesne izkušnje kot projekcijo zavesti. Za sproženje OBE je več vzrokov, glavni pa so: možganske travme, *near death experiences*, dehidracija, spanje, psihodelične droge itd. Pojav je še dokaj neraziskan, glavna teorija le-tega pa je, da lahko duša subtilno odpne telo in obišče daljne lokacije.

Spontana OBE, ki se lahko pojavi med spanjem je pogosto opisana kot začetna faza lucidnih sanj. V mnogih primerih ljudi, ki trdijo, da so doživeli zunajtelesno izkušnjo, navajajo, da se je pojav pojavil takrat, ko njihov spanec ni bil ravno globok (zaradi bolezni, motečih zvokov iz druge sobe, čustvenega stresa, izčrpanosti, ...). V večini primerov OBE se subjekt med spanjem čuti budnega, nekateri pa imajo občutek paralize telesa.

II. PRAKTIČNI DEL

12 ANALIZA SANJSKIH DNEVNIKOV

V praktičnem delu sva se odločili analizirati sanjske dnevnike svojih vrstnikov, ki so nama bili pripravljene zaupati svoje sanje. Vsega skupaj sva analizirali 35 sanjskih podob, v raziskovalno nalogo pa sva jih vključili le 8 zaradi prostorske omejitve.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 1:**

Neke noči sem sanjal, da sem se zbudil v postelji s pidžamo na sebi. Kar hitro sem prišel do sklepa, da nisem doma. Vzpel sem se po nekih stopnicah, ki so se mi zdele zelo znane, nato pa sem ugotovil, da se nahajam v svoji šoli. Natančno se spominjam, da je bila ura 6:20, saj se takrat po navadi zbudim. Naslednji dogodki so bili dokaj megleni, spominjam pa se, da sem takoj, ko sem ugotovil, da sem v šoli, odšel do svoje omarice v kleti. Iz nje sem nato vzel hlače in majico, ter pohitel do stranišča da se oblečem. V tem času je moja pidžama že izginila, mene pa je bilo sram, da bi koga srečal, saj je kazalec na uri že kazal 7:50 – čas ko se začne pouk. Zbudil sem se še preden sem se uspel obleči v dnevno opravo. –M. K.

M. K. se svojih sanj spominja dokaj natančno, kljub temu pa so nekateri dogodki zamegljeni. Prostor kjer se odvijajo sanje pozna, a so dogodki neverjetni da bi se res lahko zgodili. V njegove sanje so vključene tudi tipične sanje po Freudu – sanje o goloti. V sanjah se sanjač želi skriti, želi pobegniti, obenem pa je v veliki zadregi. Bistvo takih sanj je v mučnem občutku sramu in v želji da bi skrnil svojo goloto, pa je ne more. Ljudje pred katerimi ga je sram so učenci, a jih sanjač ne pozna oz. imajo obraze zabrisane.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 2:**

Mnogokrat se mi zgodi, da sanjam o spolnih odnosih z osebami, katerih obrazi so zabrisani. Proti koncu sanj se najdem brez oblačil v javnosti, kjer se vsi mimoidoči posmehujejo in me zmerjajo. Zbudim se panična, da se to res dogaja. – E.F.

To, da so obrazi ljudi zabrisani je vsakdanje, saj se le malokrat zgodi da sanjamo o seksu z znano osebo. Zakaj, ker s tem ustvarjamo želeno nasprotje med dvema osebama. Zato so osebe, ki so nam bile v otroštvu seksualno privlačne oz. so nam še danes, izpuščene iz takšnih sanj. Omenjali smo tudi že sanje o goloti, vendar v obliki, ko se nam ljudje v bližini ne posmehujejo, oz. še boljše, so ravnodušni. Pri teh sanjah imamo drugačen primer. Ker

utemeljeno izvirajo iz zgodnjega otroštva, ko smo bili svoje golote (pa tudi golote matere, očeta..) vajeni in se je nismo sramovali. Ker se E.F. v svojih sanjah golote sramujem lahko sklepamo da je bila v otroštvu glede tega kdaj zatirana oz. obstaja možnost, da so se nekatere osebe (po vsej verjetnosti njeni vrstniki) iz nje norčevale.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 3:**

Ravno včeraj se mi je ponovno zgodilo, da sem imel nočne more. Sanje so se odvijale v naši hiši. Vsi smo bili doma (oče, mama, sestra in jaz), ko so našo hišo naenkrat obkrožali morilci. Občutil sem veliko utesnjenost in ko so kasneje vdrli v hišo, so bili ubiti vsi družinski člani razen mene. Ne znam opisati tako velike bolečine. Trudil sem se, da bi jih vse oživel, vendar zaman. Bilo je prepozno. – M.S.

Sanje, da so vse osebe umrle, pomenijo da si M.S. to dejansko želi, oz. si je želel v prejšnjih življenjskih obdobjih. Čeprav se zdi nemogoče, za to poskrbi naš nezavedni del psihe. M.S. si je smrt svoje sestre verjetno prvič zaželel, ko je bila rojena (saj je sestra 4 leta mlajša od njega), saj je bila vsa pozornost posvečena njej. Pa tudi kasneje v otroštvu se je verjetno kdaj zgodilo, da mu je sestra nenamensko storila nekaj, zaradi česar si je M.S. zaželel njene smrti. To pojasnjuje sestrično smrt v sanjah. Kaj pa smrt očeta in matere? M.S.-ju se je verjetno kdaj zdelo, da ni deležen dovolj velike pozornosti, ki jo je pričakoval. Zato pride do želje, da bi kateri od staršev umrl, da bi mu drugi starš posvečal več pozornosti.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 4:**

V sanjah smo šli z družino na nočni izlet na neko goro. Vse skupaj je bilo zelo strašljivo. Ko smo prišli na vrh, je moja mlajša sestra začela točiti vodo iz vodnjaka. Ko je opazila, da je voda črna, se je tako vstrašila, da je padla v vodnjak. Nato sem se zbudila. – K.J.

Ponovno sanje bližnjih oseb – sovraštvo oz. nekaj zamerjenega iz otroštva kar je potem v sanjah izraženo kot smrt te osebe.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 5:**

Ko sem bila mala sem imela pogosto iste sanje. V njih sem z mlajšo sestro ležala na plaži, nakar je meni postalo vroče. Zato sem se odpravila v vodo, kjer sem zaplavala. Med

plavanjem sem zagledala grbo morskega psa in začela plavati nazaj proti obali. V vseh sanjah, sem se ravno še zadnji trenutek rešila. Enkrat pa so bile sanje malo drugačne, saj me je morski pes dohitel. Od takrat naprej teh sanj nisem več imela.

Verjetno se ta oseba, od katere so sanje, boji morskega psa, ali pa ji verjetno ne bi bilo prijetno, če bi ga srečala v vodi (logično). Zato je žival uporabljena kot predmet, ki v dejanskem življenju povzroča pobeg pred nečim. Možno je, da je ta »predmet« oseba, katera sanjajočemu povzroča neprijetne občutke in občutke tesnobe. Tako se beg pred nečim pojavlja v sanjah.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 6:**

Te sanje sem sanjala avgusta med počitnicami, malo pred šolo. V sanjah sem prišla v šolo, kjer so me sošolci spraševali, če znam matematiko. Nič mi ni bilo jasno. Kmalu sem ugotovila, da pišemo test. Seveda nisem imela pojma in sem pisala 1. – Š.D.

Zasledimo lahko tipične izpitne sanje (po Freudu). Punca ima neprijetne izkušnje iz prejšnjih testov matematike ali pa katerega drugega predmeta in se boji ponovnega neuspeha. V sanjah so tako prišla na dan občutja iz tistega dne, ko se ji je to že zgodilo (da je pisala 1), vendar so taka občutja dobra, saj nam dajejo dobro tremo pred testi in izpiti, ki pa je vedno zaželena.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 7:**

Spominjam se dneva, ko sem doživela svojo prvo nočno moro. V sanjah sem sedela na kavču in z navdušenjem opazovala Froda, kako se vzpenja na goro Pogube. Da, ob gledanju Gospodarja prstanov ni sile na svetu, ki bi odvrnila moje misli stran od filma. Odlomek, kjer pride Frodo pod kremplje orjaškega pajka, pa ni bil moj najljubši. Namreč, zaradi fobije, sem tisto noč "prebedela". V času mojih sanj smo še živeli pri babici, kjer je bila moja soba v 1. nadstropju, in to nadstropje je bilo samo zame. Bilo je sanjsko, a ne ponoči. Spomnim se, da po filmu nisem mogla zaspati, kljub mojemu navdušenju nad filmom. Strah je vse bolj kričal iz sten moje sobe. Začela sem se potiti, preko glave sem se pokrila z odejo, ter potem kukala ven. Po kakšnih dveh urah sem že imela blodnje: na stenah, na tleh, vsepovsod ... sami orjaški pajki! Ogromni, kosmati, ogabni. Nadaljevanja sanj se ne spominjam.- K.V.

Seveda poznamo vsi občutek, ko se nečesa zelo bojimo. V naši psihi se dogajajo procesi, ki teh stvari (ki se jih bojimo) ne bodo nikoli odobraval. Čeprav sanjajoče osebe dogodek v filmu ni zmotil (saj film obožuje), je nekje v skritem kotičku njenih možganov to ostalo. In seveda nepredelane stvari, ki smo jih podzavestno pustili skrite nekje globoko v nas, pridejo na dan ponoči. Zato so se pajki pojavljali v sanjah.

- **SANJSKI DNEVNIK ŠT. 8:**

V sanjah sem bila na morju. Kopala sem se v morju in uživala na plaži, ko sem zagledala dva simpatična brata. Seveda sem se po naključju znašla v njuni bližini, in ko sta me opazila, se je dilema začela. Katerega bom imela? Izkazalo se je, da mlajšega, ker me je pod vodo ujel in poljubil. Ko sem ju spremljala v njuno prikolico in predšotor na plaži, sem se zavedla, da bi bilo veliko bolje s starejšim bratom. Konec sanj.

Tipično človekovo razmišljanje – boljše je vedno tisto nedosegljivo. Če imamo dva cilja (v tem primeru oba pozitivna) in se moramo odločiti za enega, bo takrat, ko le tega dobimo, bolj zanimiv postal drugi. In ko bomo dobili drugega, se bo zgodba ponovila. Vedno je zanimivo tisto, česar nimamo, in v trenutku ko to dobimo, postane nezanimivo. Verjetno je sanjajoča oseba doživljala prav to situacijo v prejšnjih dneh (pred sanjami), in ker enostavno ni mogla priti do zaključka katerega partnerja bi izbrala, je bila v zadregi.

13 RAZPRAVA

S svojimi izsledki sva avtorici zelo zadovoljni. Analiza sanj je pokazala, da se tipične sanje, ki jih je pred dvema stoletjema obravnaval že Freud, dejansko pojavljajo med sanjskimi podobami najin角度 analiziranih vzorcev. Kot sva pričakovali, so se izkazale za zelo pogoste t.i. *izpitne sanje*, na kar je pokazala anketa in analiza sanj. Avtorici nad rezultati nisva presenečeni, saj imava tudi sami veliko izkušenj s sanjami, ki so, po Freudovih besedah: *"sanje, ki se pojavljajo, ko sanjavca naslednji dan čaka odgovorno delo in se boji osramotitve"* (Freud, 2002). Učenci smo v šoli pod nenehnim pritiskom profesorjev. Slednji od nas sicer ne zahtevajo nemogočega, kljub vsemu pa za nas šola predstavlja enega izmed glavnih stresnih dejavnikov (tako kot ogromno zaposlenim predstavlja velik del vsakodnevnega stresa služba). Stres in ostale čustvene obremenitve pa se kažejo tudi v sanjah.

Naslednja ugotovitev do katere sva prišli je, da se med najinimi sošolci in prijatelji pogosto pojavljajo tudi nejasne in nerazumljive sanje. To ni nič nenavadnega, saj je že *Spitta* trdil, da so vse sanje nelogično razmetane podobe, ki jih komaj v budnem stanju razvrstimo v logično zaporedje. Prav tako meniva, da ni osebe na svetu, ki bi se do potankosti spomnila celotnih sanj. Pogosto se zgodi, da so med posameznimi sanjskimi podobami luknje, prostorčki, ki jih med logičnim povezovanjem v celoto nismo uspeli napolniti.

Vredno omembe se nama zdi tudi dejstvo, da je kar slabih 13% anketirancev odgovorilo, da je glavna funkcija sanj napovedovanje prihodnosti. V tem primeru se ponovno sklicujeva na *Freuda*, ki meni, da je neizogibno, da se nekatere izmed sanj ne bi uresničile. To pa ne zaradi tega, ker bi dejansko bili mi tisti, ki bi lahko v svoji podzavesti predvideli prihodnost, temveč zato ker vsak človek v življenju sanja ogromno in ogromno sanj. Pri ogromnem številu sanj, pa ni nič čudnega, da se nekateri dogodki odvijajo tudi v resničnosti. Več sanj se spominjamo, večja je možnost, da se bodo zgodili dogodki, ki nam bodo znani iz naših sanjskih podob.

Možne izboljšave naloge bi bile, da bi povečale najin vzorec. Večje število anketirancev in večje število analiziranih sanj, bi morda pokazalo, da so nekateri izmed najin角度 izsledkov napačni. Prav tako bi morda bilo zanimivo primerjati sanje najstnikov (torej najin角度 vrstnikov) in naših staršev. Primerjali bi lahko sanje pri osebah, ki so pod konstantnim stresom, in tistih, ki so odpornejši na stresne dejavnike. Možnosti na področju sanj je ogromno, saj je to tema, ki še ni v celoti raziskana.

14 ZAKLJUČEK

Ob koncu raziskovalne naloge lahko zaključiva, da so skoraj vse tri najine hipoteze potrjene (nekaj odstopanj je pri prvi hipotezi, nekaj pri drugi). Kje se torej pojavijo odstopanja? Res je, da so izpitne sanje zelo pogoste (glede na rezultate najine ankete), vendar jih v številu nekoliko premagajo sanje o padanju. Seveda to ni nič nenavadnega, saj smo spoznali, da so tudi to tipične sanje, ki imajo v naši psihi določen pomen.

Del druge hipoteze, ki pravi da večina najstnikov ne verjame v sposobnost sanj, ki naj bi napovedovale prihodnost je tako potrjen, saj jih vidno iz najine ankete, v to verjame le nekaj. Velika večina se strinja z resničnim – da so sanje nekakšni predelovalci nerazčiščenih misli. Morava pa poudariti, da bi se človeku, ki ne bi sanjal, v mislih kopičile nepredelane misli, zaradi katerih bi prav vsak od nas čez nekaj časa znorel. Torej lahko zaključimo, da imajo sanje na sanjača zelo velik vpliv, ki se ga pa ne zavedamo. S tem je ovržen le drugi del hipoteze, ki pravi, da sanje za sanjača nimajo velikega pomena.

Seveda se sanje pojavljajo v simbolih, v navidezno nepovezanih situacijah. V njih mnogokrat nastopajo tujci, kraji ki se jih več ne spominjamo. Vendar ko se s sanjami začnemo ukvarjati podrobneje pridemo do zaključka, da ima prav vsaka stvar v sanjah nek pomen. Bodisi smo jo že videli oz. doživeli v preteklosti, bodisi ima prenesen pomen in pomeni nekaj, kar nas dejansko v življenju teži. Če se nikoli ne vprašamo, kaj naše sanje pomenijo, seveda zlahka rečemo, da so nesmiselne in za nas nimajo pomena. Vendar če jim posvetimo le nekaj trenutkov in temeljito razmislimo o možnih pomenih in povezavah, bomo kaj kmalu ugotovili, da se v njih skriva več kot le niz nepovezanih dogodkov. Zato je potrjena tudi tretja hipoteza, saj se sanje večino svojega časa pojavljajo v nepovezanih simbolih, in naša naloga je, da jih v budnem stanju povežemo.

Vredno pa se nama zdi omeniti še zanimivost, da so sanje očitno dokazujejo, da je naš um sposoben ustvariti in »projecirati« svet - realnost - da se zdi povsem realna in povsem verjetna, vendar je v resnici jasno navidezna. Glede na to dejstvo, ne more nihče dokazati, da je to, kar imenujemo realnost našega budnega stanja, dejansko res. To je temelj duhovne filozofije Vzhoda: da so svet in telo, ki na njem živi, brezpomenske fikcije, ki jih sami »projeciramo« in verjamemo v njihov obstoj, saj si želimo da bi bile resnične, prav tako kot je Freud verjel našim sanjam – tudi tiste v katerih trpimo ali celo umremo – predstavljajo izpolnitev naših najglobljih skrivnih želja.

15 VIRI IN LITERATURA

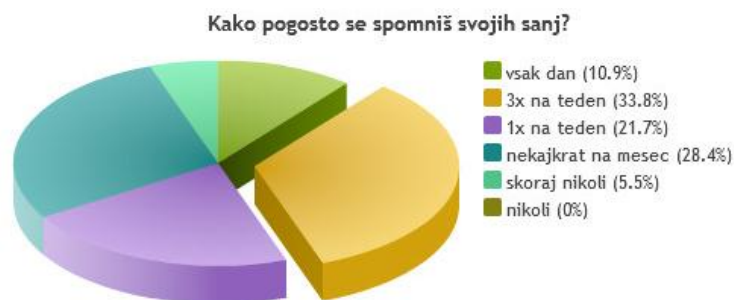
1. CALKINS, M. W. 1893. Statistics of Dreams. Champaign:University of Illinois Press.
2. FREUD, S. 2001. Interpretacija sanj. Ljubljana: Studia humanitatis.
3. JESSEN, P. 1855. Versuch einer wissenschaftlichen Begründung der Psychologie. Berlin: Veit.
4. MACNISH, R. 1835. Philosophy of Sleep. Glasgow: W. R. M'Phun
5. NASFIM, H. 2012. Lucid dreaming: Rise of a nocturnal hobby. V: BBC News Magazine, maj 2012, str. 18.
6. NOVAK, R. 2012. O čem sanjajo psi? Dostopno na url naslovu: <http://www.aler.si/novice-in-nasveti/kaj-psi-sanjajo> [25.12.2012, 16:45]
7. RADESTOCK, P. 1879. Schlaf und Traum. Leipzig.
8. RAUTER, B. 2003. Umevanje sanj. Ljubljana: Amalietti & Amalietti
9. SPITTA, H. 1882. Die Schlaf- und Traumzustände der menschlichen Seele. Tübingen.
10. STRUMPELL, L. 1877. Die Natur und Entstehung der Traume. Leipzig.
11. VIDMAR, G. 2007. Spanje Dostopno na url naslovu: <http://www.cenim.se/168-1-a.html> [1.11.2012, 16:45]
12. VIDMAR, T. 2011. Kulturna konstrukcija sanj (diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
13. WUNDT, W. 1874. Grundzuge de physiologischen Psychologie. Leipzig: W. Engelman.

16 PRILOGA: ANALIZA ANKETE

V najini anketi je sodelovalo 223 učencev, 85 moških in 138 žensk, naše šole, ki je odgovorilo na 5 postavljenih vprašanj. Povprečna starost anketiranca je 18,6 leta.

Kot prvo vprašanje sva spraševali anketirance o tem kako pogosto se spomnijo svojih sanj. Med analizo sva ugotovili, da ni nobeden izmed anketirancev odgovoril, da se svojih sanj nikoli ne spomni. Najpogostejši odgovor je 3x na teden.

Graf 2: Kako pogosto se anketiranci spomnijo svojih sanj.



V naslednjem vprašanju sva anketirance spraševale o čem najpogosteje sanjajo. Najpogostejši odgovor je bil, da so sanjavčeve sanje nejasne in nerazumljive. Ostali tipi sanj pa se pojavljajo skoraj enako pogosto; sanje o padanju, izpitne sanje, sanje o goloti, sanje o letenju in sanje o smrti ljubljenih oseb.

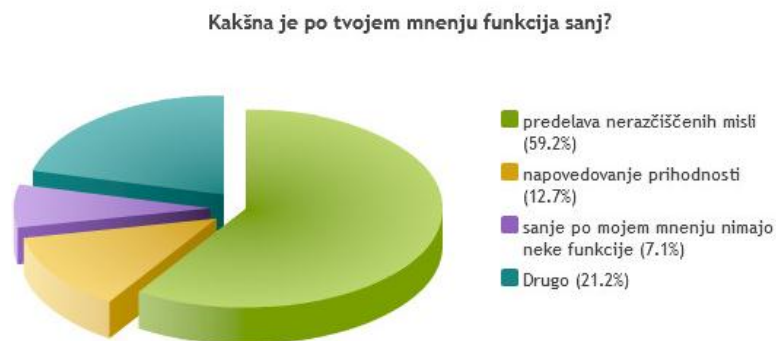
Graf 3: Najpogostejše tematike sanj anketirancev.



V tretjem vprašanju naju je zanimalo kaj si mislijo anketiranci o funkciji sanj. Najpogostejši odgovor je *predelava nerazčiščenih misli*, s čimer se strinja skoraj 60% vpraševalcev. Med odgovori drugo pa so bili najpogosteje zapisani odgovori:

- predelava nerazčiščenih misli in napovedovanje prihodnosti, pa še navdih za kakšno literarno delo;
- soočenje s svojimi strahovi;
- sanje so izražanje podzavesti;
- sanje so podatki brez procesorja;
- vse po malem.

Graf 4: Funkcija sanj po mnenju anketirancev.



S svoji anketi sva anketirance spraševale tudi o njihovem mnenju o tem, ali živali tudi sanjajo. Velika večina (80%) učencev se je strinjala, da živali sanjajo.

Graf 5: Ali tudi živali sanjajo?



V zadnjem vprašanju naju je zanimalo kaj je povod za sanje. Najpogostejši odgovor, ki se je pojavil je, da naše sanje vzpodbudijo predvsem *aktualni dogodki in dogodkiprejšnjega dne*. Prav tako naj bi, po mnenju anketirancev, bili pomembni povzročitelji sanj *tudi stres in druga čustvena obremenitev*.

Graf 6: Kdo oz. kaj so krivci za to, da sanjamo.

