

Dialog s sanjami – Fenomenološka raziskava

Alja Lah^{1*} in Urban Kordeš²

¹Dobrova

²Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

Povzetek: Osnovni cilj raziskave je bil preveriti, kako se spreminjajo vsebina, dinamika in doživljanje sanj, če vanje usmerimo pozornost. Hkrati nas je zanimalo, kako se sanjske vsebine odzivajo na trenutne življenjske okoliščine, predvsem na teoretska pričakovanja sanjalca. Namen raziskave je bilo kvalitativno razumevanje fenomena z očmi tistih, ki so ga doživeli. Zaradi tega je bila kot metodološko orodje izbrana multipla (primerjalna) fenomenološka študija primera. Osem udeležencev smo spremljali v razdobju štirih mesecev, od tega so se drugo polovico časa s sanjami intenzivno ukvarjali. Razdeljeni so bili v tri skupine – glede na interpretacijsko shemo, ki je bila udeležencem predstavljena. Poleg transkriptov fenomenoloških intervjujev so bili analizirani tudi sanjski dnevniki, ki so jih udeleženci vodili ves čas raziskave. Rezultati raziskave se skladajo s Friedmanovo hipotezo o »dialogu s sanjami«: med sanjami in budnim življenjem poteka dvosmerna izmenjava. Pri udeležencih se je pokazalo, da se sanje spreminjajo skladno s pričakovanji sanjalca in njegovimi teoretskimi predstavami. Udeleženci so poročali tudi o vplivu v obratno smer, torej sanj na mišljenje in vedenje. Povečanje pozornosti na sanje je pri udeležencih poleg intenzitete in tipa sanj spremenilo tudi njihovo pomenskost. Med drugim so rezultati pokazali, da je narasel delež eksistencialnih in transcendentnih sanj na račun vsakdanjih sanj.

Ključne besede: sanje, analiza sanj, simboli, fenomenološko raziskovanje, študije primera

Dialogue with dreams – A phenomenological research

Alja Lah¹ and Urban Kordeš²

¹Dobrova, Slovenia

²Faculty of Education, University of Ljubljana, Slovenia

Abstract: The primary purpose of this research was to explore how the content, dynamics and experience of dreams change with increased attention to dreaming. We were also interested in the way dream content is influenced by a person's everyday life circumstances and theoretical concepts about dreams. The purpose of the study was qualitative understanding of phenomenon through the eyes of those who experienced it. Therefore a multiple (comparative) phenomenological case study was chosen. The research employed eight participants who explored their dreams by keeping dream diaries for four months; in the second half of this interval they were also actively involved in their dreams. They were divided into three groups, according to the interpretational scheme presented to them. Dream content and transcribed phenomenological interviews were analysed. The results confirm Friedman's hypothesis about "dialogue with dreams", i.e. the existence of a two-way exchange between dreams and waking life. Dreams of our participants changed according to their expectations and theoretical concepts. Participants also reported changing their thoughts and actions according to their dreams. Paying attention to dreams changed the intensity and type of dreams, as well as dreams' importance to the dreamer. Among other things, the results have shown that the portion of existential and transcendental dreams has risen and the portion of mundane dreams decreased.

Key words: dreams, dream analysis, symbols, phenomenological research, case reports

*Naslov/Address: Alja Lah, Gabrje 93, 1356 Dobrova, e-mail: alja_l@yahoo.com

Raziskovanje sanj

V zadnjih dveh desetletjih se raziskovanju sanj ponovno posveča večja pozornost. Glavni vzrok so nove možnosti raziskovanja fizioloških korelatov sanjanja, ki so se pojavile z razvojem nevroznanosti (Hobson, 2002; Hobson, Pace-Schott in Stickgold, 2000; Solms, 2000), komplementarno s tem pa postajajo vse pomembnejše tudi prvoosebne in fenomenološke raziskave sanj. Kaže se namreč potreba po raziskovanju obeh aspektov sanjanja: fiziološkega in doživljajskega. Razvoj fenomenološkega raziskovanja kot empirične metode je prinesel poskuse raziskovanja fenomena sanjanja »kot se nam kaže« (Galindo, 2008; Kozmova in Wolman, 2006; Madioni, 2005; Schweitzer, 1996), v skladu z idejami Husserlove metode fenomenološke redukcije (Husserl, 1997).

Fenomenološko obarvano raziskovanje sanj se je pojavilo že v 19. stoletju, ko je De Saint-Denis (1867, po Hobson, 1988) zagovarjal prvoosebno raziskovanje sanj. Prakticiral je sistematično samoopazovanje in menil, da bi morali raziskovati sam proces sanjanja in sanje kot take (brez nujnega navezovanja na druge duševne fenomene). Boss (1985) je skladno z eksistencialno fenomenologijo menil, da se je treba med podrobnim raziskovanjem sanj držati fenomena sanj, ne pa iskati skritih pomenov, kot je to poskušal Freud. Tudi Jung je bil mnenja, da je »smiselno več pozornosti posvetiti dejanski obliki in vsebini sanj« (Jung, 2003, str. 30). Hall (1953a) je menil, da bi sama narava sanj lahko služila kot namig o tem, kako se jim približati. Po njegovem so »sanje privatna predstava za sanjalca« (Hall, 1953a, odstavek 4), torej jih lahko najbolje razišče sanjalec sam. Hunt (1989, po Bulkeley, 1997) je poudaril, da celostne slike sanj ne moremo dobiti samo s preučevanjem pacientov ali ljudi v laboratoriju. Da bi spoznali, za kaj pri sanjanju pravzaprav gre, bi po njegovem morali podatke zbirati v antropoloških študijah, sanjskih dnevnikih in domačih sanjah.

V zadnjem času so se razvile tudi metode raziskovanja sanj, ki združujejo tako kvalitativne kot kvantitativne podatke. Primer je Q-metodologija, ki upošteva subjektivnost in edinstvenost doživljanja sanj vsakega posameznika posebej, tako da se od udeležencev zahteva rangiranje zapisov sanj in se jih nato statistično obdela s faktorsko analizo (Parker in Alford, 2010). Drug primer sodobnega raziskovalnega pristopa je delo Domhoffa (1999), ki s pomočjo svojega statističnega programa in baze 20.000 sanjskih poročil kvantitativno analizira vsebino sanj. Še en primer je numerično podprta fenomenologija (Kuiken in Miall, 2001), ki poleg vsebinske analize sanjskih poročil uporablja tudi apliciranje vprašalnikov in na koncu tudi klastersko analizo.

Teorije o funkcijah sanj

Podobno, kot so se razvile raznolike metode raziskovanja sanj, se razlikujejo tudi teoretske razlage njihovih funkcije. O naravi te vloge so mnenja med raziskovalci deljena. Spekter sega od povsem nevroloških do kliničnoterapevtskih razlag. Znotraj kognitivne

nevroznanosti prevladuje mnenje, da je sanjanje epifenomen, ki nima biološke funkcije. Sanje naj bi bile stranski proizvod nevrofizioloških funkcij med spanjem REM (Antrobus, 1993; Crick in Mitchinson, 1995; Flanagan, 1995; Hobson, 2002; Hobson idr., 2000; Solms, 2000). Znotraj psiholoških teorij poudarjajo, da je sanjanje funkcionalno za posameznika, kot pomoč pri psihični adaptaciji na aktualno budno življenje (Hartmann, 2010; Kramer, 1993). Med klinično interpretativnimi teorijami zasledimo pogosta mnenja, da so sanje pokazatelj posameznikove narave in njegovih konceptualnih sistemov (Adler, 1956, po Bulkeley, 1997; Hall, 1953a; Perls, 1970, po Bulkeley, 1997), da nam sanje sporočajo informacije o delu duševnosti, ki naj bi bil prikrit (Freud, 2000a; Jung, 2009), ter tako skrbijo za duševno ravnovesje in razvoj posameznikovih potencialov (Boss, 1985; French in Fromm, 1964, po Bulkeley, 1997; Jung, 2009; Piaget, 1962).

Nekateri raziskovalci pa so mnenja, da sanje lahko prevzamejo vse našteje vloge. Sanje dojemajo kot način mišljenja oziroma mentalnega funkcioniranja (Foulkes, 1999; Hartmann, 2010), ki ima mnogo različnih funkcij in nalog. Hunt (1989, po Bulkeley, 1997) je na primer predpostavljal, da obstaja več tipov sanj, ki se pojavljajo različno pogosto ob različnih priložnostih in časih. Vsak tip sanj zajema drugačno kombinacijo kognitivnih procesov in mogoče tudi različne funkcije. Tudi Busink in Kuiken (1996) sta pokazala, da obstaja več tipov sanj, ki v sanjalcu vzbudijo različne emocije in pustijo različno močan vtis. Hartmann (2010) na sanje gleda kot na skrajno točko kontinuuma mentalnega funkcioniranja in lahko torej podobno kot mišljenje opravljajo različne naloge. Jung sam (2009, str. 42) je dejal, da »njegova teorija niti ni edina možna niti ne razloži popolnoma fenomena sanjskega življenja«. Po njegovem bi bilo neprimerno poskusiti razumeti vse zavestne fenomene, z vidika teorije izpolnitve želja ali instinktivne teorije, in ravno tako malo verjetno je možno skrčiti sanjske fenomene na tako preprosto razlago.

Odnos med doživljanjem sanjskih vsebin in budnim doživljanjem

Kakšen fenomen so torej sanje, da dopuščajo toliko interpretativne svobode? Kako to, da jih raziskovalci lahko razlagajo tako različno in so prepričani o svojem prav? Odgovoru na ta vprašanja se je morda približal Friedman (2007), ki je v svojem raziskovanju pomena sanj udeležencem predstavljal različne sanjske teoretike in hkrati opazoval njihove sanje. Izkazalo se je, da se je vsebina sanj udeležencev spreminjala skladno s teorijo, ki jo je takrat predstavil. Zaključil je, da se sanje spreminjajo tako, da se ujemajo s teoretskimi predstavami sanjalca. Predstave lahko izhajajo iz posameznikovih konceptov o sanjah, teorije, po kateri interpretira svoje sanje, ali teorije, ki ji je naklonjen terapevt. Tudi King in DeCicco (2009) opisujeta povezavo med sanjsko vsebino, dnevnimi preokupacijami in koncepti o sanjah.

Friedman (2007) meni, da ta značilnost sanj prepriča vsakega sanjskega teoretika, da je na pravi poti, saj v sanjah vedno najde tisto, kar pričakuje. Po njegovem to pomeni, da so vse teorije o sanjah na neki način pravilne, saj se sanje prilagajajo »jeziku« in »svetu« posameznika. Podobno je Hunt (1989, po Bulkeley, 1997) menil, da imajo vsi teoretiki delno prav, a nobeden ne zavzame dovolj širokega pogleda, da bi v svojo teorijo vključil vsi raznovrstnost sanj.

Ne glede na to, kako si razlagamo rezultate Friedmanovih (2007) raziskav, je očitno, da je raziskovanje sanjskih vsebin nemogoče brez razumevanja povezave z vsakdanjim doživljanjem sanjalca. Le raziskovanje povezave lahko pripelje do polnejšega razumevanja obeh udeležencev v sanjskem dialogu: sanjskih vsebin in doživljanja vsakdanjega življenja. Že Jung (2009) in kasneje tudi Friedman (2007) sta omenjala, da so sanje v konstantnem dialogu z našo zavestjo. Ideja, da lahko razumevanje celotnega dialoga pripelje do popolnejšega razumevanja sanj in sanjalca, je bila osnovni povod za tvorbo naših raziskovalnih vprašanj, saj še v nobeni raziskavi ni bila dokončno potrjena.

Namen raziskave

Preveriti smo želeli, ali sanje lahko spreminjajo svojo obliko in funkcijo, da ustrezajo trenutnim življenjskim okoliščinam in teoretskim pričakovanjem sanjalca. Naše prvo raziskovalno vprašanje je bilo tako usmerjeno v iskanje razlik v vsebini sanj, glede na različne predstave oziroma koncepte o sanjah.

Obstajajo indici (Friedman, 2007), da se sanje na opazovanje odzivajo, kar pomeni, da jih ne moremo obravnavati kot neodvisen, od raziskovalca ločen fenomen. De Saint-Denis (1867; po Hobson, 1988) je na primer pokazal, da lahko pridobimo globlji dostop (boljše pomnjenje, možnost upravljanja sanj) do sanj že samo s tem, da jim posvetimo pozornost. Tudi Freud je opazil, da »število sanj, ki se jih človek spomni, ko se zbudi, znatno naraste pri vsakomur, ki se ukvarja s sanjami« (Freud, 2000a, str. 517). Temu je bilo posvečeno drugo osrednje raziskovalno vprašanje: ali oziroma kako se spreminjajo vsebina sanj, dinamika in intenziteta doživljanja sanj, če vanje usmerimo pozornost?

Metoda

Izbira metode

Ocenili smo, da je kvalitativno fenomenološko raziskovanje ustrezen pristop za odgovor na naša raziskovalna vprašanja, ker omogoča raziskovanje in upoštevanje obeh vidikov sanjskega dialoga: vsebine sanj ter doživljanja sanjalca. Sanjanje je privatno, subjektivno doživetje, ki ga ni možno direktno opazovati (Strauch in Meier, 1996). V prostih zapisih sanj se ljudje večinoma osredotočajo na konkretne opisne značilnosti sanj (kje, kdaj, kaj, kdo; Kahan in LaBerge, 1996, str. 237), kar

pa raziskovalcem ne omogoča prepoznavati doživljanje sanjalca. Purcell, Moffitt in Hoffmann (1993) so poudarili, da nekateri aspekti subjektivnega doživljanja v spontanih opisih sanj niso najbolje zajeti. V skladu z ugotovitvami drugih avtorjev (Montangero, Pasche in Willequet, 1996) smo upali, da nam bo fenomenološki intervju kot raziskovalna metoda pomagal do subtilnejšega opisa sanjskega in budnega doživljajskega sveta udeležencev. Tako dobljeni rezultati namreč pripomorejo k razumevanju fenomena z očmi tistih, ki so ga doživeli (Patton, 2002).

Fenomenološki pristop se razlikuje od vseh drugih v tem, da je njegov cilj opisovati in ne razlagati (Kotnik, 2003). Pozornost je torej preusmerjena iz vprašanja, kaj in zakaj doživljamo, v vprašanje, kako to doživljamo (Petitmengin, 2006). Pri tem nam pomaga fenomenološki intervju, kjer »raziskovalec poskuša s svojimi vprašanji odpirati prostor sogovorniku« (Kordeš, 2008, str. 19). Dialog usmerja v teme, ki so za udeleženca najbolj žive in niso nujno vnaprej predpostavljene, s tem omogoča širjenje zavedanja njegovega doživljanja. Še posebej pomembno je, da je raziskovalec čim bolj odprt, vnaprej ustvarjene sodbe, ideje, prepričanja, pričakovanja pa pusti ob strani oziroma jih postavi v oklepaj (Kotnik, 2003).

Fenomenološko raziskovanje kot empirično raziskovalni pristop se zanima za doživljanje raziskovanih fenomenov, ne da bi se spraševali o »iluziji« ali »resničnosti« njihovega obstoja (Kotnik, 2003). Glede na splošno sprejeto mnenje, da so sanje »mentalni doživljaj oziroma halucinacija« (Hobson idr., 2000, str. 3), se v tem primeru torej izognemo spraševanju po izvoru ali pomenu sanj. Posvečamo se vprašanju, kako sanje doživlja posameznik in kaj pomenijo zanj osebno.

Za fenomenološke študije je značilno majhno število udeležencev (Creswell, 2009), saj ne upamo na posploševanje podatkov, temveč na iskanje značilnih vzorcev in opisa dinamike dogajanja (Mesec, 1997). Kljub temu se marsikdaj izkaže, da so doživljajski podatki, pridobljeni z metodo individualnega, poglobljenega (torej ponavljajočega se in odprtega) raziskovanja, presenetljivo splošni. Omejevanje števila udeležencev raziskovalcu omogoča, da lahko vsakemu udeležencu posveti več časa, kar pripomore k ohranitvi informacijsko bogatih podatkov (Alderson, 2004), ki pa se lahko izkažejo kot ključni za razumevanje kompleksnosti sanjanja. S takim pristopom k sanjam ne moremo upati na indukcijo spoznanj, lahko pa pomagajo pri določitvi temeljnih strukturnih elementov, ki bodo morda nekoč pripeljali do uspešnejših kvantitativnih raziskav (Kordeš, 2009). V pričujoči raziskavi smo poskušali zagotoviti konstruktno veljavnost s tem, da smo natančno in razvidno opisali postopek, da smo postopno razvijajoča se razmišljanja in opazovanja opisali v nastajanju in vsako ugotovitev razvidno utemeljili v elementih empiričnega gradiva (Mesec, 1997). Pred natančnim opisom uporabljene metode je smiselno na kratko opisati odnos raziskovalcev do raziskovalnega področja. Raziskovalni tim sta sestavljala: raziskovalka, ki je že nekaj let zbirala in brala literaturo s področja psihologije sanj, in raziskovalec – kognitivni

znanstvenik in fenomenolog s preglednim poznavanjem nevropsiholoških študij lucidnega sanjanja, vendar brez raziskovalnih izkušenj s tega področja. Raziskovalca sta si delila zanimanje za področje, obema se je zdela Friedmanova hipoteza o dialogu s sanjami smiselna in verjetna (Friedman, 2007).

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo osem udeležencev; pet žensk in trije moški, starih od 25 do 30 let, trije so bili redno zaposleni, eden je bil študent, štirje pa so bili v obdobju zaključka študija in iskanja službe. Udeleženci so bili izbrani priložnostno. Pogoja za vključitev v raziskavo sta bila, da se udeleženci pred tem s sanjami še niso ukvarjali ter da jih raziskovanje sanj in sodelovanje v raziskavi zanima. To je nadvse pomemben dejavnik v vseh fenomenoloških raziskavah, saj so udeleženci tudi sami na neki način raziskovalci. Nadvse zaželeno je, da pokažejo zanimanje za raziskovalni proces, saj ta od njih nemalokrat zahteva, da žrtvujejo svoj čas in dovolijo, da raziskovalec vstopi v njihov zasebni prostor.

Postopek raziskave

Raziskava je imela dve fazi, ki sta se razlikovali po intenzivnosti, s katero so se udeleženci ukvarjali s sanjami. Vsaka faza je trajala približno dva meseca. V prvi fazi raziskave so se udeleženci ukvarjali s sanjami pasivno. Dobili so nalogo, da v sanjski dnevnik zjutraj zapišejo svoje sanje, če se jih spomnijo. V drugi fazi so se udeleženci ukvarjali s sanjami aktivno. Še naprej so si jih na enak način zapisovali v sanjski dnevnik, poleg tega pa je bil z vsakim od njih enkrat na teden izveden intervju o vsebini sanj po načelih fenomenološkega intervjuja. Dobivali so tudi različne naloge, kako sanje priklicati ali si jih bolje zapomniti.

V drugi fazi raziskave so bili udeleženci razdeljeni v tri skupine, ki smo jih imenovali: fenomenološka skupina, Freudova skupina in Jungova skupina. Pogovori vsake od teh skupin so imeli drugačno vsebino. Z udeležencema fenomenološke skupine (Ivan in Ana) je raziskovalka opravila fenomenološke intervjuje, usmerjene v doživljanje in osmišljanje sanjskih vsebin. Pri tem je poskušala svoje koncepte »dati v oklepaj«, ju pozorno poslušati in voditi pogovor v smer, ki se ji je zdela najbolj živa za sogovorca. Udeležence Freudove skupine (Maja, Klara in Sergej) je poleg intervjuvanja o vsebini sanj poučevala o Freudovi teoriji sanj in jih seznanjala s pripadajočo sanjsko simboliko. Sledeč njegovemu konceptualnemu sistemu je z udeleženci tudi poskušala ustrezno interpretirati njihove sanje. Poleg tega smo jim priskrbeli literaturo o Freudovi teoriji. Podobno je potekalo delo z udeleženci Jungove skupine (Tina, Valerija in Jure), le da je raziskovalka njim predstavljala Jungovo sanjsko teorijo in simboliko. Udeleženci so bili seznanjeni z vsemi podrobnostmi raziskave, z izjemo tega, da so razdeljeni v različne skupine.

V treh časovno različnih stadijih raziskave so bili z udeleženci izvedeni delno strukturirani intervjuji,

katerih namen je bil raziskati doživljanje in koncepte udeležencev ter njihov odnos do sanj. Delno strukturirani intervju omogoča fleksibilnost pri postavljanju dodatnih vprašanj, kar pripomore k pridobivanju poglobljenih podatkov (Schulte, 2008). Tudi ti so bili zasnovani kot fenomenološki intervju. Prvi intervju je bil izveden pred začetkom raziskave. Drugi intervju je bil izveden po končani prvi fazi raziskave, ko so se udeleženci dva meseca pasivno ukvarjali s sanjami. Tretji intervju je bil izveden po končani drugi fazi raziskave, ko so se udeleženci dva meseca aktivno ukvarjali s sanjami. Vse intervjuje je vodila ista raziskovalka.

Pripomočki

Udeleženci so pisali sanjske dnevnike, kamor so zapisovali svoje sanje vsakič, ko so si jih zapomnili. V drugi fazi raziskave je bila ob vsakem intervjuju izpolnjena tabela z vnaprej določenimi kategorijami, ki je bila pripravljena v skladu z vsebinsko analizo sanj po Domhoffu (1999). Kategorije so bile: ljudje, živali, predmeti ali simboli, situacije ali dogodki, pojmi, prostor, čas, čustva in občutki med sanjami ter zjutraj, senzorne zaznave (vid, sluh, vonj, okus, dotik, gibanje), predvedenje, misli, perspektiva, stopnja realnosti.

Postopek analize delno strukturiranih intervjujev

Transkribirani zvočni posnetki intervjujev so bili obdelani po načelih kvalitativne vsebinske analize Glaserja in Straussa (1967) ter Flicka (2006). Kot tehnična pomoč pri kodiranju je bil uporabljen računalniški program za analizo kvalitativnih podatkov NVivo (2006).

Na začetku je bila opravljena podrobna analiza rezultatov ene udeleženke po postopku teoretičnega kodiranja (Glaser in Strauss, 1967). Tavo buej tri faze: odprto kodiranje (pripisovanje kod različnih ravni abstraktnosti posameznim delom besedila v slogu možganske nevihte, kar pripomore k ohranjanju ustvarjalnega duha ob prvem stiku s snovjo (Mesec, 1997), osno kodiranje (združevanje kategorij v bolj abstraktne kategorije in vzpostavljanje hierarhije) in odnosno kodiranje (identificiranje osrednje teme in odnosov med kategorijami). Pri postopku odprtega kodiranja sta sodelovala oba raziskovalca, začel pa se je, že preden so bili opravljeni vsi intervjuji. Kodiranje je bilo delno deduktivno in delno induktivno: nekatere kategorije so bile vnaprej določene s teoretskim okvirom raziskave (dialog s sanjami, koncepti o sanjah, odnos do sanj, pomnjenje sanj, zapisovanje sanj, občutja, povezana s sanjami, karakteristike sanj, pridobitve iz sanj, vsebina sanj), pri formiranju drugih kategorij pa smo poskušali zajeti novo odkrite nepredvidene vsebine. Ena enota kodiranja je lahko spadala v več kategorij.

Rezultat poglobljene analize enega primera je bil sistem kategorij, na osnovi katerega je bila v naslednjem koraku izvedena analiza ostalih primerov in primerjava med njimi. Analize intervjujev drugih udeležencev so bile opravljene po postopku tematskega kodiranja (Flick, 2006). Ta metoda, ki je posebej primerna za primerjalne

študije, predvideva uporabo enakih kategorij (v našem primeru rezultatov analize prvega primera), kljub temu pa smo odprti za podatke, ki bi morebiti zahtevali tvorbo novih kategorij.

Postopek analize vsebin sanj

Tudi pri analizi vsebine sanj smo kategorije določili vnaprej, tako da so omogočale čim boljše primerjavo med primeri. Kodirali smo po treh oseh: tipologija sanj (po Businku in Kuikenu, 1996), emocije ter »jungovski« in »freudovski« simboli.

Emocije v sanjah

Emocije smo delili glede na valenco in intenziteto. Upoštevali smo samo neposredno omembo emocij v zapisih sanj (neprijetne emocije: strah, jeza, gnus, žalost; prijetne emocije: veselje, navdušenje, mirnost; močne emocije: kadar je udeleženec posebej poudaril, da je emocionalna komponenta igrala zelo pomembno vlogo v določenih sanjah).

Tipi sanj

Sanje smo razvrstili v skladu s tipologijo, ki sta jo Busink in Kuiken (1996) empirično oblikovala z metodo numerično podprte fenomenologije. Kuiken in sodelavci so za raziskovanje doživljanja sanj uporabljali vprašalnike. V članku (Kuiken, Lee, Eng in Singh, 2006) pa ugotavljajo, da bi bile manj strukturirane oblike zbiranja podatkov verjetno primernejše. Naša raziskovalna metoda, uporaba delno strukturiranih intervjujev, sledi tem predlogom.

Omenjena klasifikacija loči naslednje tipe sanj, vsakega od teh karakterizira njegov značilni profil emocij, občutkov, ciljev, skrbi, stilov gibanja, senzoričnih fenomenov, samorefleksije ter poteka sanj:

- nočne more ali anksiozne sanje: močan strah in izogibanje bolečini, živi slušni in vohalni fenomeni, fizične metamorfoze. Posledice v budnosti: opreznost in strah glede nevidnih nevarnosti;
- eksistencialne sanje: močna žalost, neučinkovito gibanje, teme separacije, izgube ter osebne integritete, močni in jasni telesni občutki, spontano spreminjanje emocij. Posledice v budnosti: refleksija emocij, katerih si pred tem ni upal priznati;
- transcendentalne sanje: zanesenost, čudenje, magični dosežki, nenavadni izvori svetlobe, spremembe v vizualno prostorski orientaciji. Posledice v budnosti: konsideracija pred tem ignoriranih spiritualnih možnosti;
- alienacijske sanje: emocionalno vznemirjenje in skrbi glede interpersonalne učinkovitosti;
- vsakdanje sanje: v primerjavi s prejšnjimi niso nič posebnega in jih hitro pozabimo.

Sanje z vsaj tremi značilnostmi določenega tipa so bile uvrščene med ta tip. Sanje z manj kot tremi značilnostmi

kateregakoli tipa sanj pa so bile uvrščene med vsakdanje sanje.

Simboli v sanjah

Sestavili smo seznama vsebin sanj in simbolov, ki se najpogosteje in najznačilneje pojavljajo v Freudovi in Jungovi literaturi (Freud, 2000a, 2000b; Jung, 2003, 2009). Pri tem smo si pomagali s Hallovim izčrpnim seznamom psihoanalitičnih simbolov (Hall, 1953b). Ta seznama smo uporabili za kategorizacijo elementov iz sanjskih poročil.

Elemente v posameznih kategorijah (freudovski simboli, jungovski simboli, neprijetne emocije, prijetne emocije, močne emocije, pet tipov sanj) smo sešteli, tako da smo dobili vsote vseh elementov v kategoriji za vsakega udeleženca posebej in za vsako fazo raziskave posebej (1. in 2. faza). Iz teh vsot so bili, sledeč vsebinski analizi sanj (Domhoff, 2002), izračunani deleži tipov sanj in simbolov (npr. št. jungovskih simbolov / št. vseh simbolov) ter povprečno število emocij in simbolov v sanjah (npr. št. jungovskih simbolov / št. vseh sanj). Omenjeni indeksi ilustrirajo pogostnost pojavljanja določenih kategorij v doživljanju naših udeležencev in razmerja med njimi.

Rezultati in razprava 1: Proces ukvarjanja s sanjami

Zbrano gradivo smo analizirali z namenom, da bi – skladno z raziskovalnim vprašanjem – zaznali morebitne spremembe doživljanja sanjskih vsebin pri povečani pozornosti procesu sanjanja. Glavni cilj analize je bilo odnosno (v našem primeru kronološko) kodiranje izbranih doživljajskih kategorij (emocije, tipi, simboli). Rezultati tega procesa so – skupaj z razpravo – prikazani v naslednjem poglavju.

Pri kvalitativnem raziskovanju se večkrat primeri, da med analizo pridemo do ugotovitev, po katerih se nismo spraševali. V našem primeru je kodiranje besedila pripeljalo do spoznanj, ki omogočajo vpogled v nekatere aspekte raziskovanja sanj oziroma dela s sanjami. V tem poglavju opisujemo izbrana spoznanja, ki niso neposredno vezana na raziskovalna vprašanja, vendar se nam zdijo ravno tako pomembna. Povezana so s pomnjenjem sanjskih vsebin, z vlogo soraziskovalca v fenomenološkem raziskovanju ter s spreminjanjem odnosa do sanj skozi proces njihovega opazovanja.

Poročanje o sanjah

Kodiranje transkribiranih poročil udeležencev je pripeljalo do identifikacije 36 tem, med katerimi so se najpogosteje pojavljale: pomnjenje, zapisovanje in poročanje o sanjah.

Udeleženci, ki so v intervjujih poročali o večji motivaciji in želji po ukvarjanju s sanjami, so si jih zapomnili več kakor pred raziskavo. Pomen motivacije za pomnjenje sanj je identificiral že Freud (2000a), potrdila pa so ga nevrolška raziskovanja Solmsa (2000), ki kažejo, da

poškodba možganskih predelov, odgovornih za motivacijo, popolnoma eliminira sanje (oz. spomine). Belicki (1987, po Bulkeley, 1997) je podrobneje identificiral dejavnike, ki vplivajo na pomnjenje sanj. Ugotavlja na primer, da se spomin za sanje pogosto izboljša v obdobjih močnejšega stresa. Ta učinek naj bi bil še posebej opazen pri ženskah. Naši podatki te ugotovitve ne potrjujejo (med potekom raziskave so tri udeleženke poročale o stresu zaradi trenutnih osebnih okoliščin, ravno v tem obdobju pa se je število zapomnjenih sanj pri njih zmanjšalo), vendar pa nimamo dovolj natančnih podatkov o osebnem počutju, da bi lahko o tem dovolj utemeljeno sodili.

Zapisovanje sanj se je vsem udeležencem zdelo težavno in časovno potratno. Predvsem se jim je zdelo problematično verbalizirati sanjske spomine in z njimi povezane občutke.

»Kaj pa takrat, ko ne moreš verbalizirat sanj? Ko so samo kakšni občutki, liki, barve, ampak jih ne znaš.« (Valerija)

Zaradi frustracije pri opisovanju celostnega občutka, ki so ga pustile sanje, se je nekaterim zapisovanje zdelo nesmiselno.

»Ful se razblini občutek, ki si ga imel o sanjah, če jih zapišeš. Vedno bolj ko pišeš, vedno bolj ugotavljaš, da ne moreš zapisat res tistega občutka, ki si ga imel, in da opisuješ itak samo neke banalne stvari, ki niso zares bistvene. In pol sem čisto zgubila motivacijo ... Če sanj ne zapišeš, ti pustijo avtentičen medel občutek. Če pa jih zapišeš, jih nepristno urediš.« (Tina)

Kljub neprijetnostim procesa zapisovanja se je izkazalo, da je ta del ukvarjanja s sanjami bistven. Nekateri udeleženci so poročali, da se ob zapisovanju sanj sproti spominjajo dodatnih podrobnosti.

Beleženje sanjskih vsebin je konstruktiven proces. Nobenega načina ni, da bi lahko jasno razločili dejansko sanjsko vsebino od interferenc, ki so posledica procesa pomnjenja (ki je spet nadalje obarvano s pričakovanji, koncepti, motivi itd.) in verbalizacije. Fenomenološki način raziskovanja dopušča raziskovanje sanj kot »se kažejo«, s hkratnim zavedanjem pomembnosti konteksta, odnosa in motivov.

Fenomenološki dialog – odpiranje dodatnega prostora za osmišljanje sanjskih vsebin

Primerjava odgovorov udeležencev iz prvega (pred raziskavo) in drugega intervjuja (po pasivni fazi raziskave) je pokazala, da ni prišlo do velikih sprememb v doživljanju sanj in odnosu do sanj. Šest udeležencev je poročalo, da je bistveno razliko v njihovem odnosu do sanj prinesel dialog o sanjah (v drugi fazi raziskave). Nekateri so spremembo opisali na način, da je treba postaviti »pravo vprašanje«, ki pripomore k osmišljanju sanjske vsebine.

To kaže na pomembnost soraziskovalca, ki omogoča širjenje zavedanja sanjalčevega doživljanja. S svojimi vprašanji mu pomaga »odkriti« področja doživljajskega sveta, ki se jih morda prej ni zavedal ali pa morda samo ni znal pogledati v pravo smer (Kordeš, 2009).

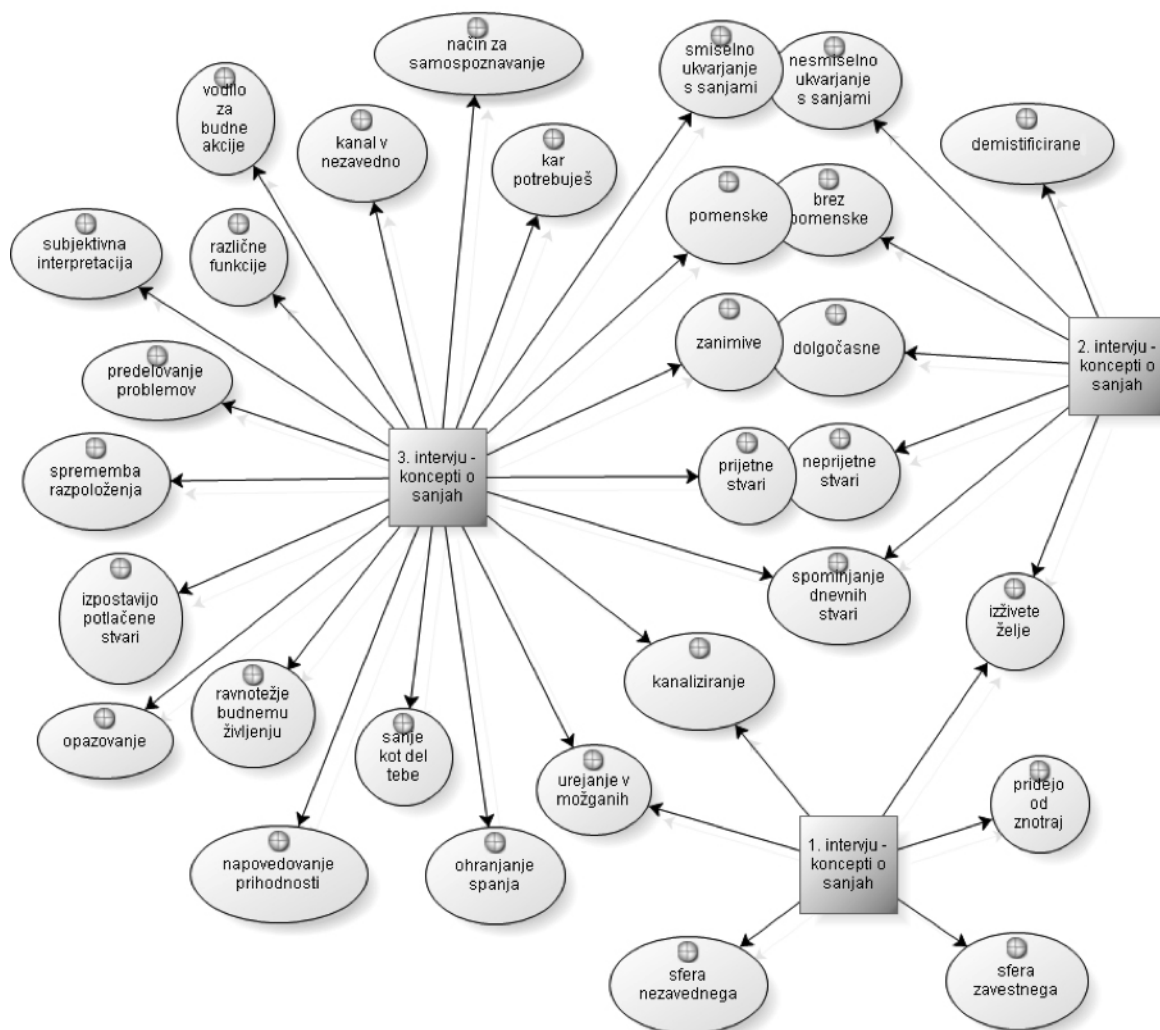
»Ko si mi ti povedala, v bistvu si me bolj vodila čez vse to, vedela si, katera vprašanja postaviti, vedela si, v katero smer. Takrat sem več razmišljala. Poskušala sem tudi sama, sicer ne vztrajno, nisem pa prišla do nekih zaključkov.« (Klara)

Kaže, da se je posvečanja pozornosti sanjam treba naučiti, saj nas vsakodnevno življenje ne spodbuja, da bi to področje razvijali. Boss (1985) je bil mnenja, da je doživljanje sanj samo drugačen način doživljanja sveta in je oboje enako vredno naše pozornosti. Poudarjal je, da naučeno razmišljanje in gledanje na stvari osiromaši naše doživljanje sveta, delo s sanjami pa lahko to popravi. V ljudstvu Senoi na primer otroke že od malega učijo posvečati pozornost sanjam, saj imajo te v njihovi kulturi veliko vrednost. Z namenom spoznavanja smiselnosti ali možne vrednosti sanjanja, bi se bilo morda treba začeti ozirati po tem delu doživljanja. Še prej pa bi se bilo treba naučiti, kam pogledati in v kaj usmeriti pozornost. Tega so se udeleženci naučili v drugi fazi raziskave in spoznali, da lahko s posvečanjem pozornosti sanjam marsikaj pridobijo, kot je že v 19. stoletju pokazal tudi de Saint-Denis (1867, po Hobson, 1988).

Spreminjanje konceptov o sanjah skozi raziskavo

S programom NVivo je bil ustvarjen primer »zemljevida« konceptov (slika 1), ki prikazuje spreminjanje odnosa do sanj pri udeleženci Tini skozi tri intervjuje (pred začetkom raziskave, po prvi – pasivni – fazi in ob koncu, po drugi fazi oz. dvomesečnem aktivnem ukvarjanju s sanjami). Prikazani koncepti so kode prvega reda (parafraze izjav udeleženke). Sprememba je tako kvantitativna – v količini konceptov – kot kvalitativna – različni koncepti. Količina konceptov po končani drugi fazi (v tretjem intervjuju) verjetno kaže na povečano pozornost, ki jo je udeleženka v drugi fazi posvečala sanjam. Nekaj konceptov iz prvega in drugega intervjuja se je ohranilo, nekaj konceptov iz drugega intervjuja pa se je spremenilo. V drugem intervjuju, torej po dveh mesecih pasivnega ukvarjanja s sanjami (samo zapisovanje sanj), je imela pretežno negativen odnos do sanj, sanje so bile zanjo »brezpomenske«, »dolgočasne«, »nesmiselne« itd. V tretjem intervjuju po dvomesečnem aktivnem ukvarjanju s sanjami se je odnos spremenil. Sanje je začela videti kot »pomenske«, »zanimive«, »smiselne«.

»V prvi fazi, ko sem jih samo zapisovala, sem si mislila, ok pač, kar nekaj se dogaja, stalno se neki dogaja, pa brez veze, ane. Zdaj je pa moj odnos bolj: imam čisto rada svoje sanje, v redu so take, kot so, so v resnici še celo zanimive.« (Tina)



Slika 1: Spreminjanje konceptov o sanjah skozi tri intervjuje.

Podobne spremembe smo opazili tudi pri drugih udeležencih: večina je postopoma začela odkrivati smisel v dialogu s sanjami. Vedno intenzivnejše posvečanje pozornosti sanjam je odprlo nova področja doživljanja. Splošna percepcija tega področja je bila, da skriva velike potenciale za samospoznavanje in kreativno reševanje problemov.

»Se pravi malo drugače pogledat na situacijo kot tako, ki se mi trenutno dogaja, malo drugače pogledat na osebe, kako jih doživljam, da ni tisto, kakor si jaz razlagam v budnem življenju, edino, pa da lahko še drugače dojemam osebe. Predvsem res te poglede iz druge plati, to mi je bilo ful všeč, k ti odpre obzorje.« (Valerija)

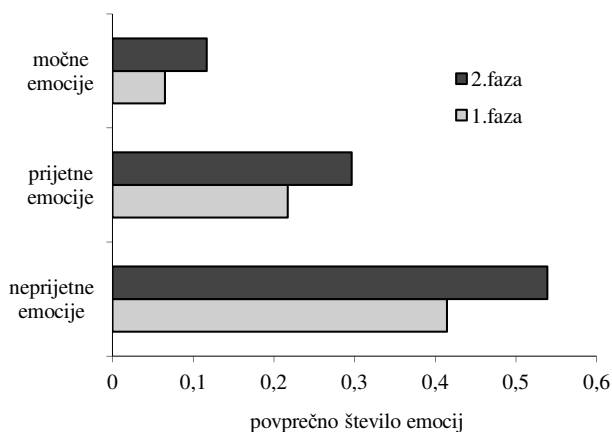
»Po moje če bi še celo to naredila, spravila vse nasvete sanj v akcijo, bi bilo pač še ful boljše. Je pa gotovo nekaj, kar ti vsaj da mislit, če ne drugega.« (Tina)

Rezultati in razprava 2: Dialog s sanjami

Zaključek prejšnjega poglavja kaže na to, da ukvarjanje s sanjami vpliva na »budni« del »sanjskega dialoga«, torej na koncepte in sploh na odnos do sanj. V tem poglavju bomo na podlagi rezultatov analize sanjskih dnevnikov in fenomenoloških delno strukturiranih intervjujev poskušali orisati vplive na »sanjsko« stran: kako se spreminjajo vsebine, dinamika in intenziteta doživljanja sanj. V analizi smo se osredotočili na tri glavne kategorije doživljajskih vsebin: emocije, tipologijo in sanjsko simboliko.

Emocije v sanjah

Ob vsakem poročilu o sanjah so udeleženci poročali, ali so vsebino sanj spremljale emocije in kakšna je bila njihova valenca. Po mnenju udeleženke Ane je emocionalni vidik sanj celo pomembnejši kakor kognitivni.



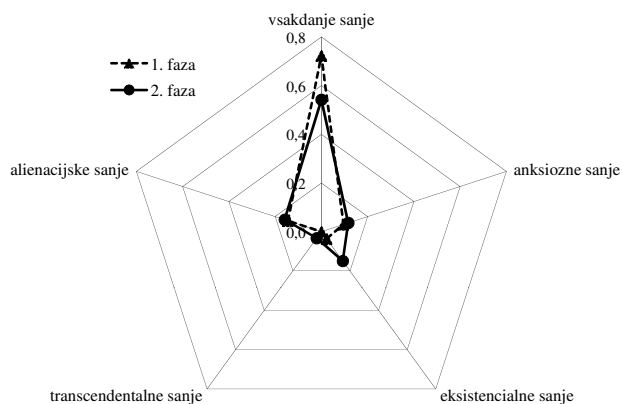
Slika 2: Povprečno število emocij v sanjah v 1. in 2. fazi raziskave.

»Ja, mislim, da sem prvič govorila bolj o nekem kognitivnem nivoju, zdaj se mi zdijo pa ful emocionalne (sanje). Da mogoče je to razlika. Da mogoče je tist celo bolj irelevantno, dejansko kaj se ti prikazuje, kot neki občutki, ki jih doživljaš, da je temu bolj za zaupat pa se temu bolj treba posvečat.« (Ana)

Pri udeležencih so v povprečju prevladovala neprijetna emocija (slika 2), kar je skladno z rezultati drugih raziskovalcev (Hall, 1953a; Domhoff, 1999). V drugi fazi raziskave (torej ob intenzivnejšem ukvarjanju s sanjami) se je povečalo povprečno število vseh emocij (slika 2).

Tipi sanj

Kot rečeno, smo razdelili sanje na pet tipov s pomočjo izbrane tipologije (Busink in Kuiken, 1996). Da bi ugotovili, kako na sanjske vsebine vpliva ukvarjanje s sanjami, je bila izvedena primerjava porazdeljenosti po tipih med prvo in drugo fazo. Na splošno so bile sanje v drugi fazi bolj izoblikovane, izrazitejše, raznovrstnejše, v njih so se pojavljale močnejše emocije.



Slika 3: Razporeditev deležev tipov sanj v 1. in 2. fazi raziskave.

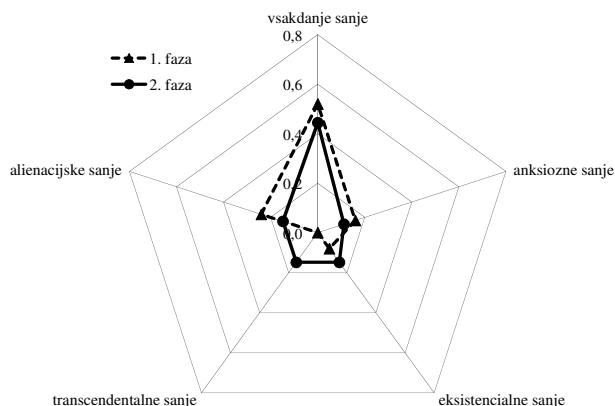
V povprečju je opazen upad vsakdanjih sanj ter porast eksistencialnih in transcendentalnih sanj iz prve v drugo fazo raziskave. Kljub upadu pa je delež vsakdanjih sanj še vedno prevladoval (slika 3).

Delež anksioznih in alienacijskih sanj sta se, odvisno od udeleženca, večala ali manjšala (slika 4), v povprečju pa sta ostala enaka v prvi in drugi fazi (slika 3). Zanimivo se je delež alienacijskih sanj, v katerih se pojavljajo teme interpersonalne učinkovitosti in zavrnitve, močno povečal pri dveh udeleženkah, ki sta bili v tistem času zaskrbljeni glede novega in negotovega partnerstva.

Delež eksistencialnih in transcendentalnih sanj se je pri udeležencih v povprečju povečal (slika 3). Raziskave so pokazale, da eksistencialnim sanjam, v katerih se pojavljajo teme izgube ljubljenih oseb, bolezni in separacije, v budnosti sledi kombinacija globokega samozavedanja, eksistencialne zaskrbljenosti, prostorsko in časovno neomejenega občutka življenja v vseh stvareh ter rekonstrukcija osebnih vrednot in smisla življenja. Transcendentalnim sanjam, v katerih se pojavljajo magične in vesele teme, pa sledi zanesen, spiritualen občutek osvoboditve od vsakodnevnih misli in težav (Busink in Kuiken, 1996; Kuiken idr., 2006; Kuiken in Sikora, 1993). Udeleženci te raziskave so poročali o zelo podobnih občutkih in mislih, ki so jih spodbudile sanje. Dobili so uvide v svojo življenjsko situacijo, spoznali so, kaj je zanje zares pomembno. Skozi take in podobne teme so dobili poglobljeno zavedanje o sebi in svetu. Vse to kaže na verjetno povezavo med spremenjenimi vrstami sanj in osebnimi spremembami udeležencev. Nekaj primerov takih uvidov:

»Tiste sanje, v katerih je umrl, so ble res grozne! Ampak zdaj sem si oddahnila, ker vem, da se kaj takega lahko zgodi in da me to ne bo ubilo, življenje bo šlo naprej.« (Valerija)

»Potem se mi je pa ta element zdel ful bolj pomemben, to, da sem pač bila noseča (v sanjah) in da sedaj to pomeni, da ne kadim: in kaj to pomeni o meni, ali si upam, ali si ne upam, zaradi



Slika 4: Razporeditev deležev tipov sanj v 1. in 2. fazi raziskave pri udeležencu Ivanu.

česar si ne upam? ... to se mi zdijo taka ful dobra vprašanja.» (Tina)

»Dobiš nek drug pogled na stvari, k se ti dogajajo, ne pa samo tisto, kar se ti na prvi občutek zgodi, da se bolj poglobiš, pa iz čist drugega vidika.« (Jure)

Videti je, da je večja pozornost sanjam pripeljala do eksistenčno pomembnejših sanjskih izkušenj udeležencev. Gre za spremembo sanj ali za spremembo odnosa do sanj? Morda so se udeleženci naučili drugače gledati na neprijetne sanje. Ne kot nekaj strašnega, temveč kot nekaj vrednega razmisleka. Po mnenju štirih udeležencev so bile sanje v drugi fazi »prizanesljivejše«. Neprijetne sanje so v tem času pogosto razumeli kot opozorilo ali sporočilo, ki jim lahko pomaga. Tudi Kuiken je pokazal, da nekatere nočne more za sanjalce niso stresne, temveč imajo lahko konstruktivne učinke (Kuiken idr., 2006).

»Ja, mati je v sanjah umrla brez slovesa, to je bilo eno tako sporočilo, da se premalo vidimo, in sem jo potem poklicala.« (Valerija)

Če vse doslej povedano povzamemo, ugotovimo, da so bile spremembe v doživljanju udeležencev in vsebini sanj povezane s povečanjem zanimanja za sanje, spremenjenimi predstavami o sanjah in spremembami v trenutnih življenjskih situacijah. Pri nekaterih udeležencih, iz poročil katerih smo zaznali, da se jim ni povečal interes za ukvarjanje s sanjami, se tipologija sanj ni bistveno spremenila, pri udeležencih, ki so poročali o večjem interesu, pa se je bistveno spremenila. Iz tega sklepamo, da sta želja in zanimanje bistvena faktorja pri ukvarjanju s sanjami.

Previsoka pričakovanja od sanj lahko pripeljejo do razočaranja, z besedami Klare »sanje ne dajejo hitrih odgovorov«. Udeleženci, ki so imeli pozitiven odnos do sanj in so verjeli, da imajo sanje pomen, so ukvarjanje s sanjami doživljali kot precej bolj smiselno in so tudi več pridobili od tega. Njihova življenjska situacija in vsakdanji dogodki so vplivali na tipe sanj in prevladujoče vsebine, ki so se pojavljale v nekem obdobju. Kot se je izkazalo, pa so tudi predstave o sanjah vplivale na vsebino sanj in njihovo razumevanje.

Predstave o sanjah

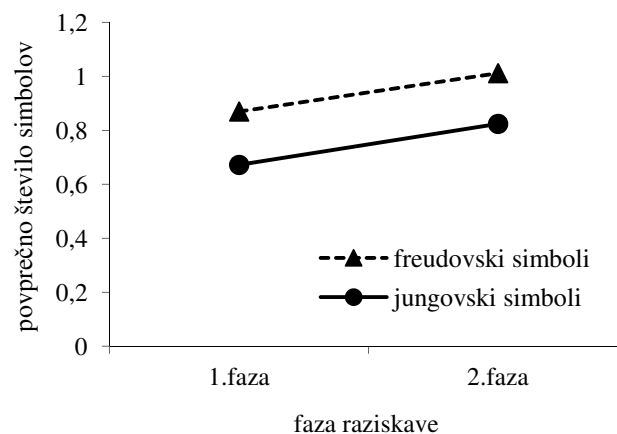
Da bi zaznali vpliv predstav in modelov o sanjah na njihovo vsebino, smo v drugi fazi raziskave razdelili udeležence v tri skupine: od teh smo pri dveh v pogovore o sanjah vključili nekaj poučevanja o Freudovih oziroma Jungovih interpretacijah in simbolih. S člani prve skupine smo poskušali interpretirati njihove sanje po Freudovih načelih, s člani druge skupine po Jungovih, člane tretje skupine pa smo samo spraševali o sanjskih vsebinah in njihovem doživljanju, ne da bi jim ponudili kakršnokoli interpretacijo.

Zanimalo nas je torej, ali in kako se v sanjskih vsebinah zrcalijo sanjalčevi koncepti in predstave o

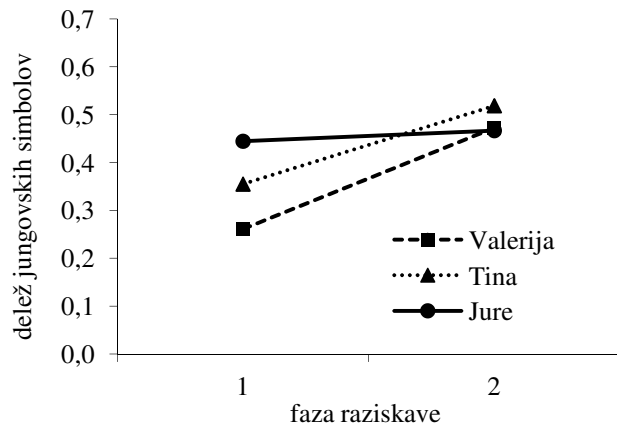
sanjah. Kot rečeno, smo na podlagi seznamov freudovskih in jungovskih simbolov kategorizirali elemente iz sanjskih poročil. Na tej točki je treba pojasniti, da smo – v skladu s fenomenološkim okvirom raziskave – poskušali opazovati sanje, »kot se kažejo«, kar pomeni, da smo se odrekli interpretacijam vseh vrst. Za nas sta bila seznama sanjskih simbolov le nabora tem, ki so značilne za enega od dveh izbranih interpretativnih oziroma konceptualnih sistemov. Primerjava vsebine sanj z naboroma nam je omogočila relativno preprost način klasifikacije sanj oziroma detekcije odsevov enega ali drugega konceptualnega sistema v sanjskih vsebinah. Da bi to lahko dosegli, smo sestavili nabora najpogostejših tem, značilnih za oba sistema, za katera je veljalo: a) da sta izključujoča in b) da sta (približno) enako obsežna. Seznama torej predstavljata nabor tem, ki se najpogosteje pojavljajo v delih Freuda oziroma Junga, iz njiju pa so izključene teme, ki so obema avtorjema skupne. Njun namen torej ni verodostojna reprezentacija katerega od sistemov, temveč smo ju videli le kot orodje za distinkcijo. Seznama sta obsegala: freudovski 48 simbolov, jungovski pa 55 simbolov. Analiza je potekala tako, da smo v transkriptih sanjskih vsebin preprosto prešteli pogostnost pojavljanja posameznega tipa simbolov. Teme, ki so se najpogosteje pojavljale v sanjah udeležencev: avto, hoja po stopnicah, pištola, postelja, ples, tunel, soba, steklenica (freudovski simboli); mati, oče, morje, pes, stranišče, policaj, gora, krog (jungovski simboli).

V vseh sanjah je, v skladu s pričakovanji, povprečno število freudovskih simbolov večje od povprečnega števila jungovskih simbolov. Freudovski simboli namreč zajemajo bolj vsakdanje predmete in aktivnosti (na primer vožnja z avtom). Jungovski simboli pa zajemajo več podob, ki ne izhajajo iz vsakodnevnega življenja (na primer mandale in magična bitja). Redkejšje pojavljanje simbolov in arhetipov, ki jih omenja v svojih teorijah, je napovedal že Jung (2009).

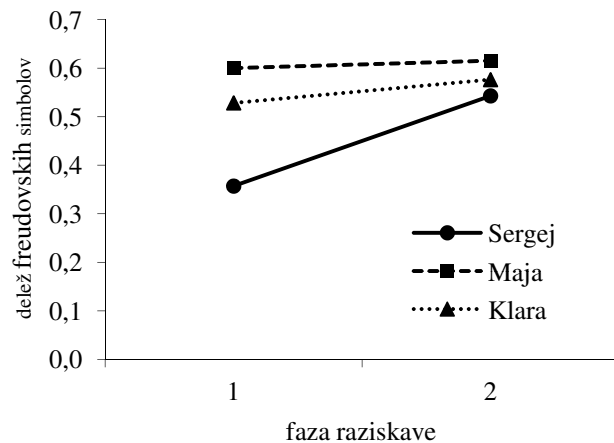
Zanimivo je, da se je povprečno število simbolov, tako freudovskih kot jungovskih, pri vseh udeležencih v drugi fazi povečalo. Udeleženci so praviloma tudi poročali o tem,



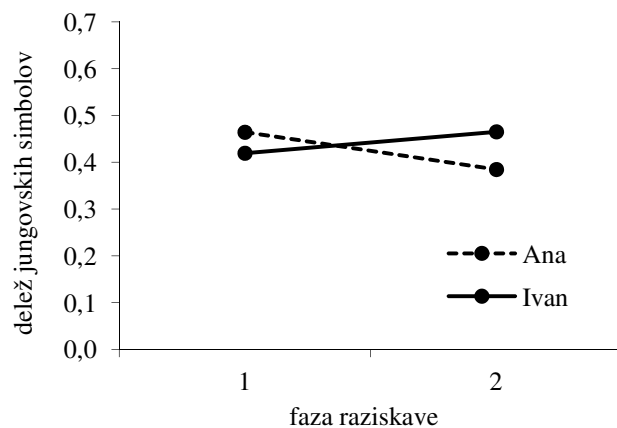
Slika 5: Sprememba povprečnega števila (freudovskih in jungovskih) simbolov v sanjah pri vseh udeležencih med 1. in 2. fazo raziskave.



Slika 6: Delež jungovskih simbolov v sanjah iz 1. in 2. faze v Jungovi skupini udeležencev.



Slika 7: Delež freudovskih simbolov v sanjah iz 1. in 2. faze v Freudovi skupini udeležencev.



Slika 8: Delež jungovskih simbolov v sanjah iz 1. in 2. faze v fenomenološki skupini udeležencev.

da so bile sanje v drugi fazi bolj izoblikovane in izrazite, kar bi lahko pojasnili s Hallovo teorijo (Hall, 1953b), po kateri naj bi simboli učinkovito, zgoščeno in natančno predstavili kompleksne misli, pomene in čustva. Njihov

namen naj bi bil razjasnjevanje in ne skrivanje. Povečanje povprečnega števila simbolov v sanjah lahko torej povežemo z izboljšanjem predstavnosti in pomenskosti.

Delež jungovskih simbolov je pri udeležencih, ki so se v drugi fazi raziskave seznanjali z Jungovo teorijo sanj, narasel (slika 6). Pri udeležencu Juretu je porast zelo majhen, pri drugih dveh udeleženkah pa bolj očiten. Ob tem velja omeniti, da je v Jungovi skupini udeležencev raziskovanje sanj Jureta najmanj zanimalo.

Delež freudovskih simbolov je pri udeležencih, ki so se v drugi fazi raziskave seznanjali s Freudovo teorijo sanj, narasel (slika 8). Pri tem je porast pri Sergeju precej večji kakor pri Maji in Klari.

Pri udeležencih, ki se v drugi fazi nista seznanjala z nobeno od teorij, temveč sta samo predelovala svoje sanje skozi fenomenološki dialog, ni opazne konsistentnosti sprememb v deležu simbolov iz prve v drugo fazo raziskave. V sanjah Ane se je delež jungovskih simbolov zmanjšal, v sanjah Ivana pa povečal. Delež freudovskih simbolov pa se je spreminjal komplementarno z jungovskimi.

Dejstvo, da se je pri prvi in drugi skupini povečal delež tistih simbolov, ki so ustrezali teoretskemu modelu, s katerim se je skupina ukvarjala, bi lahko interpretirali kot potrditev Friedmanove (2007) hipoteze, da se sanje spreminjajo v skladu s teoretskimi predstavami. Povprečna sprememba deleža simbolov pri Jungovi skupini je 13 %, povprečna sprememba pri Freudovi pa 8 %. Pri tretji, fenomenološki skupini, kot rečeno, ni prišlo do konsistentne spremembe, ampak se je pri enem udeležencu povečal delež freudovskih simbolov, pri drugem pa zmanjšal. Povprečna absolutna velikost spremembe pri tej skupini je 6 %, kar je primerljivo z drugo skupino. Ta podatek nam kaže na možnost, da je zgornja interpretacija napačna, da torej opažene spremembe sanjskih vsebin niso nujno povzročene s spremembo teoretskega modela.

Ne najdemo nobenega drugega faktorja, s katerim bi lahko pojasnili opažene spremembe, razen povsem naključnih fluktuacij. Zaradi tega se nam še vedno zdi Friedmanova hipoteza najverjetnejša razlaga. O tem pričata: konsistentnost sprememb prve in druge skupine in odsotnost povprečne spremembe pri tretji skupini. Zaradi omejene možnosti posploševanja rezultatov je treba na to interpretacijo gledati kot na utemeljeno teorijo (»grounded theory«, Glaser in Strauss, 1967). Kot rečeno, pa red velikosti sprememb pri tretji skupini zmanjšuje trdnost te interpretacije. Rezultati kažejo potrebo po nadaljnji raziskavi, kjer bi na isti način spremljali udeležence še skozi enega ali več (dolžinsko primerljivih) ciklov.

Splošna razprava

Rezultati predstavljene raziskave prispevajo k debati o povezavi med sanjskimi vsebinami in privzetimi koncepti oziroma prepričanji. Večina pridobljenih podatkov nakazuje, da povečana pozornost na sanjske vsebine le-te spremeni, s tem pa se spremenijo tudi odnos do sanjanja in tipi sanj – sanje postanejo bivanjsko pomembnejše.

V primeru, da ima Friedman (2007) prav in se sanje resnično prilagajajo konceptualnemu sistemu sanjalca, bi to pomenilo, da interpretacijske teorije sanj ne držijo. Absolutni kodirni sistemi za dešifriranje (interpretacijo) sanjskih vsebin bi bili v tem primeru nemogoči in nesmiselni – izomorfna preslikava med sanjskimi dogodki in vsebinami budnega doživljanja verjetno ne obstaja. Z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da se doživetja vsakodnevnega življenja odražajo v sanjskih vsebinah. Zelo verjetno pa tudi sanjske vsebine vplivajo na budni del življenja. Metafora dialoga med obema stranema se kaže kot zelo primerna. Dialog je lahko bolj ali manj intenziven, vsekakor pa je izmenjevanje pomenov in vsebin obojestransko. Na podlagi navedenih spoznanj sicer ne moremo zavreči psihoanalitskih teorij sanj (to je bolj prepričljivo opravila večina sodobnih teoretskih modelov), vsekakor pa kažejo na potrebno dopolnitev – namesto o enosmernem toku informacij bi bilo bolj smiselno govoriti o interakciji med nezavednim in zavestnim.

Naši intervjuji so pokazali globoko ukoreninjeno težnjo po osmišljanju in pripisovanju pomena (mar ni del tega tudi vztrajno teoretsko iskanje funkcije sanj?). Mnoge izjave udeležencev (pomoč pri prilagojenem vsakodnevnem funkcioniranju, predelovanje problemov na ravni sanj, pridobivanje informacij iz sanj) bi nekateri avtorji (Freud, 2000a; Hall, 1953a; Hartmann, 2010; Jung, 2009; Kramer, 1993; Piaget, 1962) interpretirali kot potrditve tez o funkcionalnosti sanj. Namen in fenomenološka naravnost naše raziskave nista bila usmerjena v odgovarjanje na vprašanje o funkcionalnosti. Morda pa lahko naše ugotovitve kljub temu pripomorejo k razumevanju okvirov, ki bi jih moral upoštevati vsak teoretski model:

1. Med sanjami in budnim življenjem poteka dvosmerna izmenjava, zaradi tega bi bilo verjetno bolj smiselno raziskovati lastnosti interakcije kot pa same sanjske vsebine.
2. Povečanje pozornosti sanjam (ukvarjanje s sanjami) poleg intenzitete in tipa sanj spremeni (oziroma obogati) tudi njihovo pomenskost. To bi lahko pomenilo, da imamo opraviti z različnimi fenomeni: na eni strani spektra so sanjske vsebine kot bolj ali manj naključni spomini na doživljanje med spanjem, na drugi strani pa je intenziven dialog med budnim in sanjskim doživljanjem (ki lahko privede do lucidnih sanj in drugih, kvalitativno drugačnih oblik doživljanja).

Refleksija in kritično ovrednotenje

Kot pri vseh kvalitativnih raziskavah je bila tudi pri opisani glavna težava zagotavljanje veljavnosti in splošnosti. V našem primeru smo poskušali povečati veljavnost s konsenzualno validacijo (Mesec, 1997), ki smo jo opravili z vsemi udeleženci. Narava raziskave je omogočila tudi visoko ekološko veljavnost (Flick, 2006),

saj so bili podatki zbrani v vsakdanjem in naravnem okolju. Podatki so bili v vseh primerih zbrani na primerljiv način, saj je vse intervjuje vodila ista raziskovalka. K zanesljivosti je pripomogla informacija iz dveh virov: zapisov sanj in intervjujev. Očitna slabost raziskave je bilo priložnostno nabiranje udeležencev (kljub temu, da so bili okviri za izbiro dokaj jasno definirani).

Računalniški program za analiziranje kvalitativnih podatkov NVivo je bil v veliko pomoč, a tako kot vsaka tehnologija je imel svoje slabosti. Nekateri raziskovalci so proti uporabi računalniških programov v kvalitativnem raziskovanju zaradi strahu, da bi ti odvrgli pozornost raziskovalca od resničnega analitskega dela – branja, razmišljanja, razumevanja teksta itd. (Lee in Fielding, 1991). Program je zelo olajšal proces kodiranja, pregled nad kodami in operiranje z njimi, seveda pa ni nadomestil analitičnega dela raziskovalca. Zelo pomembna prednost programa je, da tehniko in proces kodiranja raziskovalca naredi transparentno. S tem se poveča veljavnost raziskave (Flick, 2006).

Kljub bolj transparentnemu in urejenemu načinu kodiranja pa se s tem nismo izognili interpretativnemu vplivu predrazumevanj in pričakovanj raziskovalcev. V skladu s tezo, da jasna eksplikacija raziskovalčevih predrazumevanj zmanjša vpliv le-teh na analizo (Kordeš, Gimpelj in Bojc, 2012), bi bilo verjetno smiselno pred začetkom empiričnega dela raziskave natančno preiskati pričakovanja ter odnos udeleženi raziskovalcev do teme. K veljavnosti raziskave pa bi gotovo pripomoglo tudi sprotne beleženje morebitnih sprememb teh parametrov.

V refleksiji opravljenega dela smo se veliko ukvarjali z vprašanjem, koliko (če sploh) bi lahko zmanjšali obseg intervjujev in za koliko (če sploh) bi lahko skrajšali faze raziskave, da bi še vedno dobili smiselne rezultate. Dejstvo je, da je intenzivna in dolgotrajna raziskovalna zasnova dokaj obremenila udeležence. Kljub temu menimo, da ne en ne drug poskus racionalizacije ne bi bil smiseln: izkušnje fenomenoloških raziskovalcev (Hurlburt, 1992) namreč kažejo, da je ponavljanje (torej dolgotrajna in intenzivna raziskava) najboljše zagotovilo za poglobljeno fenomenološko študijo. Udeleženci fenomenoloških raziskav morajo postati soraziskovalci. To pomeni, da so primerni samo tisti, ki jih področje raziskave vsaj malo zanima (kar predstavlja še eno metodološko težavo).

Kakšne so perspektive in ideje za nadaljnje delo? Zelo zanimivo bi bilo spremljati dolgoročne učinke raziskave (oziroma ukvarjanja s sanjami) na odnos udeležencev do sanj. Zanimivo bi bilo izvedeti, ali po daljšem času še posvečajo pozornost sanjam, ali so sanje postale večji del njihovega vsakdana, kako se spreminja vsebina sanj, ali jim sanje tudi brez pomoči soraziskovalca nudijo vir informacij o sebi in svetu itd.

Pričujoča raziskava je pripeljala do nekaterih dokaj jasno definiranih kategorij, ki bi jih – s primerjavo z nekaterimi drugimi fenomenološkimi študijami sanj – lahko pretvorili v kvantitativne spremenljivke. Na tak način bi lahko predstavljeno raziskavo uporabili kot pilotsko študijo pri oblikovanju širše, kvantitativne raziskave dialoga s sanjami.

Za konec naj še enkrat poudarimo, da je raziskovanje sanj lep primer udeleženega raziskovanja. Dokler ne bo odkrita neinvazivna nevrološka metoda, ki bi omogočala tretjeosebno »opazovanje« duševnih vsebin, lahko sanje raziskujemo samo tako, da vanje posegamo: naša raziskava kaže, kako aktivno opazovanje sanj spremeni njihovo pogostnost, intenziteto in sporočilnost. Seveda si lahko predstavljamo raziskave sanj, kjer bi učinek opazovanja poskusili zmanjšati na minimum (sem spadajo na primer kvantitativne raziskave (Domhoff, 1999; Hall, 1953a). Postavlja pa se vprašanje, ali lahko tovrstne raziskovalne zasnove dosežejo celoten spekter fenomenov, povezanih s sanjami. Na osnovi spoznanj pričujoče raziskave bi lahko dokaj zanesljivo trdili, da ne.

Če sprejmemo (metodološko zelo problematično) stališče, da se fenomen sanj ne da zadovoljivo raziskati izključno z uporabo raziskovalnih zasnov, ki poskušajo minimizirati vpliv raziskovanja na raziskovani pojav, nas to vodi do dveh možnih sklepov. Lahko se odločimo za »Kantovo« stališče (Kant je bil znan nasprotnik psihološkega raziskovanja, saj je trdil, da raziskovanje področja, ki ga sam akt raziskovanja spreminja, ne more biti znanstveno). Lahko pa sledimo nasvetu kibernetika von Foersterja (1991), ki je predlagal razvoj metod, ki bi upoštevale soodvisnost opazovalca in opazovanega sistema (t. i. udeleženega raziskovanja).

Zahvala

Zahvaljujeva se prof. dr. Janeku Musku za pomoč pri delu raziskave in dr. Mateju Černigoju za konstruktivne pripombe.

Literatura

- Alderson, K. G. (2004). A phenomenological investigation of same-sex marriage. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 13, 107–122.
- Antrobus, J. (1993). Dreaming: Could we do without it? V A. Moffitt, M. Kramer in R. Hoffmann (ur.), *The functions of dreaming*. Albany, NY, ZDA: State University of New York Press.
- Boss, M. (1985). *Novo tumačenje snova* [New interpretations of dreams]. Zagreb, HR: Naprijed. (Originalno delo izdano 1903)
- Bulkeley, K. (1997). *An introduction to the psychology of dreaming*. Westport, CT, ZDA: Praeger.
- Busink, R. in Kuiken, D. (1996). Identifying types of impactful dreams: A replication. *Dreaming*, 6, 97–119.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA, ZDA: Sage.
- Crick, F. in Mitchison, G. (1995). REM-sleep and neural nets. *Behavioral Brain Research*, 69, 147–55.
- Domhoff, G. W. (1999). New directions in the study of dream content using the Hall/Van den Castle coding system. *Dreaming*, 9, 115–137.
- Domhoff, G. W. (2002). Using content analysis to study dreams: Applications and implications for the humanities. V K. Bulkeley (ur.), *Dreams: A reader on the religious, cultural, and psychological dimensions of dreaming* (str. 307–319). New York, NY, ZDA: Palgrave.
- Flanagan, O. (1995). Deconstructing dreams: The spandrels of sleep. *Journal of Philosophy*, 92, 5–27.
- Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research*. London, VB: Sage.
- Foulkes, D. (1999). *Children's dreams and the development of consciousness*. Cambridge, MA, ZDA: Harvard University Press.
- Freud, S. (2000a). *Interpretacija Sanj* [The interpretation of dreams]. Ljubljana, SLO: Studia humanitatis. (Originalno delo izdano 1900)
- Freud, S. (2000b). *Očrt psihoanalize* [An outline of psychoanalysis]. Ljubljana, SLO: Društvo za teoretsko psihoanalizo. (Originalno delo izdano 1938)
- Friedman, J. (2007). *The dream workbook*. London, VB: Carroll & Brown.
- Galindo, T. N. (2008). Tending the living dream image: A phenomenological study. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(11-B), 7680.
- Glaser, B. G. in Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York, NY, ZDA: Aldine de Gruyter.
- Hall, C. S. (1953a). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, 49, 273–282.
- Hall, C. S. (1953b). A cognitive theory of dream symbols. *The Journal of General Psychology*, 48, 169–186.
- Hartmann, E. (2010). Meteorite or gemstone? Dreaming as one end of a continuum of functioning: Implications for research and for the use of dreams in therapy and self-knowledge. *Dreaming*, 20, 149–168.
- Hobson, J. A. (1988). *The dreaming brain*. New York, NY, ZDA: Basic Books.
- Hobson, J. A. (2002). *Dreaming: An introduction to the science of sleep*. Oxford, NY, ZDA: Oxford University Press.
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. in Stickgold, R. (2000). Dreaming and the brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states. *Behavioral and brain sciences*, 23(6), 793–842.
- Hurlburt, R. (1992). *Sampling normal and schizophrenic inner experience*. New York, NY, ZDA: Plenum Press.
- Husserl, E. (1997). *Ideje za čisto fenomenologijo in fenomenološko filozofijo* [Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy]. Ljubljana, SLO: Slovenska matica. (Originalno delo izdano 1859)
- Jung, C. G. (2003). *Človek in njegovi simboli* [Man and his symbols]. Ljubljana, SLO: Mladinska knjiga. (Originalno delo izdano 1964)
- Jung, C. G. (2009). *Dreams*. London, NY, ZDA: Routledge Classics.

- Kahan, T. L. in LaBerge, S. (1996). Cognition and metacognition in dreaming and waking: Comparison of first and third-person ratings. *Dreaming*, 6, 235–249.
- King, D. B. in DeCicco, T. L. (2009). Dream relevance and the continuity hypothesis: Believe it or not? *Dreaming*, 19(4), 207–217.
- Kordeš, U. (2008). Fenomenološko raziskovanje v psihoterapiji [*Phenomenological research in psychotherapy*]. *Kairos*, 2(3–4), 9–21.
- Kordeš, U. (2009). How to research experience? V E. Žerovnik, O. Markič in A. Ule (ur.), *Philosophical insights about modern science* (str. 215–232). New York, NY, ZDA: Nova Science Publishers.
- Kordeš, U., Gimpelj, A. in Bojc, K. (2012). V iskanju objektivnosti v socialnopedagoškem raziskovanju [In search of objectivity in socialpedagogical research]. *Socialna pedagogika*, 16(1), 21–45.
- Kotnik, R. (2003). *Pouk filozofije kot osebno doživljanje: Izkustveno poučevanje filozofije kot aplikacija načel Gestalt terapije [Teaching philosophy as personal experience: Phenomenological teaching of philosophy as an application of Gestalt therapy]*. Maribor, SLO: Pedagoška fakulteta.
- Kozmova, M. in Wolman, R. N. (2006). Self-awareness in dreaming. *Dreaming*, 16(3), 196–214.
- Kramer, M. (1993). The selective mood regulatory function of dreaming: an update and revision. V A. Moffitt, M. Kramer in R. Hoffmann (ur.), *The functions of dreaming*. Albany, NY, ZDA: State University of New York Press.
- Kuiken, D. in Miall, D. S. (2001). Numerically aided phenomenology: Procedures for investigating categories of experience. On-line Journal Forum: *Qualitative Social Research*, 2(1). Pridobljeno s spletne strani <http://qualitative-research.net/fqs-eng.htm>
- Kuiken, D., Lee, M. N., Eng, T. C. in Singh, T. (2006). The influence of impactful dreams on self-perceptual depth and spiritual transformation. *Dreaming*, 16, 258–279.
- Kuiken, D. in Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings. V A. Moffitt, M. Kramer in R. Hoffman (ur.), *The functions of dreams* (str. 419–475). New York, NY, ZDA: Suny Press.
- Lee, R. M., in Fielding, N. (1991). Computing for qualitative research: Options, problems and potential. V N. Fielding in R. M. Lee (ur.), *Using computers in qualitative research*. London, VB: Sage.
- Madioni, F. (2005). Confronting subjectivity with dreams: A phenomenological study of intentionality and affect. *L'Evolution Psychiatrique*, 70(2), 357–368.
- Mesec, B. (1997). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu [Introduction to qualitative research in social work]*. Ljubljana, SLO: Visoka šola za socialno delo.
- Montangero, J., Pasche, P. in Willequet, P. (1996). Remembering and communicating the dream experience: What does a complementary morning report add to the night report? *Dreaming*, 6, 131–145.
- NVivo (verzija 7) [Računalniški program] (2006). Victoria, Australia: QSR International. Dostopno na <http://www.qsrinternational.com>
- Parker, J. in Alford, C. (2010). How to use Q-Methodology in dream research: Assumptions, procedures and benefits. *Dreaming*, 20(3), 169–183.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA, ZDA: Sage.
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and cognitive science*, 5, 229–262.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York, NY, ZDA: W. W. Norton.
- Purcell, S., Moffitt, A. in Hoffmann, R. (1993). Waking, dreaming, and self-regulation. V A. Moffitt in M. Kramer (ur.), *The functions of dreaming*. Albany, NY, ZDA: State University of New York Press.
- Schulte, S. A. (2008). *Learning from dreams: A phenomenological study* (Neobjavljena doktorska disertacija). Capella University, Ann Arbor, MI, ZDA.
- Schweitzer, R. (1996). A phenomenological study of dream interpretation among the Xhosa-speaking people in rural South Africa. *Journal of Phenomenological Psychology*, 27(1), 72.
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 843–850.
- Strauch, I. in Meier, B. (1996). *In search of dreams: Results of experimental dream research*. Albany, NY, ZDA: State University of New York Press.
- Von Foerster, H. (1991). Through the eyes of the other. V Steier, F. (ur.), *Research and reflexivity* (str. 63–75). London, VB: Sage Publications.