

Ali sanje res napovedujejo prihodnost?

Kaj sanje sploh so in zakaj sanjamo, nihče ne ve natančno. Zato razlage o tem nočnem fenomenu segajo od mističnih, kot je napovedovanje prihodnosti, preko sanj, pa vse do sodobnih teorij, ki menijo, da so sanje namenjene reševanju čustvenih problemov. Ali imajo sanje res poseben pomen, smo preverili pri psihologinji Andreji Pšeničny.



V sanjah uresničujemo nezavedne želje in poskušamo reševati probleme, s katerimi bi se morali soočiti že v budnem stanju, menijo analitični psihoterapevti. (Foto: iStockphoto)

Kot pravi psihologinja **Andreja Pšeničny**, sanjajo vsi ljudje pa tudi vse višje razvite živali. To pomeni, da so med njimi tudi vaši hišni ljubljenci in celo zlate ribice. Tako pri njih kot pri ljudeh sanje zavzamejo kakšno petino vsega časa, ki ga prespimo. Sanjamo šele v REM fazi, ki se kaže s hitrimi očesnimi gibi, z drugo fazo spanja pa se povprečno izmenja od štiri- do petkrat v noči. Otroci naj bi sanjali več kot odrasli.

Freud menil je, da je večina sanjskih simbolov povezana s potlačenimi seksualnimi vsebinami, medtem ko je Jung v njih videl predvsem sporočila našega notranjega jaza.

Kdaj sploh sanjamo?

Sanje so pogostejše in intenzivnejše, kadar smo čustveno vznemirjeni. Tako lahko sanjamo aktualne dogodke, vsebine iz otroštva in somatske dražljaje, na primer občutke iz prebavil, sečil, bolečine. V vsakih sanjah je vsaj delno navzoča konkretna vsebina, to, kar čez dan doživimo, razmišljamo ali sanjarimo. A čeprav vsebina sanj sestoji iz konkretne vsebine dnevnih elementov, je sam scenarij praviloma zmontiran brez vrstnega reda, popačen, v njih ni zavestne cenzure in ne upoštevajo tega, kar vemo in kar ima na nas velik vpliv podnevi. V sanjah ne mislimo, ampak doživljamo in povsem verjamemo tistemu, kar haluciniramo. Ta značilnost loči prave sanje od dnevnega sanjarjenja, ki ga nikoli ne zamenjujemo z realnostjo.

Ali imajo sanje res poseben pomen in nam sporočajo prihodnost?

Analitično usmerjeni psihoterapevti menijo, da se človek v sanjah srečuje s tistimi nezavednimi (potlačenimi) čustvenimi vsebinami, s katerimi bi se že mogel soočiti (jih ozavestiti in predelati) tudi v budnem stanju. Menijo, da si v sanjah uresničujemo (pogosto nezavedne) želje in poskušamo reševati probleme, s katerimi se srečujemo budni. Posamezne sanje predstavljajo neprikrito izpolnitev želje, pri drugih pa je izpolnitev želje nerazpoznavna.

Kaj pa slepi ljudje? Tudi oni vidijo podobe v sanjah?

Tudi slepi ljudje sanjajo, vendar so sanje odvisne od tega, ali so slepi od rojstva ali kasneje. Pri slepih od rojstva med sanjami ni hitrih očesnih gibov, v njihovih sanjah ni vizualnih podob, omejene so na zvoke, vonj in tip. Pri tistih, ki so oslepele po sedmem letu, se v sanjah pojavljajo vidne podobe, vendar se njihova frekvenca in jasnost z leti zmanjšujeta.



Tudi vaši hišni ljubljenci sanjajo, celo zlate ribice. (Foto: iStockphoto)

Zakaj se sanj pogosto ne spomnimo?

Večino sanj hitro pozabimo. Deloma lahko to pojasnimo z dejstvom, da so sanje v večini primerov nerazumljive in neurejene, zgodbe običajno že naslednji trenutek razpadejo, zato jih asociativno ne povežemo z drugimi vsebinami, kar bi pripomoglo k pomnjenju. Poleg tega večino ljudi njihove sanje ne zanimajo.

Zakaj se včasih zavedamo, da sanjamo, pa se ne moremo zbuditi?

Sanj večinoma ne moremo nadzorovati, izjema so t. i. lucidne sanje, ki so predmet proučevanja od 60. let prejšnjega stoletja. Pogoj za lucidne sanje je zavedanje, da sanjamo, za vstop vanje so v uporabi različne tehnike. Ena od njih je inkubacija, tehnika usmerjanja pozornosti na določeno temo pred spanjem z namenom sanjanja o tej temi. Raziskave kažejo, da je zmožnost lucidnega sanjanja mogoče razvijati in usmerjati.

Zakaj imamo nočne more?

Nočne more in ponavljajoče se sanje kažejo na bolj intenzivno doživljanje določenih obremenjujočih vsebin. Pogosto se pojavljajo tako dolgo, dokler stiska vsaj nekoliko ne zbledi oziroma dokler težav, ki nas zavedno ali nezavedno mučijo, ne dojamemo in razrešimo. Pri otrocih, ki ne doživljajo nikakršnih frustracij in omejitev, saj jih starši "zavijajo v vato" in razvajajo, se med tretjim in petim letom pogosto pojavijo nočne more, ki tako "zagotovijo" vsaj del frustracij, ki so nujno potrebne za osebni razvoj.



Nočne more so pri otrocih pogostejše, če jih starši "zavijajo v vato", saj tako ustvarijo vsaj del frustracij, ki so nujno potrebne za osebni razvoj. (Foto: iStockphoto)

Kaj psihoterapevti pravite na sanjske simbole, jim verjamete?

Freud meni, da je večina simbolov povezana s potlačenimi seksualnimi vsebinami, medtem ko Jung v njih vidi predvsem sporočila našega notranjega jaza, arhetipske vsebine, ki izhajajo iz kolektivnega, skupnega nezavednega. V sanjah ločimo manifestne (razvidne) in latentne (nezavedne) vsebine. Te poskušajo psihoterapevti interpretirati s pomočjo tehnike prostih asociacij.

Sanjavec brez cenzure pripoveduje, na kaj ga dogajanje v sanjah spomni. V sanjah so pogosto prisotni tudi simboli, s katerimi so prikrito predstavljene latentne vsebine in ki se v podobni obliki pojavljajo pri vseh sanjalcih (npr. vladarji po navadi simbolizirajo starše). Pri obravnavi simbolnih elementov vsebine sanj je tako treba izvajati kombinirano tehniko, ki se na eni strani opira na sanjalčeve asociacije, na drugi pa izpolnjuje vrzeli z vednostjo o simbolih.