

## POVZETEK

Ideja, da bi se lotili raziskovanja sanj nas je prevzela že lansko šolsko leto. Ko so tako bile sestavljene skupine smo brez problema poiskali naslov in se lotili raziskovanja tega fascinantnega pojava naših možgan. Sanj! Da smo lahko sploh sestavili anketo in se odločili kaj želimo od naših vrstnikov izvedeti, smo si morali najprej prebrati teoretske osnove. Tako smo pogledali v kakšni meri so sanje navduševale naše prednike in kakšna je bila sploh njihova vloga v zgodovini. Stvari se niso dosti spremenile. Še vedno je namreč mnogo odprtih vprašanj, mnogo teorij, ki sanje razlagajo na različne načine. Vendarle je možno v literaturi zaslediti nekaj znanstvenih razlag, ki pripovedujejo o tem, da so sanje odziv naše podzavesti na dogodke iz naših življenj. Velikokrat tudi krik na pomoč. Če jih namreč znamo spremljati nas opozorijo na marsikakšen problem, ki se dogaja znotraj nas in ga moramo rešiti.

Sanje so torej lahko tudi terapevtsko sredstvo in ne le magično dogajanje, ki ga lahko razložimo s pomočjo različnih sanjskih knjig. Interpretacije se namreč razlikujejo, prav tako kot se razlikujejo odzivi naše podzavesti na dogodke. Zato so sanje nekaj unikatnega, vedno last tistega, ki jih sanja. Lahko razumljene tako ali drugače. Upamo, da bo naša naloga razumljena kot odkrivanje prve tančice v magični svet sanjanja.

## UVOD

Sanje so naše drugo življenje. V njih doživljamo stvari, ki jih v resnici nikoli ne bomo. So večno nepojasnjeno dogajanje v naši podzavesti. Morda so celo naša druga polovica življenja, spanje, nekoliko drugačno, od prvega. Ob tem pa so tako unikatne, da dve osebi nikoli ne sanjata popolnoma enakih sanj. »Podobe, ki jih vsebujejo, njihova razvrstitev, scenarij, ki ga gradijo, niso podobni nobenemu drugemu vzorcu«. ( Roger Roux, Vse o sanjah: Ljubljana, Tomark, 2001, str. 85).

Že narava spanja je skrivnostna, sanje pa so še večja skrivnost. Dejansko obstajajo, vsi jih poznamo, vendar nihče ne more videti sanj drugega človeka. » Videti je, kakor da bi bile naše zveze z resničnostjo nenadoma pretrgane, mi pa vstopamo v svet, kjer ni ne časa, ne prostora«. ( Julia in Derek parker, Sanjanje: Ljubljana MK, 1991). Lahko živimo v kakršnemkoli pravljичnem svetu, kjer se kamen spreminja v čokolado, lahko smo lepi, mladi, lahko smo junaki ali pa žrtve.

Prav zato so sanje že daleč nazaj v zgodovini navduševale in privlačile mnoge znanstvenike, prerokovalce, vidce in zdravilce. Tudi danes so pogost predmet raziskovanj in tema pogovorov med popolnoma preprostimi ljudmi. Sanjamo namreč vsi. Res pa je, da se vsi svojih sanj ne spomnimo. Nekateri namreč sploh ne vedo, da sanjajo, medtem, ko se drugi spominjajo ne le dogodkov, temveč tudi barv, vonjev ter občutkov.

Pomembno pa je še eno dejstvo in sicer to, da so sanje oziroma simboli neločljivi od posameznika. To seveda pomeni, da imajo ena in iste oziroma podobne sanje lahko popolnoma drugačen pomen in da pripadajo samo posamezniku.

V pričujoči raziskovalni nalogi se tako nismo lotili razlage sanj, temveč bomo skušali odgovoriti na vprašanja kot so; odkod sanje sploh izvirajo, kako sanjamo in kako veliko pozornost devetošolci sploh namenjajo sanjam.

Odgovore na slednja vprašanja smo poiskali s pomočjo ankete, ki sta jo rešila 102 celjska devetošolca. Povezali smo se tudi z oblikovalci internetnega portala o sanjah, ki so nam z nasveti pomagali, da smo se sploh lotili naloge oziroma opredelili problem in naredili selekcijo pomembnih od manj pomembnih področij sanjanja. Ob tem pa smo našli tudi na izraz »lucidne sanje«, ki so sanje, katere lahko vodimo. Zanimivo. Da sanjamo tisto, kar želimo. In smo seveda radovedno poiskali nekaj podatkov tudi o takšnih sanjah ter jim namenili kratko poglavje.

## **1. TEORETSKE OSNOVE**

### **1.1.1. POJMOVANJE SANJ V RAZLIČNIH KULTURNIH IN ZGODOVINSKIH OKVIRJIH**

Vsaka človeška družba pripisuje sanjam in njihovi funkciji drugačen pomen. Če ima materialni svet za dokončno resničen, so sanje zreducirane na fantazijo ali fiziologijo; če pa je najpomembnejše nematerialno in duhovno, visoko cenijo sanje zaradi njih samih. »Pojmovni sistemi, ki poskušajo združiti zunanje in notranje zaznave, poudarjajo kontinuiteto zavesti, ki združujejo življenje sanj in budnosti«. (Coxhead D., Hiller S.; Sanje, Ljubljana MK, 1994, str. 74). V nadaljevanju smo tako naredili kratek pregled pojmovanja sanj v različnih zgodovinskih obdobjih, oziroma religioznih sistemih, ki so sanjam dajali takšno ali drugačno vrednost. Pogledali pa smo tudi kako sta sanje interpretirala in psihološko razlagala dva najbolj znana psihologa.

#### **1.1.1.1. POJMOVANJE SANJ V ANTIKI**

Prvi pisani spomeniki o človekovem življenju kažejo, da so bile sanje od nek daj na moč pomembne. Stari Egipčani so verjeli, da so sanje sporočilo bogov in so kar 1300 let pred našim štetjem izdelali prvo sanjsko knjigo z več kot 200 razlagami teh sporočil. Napisali so jo duhovniki iz Horusa in to je eden izmed najstarejših obstoječih dokumentov. Zanimivo je, da so egipčanski razlagalci sanj zagovarjali teorijo nasprotij; sanjati o smrti je bilo denimo znamenje dolgega življenja. Sanje so imele celo svojega boga Besa.

Svoje sanjske knjige so imeli tudi Asirci; pravijo, da je bilo v knjižnici asirskega kralja Asurbanipala mogoče najti knjige z razlagami sanj še iz leta 2000 pred našim štetjem.

Tudi Grki so verjeli, da so sanje božanska sporočila. Homer navaja Zeusova sporočila, ki jih kot sanje pošilja skozi vrata, izdelana iz roga. Številna grška svetišča so uporabljali za »inkubacijo« sanj; obiskovalci so jemali mamila in zeliščne napoje, potem pa so svoje sanje razlagali kot pomembne napovedi, zlasti bolezni in drugih težav. Misel o sanjah kot razodetju človekove resnične narave, je prav tako grškega izvora. Platon je v svoji Republiki trdil, da se človekova resnična narava razodeva v

sanjah. Po drugi strani pa je Aristotel poskušal razložiti sanje kot posledico povsem fizioloških funkcij: ko človek spi, hrana v njegovem telesu izpareva, tekočine pridejo v glavo, kjer se podobno zrcalijo na njihovem površju, kot na vodi. Kljub temu je verjel, da sanje napovedujejo začetek bolezni, ki je čuječe telo ne opazi.

### **1.1.1.2. POJMO VANJESANJ V BUDIZMU**

Indijske tradicije priznavajo paradoksnost resničnosti sanj, ki je vzporedna z resničnostjo budnosti, tako, da konec koncev z obema opravijo kot z iluzijo. Da bi dosegli razsvetljenje, moramo prodreti v vsako od teh predhodnih stanj zavesti (budnost, sanje in spanec brez sanj), ki jih predstavljajo črke glavne mantre AUM. Skozi ta tri stanja moramo iti povsem lucidni brez kakršnih koli motenj zavesti.

Sicer pa v starih hindujskih rokopisih, imenovanih Purane, piše, da so sanje sporočila bogov; za budiste, ki so se v Indiji pojavili nekoliko kasneje, v 5. stoletju p.n.š., so bile sanje znamenja, ki kažejo pota misli in se pred človekom, ki sanja, nizajo kot zrcalne podobe. Sanje naj bi se dogajale v deželi »nikoli – nikoli«, med resničnim in obljubljenim svetom, a resnični svet je pravzaprav manj resničen kot sanjski, kjer pomanjkanje telesnih občutkov človeka osvobodi vsega, kar ga zavira, tako da lahko pride do izraza njegovi pravi značaj.

### **1.1.1.3. POJMO VANJESANJ V ISLAMSKI VERI**

Islam je po svojem bistvu preroška religija in sanje so vplivale na njegovo duhovno življenje od samega začetka. V Mohamedovem času niso delali razlik med sanjami in spanju in vizijami v budnosti. Zdelo se je, da sta samo priložnost in prejemnikova osebnost narekovali, ali bo informacija prišla kot vizija podnevi ali kot sanje ponoči. Mohamed je sprejemal duhovne nauke na oboja načina.

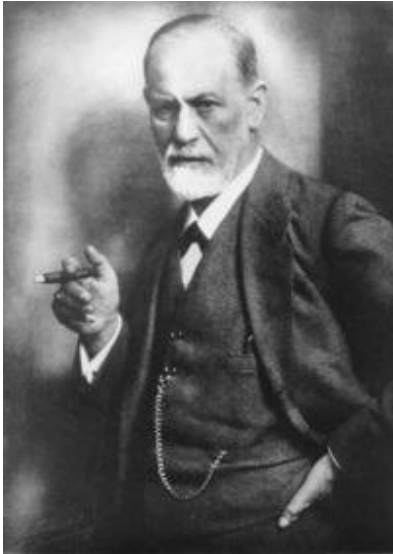
V islamskem svetu je pisatelj Al Mas'adi trdil, da je spanje preokupacija duše, čeprav so sanje pogojene s telesnim počutjem tistega, ki sanja. Trdil je tudi, da v sanjah lahko pridejo na površje najbolj skrite želje, ne da bi jih pri tem zavirala moralna prepričanja: »če človek v spanju vidi stvari, ki zadovoljujejo njegove želje, je to zato, ker lahko duša, očiščena v spanju telesnih nečistoč, lebdi nad vsem, kar si želi imeti«. (Al Mas'adi v J. in D. Parker: Sanjanje, Ljubljana, MK, 1991, str. 16)

#### 1.1.1.4. POJMO VANJESANJ V BIBLIJSKI TRADICIJI

Duhovna rast je hitrejša v sanjah kot v budnosti, ker smo oddaljeni od svoje volje. Tistim, ki ne morejo prejeti vizij v budnosti, so božja sporočila poslana bolj neposredno v sanjah. Čeprav so bile biblijske sanje formalizirane in prilagojene določeni religiozni tradiciji, je bila v starem svetu izredno razširjena ideja, da je za navadne ljudi Bog dostopnejši v sanjah kot v dnevnih vizijah, pri katerih mora subtilnejša resničnost tekMOVATI z zaznavami čutov in jih premagovati, vizije v budnosti se dosežejo le s težavo in so dostopne samo tistim, ki so že po naravi bolj poduhovljeni. Sanje, zabeležene v bibliji, sanjavca sicer pogosto presenetijo, vendar očitno ostajajo znotraj religioznih in kulturnih meja možnega.

#### 1.1.1.5. PSIHOLOŠKE TEORIJE SANJ

Ljudje moderne dobe so zaradi želje po celoviti razlagi človekove osebnosti posvetili veliko energije raziskovanju človekove podzavesti, da bi tako končno doumeli tudi duhovno plat človeka, ki v marsičem daleč presega njegove, zgolj telesne sposobnosti. Tako se je razvila psihoanaliza, ki je sanjam pripisala velik pomen, seveda dokaj drugačnega, kot ga poznamo pri starih ljudstvih in kulturah. Leta 1900 je psiholog Sigmund Freud, utemeljitelj psihoanalize, objavil svojo Razlago sanj, v kateri med drugim zatrjuje, da so sanje izjemno pomembni izrazi našega notranjega življenja. Drugi najpomembnejši analitik sanj v novejšem času je Gustav Carl Jung, sprva Freudov učenec, kasneje pa je šel svojo pot. Trdil je, da so sanje del narave, ki nima namena prevarati, temveč nekaj povedati po svojih najboljših močeh, tako kot rastlina raste ali si žival išče hrano po svojih najboljših močeh. »Po drugi strani vem tudi to: če o kakih sanjah dovolj dolgo premišljujemo – če jih nosimo v sebi in vedno znova prelevamo – se bo prav gotovo nekaj izcimilo iz tega. To nekaj ni nič takega, da bi se lahko bahali z njegovo znanstveno razlago ali ga racionalizirali, temveč le praktičen in pomemben namig, ki bolniku kaže, v katero smer ga pelje podzavest« (G. C. Jung v Jan Oven: Astrološka knjiga sanja, Ljubljana, Ara, 1995, str. 11). V naslednjih dveh poglavjih bomo zaradi veliko časa, ki sta ga oba psihoanalitika namenjala raziskovanju sanj, podrobneje pogledali teorijo enega in drugega.

**1.1.1.5.1 SIGMUND FREUD**

Sanje v tistem času medicine niso zanimale, saj so veljale za halucinacije brez vsakega pomena. Prav zoper to miselnost pa je bila naperjena Freudova reakcija. Leta 1900 je, v že omenjeni knjigi *Razlaga sanj*, vztrajal da so sanje daleč od naključnih blodenj, ki naj bi jih zbujali dražljaji, temveč so, nasprotno, izredno pomembni izrazi našega notranjega življenja – dejansko prikrite izpolnitve, mogoče najbolj skritih želja sanjajočega človeka, ki jih prebujajoči se razum pogosto zavrne. Prav gotovo je moč v sanjah najti tudi zmedene podobe, morda brez slehernega pomena

(Freud jih je imenoval izrazna vsebina sanj); toda te podpirajo »sanjske misli«, ki so popolnoma logične in jih je možno razložiti s psihoanalizo. Po Freudu sanje združujejo dve funkciji: omogočajo izražanje prepovedanih želja v prikriti obliki in z dopuščanjem prave narave teh želja omogočajo spečemu človeku, da to nemoteno nadaljuje. Sanje so varuh spanca, je trdil Freud

Freud je vztrajal pri trditvi, da bi se z analizo vsak del sanj lahko izkazal za resnico. Med pogovorom z bolnikom, ki je ležal, se je najprej ustavil pri kakšnem prav presenetljivem izseku sanj, potem pa začel spraševati bolnika o tem in zahteval, naj to poskuša razložiti skoraj iracionalno, ne da bi iskal dejanski pomen. Verjel je namreč, da se bo resnični pomen sanj razkril šele takrat, ko bo pacient postopoma vsakemu delu sanj pripisal v edno več možnih pomenov.

Tako kot druga Freudova dela, so tudi njegove razlage sanj ostro kritizirali, kljub temu pa njihove vrednosti ne moremo zanikati. Treba je tudi poudariti, da so od samega začetka vplivale na skoraj vsako pozneje objavljeno delo o sanjah, marsikatero med njimi pa so celo spodbudile. Poleg tega je Freudov prispevek k preučevanju sanjanja predmet rešilo z obrobja in ga znova postavilo v središče zanimanja zahodnjakov.

**1.1.1.5.2. CARL GUSTAV JUNG**

Medtem, ko je Freud gledal na sanje kot na obliko motnje v mentalni aktivnosti, skozi katero se je lahko približal nevrozam svojih pacientov, je Carl Gustav Jung v sanjah videl normalen, spontan in kreativen izraz nezavednega. Čeprav je Jung sprejemal nekatere temeljne principe Freudove teorije, kakršna sta zgotitev in simbolizem, pa je popolnoma zavrnil njegovo teorijo prikrivanja. »Nobenega razloga pod soncem nimamo za domnevo, da so sanje premetena naprava, ki nas zavaja«. ( Jung v D. Coxhead in S. Hiller: Sanje, Ljubljana, MK, 1994, str.

15).

Junga so njegove lastne sanje pripeljale do prepričanja, da je pod navadno ravno človeške plasti še ena globlja plast, pravzaprav svet primitivnega človeka v nas samih. Ta najgloblja raven zavesti je skupna vsem moškim in ženskam, ne glede na raso, vero ali kulturno ozadje – to je koncept »kolektivne podzavesti«, ki je imel pomembno vlogo v njegovi psihološki teoriji.

**1.1.2. FAZE SPANJA**

Potreba po spanju, potreba po tem, da se nekako izključimo iz normalne dejavnosti za tretjino dneva (toliko naj bi namreč spali), je brez dvoma izredno močna. Če ne bi bilo tako, bi živalski svet z naravno selekcijo že zdavnaj odpravil spanje; živali so namreč, kljub rahlemu spancu, takrat najlažji plen svojega sovražnika. Toda spancu se ne more izogniti nobeno živo bitje, ki se premika. Spalni vzorec je enak vsem. Ni odvisen od podnebja ali prostora, saj dolge noči na Arktiki nimajo za posledico nič drugačnega spanja kot krajša časovna obdobja teme.

Ne telo, ne duša nista v spanju otrpla. Deli našega telesa so sproščeni, kljub temu, da se v spanju občasno premikamo. Nekateri mišice ostanejo skrčene, očne mišice vek pa držijo oči zaprte. Mišice delujejo približno 30 sekund v vsaki uri spanja. Med normalnim nočnim počitkom se lahko na kratko premaknemo 20 do 40krat. Gibi nas delno prebudijo, čeprav se tega komaj kdaj zavedamo.

Spalni cikel krmili dnevni ritem, ki se redno ponavlja vsakih 24 ur. Ta ritem se kaže na različne načine, toda najbolj prihaja do izraza s telesno temperaturo, ki se med dnevom zviša ali zniža za približno dve stopinji. Ko je temperatura najnižja, navadno med 1 in 5 uro zjutraj, je večina ljudi najmanj sposobna za zahtevne misli in reakcije. V okviru ritma, ki naše telo prepričuje, naj zaspimo, deluje še nekaj ritmov, ki vplivajo na nje govo obnašanje med spanjem. Vzorec, ki se pojavlja med spanjem je skupen vsem posameznikom, razdeli pa se na redne in ponavljajoče se stopnje, od vzorca zelo podobnega budnemu stanju (prva stopnja), do vzorca silno podobnega komi (četrt stopnja). Ta krožni val spanca, od lažjega k težjemu in spet nazaj, se ponovi večkrat v noči, vsak cikel pa v celoti traja približno 90 minut in vključuje štiri ločene stopnje:

#### **Hipnagogična in hipnopompična faza:**

Ta stopnja je prehodni stadij med tem, ko zapremo oči in ko nas ponese v globok spanec. To je kratkotrajno obdobje, ko imamo vizije, ki običajno niso sanje, ampak so podobne mirujočim ali animiranim slikam ter spominom. Te slike ponavadi ostanejo neopažene ali pozabljene. Iz Setianske perspektive je to posebej pomemben cikel spanja, saj je meja med budnostjo in spancem – razpotje med polno zavestjo in nezavednim. Omembe vredno je tudi, da se je v starih časih ta faza imenovala »spalna pijanost«. Pomembno je, da če se posamezniku v tej fazi prikažejo slike, poskuša ostati miren in sproščen, vendar kar se da osredotočen, kajti te vizije so ugodne sanje in lahko nosijo pomen. Če pa se posameznik na drugi strani preveč trudi se bo zbudil in slike se bodo razpočile kot milni mehurčki.. rezultat tega je lahko še večja budnost in nasprotno stanje temu – ko se spalec popolnoma prebudi – se imenuje hipnopompična faza. Vse značilnosti hipnagogične faze najdemo tudi v hipnopompični fazi, le da v obratnem vrstnem redu.

#### **PRVA FAZA**

Med prvo fazo se pričinja spanec. Naš srčni utrip upade, mišice se sprostijo in dihanje postane enakomernejše. Pojavi se nadležno trzanje mišic rok ali nog, lahko pa tudi na obrazu ali celo celem telesu. To pomeni, da tonemo v spanec. Ta krč se ne pojavi



vedno, vendar je ponavadi prisoten, ko smo zelo utrujeni in tonemo v spanec hitreje, kot pa je naše telo navajeno. Čeprav ni trdne razlage zakaj se tako imenovani mioklonični zgib pojavi, znanstveniki menijo, da je reakcija možganov, ki opazijo, da se srčni utrip in dihanje upočasnujeta hitreje kot je normalno. Nekateri raziskovalci celo menijo, da nam na ta način naši možgani preprečijo, da bi padli v komo in zato pošljejo sunek električne aktivnosti v naše mišice, ki delujejo kot organski regulacijski mehanizem dihanja in srčnega utripa.



### **DRUGA FAZA**

Pomeni začetek globljšega spanca, začenja pa se kmalu potem, ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte faze. Hoja in govorjenje v spanju so pogosto povezani s to stopnjo.

### **TRETJA FAZA**

Za spanec te faze so značilni močnejši električni impulzi iz možganov; v budnem stanju nastaja le 60 mikrovoltov, medtem ko je v spancu tretje stopnje registrirana moč 300 mikrovoltov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa znižana. Spalca se v tej fazi težje zbudi, vendar ga lahko predramimo s specifičnimi sprožilci kot je na primer klicanje nje govega imena. Vendar glasen hrup v ozadju, kot so zvoki prometa, lajež psov, zvoki radia in televizije, prepiranje sosedov, ne bo vstopilo v spalčevo zavest.

## ČETRTA FAZA

V tej fazi je seveda spanje najgloblje. Zanj so značilni veliki, počasni valovi EEG. Preden se vrnemo v prvo fazo, prebijem v tej, v prvem nočnem ciklu, precej časa. V tem in v naslednjih ciklih to fazo spremljajo hitri očesni gibi in pogosto jasne ter žive sanje. Človek navadno prebije 30 minut ali več svojega prvega 90 – minutnega cikla v spancu četrte stopnje. Ko se vračamo v spanje druge stopnje, se začenja paradoksalno obdobje, v katerem nas lahko zbudi tudi najtišji šepet znanega imena, medtem, ko nas bo glasen pok pustil mimo spati naprej. Zdaj pa pride najbolj osupljivi del našega spanja – ponovno se namreč začne spanec prve faze, toda z majhno razliko. Medtem, ko prvo obdobje začetne faze, ko se zazibljemo v spanec, spremljajo nejasne in nepovezane podobe, je povratak k prvi stopnji ob koncu prvega 90 – minutnega cikla točka, ko se nam resnično začne sanjati.

### 1.13. KDAJ SANJAMO

»Ne sanjajo le vsi ljudje, temveč vsi sesalci«. (Roger Roux, Vse o sanjah: Ljubljana, Tomark, 2001, str. 14).

Čas spanja, ki naj bi ga zapolnjevale sanje je pri človeku nekje med 90 do 120 minut na noč, pri živalih pa se spreminja glede na veliko st. Miš sanja 10, maček, 24, šimpanz 60 slon pa 120 minut.

Pogosto pozabimo svoje sanje, včasih pa si nekatere zapomnimo. Posamezniki lahko trdijo, da nikoli ne sanjajo, znanstveni dokazi pa kažejo na to, da tudi ti sanjajo, vendar svoje sanje pozabijo v trenutku, ko se zbudijo. Danes je možno zelo natančno ugotoviti, kdaj se začnejo sanje. »Pred tridesetimi leti je dr. Nathaniel Kleitman ugotovil, da ljudje v spanju občasno premikajo zrkli, kar je moč opaziti tudi pri zaprtih očeh«. (Julia in Derek Parker, Sanjanje: Ljubljana, MK, 1991, str. 36,37). Takšno fazo spanja imenujemo REM faza (rapid eye movement). V tej fazi naj bi se ogledovali okoli sebe. Hitre očesne gibe so zaznali celo pri ljudeh, slepih od rojstva. In če se oči v takšni fazi premikajo, je telo v fazi REM skoraj negibno. Takrat, ko sanjamo, deluje svojevrstna zavora, ki nam preprečuje gibanje. Ne dovoli nam, da bi denimo planili iz postelje in se

poškodovali. Mesečniki ne hodijo med spanjem v REM fazi. Tudi tisti, ki v spanju govorijo, tega ne počnejo v omenjeni fazi sanjanja. Sanjanje, kot kaže, ohromi dele mišičnega sistema. Mesečnost naj bi bila po drugi strani, posledica skrivnostnih sanj, ki se pojavljajo v fazi NREM (non rapid eye movement – počasno premikanje oči, poznano tudi kot sinhronizirano ali pasivno spanje). Če se posameznik zbudi med REM fazo, obstaja velika verjetnost, da se bo sanj spomnil, če pa se zbudi med NREM fazo, obstaja za kaj takšnega le 15% možnosti. To lahko deloma objasni napačno predstavo, da ne sanjamo med NREM spanjem. Lastnosti in tipi NREM in REM sanj se med seboj razlikujejo. Med REM spanjem imamo tipične nelogične, nepovezane, fantastične, surrealistične vrste sanj. Tisti, ki se spominjajo NREM sanj, pa v nasprotju opisujejo, da so sanje bolj podobne normalnim, logičnim mislim v budnem stanju, ter ne tako vizualne ali čustvene kot REM sanje. Lahko bi celo rekli, da smo v fazi NREM sposobni učenja v spanju ali pa takrat vidimo rešitve problema. Veliko je dokazanih primerov, ko so znanstveniki v spanju reševali probleme. Sicer pa je pomnjen je REM sanj odvisno od mnogo različnih faktorjev, kot je nivo hormonov, glukoze, osebni ritem energije, ali oseba spi lahko ali trdno ...

#### **1.14. DOLŽINA SANJ**

Dolžina sanj variira glede na to kako dolgo smo spali. Od točke, ko prvič zaspimo nam vzame kakšno uro, da se pojavijo prve sanje, ki trajajo od 10 do 15 minut. Odtu naprej sanjamo približno na vsako uro, čas med posameznimi sanjami pa se vedno bolj krajša, ko se dolžina spanja povečuje. Ob koncu noči lahko naše sanje trajajo tudi od 45 do 60 minut. Tako je vrhunec REM sanjskega spanca uro ali dve preden se zjutraj zbudimo, saj se je med vse daljšimi REM periodami nabrala gonilna sila. To velja, če je spalec spal vso noč, brez vmesnega prebujanja. Če se spalec ponoči zbudi za dovolj dolgo, da postane popolnoma zbujen, se bo celoten vzorec ciklov zlomil in bo zadnja REM perioda zjutraj krajša kot sicer. Dokazano je tudi, da lahko dolgotrajna meditacija (najmanj 1 uro vsak dan in neprekinjeno več kot tri mesece) bistveno skrajša potrebo po spanju tudi za 25% in porabo hrane za eno tretjino. To ima očitno vpliv tudi na spalne cikle.

Nekatere teorije pripovedujejo celo o tem, da se trajanje sanj spreminja glede na življenjske okoliščine. Mladostnik, ki se je na primer soočil s prvo ljubezensko preizkušnjo ali s prvo zaposlitvijo, sanja dlje. Dlje naj bi sanjali tudi ko:

- mora posameznik v življenju nekaj »osvojiti«
- začnemo življenje v dvoje
- se močno razburimo
- je ženska noseča
- je posameznik osamljen oziroma izoliran od družbe
- se posameznik spopada z novimi, zahtevnimi znanji (ne glede na področje učenja)

To dokazuje izredno sposobnost prilagajanja nezavednega, ki glede na potrebe ne le proizvaja oziroma spodbuja določene sanje, tem več prilagaja tudi njihovo dolžino.

### 1.1.5. VPLIV SANJ NA ZDRAVJE



Včasih je prevladovalo mnenje, da bo človek, ki so ga prikrajšali za sanje, duševno zbolel. William C. Dement, ki je v pet desetih letih začel preučevati prikrajšanost pri sanjah, je skozi številne poizkuse ugotovil, da si človek pravzaprav ne dovoli vzeti svojih sanj. Spalce je zbujal, ko se je začel spanec REM. Po dveh tednih so spalci čutili že tako močno potrebo po sanjah, da so se, tudi če so jih postavili na noge, jih stresali, jim predvajali glasbo ali na silo prebujali, v samo nekaj sekundah vračali v nezavestno stanje, ki ga naposled sploh ni bilo več mogoče prekiniti. Ko pa so jim dovolili normalno spati, so bila obdobja REM v začetku precej daljša kot ponavadi – kot da bi morali nadoknaditi zamujene sanje.

Drugi poizkusi so pokazali, da lahko postanejo ljudje, ki so bili prikrajšani za spanje in sanje REM, zaskrbljeni in vznemirjeni. Ko pa spet lahko sanjajo, imajo daleč največ sanj kot navadno. Opazili so tudi nekatere osebne spremembe; moški so se na primer začeli neodgovorno obnašati in izražati močnejši spolni nagon kot sicer.

So pa tudi teorije, ki so skušale vse zgoraj opisane primere, zavreči. Pri poizkusih, pri katerih so z zdravili potlačili spanec REM in s tem tudi sanje, spalci niso čutili nobenih

resnih posledic. Nekateri raziskovalci trdijo celo, da lahko preprečitev faze REM izboljša nekatera nenormalna duševna stanja, kot je depresija.

Po drugi strani pa je težko ločiti prikrajšanje za sanje od prikrajšanja za spanec, ker je kljub velikemu napredku tehnik opazovanja in zapisovanja sanj možno, da se tudi najbolj pozorno opazovanemu spalcu sanja, ne da bi najsoodobnejša znanstvena oprema to zaznala. Nekdo, ki ga pomanjkanje sanj spravi v obup, namreč lahko prekrši vsa pravila in si sanje dobesedno iztrga pred nosom budnih opazovalcev in vseh njihovih naprav. Kljub temu so posledice pomanjkanja spanja neprimerno hujše kot posledice pomanjkanja sanjanja.

### 1.1.6. LUCIDNE SANJE

Izraz lucidne sanje si je v začetku 20. stoletja izmislil oziroma prvič uporabil Frederik van Eeden, pisatelj in pesnik, da bi s tem ponazoril umsko jasnost sanj.

Lucidne sanje so sanje, v katerih se človek popolnoma zaveda dejstva, da se nahaja sredi sanj in to svojo vednost uporabi za spreminjanje toka sanj. Do pred nekaj desetletij je za sanje veljalo, da niso mogoče, da ne obstajajo. Zaved, medtem, ko spimo, torej, ko smo nezavedni? Nemogoče! Primere, ko so ljudje pripovedovali, da so imeli lucidne oziroma zavestne sanje so materialistični znanstveniki obravnavali le kot nenavadne okulistične anekdote, nevrede k kakršnegakoli znanstvenega odobravanja. Potem pa sta v poznih sedemdesetih, čeprav sta bila geografsko zelo oddaljena, skoraj istočasno dr. Stephen LaBerge in Alan Worsley s kolegi, v njihovih spalnih laboratorijih prvič v zgodovini med spanjem, z vnaprej določenimi premiki oči signalizirala zunanjemu svetu, da sanjata. Postavljen je bil nov mejnik v (zahodnjaški) človeški zgodovini. Sanjske meje, ki jih je postavila empirična znanost so bile končno porušene. Miti o sanjah so dobili nove, epske razsežnosti.

Sanjač lahko v svojih lucidnih sanjah počne vse in karkoli. Ko se sanjač zaveda, da sanja, lahko po svoji volji spreminja potek in podobo sanj, lahko preoblikuje sanjske



osebe in podobe. Fizične, moralne in druge omejitve odpadejo. Sanjač se sam odloča kaj bo iz njegovih sanj. Nekateri raziskovalci trdijo, da lucidne sanje resnično omogočajo boljše

razumevanje stvarnosti, ker lahko podobe v njih vprašamo za njihovo mnenje in motiviranost. Prav tako je možno ponovno »zavrteti« slabe sanje in jim dati srečen konec ali si naročiti lepe sanje, ki bodo ob prebujanju prinesle dobro voljo. Sicer pa so lucidne sanje, takrat še pod besedo izzvane sanje, poznali že v zgodovini. Posluževali so se jih predvsem Indjanci pri iskanju vizij. Poznali so celo različne metode in tehnike, s katerimi so sanje izzvali; z osamitvijo, postenjem, magijo, obredi, mamili, inkubacijo, ali bolj običajno, z različnimi kombinacijami teh metod.

Danes se seveda poslužujemo drugačnih metod. V literaturi lahko zasledimo pojme kot so WBTB (wake – back – to – bad), ki pomeni metodo prekinjenega spanja. Spimo približno 5 ur, vstanemo, za 30 do 60 minut in gremo spet k sanjanju. Na ta način zbudimo um, telo pa je še vedno zaspalo. Druga metoda je MILD (mnemonic – induced lucid dream), ki jo uporabljamo za postavljanje namere, da vidimo, da sanjamo, ko bomo sanjali. Poznamo še metodo SP (sleep paralysis), ki pomeni spalno paralizo. Oseba se zbudi, a telo se še ni povrnilo iz spalne paralize, oseba je budna, a se ne more premikati. To mine po nekaj minutah. Ni nevarno, je pa izjemno uporabno za lucidno sanjanje. WILD (wake – initiated – dream) pa je skupno ime za različne metode za prehod v lucidne sanje neposredno iz budnosti.

Poleg različnih metod, obstajajo tudi različne stopnje lucidnosti:

**Pred – lucidnost:** imamo čuden občutek, da nekaj ni prav, ampak nikakor ne moremo ugotoviti kaj bi to bilo. Šele, ko se zbudimo, to opazimo. »Ah, jasno, da je bilo nekaj narobe, saj sem sanjal! Kako sem lahko to spregledal?« Vemo, da sanjamo, a se tega ne zavedamo popolnoma.

**Slaba lucidnost:** za kratek trenutek se zavemo dejstva, da sanjamo, ampak te misli nekako ne moremo obdržati na površju. Niti opazimo ne, ko spet zdrknemo v navadne sanje.

**Dobra lucidnost:** zavedamo se dejstva, da je vse okoli nas del sanj in da ni nobene nevarnosti ter da naše telo spi v postelji. Vse je zelo jasno in živo. Barve so izrazitejše, vonji so boljši in občutek imamo, da lahko vidimo neskončno daleč. V visoki lucidnosti lahko zelo uživamo.

**Absolutna lucidnost:** od trenutka, ko zaspimo vemo, da sanjamo in imamo vse pod nadzorom. Namesto, da postanemo lucidni sredi sanj, se preselimo iz budnosti v lucidne sanje pri polni zavesti.

Lucidnost pa vendarle ni sinonim za kontrolo sanj. Lahko smo lucidni pa imamo zelo malo ali nič nadzora nad sanjami. Ali pa ravno obratno. Nismo lucidni, pa lahko vseeno

kontroliramo sanje. Z redno vajo in prizadevanjem lahko sčasoma dosežemo absolutno lucidnost in popoln nadzor nad sanjami.

### 1.1.7. TOLMAČENJE SANJ

»Ena sama podoba, en sam simbol lahko predstavlja popolnoma različne stvari. Samo oseba, ki sanja, lahko natančno prepozna ozadje sanj in njihov pomen.« (R. Roux: Vse o sanjah, Ljubljana, Tomark, 2001, str. 27)

Kadar se sanje pojmujejo kot resničnost, sanjavec običajno ne potrebuje tolmačenja izkušenj. Tolmačenje prav tako ni potrebno, kadar sanje pojmujejo kot neresnične, saj se pod neresničnim navadno pojmuje nekaj, kar je brez pomena. Sanjavec čuti potrebo po interpretaciji šele tedaj, ko sanje padejo v razpoko med resničnim in neresničnim, ko ima sanje za resnične, vendarle je njihova resničnost drugačna – duhovna, psihična, simbolična ali magična. Da bi zadovoljilo to potrebo, je veliko družb ustvarilo razred profesionalnih tolmačev sanj, ki poskušajo s pomočjo religioznih, magičnih in medicinskih teorij razložiti sanje svojih pacientov.

Razširitev te družbene vloge je izdajanje sanjskih knjig, v katerih so tolmači poizkušali vzpostaviti objektivno razmerje med sanjskimi podobami in določenimi predmeti, dejanji ali čustvi v budnosti. Razlog za končni neuspeh vsakega sistema interpretacije sanj je v dvojnem paradoksu. Sanjavec, ki mu je potrebno razlagati sanje, trpi za pomanjkanjem psihične enotnosti. Toda, ko išče razlago od zunaj, se ta neenotnost še okrepi, namesto, da bi bila razrešena. Največ, kar lahko doseže oneirolog, je to, da sanjavca nauči razumeti njegove sanje, najti razlago, ki ga bo osebno zadovoljila. Poleg tega vsak sistem tolmačenja sanj deluje znotraj samega sebe in ko sanjavec sprejme sistem do točke, ko začne sodelovati v njegovem procesu, bo kakršnokoli tolmačenje resnično.

Vse razlage sanj so torej lahko pravilne in hkrati napačne. Prava razlaga je torej le tista, ki ustreza sanjam posameznika. Ni namreč težko opremiti katerikoli sanj s katerokoli razlago. To je namreč način, kako »potegniti za nos« osebo, ki išče odgovor na lastno negotovost. Zato se je potrebno izogibati prenačlenim, poenostavljenim in preveč splošnim razlagam. Kot dokaz, da je iste sanje mogoče razložiti na več načinov, smo v

raziskovalnem delu izdelali tabelo, v kateri smo primerjali najpogostejše sanje oziroma njihovo razlago iz treh različnih knjig.

## 1.2. OPIS RAZISKOVALNEGA DELA

Sanje so naše drugo življenje. Že od nekdaj burijo duhove tako znanstvenikov, psihologov, alternativnih medicincev, kot tudi vsakega posameznika, ki je stopil v sanjski svet. Tako konkretno kot tudi v prenesenem pomenu. Sanje namreč predstavljajo nekakšen težko dostopen svet, po katerem vsi hrepenimo in v katerem se nam lahko uresničijo vse skrite želje. Od tod tudi izjave kot so »zgodilo se mi je nekaj sanjskega, bilo je lepo kot v sanjah...«. Sanje torej lahko razumemo tako ali drugače. In znotraj obeh interpretacij je možnih še na stotine drugačnih. Sanje so namreč nekaj subjektivnega, vedno in povsod last posameznika.

Morda so ravno zaradi svoje širine tako zanimiv pojav, ki pa v mnogih segmentih ostaja neraziskan. Mi smo si že na začetku našega raziskovanja tako postavili nekaj vprašanj, na katera smo poizkušali poiskati odgovore.

- Kje in kako nastanejo sanje?
- Kako so sanje razlagali v različnih zgodovinskih in kulturnih obdobjih?
- Kaj se dogaja z nami, ko sanjamo?
- Lahko na svoje sanje morda kakorkoli vplivamo?
- Kaj pomenijo sanje našim sošolcem?
- Od česa so odvisne interpretacije in razlage sanj?
- Ali so interpretacije sanj vedno in povsod enake?

Več vprašanj ko se nam je postavilo in bolj ko smo iskali njihove odgovore, bolj jasno nam je bilo kaj sploh sanje so. Na podlagi tega smo seveda dosti lažje postavili hipoteze.



### **1.3. HIPOTEZE**

- Na sanje ne moremo vplivati, saj so posledica notranjih, duševnih procesov.
- Interpretacije sanj so v vseh virih enake in zato univerzalne.
- Zanimanje za sanje med celjskimi devetošolci je nadpovprečno.

### **1.4. RAZISKOVALNE METODE**

#### **1.4.1. DELO Z LITERATURO**

Prve podatke o sanjah smo dobili na internetu, kjer obstaja kar nekaj spletnih strani, v okviru katerih se govori o sanjah. Tako smo stopili tudi v stik z Regino, ki se podrobneje ukvarja s sanjami oziroma metodami, kako lahko sanje kontroliramo in jih obrnemo sebi v prid. Prav na internetu smo našli tudi seznam literature, iz katere smo črpali podatke o vlogi sanj v različnih zgodovinskih in kulturnih okvirih. Tri izmed knjig smo uporabili tudi za primerjavo interpretacije sanj.

#### **1.4.2. ANKETA**

Ankete, ki smo jih oblikovali s pomočjo Regine smo razdelili na nekaj celjskih osnovnih šol in prosili devetošolce, da so si vzeli čas in jih rešili. Tako smo prišli do zanimivih podatkov o tem, v koliki meri naše vrstnike zanimajo sanje in ali je naša raziskovalna naloga sploh smiselna oziroma bo komu pomagala, da si odgovori na kakšno izmed dilem.

#### **1.4.3. PRIMERJAVA INTERPRETACIJ SANJ**

Med prebiranjem literature smo prišli do zanimivih podatkov, da naj bi bile sanje last posameznika in zato unikatne glede na to kdo jih sanja, kaj se človeku v tistem obdobju dogaja v realnem življenju, kaj čuti, kaj si želi, česa se boji in nenazadnje kaj je po horoskopu. Omenjeni podatku so nas pripeljali do ideje, da vzamemo v roke tri različne knjige, ki razlagajo sanje in primerjamo iste sanje z interpretacijami v različnih virih.

#### **1.4.4. OBLIKO VANJE BESEDILA**

Po fazi zbiranja podatkov (literature, ankete, spremljanje televizijskega programa) smo le te oblikovali v končni izdelek. Uporabili smo program MS Word 2000 in k besedilu dodali tudi slike, povezane s sanjami. Nekaj smo jih našli na internetu, oziroma nam jih je posredovala Regina, nekaj pa smo jih poskenirali iz prebrane literature.

## 1. OSREDNJI DEL

### 2.1. OPIS RAZISKOVALNIH PODATKOV

#### 2.1.1. ANKETA ZA UČENCE

##### 2.1.1.1. ANKETNI LIST

Smo Eva Karner, Matic Senegačnik in Luka Kočman, učenci devetega razreda Osnovne šole Hudinja. Odločili smo se, da v letošnjem šolskem letu izdelamo raziskovalno nalogo na temo »Kaj in kako sanjamo«. Ko smo pričeli z raziskovanjem se nam je porajalo nešteto novih vprašanj, na nekatera nam lahko pomagate odgovoriti le vi. Vsi namreč sanjamo, a le nekateri se sanj tudi spomnimo. Prosim vas, da iskreno odgovorite na vprašanja in s tem prispevate k boljši in kvalitetnejši raziskovalni nalogi.

Hvala za sodelovanje.

Eva, Matic in Luka

---

Sem učenc/učenka \_\_\_\_\_ razreda

Spol: M      Ž

1. Svojih sanj se spomnim

- a) nikoli
- b) redko
- c) včasih
- d) pogosto
- e) lahko bi rekel/a, da vsak dan

2. Kadar se spomnim sanj

- a) se zbudim utrujen/a
- b) imam občutek, da je bila noč kratka

- c) se počutim kot prerojen/a
- d) se z njimi sploh ne ukvarjam

3. Sanje mi pomenijo

- a) čisto nič
- b) verjamem, da so rezultat dogajanj v moji podzavesti
- c) me izredno zanimajo, zato bi želel/a o njih vedeti več
- d) veliko, zato redno prebiram Sanjsko knjigo

4. Mislim, da lahko s pomočjo sanj.....(možnih je več odgovorov)

- a) me ne zanima
- b) povemo nekaj o preteklosti posameznika
- c) napovedujemo prihodnost
- d) povemo, česa se bojimo

5. Sanje so

- b) nepomembne
- a) dogajanje v naših mislih, ki ima znanstveno razlago
- b) dogajanje, v naših mislih, ki ima mistično razlago
- c) kombinacija mističnosti in znanstvene razlage

6. Ponavadi sanjam

- a) črno belo
- b) v barvah

7. Najpogostejše sanje so povezane z

- a) vodo
- b) letenjem
- c) ognjem
- d) živalmi
- e) begom pred nečim oziroma nekom
- f) se ne spomnim, vendar vem, da sanjam
- g) drugo

8. Kaj bi se po vašem mnenju zgodilo, če ne bi sanjali

- a) boljše bi spali
- b) nič ne bi bilo drugače
- c) lahko bi zboleli

9. O sanjah bi rada izvedel/a.... (možnih je več odgovorov)

- a) nič v zvezi z njimi me ne zanima
- b) kaj pomenijo
- c) kdo se z njimi ukvarja
- d) kako jih lahko obrnem sebi v prid

10. Želim spoznati neko ga, ki se ukvarja s sanjami (obkroži)

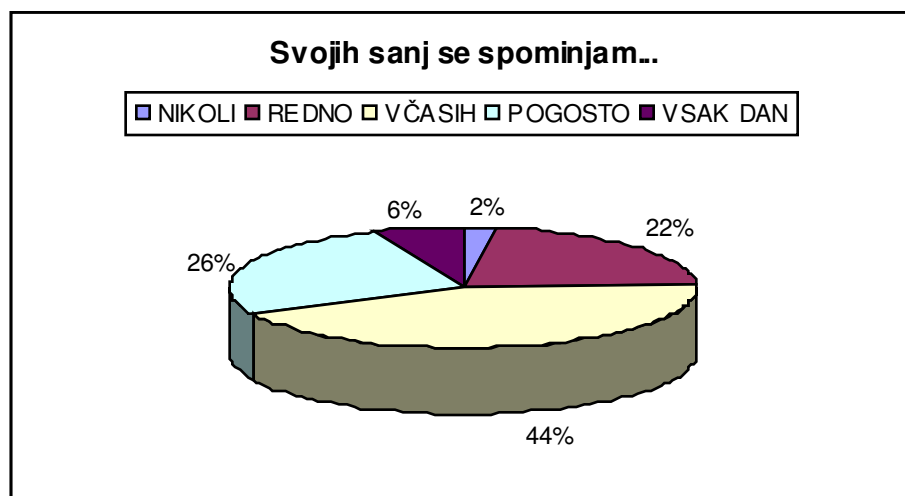
- a) da
- b) ne



**2.1.1.2. ANALIZA ANKETE**

## 1. Svojih sanj se spominjam

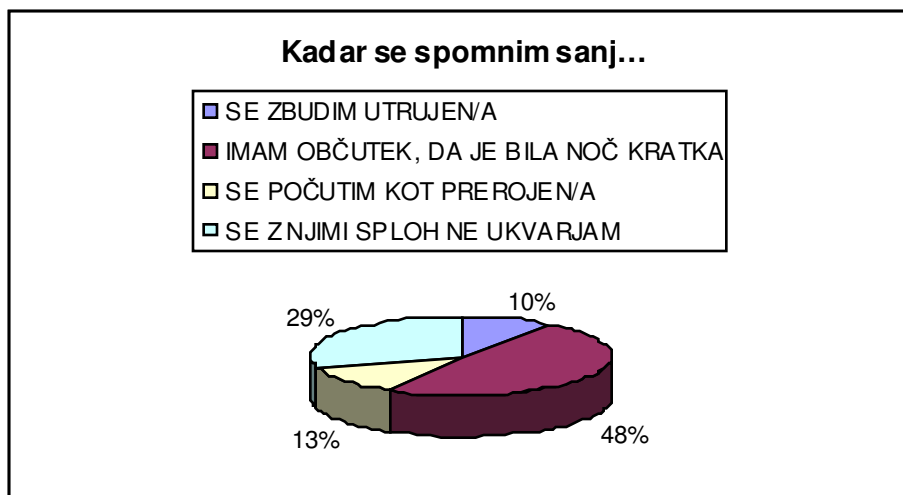
NIKOLI	REDNO	VČASIH	POGOSTO	VSAK DAN
2	21	42	25	6



Na prvo vprašanje sta odgovorila 102 učenca. Iz tabele je razvidno, da je izredno malo učencev, ki se svojih sanj ne spominjajo, medtem, ko je takšnih, ki se jih spominjajo redno in pogosto približno enako, skupaj pa 46, kar je skoraj polovica vprašanih. Vprašanje nam kaže na to, da se s sanjami srečuje večina in je zato izvedba raziskovalne naloge s takšno tematiko aktualna in smiselna.

## 2. Kadar se spomnim sanj.....

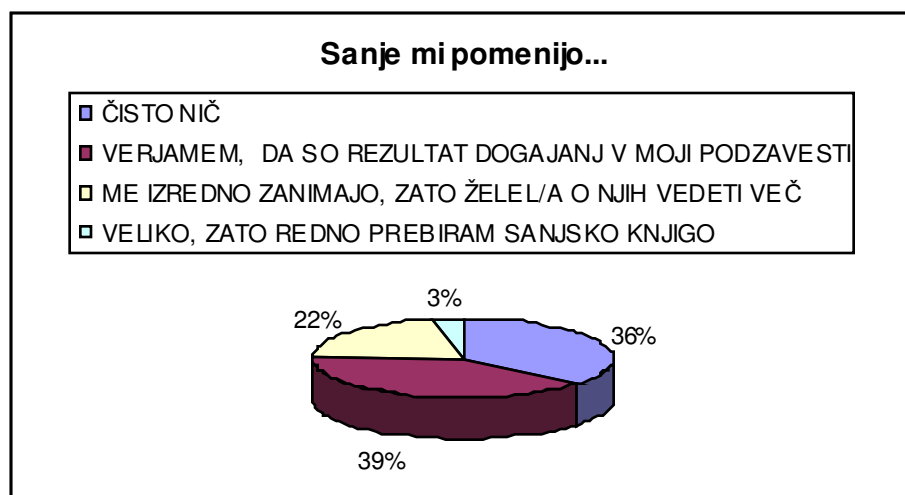
SE ZBUDIM UTRUJEN/A	IMAM OBČUTEK, DA JE BILA NOČ KRATKA	SE POČUTIM KOT PREROJEN/A	SE Z NJIMI SPLOH NE UKVARJAM
10	49	13	30



Odgovori na drugo vprašanje kažejo sicer na to, da je precej učencev takšnih, ki se s sanjami ne obremenjujejo (dobro tretjina), vendarle pa je še več takšnih, ki se zavedajo, da sanjajo in ugotavljajo, da se jim takrat zdi noč kratka. Približno enako pa je število takšnih, na katere sanje vplivajo izrazito pozitivno (trinajst odstotkov) oziroma izrazito negativno (deset odstotkov).

## 3. Sanje mi pomenijo?

ČISTO NIČ	VERJAMEM, DA SO REZULTAT DOGAJANJ V MOJI PODZAVESTI	ME IZREDNO ZANIMAJO, ZATO ŽELEL/A O NJIH VEDETI VEČ	VELIKO, ZATO REDNO PREBIRAM SANJSKO KNJIGO
37	40	22	3

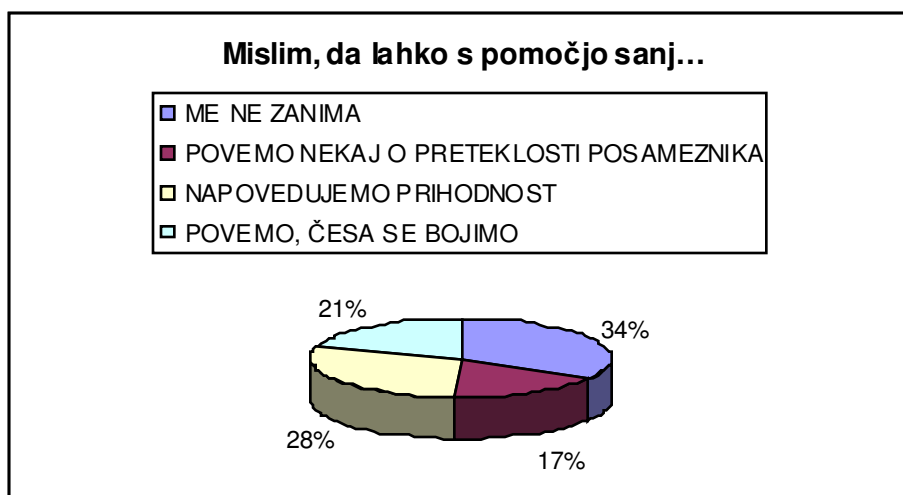


Učenci so na vprašanje koliko in kaj jim pomenijo sanje odgovarjali precej raznoliko. Veliko število je namreč takšnih, ki jim sanje ne pomenijo nič, še več pa takšnih, ki vedo, da so rezultat dogajanj v njihovi podzavesti. Četrtnina je tudi takšnih, ki bi si želela o sanjah vedeti več, le trije učenci pa se za sanje zanimajo tako zelo, da redno prebirajo sanjsko knjigo. Število učencev, ki so dejali, da jim sanje ne pomenijo nič, je bilo presenetljivo visoko, kar ni čisto v skladu z odgovori na prvo vprašanje, ko je večina učencev potrdila, da se sanj spomnijo pogosto, če še ne vsaj včasih. Pričakovali smo namreč, da bo več takšnih, ki bi o sanjah želeli izvedeti več in se morda z njimi, vsaj v mislih, ukvarjajo malo bolj.



4. Mislim, da lahko s pomočjo sanj...(možnih je več odgovorov)

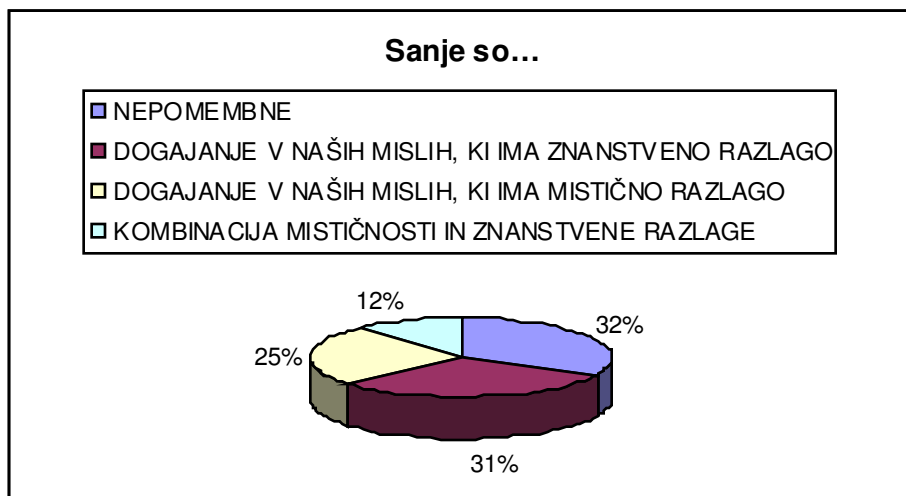
ME NE ZANIMA	POVEMO NEKAJ O PRETEKLOSTI POSAMEZNIKA	NAPOVEDUJEMO PRIHODNOST	POVEMO, ČESA SE BOJIMO
41	20	34	25



Odgovori na četrto vprašanje so precej podobni odgovorom na tretje vprašanje, saj je tudi tukaj precej učencev izrazilo nezanimanje za sanje in njihov pomen. Takšnih je bila skoraj polovica, medtem, ko je druga polovica nekako številčno enako mnenja, da lahko s pomočjo sanj povemo nekaj o preteklosti posameznika (dvajset), z njimi napovedujemo prihodnost (štiri in trideset), oziroma povemo česa se bojimo (pet in dvajset). Tisti, ki verjamejo, da imajo sanje nekakšen pomen, oziroma večina takšnih, je izrazila mnenje, da je s pomočjo sanj mogoče vse troje. Napovedati torej prihodnost, razjasniti preteklost in strahove. Odločili so se torej za vse možnosti in s tem pokazali, da razmišljajo o sanjah kot o sredstvu, preko katerega je mogoče razrešiti precej notranjih konfliktov oziroma skritih želja.

## 5. Sanje so...

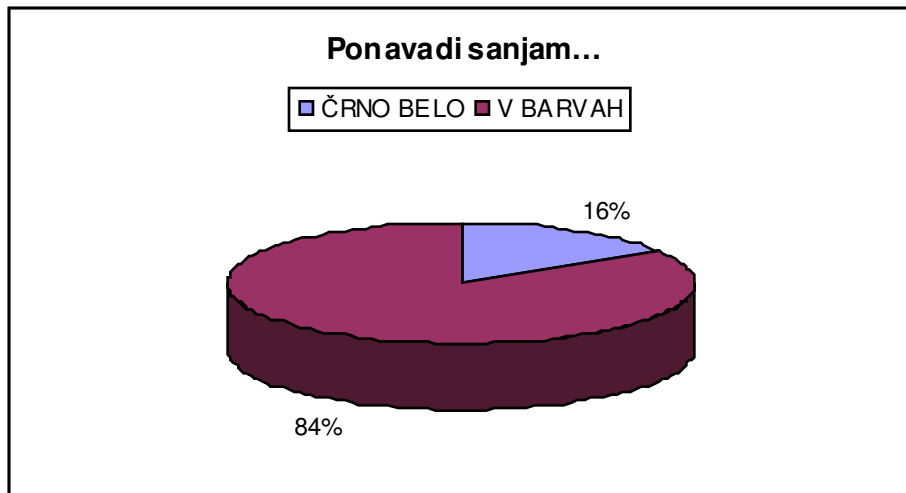
NEPOMEMBNE	DOGAJANJE V NAŠIH MISLIH, KI IMA ZNANSTVENO RAZLAGO	DOGAJANJE V NAŠIH MISLIH, KI IMA MISTIČNO RAZLAGO	KOMBINACIJA MISTIČNOSTI IN ZNANSTVENE RAZLAGE
33	32	25	12



V petem vprašanju nas je zanimalo s čim učenci pogojujejo proces sanjanja. Zanimalo nas je predvsem ali večina misli, da so sanje posledica mističnih dogajanj v naših mislih, ali pa menijo, da so sanje posledica znanstvenih oziroma medicinskih dogajanj v naših mislih. Odgovori kažejo na to, da se s tem vprašanjem precej učencev niti ne ukvarja (ena tretjina), kljub pričakovanjem pa je precej takšnih, ki menijo, da sanj ni mogoče znanstveno pojasniti in da moramo razlage iskati v nekih mističnih teorijah. Nekaj pa je tudi takšnih, ki menijo, da lahko sanje razložimo s kombinacijo znanstvenih in mističnih razlag. Skupaj sta dve tretjini učencev takšnih, ki razmišljajo o izvoru sanj.

## 6. Ponavadi sanjam ...

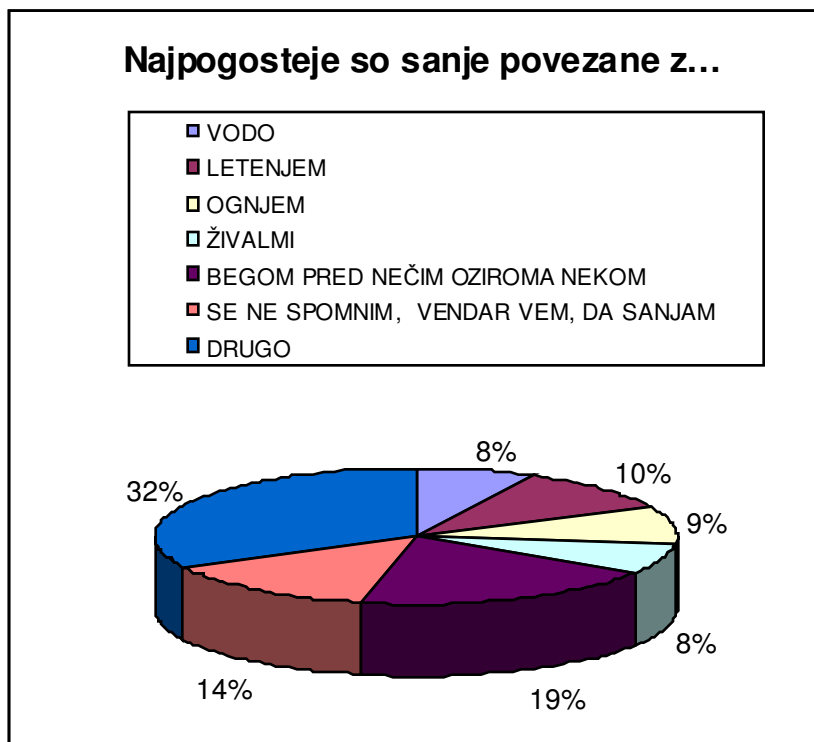
ČRNO BELO	V BARVAH
17	88



V šestem vprašanju nas je zanimalo v kakšnih barvah sanja večina anketirancev. Ugotovili smo, da večina sanja v barvah, kar potrjuje teorije o tem, da lahko v sanjah prepotujemo ves svet, da lahko ustvarjamo svoje svetove, po lastnih željah in kriterijih. Da torej v sanjah naši anketiranci doživljajo mavrične svetove.

## 7. Najpogosteje so sanje povezane z...

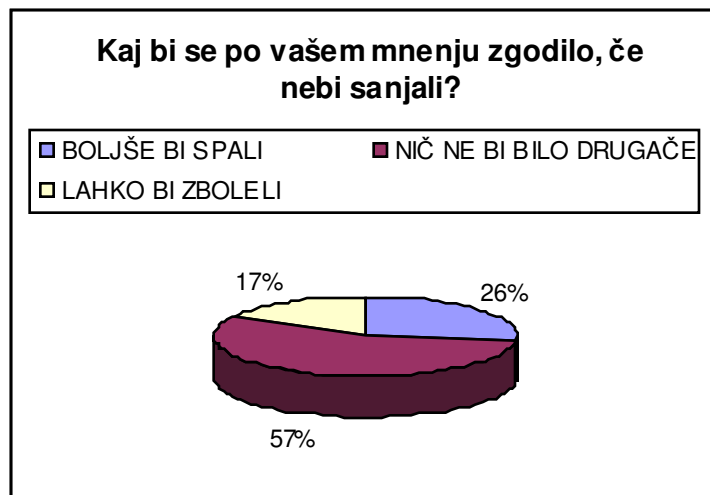
VODO	LETENJEM	OGNJEM	ŽIVALMI	BEGOM PRED NEČIM OZIROMA NEKOM	SE NE SPOMNIM, VENDAR VEM, DA SANJAM	DRUGO
8	11	9	8	20	15	34



Odgovori na sedmo vprašanje kažejo na precejšnjo raznolikost vsebin, o katerih sanjajo anketiranci. Kar ena tretjina je takšnih, ki svojih sanj niso našli med naštetimi, medtem, ko je ena tretjina takšnih, ki sanjajo o eni izmed omenjenih vsebin, zadnja tretjina pa se svojih sanj ne spomni, čeprav vedo, da sanjajo. Sicer pa je precej takšnih (ena petina), ki največkrat sanjajo, da pred nekom oziroma nečim bežijo. Te sanje naj bi izražale notranjo tesnobo posameznika, kar je morda logična razlaga glede na to, da raziskave kažejo na veliko obremenjenost in tesnobo učencev zaključnih razredov. Na drugem mestu najpogostejših sanj, so sanje o letenju, sledijo pa jim sanje povezane z ognjem. Najmanj je takšnih, ki sanjajo o vodi in živalih.

8. Kaj bi se po vašem mnenju zgodilo, če nebi sanjali?

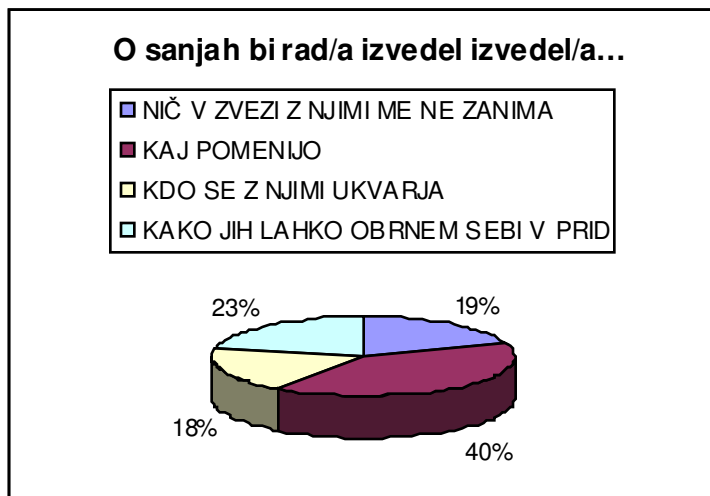
BOLJŠE BI SPALI	NIČ NE BI BILO DRUGAČE	LAHKO BI ZBOLELI
27	58	17



Odgovori na osmo vprašanje kažejo na to, da naši anketiranci sanjam ne pripisujejo večjega zdravstvenega pomena. Več kot polovica je namreč prepričanih, da ne bi bilo nič drugače, če sploh ne bi sanjali. Tretjina vprašanih je celo prepričana, da bi brez sanj boljše spali. Odgovor kako izboljšati spanje s pomočjo sanj, so lucidne oziroma izzvane sanje. In dejansko nas nekatere sanje, predvsem negativne, lahko izredno utrudijo. Le sedemnajst pa se jih zaveda, da imajo sanje tudi nekakšen zdravstveni oziroma očiščevalni efekt.

## 9. O sanjah bi rad/a izvedel izvedel/a...

NIČ V ZVEZI Z NJIMI ME NE ZANIMA	KAJ POMENIJO	KDO SE Z NJIMI UKVARJA	KAKO JIH LAHKO OBRNEM SEBI V PRID
25	54	24	30



Odgovori na deveto vprašanje so morda, glede na odgovore na nekatera rahlo podobna vprašanja, presenetljivi. Če so namreč v nekaterih izrazili precej nezanimanja za sanje, odgovori na to vprašanje kažejo precejšnjo radovednost in zainteresiranost. Več kot polovica vprašanih želi vedeti kaj sanje pomenijo, štiriindvajset bi jih želela celo spoznati nekoga, ki se z njimi ukvarja, trideset anketiranih pa zanima tudi kako jih lahko obrnejo sebi v prid. Je pa še vedno petindvajset takšnih, ki jih v zvezi s sanjami ne zanima nič.

10. Želim spoznati nekoga, ki se ukvarja s sanjami...

DA	NE
56	46

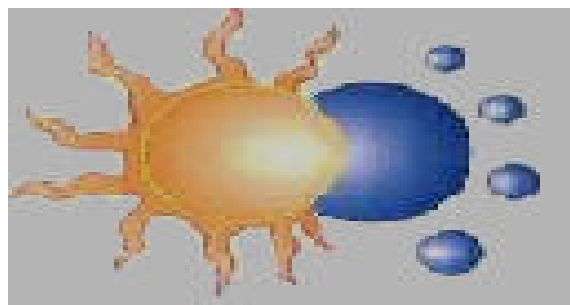


Z zadnjim vprašanjem smo hoteli še enkrat preveriti koliko anketirancev bi želelo spoznati nekoga, ki se s sanjami ukvarja. Več kot polovica jih je odgovorila, da bi to želeli, medtem, ko je še vedno slaba polovica takšnih, ki tovrstne želje nimajo. To je seveda lahko tudi posledica razmišljanja, da sanje za naše življenje niso tako pomembne in da so nekaj podobnega kot prerokovanje oziroma napovedovanje prihodnosti.

## 2.2.2. PRIMERJAVA INTERPRETACIJ SANJ V RAZLIČNIH VIRIH

V iskanju literature in teoretskih izhodišč smo našli na kar nekaj knjig, kjer so opisane tudi razlage sanj. V nekaterih so razlage izredno natančne in odvisne od veliko podrobnosti. Zato smo se odločili, da izberemo dva vira, ki sanje opisujeta najmanj kompleksno in zato zelo primerno za primerjavo. Ta dva vira sta:

- Velika astrološka knjiga (v nadaljevanju VIR 1)
- Velika stara sanjska knjiga, Majda Planinšek (v nadaljevanju VIR 2)



SANJE	VIR 1	VIR 2	ENAKOST
VODA (topla in motna)	nesreča in bolezen	slabo se ti bo go dilo	DA
PADANJE	izguba ugleda	izguba časti	DA
LETENJE	srečna prihodnost	srečna prihodnost	DA
ISKANJE	nervoza	ne bo šlo v se po tvoji volji	NE
ZOBBE IZPADAJO	smrt bližnjega	bolnikom zdravje, drugim hudo	NE
AVTOMOBIL	uspešen posel	važne novice boš izdelal	NE
ČRN KONJ	propad	/	



NEZMOŽNOST TEČI	še veliko napora je do cilja	ves trud in napor bosta zaman	DA
LEV, KI PREGANJA	izguba	zapuščen boš na svetu	NE
VOJNA	konflikt s samim seboj	mного boš mogel prestat	NE
RIBE – UJETI	neuspeh v ljubezni	hudobije od zavistnih ljudi	NE
GOLI V JAVNOSTI	načrtov ne boste izpolnili	/	
STRŽENJE LASJE	ponižanje ali nesreča	skrb se boš rešil	NE
UMAZANE ROKE	neiskreni prijatelji	sitnosti in neprijatelji	DA
MAČKA	prevara	goljufija in zavist	DA
MIŠ- UJETI	nov partner	dober zakon	NE
TIGER	zavist v bližini	hud sovražnik ti preti	NE
PTICA	težave, žalost	veseli dogodki	NE
KRAVA	sreča, bogastvo	upaj v boljše čase	NE
KNJIGA – brati jo	do stojanstvo in moč	razmišljeno st	NE
MOST	prihodnost brez ovir	nesreč se ne boj	DA
HIŠA	kar se dogaja v hiši, se dogaja v nas samih	*mного različnih razlag*	
SVEČA	ljubezen, prijateljstvo	veselica ali svečanost	DA

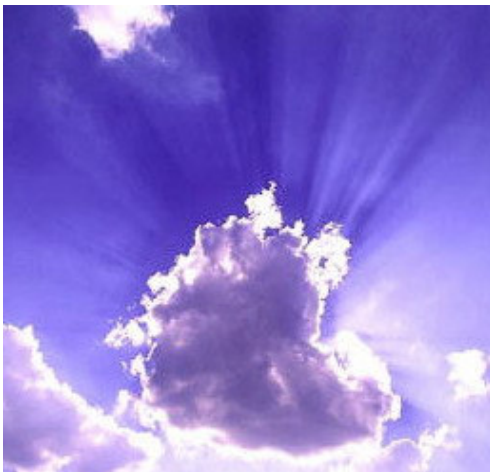
MODRA BARVA	sumničavost	/	
BELA BARVA	ženska	/	
ČRNA BARVA	moški	/	
RDEČA BARVA	izdatki	/	
NOVA OBLEKA	nova ljubezenska dogodivščina	nejevolja	NE
NOV KLOBUK	ugled	dobre razmere boš dočakal	NE
ŽUŽELKE VIDETI	pazite se hinavcev in grehov	varuj se hinavcev in grehov	DA
DENAR - DATI	dobiček	jeza in nerodnost	NE
UTAPLJANJE	sreča vam je ušla iz rok	sreča in veselje	NE
SKOK	previ dnost	žalost, nesreča	DA
POPLAVA	nevarnost	/	
REKA	izpolnitev želja	dobri upi	DA
JEZERO	nove odločitve	zadovoljnost in sreča	NE
MIRNO MORJE	brezbržnost	vse ti bo šlo po želji	NE
OGENJ - VELIK	težave	veselje se bo spremenilo v težave	DA
CVETOČE DREVO	ozdravitev	nepričakovana sreča	DA
POTOVANJE	velike spremembe	prijetne reči	NE

KLJUČAVNICA	sklenitev premirja s sovražnikom	skrivnost ohrani zase	NE
DEŽ GLEDATI	do bitek	do bri časi	DA
SNEG	sreča	do bre o bljube	DA
GORE – STATI NA NJEJ	prem agali bo ste težave	premagan e bo do težave	DA
ST OPNICE	do ber znak	počasen napredek	NE

Kot vzorec primerjave smo izbrali 46 različnih sanj, ki so se nam zdele najpogostejše. Pri primerjavi smo ugotovili, da je precej sanj v dveh virih popolnoma drugače interpretiranih. Takšnih je več kot polovica, kar dvajset, medtem, ko smo pri šestnajstih sanjah zabeležili enako ali vsaj izredno podobno interpretacijo. To seveda zavrača našo hipotezo, da imajo ene sanje le en pomen, ki velja za vse ljudi in je univerzalen. Pri pregledu nekaterih drugih virov smo ugotovili tudi to, da je interpretacija odvisno od tega kaj je sanjavec po horoskopu. Nekateri viri pa s pomočjo podvprašanj, ki si jih mora posameznik sam zastaviti in na njih odgovoriti, razlaga procese, ki se dogajajo znotraj posameznika in so seveda odvisni od dogodkov, ki se trenutno dogajajo v posameznikovem življenju. Veliko je torej faktorjev od katerih je pomen sanj odvisen, s pomočjo primerjave pa lahko rečemo, da smo prišli do zaključka, da so razlage odvisne od vsakega posameznika in torej last ene osebe.

## 2.2. DISKUSIJA

Najboljši računalniški programi so prava malenkost v primerjavi s tem, kaj vse zmorejo človeški možgani. So najpopolnejši dosežek, ki ga je ustvarila narava, hkrati pa tudi najbolj skrivnosten in najmanj raziskan zaklad tega sveta. O tem kaj vse se nahaja v naši zavesti, je sicer bilo napisanih že ogromno knjig, a lahko jih napišejo še enkrat toliko in še vedno bo ostalo prav toliko skrivnosti. Podobno je tudi s sanjami. Prav zaradi svoje kompleksnosti, skrivnostnosti in magičnosti, smo se odločili poiskati nekaj podatkov o tem pojavu v naši najgloblji podzavesti in preveriti v koliki meri sanje zanimajo naše vrstnike in kje je mogoče poiskati razlago ter pomen sanj, ki se najpogosteje pojavljajo v njihovem življenju. Seveda nas je zanimalo tudi kdaj sploh sanjamo in kakšen pomen



so imele sanje v različnih zgodovinskih ter kulturnih okvirjih. Podatki pričajo o tem, da so se s sanjami intenzivno ukvarjali že tisoče let pred našim štetjem. To so bili večinoma jasnovidci, ki so v družbi uživali precejšen ugled, sanje pa so naši predniki pogojevali predvsem z vero in jih razlagali kot sporočila, poslana od boga. So se pa že leta nazaj v zgodovini pojavljale tudi drugačne razlage sanj. Naleteli smo na dva izredno pomembna

psihologa, ki sta sanje razlagala kot rezultat človeških najskrivnejših želja in potreb. Podobne razlage se pojavljajo še danes, saj smo skozi primerjavo interpretacij istih sanj v različnih literaturah, ugotovili, da so sanje pravzaprav izredno kompleksen pojav, ki ga težko pojasnimo z nekaj besedami. Poleg tega so sanje neverjetno povezane z dogodki, ki se nam dogajajo v življenju, zato so stvar oziroma last posameznika. Našo tezo, da so interpretacije sanj vedno in povsod enake, smo torej morali zavreči.

Med raziskovanjem pa smo naleteli na še en nov izraz in sicer lucidne sanje. Gre za sanje, ki jih s treningom sprožimo in ustvarimo sami. Že v anketi smo lahko zaznali, da se mnogo učencev prav zaradi sanjanja zbudi utrujenih. Lucidne sanje prav to preprečujejo, saj lahko sami vplivamo na to kaj sanjamo in tako obiščemo mnogo različnih svetov, oblikovanih točno po našem okusu. Ko smo se raziskovalne naloge

lotili, smo bili prepričani, da na sanje ne moremo vplivati. Danes vemo, da smo se motili, zato moramo zavreči tudi to tezo.

Smo pa imeli prav, ko smo domnevali, da sanje zanima precejšnje število naših vrstnikov. Tema je verjetno zanimiva prav zaradi svoje neraziskanosti in mističnosti, saj sanje odpirajo okence v našo podzavest, ki je sicer živa tudi, ko bedimo, a takrat pod vplivom naše volje in čustev. Sanje pa so pri večini ljudi spontan izraz notranjega dogajanja, ki sicer ni vedno pozitivno, a kljub temu sproža ogromno vprašanj. Na nekatera lahko dobimo odgovore tudi, če se poglobimo v svoje sanje. Na nekatera pa smo skušali odgovoriti s pričujočo nalogo in potešiti vsaj prvotno radovednost.

### 3. ZAKLJUČEK

Človek, ki se zanima za sanje oziroma je na začetku njihovega proučevanja, se nedvomno podaja na eno izmed najbolj vznemirljivih poti. Ko se sooči z njimi, se ne nauči veliko le o sebi in svojih psiholoških nagibih, ampak tudi ugotovi kako podzavest spremlja njegove probleme. Vrsta sanj lahko na primer odkrije človekov pravi, najgloblji odnos do problemov. Odnos, ki se ga verjetno niti ne zaveda v celoti. To je pogosto zelo pomembno, ko gre za reševanje problemov, saj se le to lahko prične šele, ko problem poznamo v celoti in se ga tudi zavedamo. Hkrati pa so nam sanje lahko v pomoč tudi, ko gre za kakšno pomembno odločitev, saj nam bodo pomagale poiskati odgovore, ki se v bistvu vselej skrivajo v nas samih.

In ko se posameznik odpre temu pojavi in sanj ne vrže v isti koš z jasnovidnostjo ali vedeževanjem, je pripravljen na nova potovanja. Le ta ga vodijo v nove svetove, ki so včasih povsem nasprotni in odmaknjeni od tistega, ki ga poznamo. Zbudi svojo domišljijo, zbudi svoje želje in hrepenenja, ki jih lahko najbolj uresniči prav v sanjah. In zakaj se tu in tam ne bi umaknili iz tega krutega sveta? Zakaj si ne bi vzeli koščka sanj in jih sanjali točno tako, kot želimo mi? Tega nam nihče ne more vzeti. To je le naše, če želimo, skrito globoko v nas, kamor tudi znanstveniki ne morejo posegati.

## 4. VIRI

### 4.1. LITERATURA

1. Jan Oven, Astrološka sanjska knjiga (Ljubljana, Ara, 1995)
2. Roger Roux, Vse o sanjah (Ljubljana, Tomark, 2001)
3. Majda Planinšek, Velika stara sanjska knjiga (Ljubljana, Narodna in univerzitetna knjižnica, 1994)
4. David Coxhead in Susan Hiller, Sanje – vizije noči (Ljubljana, Mladinska knjiga, 1994)
5. Julia in Derek Parker, Sanjanje; pomnjenje/razlaga/pri dobitve/ (Ljubljana, Mladinska knjiga, 1991)

### 4.2. INTERNETNI NASLOVI

- <http://sanje.si>
- <http://sepet-sanj.com>
- <http://www.lucidnesanje.com>
- <http://www2.arnes.si>
- <http://www.lunn.net>
- [http://ndd.svarog.org/slike/freud\\_sigmund.jpg](http://ndd.svarog.org/slike/freud_sigmund.jpg)
- <http://lkm.fi.uni-lj.si>
- <http://images.google.com>

### 4.3 FOTOGRAFIJE

- <http://images.google.com>
- <http://www.sepet-sanj.com>
- [http://ndd.svarog.org/slike/freud\\_sigmund.jpg](http://ndd.svarog.org/slike/freud_sigmund.jpg)
- <http://lkm.fi.uni-lj.si>