

**PSIHOTERAPEVTSKE METODE IN TEHNIKE
ZA DELO S SANJAMI
V HUMANISTIČNIH PSIHOTERAPEVTSKIH PRISTOPIH**

Diplomsko delo za pridobitev akademskega naziva
Magistra psihoterapevtske znanosti
na Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana

NEJA BATTELINO

Mentorica: doc. dr. Anja Štrukelj Kozina

Somentorica: dr. Lucija Hrovat

Ljubljana, september 2024

IZJAVA

Izjavljam, da sem to diplomsko delo pripravila samostojno in brez tuje pomoči ter da sem uporabila samo v dokumentu navedeno literaturo, vire, gradiva, pripomočke in tehnična orodja (kot je umetna inteligenca [UI]).

Vso uporabljeno literaturo, vire, gradiva, pripomočke in tehnična orodja sem dokumentirala v skladu s smernicami SFU-ja in jih navedla v skladu s smernicami za znanstveno delo.

Nadalje potrjujem, da niti jaz (niti kdorkoli drug) tega diplomskega dela nisem predložila na drugi fakulteti ali univerzi, v drugem jeziku ali v okviru drugega študijskega programa ali predmeta.

Kraj, datum:

Podpis:

Zahvala

Gregor, zmanjka besed. Hvala za vse.

Terra in Karma, hvala za družbo med pisanjem.

Posebna zahvala vsem sodelujočim v raziskavi, da ste si vzeli čas in bili pripravljeni deliti svoje znanje in izkušnje.

Zahvala obema mentoricama za prijazno in strokovno podporo.

Mami in tati, hvala za neomejeno podporo pri študiju.

POVZETEK

Magistrska naloga je poročilo za kvalitativno raziskavo dela s sanjami v humanističnih psihoterapevtskih pristopih. V raziskavi je sodelovalo devet psihoterapevtov humanističnih pristopov, ki v individualno psihoterapijo vključujejo delo s sanjami. Podatki so zbrani z metodo neposrednega individualnega strukturiranega intervjuja in obdelani z metodo tematske analize. Ugotovitve raziskave so, da so za psihoterapevte humanističnih psihoterapevtskih pristopov sanje pomembne za psihoterapevtski proces, saj vsebina sanj odraža klientovo osebnost in klientove duševne procese ter vsebuje sporočilo o klientovem budnem življenju, ki ga klient s pomočjo dela s sanjami lahko odkrije. Humanistični psihoterapevti delo s sanjami opisujejo kot sodelovanje med klientom in psihoterapevtom z namenom raziskovanja klientovega doživljanja in se za delo s sanjami odločajo, ker to pozitivno vpliva na psihoterapevtski proces in spodbuja pozitivne spremembe pri klientu. V magistrski nalogi so opisani tudi primeri, ko delo s sanjami ni primerno ali je pri delu s sanjami potrebna previdnost.

KLJUČNE BESEDE

Delo s sanjami, psihoterapevtski proces, individualna psihoterapija, humanistični psihoterapevtski pristopi.

ABSTRACT

The master's thesis is a report for qualitative study on dreamwork in humanistic psychotherapy. Nine humanistic psychotherapists, who use dreamwork in individual psychotherapy, participated in the research. The data was collected using the method of direct individual structured interview and processed using the method of thematic analysis. The findings of the study are, that humanistic psychotherapists acknowledge the importance of dreams for psychotherapy process, as the dream content reflects the client's personality and the client's mental processes, and contains a message about the client's waking life, which the client can discover during dreamwork. Humanistic psychotherapists describe dreamwork as cooperation between the client and the psychotherapist, with the aim of exploring the client's experiences. Humanistic psychotherapists choose to use dreamwork due to its positive effects on psychotherapy process and its promotion of positive change in the client. The Master's thesis also describes examples when dreamwork is not indicated or it has to be conducted with greater care.

KEY WORDS

Dreamwork, psychotherapy process, individual psychotherapy, humanistic psychotherapy.

1 KAZALO VSEBINE

1 Kazalo vsebine.....	1
2 Namen in cilji magistrske naloge.....	5
2.1 Raziskovalna vprašanja.....	5
3 Teoretični pregled.....	6
3.1 Sanje.....	6
3.1.1 Zgodovina zanimanja za sanje.....	8
3.1.1.1 Moralna odgovornost za vsebino sanj.....	9
3.1.1.2 Paradoks sanj.....	10
3.1.1.3 Od kod izvirajo sanje?.....	10
3.1.1.4 Od kod izvira vsebina sanj?.....	11
3.1.1.5 Kakšen pomen ima vsebina sanj?.....	12
3.1.1.6 Kakšno vrednost imajo sanje?.....	13
3.1.2 Zgodovina znanstvenega raziskovanja sanj.....	14
3.1.3 Psihološki vidik sanjanja.....	16
3.1.3.1 Fenomenološke značilnosti sanjanja.....	16
3.1.3.2 Vpliv budnega življenja na vsebino sanj.....	17
3.1.3.3 Vpliv vsebine sanj na budno življenje.....	18
3.1.4 Psihiatrični vidik sanjanja.....	19
3.1.5 Nevroznanstveni vidik sanjanja.....	20
3.1.5.1 Nova nevrokognitivna teorija.....	21
3.2 Pomen sanj za psihoterapevtski proces.....	22
3.2.1 Zgodovina dela s sanjami v psihoterapiji.....	25
3.2.2 Metode za delo s sanjami v sodobni psihoterapiji.....	28
3.2.3 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu procesu.....	30
3.2.4 Delo s sanjami v humanističnih psihoterapevtskih pristopih.....	32
3.2.4.1 Humanistična psihoterapija.....	32
3.2.4.1.1 Razvoj humanistične psihoterapije.....	32
3.2.4.1.2 Značilnosti humanistične psihoterapije.....	33
<i>Fenomenološka metoda</i>	33
<i>Humanizem</i>	34

<i>Holizem</i>	35
<i>Poudarek na čustvih</i>	35
<i>Sodelujoč psihoterapevtski odnos</i>	36
3.2.4.2 Razumevanje sanj v humanistični psihoterapiji.....	36
3.2.4.3 Razlogi za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji.....	37
3.2.4.4 Metode in tehnike za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji.....	38
3.2.4.5 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu procesu v humanistični psihoterapiji.....	42
3.2.4.5.1 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu odnosu v humanistični psihoterapiji.....	44
4 Metodologija.....	44
4.1 Vzorčenje.....	45
4.1.1 Značilnosti vzorca.....	47
4.2 Metoda zbiranja podatkov.....	49
4.3 Metoda obdelave podatkov.....	51
4.3.1 Metoda analize podatkov.....	52
4.3.2 Metoda interpretacije rezultatov.....	55
4.4 Zagotavljanje objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti.....	56
5 Rezultati.....	63
5.1 Predstavitev kodirnega sistema.....	63
5.2 Predstavitev rezultatov po glavnih temah.....	67
6 Interpretacija rezultatov.....	85
6.1 Slikovni prikaz odnosov med temami in kategorijami.....	85
6.2 Povezava tem z raziskovalnimi vprašanji.....	93
6.2.1 Kako psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov razumejo sanje?.....	93
6.2.2 Kateri so vzroki za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?.....	97
6.2.3 Kakšen je namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?.....	100
6.2.4 Katere so metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?.....	105

6.2.4.1 Kriteriji za vključevanje dela s sanjami v psihoterapevtski proces.....	106
6.2.4.2 Metode za spodbujanje dela s sanjami.....	109
6.2.4.3 Metode za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji.....	110
6.2.4.4 Naloge psihoterapevta med delom s sanjami.....	116
6.2.4.5 Varnost pri delu s sanjami.....	119
6.2.4.6 Tehnike za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji.....	121
6.2.4.6.1 Tehnike za delo s sanjami na psihoterapevtskih srečanjih.....	121
<i>Klient pripoveduje o vsebini svojih sanj.....</i>	<i>121</i>
<i>Delo s sanjami se osredotoči na del klientovih sanj.....</i>	<i>122</i>
<i>Uporaba ustvarjalnih medijev.....</i>	<i>122</i>
<i>Klient se vživi v motiv iz svojih sanj.....</i>	<i>124</i>
<i>Klient postavi sceno sanj.....</i>	<i>126</i>
<i>Klient predlaga spremembe vsebine sanj.....</i>	<i>127</i>
6.2.4.7 Tehnike za samostojno delo s sanjami.....	128
<i>Sanjski dnevnik.....</i>	<i>128</i>
<i>Sanjski inkubator.....</i>	<i>129</i>
6.2.5 Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?.....	129
7 Zaključek in omejitve raziskave.....	134
8 Usmeritve.....	139
9 Seznam literature.....	140
10 Priloge.....	153

Seznam tabel

Tabela 1.....	48
Tabela 2.....	49
Tabela 3.....	53
Tabela 4.....	54
Tabela 5.....	55
Tabela 6.....	63
Tabela 7.....	64

Tabela 8.....	64
Tabela 9.....	65
Tabela 10.....	66
Tabela 11.....	67
Tabela 12.....	153

Seznam slik

Slika 1.....	87
Slika 2.....	88
Slika 3.....	89
Slika 4.....	90
Slika 5.....	91
Slika 6.....	92

2 NAMEN IN CILJI MAGISTRSKE NALOGE

Namen magistrske naloge je proučiti pomen dela s sanjami za psihoterapevtski proces humanističnih psihoterapevtskih pristopov.

V magistrski nalogi so navedene indikacije in kontraindikacije dela s sanjami med psihoterapevtskim procesom individualne psihoterapije. Opredeljeni so razlogi, namen in učinki dela s sanjami med psihoterapevtskim procesom individualne psihoterapije. Naštete in opisane so konkretne predloge za delo s sanjami z namenom strokovne in kvalitetne psihoterapevtske obravnave. Opredeljene so tudi razlike med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi pri delu s sanjami.

Namen magistrske naloge je tudi doprinos k slovenski strokovni literaturi na področju dela s sanjami v humanističnih psihoterapevtskih pristopih, saj te primanjkuje.

Cilj magistrske naloge je odgovoriti na zastavljena raziskovalna vprašanja.

1. Opredeliti razumevanje sanj pri psihoterapevtskih humanističnih psihoterapevtskih pristopov.
2. Opredeliti vzroke za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov.
3. Opredeliti namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov.
4. Opredeliti metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov.
5. Opredeliti razlike in podobnosti dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi.

2.1 Raziskovalna vprašanja

1. Kako psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov razumejo sanje?
2. Kateri so vzroki za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?
3. Kakšen je namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?

4. Katere so metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?
5. Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?

3 TEORETIČNI PREGLED

3.1 Sanje

Spraševanje o sanjah je ena najstarejših človeških tradicij (Jennings, 1995; Schwartz, 2017). Različne kulture so sanjam pripisovale različne stopnje pomembnosti in o njih gojile različna prepričanja (Barrett, 2002; Coxhead in Hiller, 1994). Vrednost sanj se je izražala predvsem v tem, da so bile sanje medij za povezovanje ljudi (Coxhead in Hiller, 1994; Wax, 2004), in v tem, da se je interpretacija vsebine sanj uporabljala za zdravljenje ali prerokovanje (Schwartz, 2017).

V psihoterapiji so sanje vedno imele pomembno funkcijo (Dreisbach, 2000; Stewart, 2004). Namen interpretacije vsebine sanj je razumevanje klienta (Hall, 1953) in vsebina sanj je za klienta lahko navdih za nove ideje in nova spoznanja o sebi in svetu (Hartmann, 2011).

V filozofiji se je spraševanje o sanjah začelo že v starem veku (Coxhead in Hiller, 1994) in z znanstvenim raziskovanjem sanj je začel že Aristotel (Freud, 2021). Sanje so bile pomembna tema v filozofiji in znanosti v obdobju razsvetljenstva (Dreisbach, 2000), v 19. in 20. stoletju pa je zanimanje za sanje v znanosti v zahodnem svetu še naraslo (Kara in Özcan, 2019). Ker so se skozi zgodovino različni avtorji ukvarjali s sanjami (Dreisbach, 2000), so nastale različne teorije o sanjah v okviru filozofije (Coxhead in Hiller, 1994) in znanosti (Domhoff, 2019).

Že Aristotel je v starem veku, ko je raziskoval spanje in sanjanje, domneval, da so sanje mišljenje med spanjem (Aristotle, 2019a). Da so sanje posebna oblika mišljenja med spanjem, je menil tudi Sigmund Freud, ki je konec 19. stoletja razvil svojo teorijo sanjanja v okviru psihoanalitičnega psihoterapevtskega pristopa (Freud, 2021) in ta predpostavka,

da so sanje kognitivni proces, je temelj kognitivne teorije sanj, ki je bila postavljena v petdesetih letih 20. stoletja (Hall, 1953).

Danes nova nevrokognitivna teorija sanjanja predlaga, da so sanje oblika spontanega mišljenja (Domhoff, 2018a), ki poleg sanjanja vključuje še sanjarjenje, ustvarjalnost, domišljijo in uhajajoče misli (Windt in Voss, 2018). Ta domneva temelji na podlagi sodobnih nevrofizioloških raziskav in raziskav subjektivnega doživljanja sanj (Fox in Girn, 2018). Že v obdobju razsvetljenstva je Leibnitz (1916) sanje primerjal z uhajajočimi mislimi, Augustus Unzer pa je bil v petdesetih letih 19. stoletja prvi, ki je sanjanje povezoval z domišljijo (Lavie in Hobson, 1986; Unzer, 1851). Tudi Freud (2021) je opazil podobnosti med domišljijo in sanjanjem, zato je menil, da bi raziskovanje domišljije lahko pripomoglo k boljšemu razumevanju sanjanja.

Freud (2021) je domneval, da je mišljenje v sanjah nezavedno in zato drugačno od mišljenja v budnosti, a ugotovitve sodobnih raziskav nakazujejo, da gre za isto obliko mišljenja tako v sanjanju kot pri spontanem mišljenju v budnosti (Domhoff, 1996, 2018a; Fox idr., 2013; Windt in Voss, 2018). Tudi sodobna teorija sanjanja, ki jo je postavil moderni psihoanalitik Ernest Hartmann zavrača idejo, da je mišljenje v spanju drugačno kot v budnosti (Hartmann, 2011).

Sanje so dramatizacija sanjalčevih misli in sanjalec jih med sanjanjem doživlja enako kot resničnost (Domhoff, 2010, 2019; Hall, 1953), zato se po novi nevrokognitivni teoriji sanjanja sanje definirajo tudi kot vrsta zaveste simulacije (Domhoff, 2018b, 2019).

Različne kulture skozi zgodovino vsebini sanj pripisujejo pomen (Freud, 2021; Kara in Özcan, 2019). Tudi v psihoterapiji in psihologiji obstajajo različne teorije o sanjah, ki trdijo, da vsebina sanj na različne načine odraža sanjalca (Barrett, 2002; Hall, 1953; Hartmann, 2011; Schredl, 2010; Yalom, 2008). Freud je menil, da vsebina sanj izraža sanjalčeve nezavedne želje (Freud, 2021), Jung pa da vsebina sanj izraža sanjalčevo nezavedno, kolektivno nezavedno in tudi sanjalčevo budno življenje, natančneje kaj v sanjalčevem budnem življenju manjka ali ni izraženo (Jung, 2010). Hipoteza kontinuitete predpostavlja, da vsebina sanj izraža zavestne in nezavedne vsebine sanjalčevega budnega življenja (zanimanja, interese, skrbi, spomine, čustvovanje, motivacijo) (Domhoff, 1996), zato je vir informacij o sanjalčevem razumevanju sveta (Domhoff, 1996; Hall, 1953).

Hipoteza kontinuitete je bila prvič postavljena v kognitivni teoriji sanjanja (Lortie-Lussier idr., 2000) in je še danes predmet psihološkega raziskovanja (Domhoff, 1996). V moderni psihoterapiji velja prepričanje, da vsebina sanj izraža tako zavedne kot nezavedne vsebine iz sanjalčevega življenja (Hartmann, 2011; Yalom, 2008), zato je vsebina sanj lahko vir informacij o čustvenem stanju klienta (Hartmann, 2011), klientovi osebnosti in klientovem doživljanju sveta (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007; Schneider in Krug, 2017).

3.1.1 Zgodovina zanimanja za sanje

V starem veku je bilo zanimanje za sanje med različnimi kulturami zelo veliko in veljala so najrazličnejša prepričanja o sanjah. Nekateri ameriški staroselci so verjeli, da se je svet začel kot sanje. Grški filozofi so postavljali najrazličnejše teorije o sanjanju, ki so temeljile na idejah, ki so jih o sanjanju imeli Egipčani in prebivalci Bližnjega vzhoda. Tako so Pitagorejci po vzoru Egipčanov verjeli, da se duša v spanju osvobodi telesa (Coxhead in Hiller, 1994), Hipokrat (1983) pa je poudarjal pomen sanj za diagnostične namene, saj je predpostavljal, da duša v sanjah prepozna vzrok bolezni in vsebina sanj simbolno prikazuje kaj je narobe s telesom. Grški filozofi so prvi izpostavili vprašanje o sanjalčevi moralni odgovornosti za vsebino sanj in vprašanje kako ločevati med sanjami in resničnostjo (Dreisbach, 2000). V indijski filozofiji je paradoks sanj, ideja da v nobenem trenutku ne moremo zatrdno trditi, ali sanjamo ali smo budni (Coxhead in Hiller, 1994), temeljno filozofsko vprašanje. Tematika paradoksa sanj se pojavlja tudi v indijski, kitajski, japonski in islamski literaturi (O'Flaherty, 1982).

V srednjem veku je v krščanskih kulturah zanimanje za pomen vsebine sanj, ki je v starem veku predstavljal od boga poslano vizijo prihodnosti, upadlo (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007). Velik vpliv judaizma, krščanstva in islamizma na šolstvo in znanje pa je posledično vplival na zanimanje za sanje pri filozofih, ki so se osredotočali na preroško moč vsebine sanj in na moralni vidik sanj (Dreisbach, 2000).

V zgodnjem novem veku je osrednje vprašanje o sanjah v filozofiji postalo vprašanje razlikovanja med sanjami in budnostjo, in za sanje so se zanimali filozofi s pristopom

racionalizma (Rene Descartes, Blaise Pascal in Gottfried Leibnitz) in s pristopom empirizma (Thomas Hobbes in George Berkeley) (Dreisbach, 2000).

V 19. in 20. stoletju je zanimanje za sanje v zahodnem svetu močno naraslo (Kara in Özcan, 2019) in začelo se je sistematično raziskovanje sanj v različnih znanstvenih disciplinah: psihologija (Schredl, 2010), psihoterapevtska znanost, psihiatrija in nevroznanost (Palagini in Rosenlicht, 2010). V filozofiji sta se v 20. stoletju pojavili še dve vprašanji o sanjah: 'Ali so sanje doživljanje?' in 'Ali so sanje predmet filozofije?' (Dreisbach, 2000). Na podlagi znanstvenega raziskovanja so v sodobnem svetu sprejete nekatere predpostavke o sanjanju (Barrett, 2002) in v okviru psihoterapevtske znanosti imamo različne teorije sanjanja in različna razumevanja sanj (Yalom, 2002). Poleg ugotovitev o sanjah, sprejetih v znanstvenih krogih, imamo tudi v sodobnem svetu v različnih kulturah različna prepričanja o sanjah. V islamski in latinskoameriški kulturi velja prepričanje, da sanje napovedujejo prihodnost, ameriški staroselci sanje razumejo kot komunikacijo s predniki, nekatera polinezijska ljudstva so prepričana, da so sanje povezane z zemeljskimi pojavi (Barrett, 2002), v različnih kulturah po svetu pa tudi verjamejo, da duša sanjalca med sanjanjem zapusti telo in se sreča z drugimi dušami (Domhoff, 1996).

Skozi zgodovino so si ljudje o sanjah postavljali šest vprašanj. Vprašanje o moralni odgovornosti za sanje in paradoks sanj sta aktualni temi v filozofiji od antike do danes. Štiri druga vprašanja, s katerimi so se ukvarjali laiki, znanstveniki in filozofi so: 'Od kod izvirajo sanje?', 'Od kod izvira vsebina sanj?', 'Kakšen pomen ima vsebina sanj?' in 'Kakšno vrednost imajo sanje?' (Dreisbach, 2000).

3.1.1.1 Moralna odgovornost za vsebino sanj

Sokrat je odprl vprašanje o moralni odgovornosti za vsebino sanj (Plato, 1997a). V srednjem veku, ko je bilo to vprašanje zelo aktualno v krščanski filozofiji (Dreisbach, 2000), je Avguštin iz Hipona postavil idejo, da če je vsebina sanj poslana od Boga, potem moralno odgovornost za vsebino sanj nosi Bog, ne sanjalec (Augustine, 2019). Moderni ameriški filozof Ernest Sosa (2005) meni, da sanjalec ne nosi odgovornosti za vsebino

sanj, in primerja odgovornost sanjalca za dejanja v svojih sanjah z odgovornostjo pisatelja za dejanja svojih literarnih likov.

3.1.1.2 Paradoks sanj

Ker tako kot budnost tudi sanje med sanjanjem doživljamo kot resničnost (Caillois, 1966; LaBerge, 2014; Windt in Metzinger, 2007), lahko v vsakem trenutku dvomimo v to, da smo zares budni (Caillois, 1966), o čemer je razpravljal že Sokrat (Plato, 1997b). Indijski filozofi so postavili idejo, da so to, kar doživljamo kot resnično budno življenje, sanje, iz katerih se bomo prebudili ob smrti (O'Flaherty, 1984). Paradoks sanj je bilo osrednje vprašanje na temo sanjanja tudi v filozofiji razsvetljenstva (Dreisbach, 2000); Pascal je razpravljal o ideji, da so sanje lahko budnost in obratno ter da je kontinuiteta budnega življenja tisto, kar nas navadno prepriča, da ga dojemamo kot resničnost (Pascal, 2006), Descartes je postavil tako imenovani *argument s sanjami* (Dreisbach, 2000), ki navaja, da na podlagi čutnega doživljanja ne moremo ločiti med sanjanjem in budnostjo, saj lahko sanjamo, da imamo čutna doživljanja (Descartes, 1988).

Ideja, da so to, kar doživljamo kot resnično budno življenje, le sanje ali iluzija, je za nekatere ljudi zastrašujoča, za druge pa osvobajajoča, a večina ljudi te ideje ne jemlje resno za dlje časa (O'Flaherty, 1984). V filozofiji paradoks sanj ali argument s sanjami ostaja poglobitni predmet razprave tudi v 19. in 20. stoletju (Dreisbach, 2000).

3.1.1.3 Od kod izvirajo sanje?

Vprašanje o izvoru sanj je med laiki in v različnih znanstvenih disciplinah aktualno že od starega veka (Dreisbach, 2000). Z izjemo Aristotela, ki je domneval, da so sanje produkt delovanja človeškega telesa (Aristotle, 2019a), je v starem veku veljalo prepričanje, da sanje ne izvirajo iz sanjalca. Egipčani so verjeli, da sanje izvirajo iz onstranstva (Szpakowska, 2001), Mezopotamci, da so prijetne sanje božanskega izvora, neprijetne pa demonskega (Butler, 1992), kristjani in muslimani pa, da so sanje posamezniku poslane od boga (Coxhead in Hiller, 1994). Prepričanje, da je vir sanj izven sanjalca, je ostalo veljavno v srednjem in novem veku, izvor sanj pa se je pripisoval božanstvom ali dogajanju v okolju sanjalca med spanjem. V tem obdobju je veljalo tudi prepričanje, da sanje ne izvirajo iz sanjalčevih možganov, ampak iz drugih delov sanjalčevega telesa. Čeprav je Leibnitz

(1916) že v obdobju razsvetljenstva domneval, da sanje izvirajo iz sanjalčevih možganov in uma, ter s tem postavil temelje za razumevanje izvora sanj v moderni filozofiji in nevroznanosti, je zadnje hipoteze o zunanjem izvoru sanj ovrгло šele odkritje REM spanja (Lavie in Hobson, 1986) v petdesetih letih 20. stoletja (Aserinsky in Kleitman, 1955). Danes velja prepričanje, da sanje izvirajo iz sanjalca (Palagini in Rosenlicht, 2010), ustvari jih možganska aktivnost, dogajanje v telesu sanjalca in dogajanje v okolju sanjalca med spanjem pa lahko vplivata na vsebino sanj (Freud, 2021; Lavie in Hobson, 1986).

3.1.1.4 Od kod izvira vsebina sanj?

Drugo vprašanje, ki je v zgodovini zanimalo laike, filozofe in znanstvenike različnih disciplin, je vprašanje o izvoru vsebine sanj (Dreisbach, 2000). Pogosto laično prepričanje v različnih kulturah v zgodovini je bilo, da skozi sanje bogovi sanjalcu prikazujejo prihodnost (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007). Ameriški staroselci Irokezi so verjeli, da skozi vsebino sanj duša izraža svoje želje (Coxhead in Hiller, 1994).

V različnih znanstvenih disciplinah so se pojavile različne teorije o izvoru vsebine sanj (Bulkeley, 2017). Ena izmed predpostavk v teorijah o izvoru vsebine sanj je, da njihova vsebina izvira iz sanjalčevega nezavednega (Bulkeley, 2017), v kar sta bila prepričana Freud (2021) in Jung (2010). Tako so v sanjah sanjalcu dostopne tudi vsebine, ki v budnosti niso dosegljive (npr. vtisi iz zgodnjega otroštva) (Freud, 2021). Ena izmed predpostavk je tudi, da vsebina sanj izvira iz sanjalčeve osebnosti in mišljenja v budnosti (Bulkeley, 2017; Hill, 1996). Tako je bil prepričan že Adler (1956), ki je menil, da vsebina sanj izraža sanjalčev življenjski slog. Prepričanje, da se v vsebini sanj izražata sanjalčeva osebnost in sanjalčevo življenje je še danes aktualno v humanistični psihoterapiji (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007; Schneider in Krug, 2017). Povezavo med budnim življenjem sanjalca in vsebino njegovih sanj nekatere empirične psihološke raziskave vsebine sanj potrjujejo (npr. Pesant in Zadra, 2006), druge pa ovržejo (Hobson idr., 2000). Pogosta je tudi predpostavka, da vsebina sanj izraža tako zavestne kot nezavedne vsebine sanjalca (Jennings, 1986). Tudi že Freud (2021) in Jung (2010) sta priznavala tudi vpliv budnega življenja sanjalca na vsebino sanj. Zadnja izmed predpostavk o izvoru vsebine sanj pa je, da vsebina sanj izvira iz fiziologije ali iz fiziologije v kombinaciji s kognicijo in čustvovanjem (Bulkeley, 2017).

3.1.1.5 Kakšen pomen ima vsebina sanj?

Laiki, znanstveniki in filozofi so se skozi zgodovino ukvarjali z vprašanjem, kako razumeti vsebino sanj (Dreisbach, 2000; Jennings, 1995). Da bi zadovoljili potrebo po razumevanju pomena vsebine sanj, v različnih kulturah obstajajo različne knjige, namenjene interpretaciji vsebine sanj, veliko družb pa je imelo tudi poklicne razlagalce sanj, ki so sanje interpretirali na podlagi različnih verskih, magičnih ali medicinskih teorij (Coxhead in Hiller, 1994).

Skozi zgodovino je laično mnenje vedno zagovarjalo nazor, da ima vsebina sanj pomen, ki ga lahko razberemo s pravilno interpretacijo; med laiki in filozofi je veljalo prepričanje, da pravilna interpretacija vsebine sanj sanjalcu daje vpogled v prihodnost (Freud, 2021) in mu nudi rešitve za njegove težave (Adler, 1956), sanje pa so interpretirali strokovnjaki za interpretacijo sanj. Obstajali sta dve metodi interpretiranja sanj: simbolna in dekodirna. Simbolna interpretacija se nanaša na metodo interpretacije vsebine sanj, kjer se vsebina prevaja kot celota, dekodirna interpretacija pa na metodo interpretacije vsebine sanj, pri kateri se vsak posamezni motiv iz sanj prevaja posebej. Pomanjkljivost simbolne metode je, da je ne moremo posplošiti, pomanjkljivost dekodirne metode pa je v njeni odvisnosti od zanesljivosti slovarja za dekodiranje (Freud, 2021).

Najstarejše pisne vire o interpretaciji sanj so našli v Mezopotamiji in izvirajo iz obdobja štiri tisoč let pred našim štetjem. Mezopotamci so verjeli, da so sanje simbolne narave in imajo skrit pomen, do tega pomena pa pridemo, če motive v sanjah pravilno interpretiramo (Butler, 1992; Kara in Özcan, 2019). Seznam pomenov določenih motivov v sanjah so poznali tudi v starem Egiptu (Szpakowska, 2001).

V antični Grčiji so sanje uporabljali za diagnostiko in zdravljenje ter so imeli navado obiskovanja spalnih templjev, kjer je posamezniku po sanjanju strokovnjak, ki se je imenoval *therapeutae* (iz te besede izvira današnja beseda *terapevt*), pomagal interpretirati sanje (Schwartz, 2017). Prvi, ki se je lotil sistematičnega proučevanja vsebine sanj, je bil Artemidor iz Efeza (Coxhead in Hiller, 1994), ki je, na podlagi raziskav in svojih izkušenj z interpretacijo vsebine sanj, napisal pet knjig z naslovom *Interpretacija sanj* (Artemidor, 2017). Čeprav njegove knjige vsebujejo obširen slovar za dekodiranje sanjskih motivov, je Artemidor izstopal zaradi svojega stališča, da je za uspešno interpretacijo sanj pomembno

tudi podrobno poznavanje značaja in razmer sanjalca (Artemidor, 2017; Freud, 2021). Kljub velikemu pomenu, ki se je pripisoval interpretaciji vsebine sanj, je Aristotel menil, da sanje niso namenjene napovedovanju prihodnosti (Aristotle, 2019b), in je za preroške sanje navedel tri možne razlage: preroške sanje so lahko naključje, sanje so za sanjalca lahko vzrok ali spodbuda za prihodnje dogodke ali pa odražajo sanjalčevo predvidevanje prihodnjih dogodkov (Aristotle, 2019b). Tako kot stari Grki, so tudi stari Rimljani vsebino sanj uporabljali za diagnostiko in napovedovanje prihodnosti ter prav tako poznali strokovnjake za njihovo interpretacijo (Schwartz, 2017).

Tudi v krščanstvu so v starem veku sanje uporabljali za napovedovanje prihodnosti, a je zanimanje za interpretacijo sanj v krščanskih kulturah v srednjem in novem veku zamrlo, saj je bila interpretacija sanj označena za orodje magije (Savary idr., 1984, v Duesbury, 2011). V zgodnjem srednjem veku so sanje za napovedovanje prihodnosti uporabljali tudi v islamskih kulturah (Coxhead in Hiller, 1994).

Sigmund Freud je ob koncu 19. stoletja prvi uporabil znanstveni pristop za interpretacijo vsebine sanj (Freud, 2021). Velik vpliv na njegovo teorijo o interpretaciji sanj so imeli tradicionalni pristopi za interpretacijo sanj (Kara in Özcan, 2019). Vpliv na psihoterapevtske teorije o sanjah je imel tudi Platon (Palagini in Rosenlicht, 2010), ki je opisal, da je že Sokrat predpostavljal, da se v sanjah izražajo posameznikove želje, ki so v budnosti potlačene (Plato, 1997a). Od časa Freudove teorije do danes se je pogled na interpretacijo sanj v psihoterapiji spreminjal (Yalom, 2002), a ta ohranja pomembno mesto v sodobni psihoterapiji (Stewart, 2004).

3.1.1.6 Kakšno vrednost imajo sanje?

Četrto pomembno vprašanje o sanjah je vprašanje o vrednosti sanj (Dreisbach, 2000; Jouvett, 1999). Pomembnost vsebine sanj v različnih kulturah skozi zgodovino sega od prepričanja, da je vsebina sanj izrednega pomena in jo je treba upoštevati kot vodilo za budno življenje, pa do prepričanja, da je vsebina sanj nepomembna (Jennings, 1995). Tako v preteklosti kot danes so sanje visoko cenjene v družbah, ki poudarjajo duhovnost in nematerialnost (Coxhead in Hiller, 1994) ter pripisujejo velik pomen medosebni komunikaciji, povezovanju in skupnosti (Stewart, 2004).

Vsebina sanj ima za človeštvo skozi zgodovino pomembno kulturno vrednost (Domhoff, 2018a; Dreisbach, 2000; Stewart, 2004), saj se je interpretacija vsebine sanj uporabljala kot navdih, kot sredstvo za samorazumevanje (Jennings, 1995), prerokovanje (Jennings, 1995; Schwartz, 2017) ali diagnosticiranje in zdravljenje (Coxhead in Hiller, 1994; Schwartz, 2017) ter kot sredstvo povezovanja skupnosti (Coxhead in Hiller, 1994; Wax, 2004). Skozi zgodovino so bile sanje medij za poročanje o posameznikovem življenju in doživljanju (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007; Wax, 2004) v skupnostih, kjer je bilo sodelovanje nujno za preživetje (Wax, 2004). Vsebina sanj se pogosto uporablja tudi kot navdih za ustvarjanje (Bulkeley, 2017).

V začetku dvajsetega stoletja se je začel razvoj različnih teorij o sanjah v okviru psihoterapije (Duesbury, 2011). Freud (2021) je menil, da je funkcija sanj v ohranjanju spanja in izpolnitvi sanjalčevih nezavednih želja, Jung (2010) pa je predpostavljal, da imajo sanje funkcijo kompenzacije, vodenja in predvidevanja prihodnosti. Do šestdesetih let 20. stoletja je v znanstvenih krogih prevladovala Freudova teorija sanjanja, a je odkritje, da ne sanjamo samo ljudje, ampak tudi živali, postavilo dvome v teorijo, saj je bilo predpostavko, da je funkcija sanj v izpolnjevanju nezavednih želja, težko prenesti na živalski svet (Jouvet, 1999). Tako so se začele raziskave o funkciji sanjanja na področjih psihologije in nevroznanosti (Schredl, 2010) in pojavile so se različne teorije o funkciji sanj (Jouvet, 1999) (npr. da je funkcija sanjanja utrjevanje spomina (Stickgold in Wamsley, 2017). Nevrološke raziskave so ovrgle vse najrazličnejše teorije o nevrofiziološki funkciji sanj (Domhoff 2019) in do danes z znanstvenim raziskovanjem nismo potrdili neke nevrofiziološke funkcije sanjanja (Domhoff, 2019; Jouvet, 1999).

Čeprav predpostavke Freuda in Junga o funkciji sanj niso bile potrjene s strani nevroznanstvenih raziskav (Domhoff 2019), imajo sanje v psihoterapiji pomembno funkcijo tudi v sodobnem svetu (Dreisbach, 2000; Stewart, 2004), saj se vsebina sanj uporablja kot orodje za spoznavanje in integracijo zanemarjenih vidikov klientovega življenja in osebnosti ter kot vodilo za reševanje težav (Bulkeley, 2017).

3.1.2 Zgodovina znanstvenega raziskovanja sanj

Aristotel je začetnik znanstvenega raziskovanja spanja in sanjanja (Freud, 2021). Predpostavljal je, da sanje povzročajo zaznavanje senzacij v telesu in iz okolja, ki se

potencirajo v vsebini sanj (Aristotle, 2019b). Ločil je med sanjami v katerih se sanjalec ne zaveda, da sanja, in lucidnimi sanjami (Aristotle, 2019a).

Freud (2021) izpostavlja, da znanstveno raziskovanje sanj od starega veka do konca 19. stoletja ni bilo sistematično, saj avtorji znanja večinoma niso nadgrajevali na podlagi obstoječih ugotovitev in raziskav, ampak so samostojno raziskovali področje, ki jih je zanimalo. Stališča različnih avtorjev so bila glede nekaterih pomembnih vprašanj o sanjah protislovna. Avtorji so bili ločenih mnenj o povezavi med vsebino sanj in budnostjo – nekateri so predpostavljali, da so sanje od budnosti popolnoma ločene, drugi pa, da vsebina sanj izvira iz doživljanja in mišljenja v budnem življenju. Nekateri avtorji so menili, da je psihična aktivnost v sanjah enaka psihični aktivnosti v budnosti, drugi pa, da je drugačna ali zmanjšana. Večina avtorjev je predpostavljala, da imajo sanje več različnih virov (npr. zaznavanje senzacij iz okolja, zaznavanje senzacij iz telesa, psihični dražljaji), ki imajo pri sanjanju različno pomembne vloge. Lavie in Hobson (1986) izpostavljata nekatere avtorje iz obdobja razsvetljenstva (npr. Leibniz), ki so predpostavljali, da sanje izvirajo iz možganov.

Konec 19. stoletja je Sigmund Freud začel z raziskovanjem sanj v okviru psihoanalitične teorije (Palagini in Rosenlicht, 2010). Sledila sta mu Carl Gustav Jung in Alfred Adler vsak s svojo teorijo sanjanja v okviru svojega psihoterapevtskega pristopa (Duesbury, 2011). Freud, Jung in Adler so vplivali na vse kasnejše teorije o sanjah in metode za delo s sanjami v psihoterapiji (Bulkeley, 2017).

V štiridesetih letih 20. stoletja se je na področju psihologije začelo sistematično znanstveno raziskovanje sanj, ko sta Calvin S. Hall in Robert Van de Castle začela s sistematičnim raziskovanjem vsebine sanj (Schredl, 2010). V petdesetih letih 20. stoletja je raziskovanje sanj zavzelo osrednjo vlogo pri raziskovanju na področjih psihologije in psihiatrije (Palagini in Rosenlicht, 2010) ter je vključevalo tudi raziskovanje povezave med vsebino sanj in duševnimi motnjami (npr. Miller, 1969). Čeprav ni bila več osrednja (Palagini in Rosenlicht, 2010), je vsebina sanj tema raziskovanja tudi v sodobni psihologiji (npr. Pesonen, idr., 2020) in psihiatriji (npr. Cheung, 2012).

V petdesetih letih 20. stoletja se je z odkritjem, da spanje poteka v različnih fazah in da v REM fazi spanja sanjamo (Aserinsky in Kleitman, 1955), začelo tudi nevroznanstveno

raziskovanje sanj (Palagini in Rosenlicht, 2010; Schredl in Erlacher, 2011). Tudi na področju nevroznanosti so se v 20. in 21. stoletju pojavile različne teorije sanjanja (npr. nova nevrokognitivna teorija sanjanja), a nobena ni bila sprejeta v širšem znanstvenem krogu (Domhoff, 2019). Zadnje pomembno odkritje v nevroznanstvenem raziskovanju sanjanja je odkritje privzetega možganskega omrežja (ang. default network), ki je odgovorno za sanjanje (Domhoff, 2011, 2018a).

3.1.3 Psihološki vidik sanjanja

Na področju psihologije je glavni predmet raziskovanja sanj vsebina sanj – raziskave se osredotočajo na fenomenološke značilnosti sanjanja, vpliv budnega življenja na vsebino sanj in vpliv vsebine sanj na budno življenje. Cilj raziskovanja je ugotoviti ali imajo sanje kakšno funkcijo, ki je neodvisna od funkcije samega spanja (Schredl, 2010), ter ali lahko z raziskovanjem sanj dobimo informacije o sanjalcu, ki jih ne moremo pridobiti s psihološkimi testi in intervjuji (Domhoff, 1996). Cilj raziskovanja še danes ni dosežen, saj zadovoljivega odgovora na ti dve vprašanji še nimamo (Domhoff, 2018a; Palagini in Rosenlicht, 2010; Schredl, 2010).

Psihološko raziskovanje vsebine sanj se je začelo, ko sta Hall in Van de Castle začela s sistematičnim raziskovanjem vsebine sanj in uvedla bazično metodologijo za raziskovanje vsebine sanj, ki je aktualna še danes (Schredl, 2010). Hall (1953) je v petdesetih letih 20. stoletja uvedel kognitivno teorijo sanj, ki trdi, da je vsebina sanj pri posamezniku skozi čas konsistentna ter da obstaja povezava med vsebino sanj in sanjalčevim mišljenjem v budnosti. Ti dve predpostavki sta danes poznani kot hipoteza konsistentnosti in hipoteza kontinuitete (Lortie-Lussier idr., 2000).

3.1.3.1 Fenomenološke značilnosti sanjanja

Dve longitudinalni raziskavi potrjujeta hipotezo konsistentnosti, saj nakazujeta, da je vsebina sanj pri odraslem posamezniku relativno konsistentna skozi celo odraslost (Domhoff, 1996; Lortie-Lussier idr., 2000). Na spremembe v konsistentnosti vsebine lahko vplivajo določene spremembe v posameznikovem budnem življenju (Domhoff, 1996, 2010): stres (Pesonen, idr., 2020), travma (Schredl in Piel, 2006), psihoterapevtski proces (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005; Warner, 1983), spremembe posameznikovega

psihološkega blagostanja (Pesant in Zadra, 2006) ter večje osebne spremembe (Schredl, 2010).

Vsebina sanj se po nenavadnosti in bizarnosti skoraj ne razlikuje od budnega spontanega mišljenja (Domhoff, 1996) – tipične sanje predstavljajo koherentno in realistično situacijo z vsakdanjimi aktivnostmi in vsakdanjimi ljudmi (Voss idr., 2013); sanjajoči jih doživljajo enako kot budno življenje (Domhoff, 2010).

Od preostalih sanj se po subjektivnem doživljanju razlikujejo lucidne sanje (Windt in Voss, 2018) – sanje, pri katerih se sanjalec med sanjanjem zaveda, da sanja (Voss idr., 2013). Poleg metakognitivnega zavedanja, ki je kriterij, da sanje imenujemo lucidne (Windt in Voss, 2018), sta v njih pogosto prisotni tudi kontrola nad vsebino sanj in disociacija – pogled nase od zunaj (Voss idr., 2013). Lucidne sanje so zelo redek pojav (Barrett, 1991); tudi pri tistih posameznikih, ki lucidne sanje doživljajo pogosto, te zavzemajo le en odstotek vseh njihovih sanj (Schredl in Erlacher, 2011).

V znanosti je dolgo veljala domneva, da med sanjanjem niso prisotni zavestno doživljanje, razmišljanje ali refleksija (Metzinger, 2003). Sodobne raziskave to domnevo izpodbijajo, saj rezultati teh raziskav kažejo, da sta razmišljanje in samorefleksija v sanjah prisotna, manjkajo pa metakognitivno zavedanje, usmerjena pozornost, refleksija in občutek kontrole, ki so značilni le za lucidne sanje (Metzinger, 2003; Voss idr., 2013; Windt in Metzinger, 2007). Sanje lahko obravnavamo kot zavestno izkušnjo, saj fenomenološko sanje doživljamo enako kot resničnost (Metzinger, 2003), ne doživljamo jih kot model realnosti, ki so ga konstruirali naši možgani. Razlika med doživljanjem sanjanja in resničnosti torej ni v trenutnem doživljanju, ampak le v tem, da, ko se iz sanj zbudimo, pridemo do ugotovitve, da so bile le model resničnosti, pri resničnosti pa do take ugotovitve ne pridemo (Windt in Metzinger, 2007)

3.1.3.2 Vpliv budnega življenja na vsebino sanj

Hipotezo kontinuitete, ki predpostavlja, da vsebina sanj odraža doživljanje sanjalca v budnem življenju (Schredl, 2010), podpirajo različne empirične raziskave, katerih avtorji so ugotovili, da se v vsebini sanj odražajo sanjalčeva osebnost, motivacija, čustvovanje, skrbi, zanimanja in razumevanje sveta (npr. Domhoff, 1996; Lortie-Lussier idr., 2000; Pesant in Zadra, 2006). Pesant in Zadra (2006) ugotavljata, da se v sanjah najpogosteje

izražajo teme, ki so vezane na odnose. Vsebina sanj navadno odraža vedênje in razmišljanje sanjalca, včasih pa tudi samó razmišljanje (Domhoff, 2018a). Vsebina sanj navadno ne odraža sanjalčevega doživljanja prejšnjega dne, pojav takšnih sanj je redek (Roussy idr., 2000), ampak se navezuje na sanjalčevo preteklost (spomini), sedanost (aktualna zanimanja) in prihodnost (skrbi in pričakovanja) (Domhoff, 1996). Nekatere raziskave hipoteze kontinuitete ne potrjujejo in nakazujejo, da budno življenje nima vpliva na vsebino sanj (Hobson idr., 2000). Windt in Voss (2018) menita, da zaenkrat o sanjanju vemo premalo, da bi lahko trdili, da je vsebina sanj povezana s posameznikovim budnim življenjem.

Del raziskovanja vpliva budnega življenja na vsebino sanj je tudi raziskovanje povezave med vsebino sanj in duševnimi motnjami (Palagini in Rosenlicht, 2010; Schredl, 2010). Izsledki teh raziskav bodo predstavljeni v poglavju Psihiatrični vidik sanjanja.

3.1.3.3 Vpliv vsebine sanj na budno življenje

Vsebina sanj in doživljanje te vsebine, lahko vplivata na posameznikovo razpoloženje – bolj ko vsebina sanj odraža neprijetne vidike sanjalčevega budnega življenja, večji vpliv ima na njegovo razpoloženje v dnevu po sanjah (Schredl in Reinhard, 2010). Raziskovanje vpliva sanj na budno življenje sestavljajo tri področja raziskav: sanje kot navdih za ustvarjalnost, vpliv nočnih mor na posameznikovo počutje in raziskovanje sanj v psihoterapiji (Schredl, 2010).

Avtorji različnih raziskav so ugotovili, da umetniki in pisatelji (npr. Salvador Dali, Mary Shelley) vsebino sanj pogosto uporabljajo kot navdih za ustvarjanje (Bulkeley, 2017).

Na področju raziskovanja nočnih mor je bilo ugotovljeno, da je za slabe sanje in nočne more značilna zelo neprijetna vsebina, a se nočne more od slabih sanj razlikujejo v tem, da so neprijetni občutki tako intenzivni, da nas zbudijo. Najpogostejši občutek pri nočnih morah in pri slabih sanjah je strah, a lahko gre tudi za katerekoli druge neprijetne občutke (žalost, jeza) (Zadra idr., 2006). Nočne more negativno vplivajo na posameznikove kognitivne funkcije in razpoloženje (Ohayon idr., 1997).

Raziskovanje sanj v psihoterapiji bo podrobneje predstavljeno v poglavju Pomen sanj za psihoterapevtski proces.

3.1.4 Psihiatrični vidik sanjanja

V petdesetih letih dvajsetega stoletja je bilo raziskovanje sanj najpogostejša tema znanstvenih raziskav na področju psihiatrije (Palagini in Rosenlicht, 2010) in se je osredotočalo predvsem na povezavo med sanjami in duševnimi motnjami (npr. Miller, 1969), kar je še danes aktualna tema raziskovanja (npr. Cheung, 2012; Rimsh in Pietrowsky, 2020). Sodobne psihiatrične prakse vsebine sanj ne jemljejo kot klinično pomembne (Cavallotti idr., 2016), razen v primeru nočnih mor (Schredl, 2016), saj so te navedene kot simptom za diagnosticiranje *motnje nočnih mor* in PTSM v diagnostičnem priročniku DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013).

Z namenom, da bi ugotovili povezavo med duševnimi motnjami in vsebino sanj, so bile izvedene različne raziskave, ki so se osredotočale na vpliv duševnih motenj na vsebino sanj (Schredl, 2010), na vpliv duševnih motenj na spominjanje vsebine sanj (npr. Riemann idr., 1990) ali pa na vpliv slabih sanj in nočnih mor na budno življenje posameznikov z duševnimi motnjami (npr. Schredl idr., 2001).

Ugotovitve nekaterih raziskav, ki so se osredotočale na vpliv duševnih motenj na vsebino sanj, potrjujejo hipotezo kontinuitete, saj nakazujejo, da se pri določenih duševnih motnjah simptomi odražajo tudi v vsebini sanj (Barrett in Loeffler, 1992; Mota idr., 2014; Riemann idr., 1990; Schredl in Montasser, 1999). Rezultati nekaterih drugih raziskav nakazujejo, da se simptomi duševnih motenj v sanjah ne odražajo (Cavallotti idr., 2016; Miller, 1969).

Ugotovitve nekaterih raziskav nakazujejo, da se posamezniki z diagnozo določene duševne motnje, npr. depresija (Riemann idr., 1990), motnje hranjenja (Schredl in Montasser, 1999) in PTSM (Wittmann idr., 2007), slabše spominjajo vsebine svojih sanj kot posamezniki brez diagnoze. Ugotovitve drugih raziskav pa nakazujejo, da diagnoza motnje hranjenja (npr. Riemann idr., 1990) in diagnoza mejne osebnostne motnje (npr. Schredl idr., 2012) ne vplivata na spominjanje sanj.

Ugotovitve raziskav, ki so se osredotočale na vpliv slabih sanj in nočnih mor na posameznike z diagnozo duševne motnje, nakazujejo, da pogoste nočne more pri pacientih z duševnimi motnjami še povečujejo stres in anksioznost (Cheung, 2012) in negativno vplivajo na njihovo razpoloženje naslednjega dne (Simor idr., 2010) ter so neodvisni dejavnik tveganja za samomor (Sjöström idr., 2009). Raziskava pacientov s panično

motnjo, ki doživljajo nočne panične napade, je pokazala, da se pogostost nočnih paničnih napadov poveča s pogostostjo nočnih mor (Schredl idr., 2001), obravnava, ki zmanjša pogostost nočnih mor, pa vpliva na upad simptomov pri posameznikih s PTSM (Germain in Nielson, 2003).

3.1.5 Nevroznanstveni vidik sanjanja

Odkritje, da spanje poteka v različnih fazah in da sanjamo v REM-fazi spanja (Aserinsky in Kleitman, 1955), je v drugi polovici 20. stoletja spodbudilo tudi nevroznanstveno raziskovanje sanj (Palagini in Rosenlicht, 2010; Schredl in Erlacher, 2011). Sodobne raziskave potrjujejo različne faze spanja (npr. Hobson idr., 2000), a kažejo, da se sanjanje lahko pojavi v vseh njegovih fazah (npr. Cicogna idr., 1998).

Glavne teorije o sanjah, ki vsebujejo tudi nevrološko komponento, so: Freudova teorija sanjanja, aktivacijsko-sintezna teorija sanjanja, teorija utrjevanja spomina med sanjanjem, teorija simulacije groženj in nova nevrokognitivna teorija sanjanja. Vsaka od teh teorij ima svojo predpostavko o funkciji sanj (Domhoff, 2019). Freud (2021) je menil, da je funkcija sanj, da ohranjajo spanje, česar raziskave ne potrjujejo (npr. Foulkes, 1982). Teorija utrjevanja spomina med sanjanjem predpostavlja, da je funkcija sanjanja v REM fazi spanja procesiranje spomina in regulacija čustev (Stickgold in Wamsley, 2017), a znanstvene raziskave te funkcije ne potrjujejo, ampak celo nakazujejo, da pomanjkanje REM spanja pri ljudeh nima nobenih posledic (Domhoff, 2019; Siegel, 2001). Teorija simulacije groženj predpostavlja, da je funkcija sanjanja, da vadimo svoje odzive na ogrožajoče situacije (Revonsuo, 2000), a te funkcije sanjanja raziskave ne potrjujejo (Domhoff, 2018b, 2019; Franklin idr., 2016). Aktivacijsko-sintezna teorija sanjanja in nova nevrokognitivna teorija sanjanja ne predpostavljata nevrofiziološke funkcije sanjanja (Domhoff, 2019; Hobson idr., 2000). Aktivacijsko-sintezna teorija predvideva, da je sanjanje posledica aktivacije možganskega debla med spanjem (Hobson idr., 2000), kar je bilo že v začetku 21. stoletja zavrnjeno s strani nevroloških raziskav (Domhoff, 2019; Stickgold idr., 2001). Nova nevrokognitivna teorija predpostavlja, da so sanje le naključni produkt spanja in zavesti (Domhoff, 2018b, 2019), kar potrjujejo tudi ugotovitve sodobnih raziskav na področju nevroznanosti, ki nakazujejo, da nimamo nobenih dokazov, da bi sanje imele kakršnokoli nevrofiziološko funkcijo (Domhoff, 2018b; Jouvet, 1999;

Revonsuo, 2000). Nobena od teorij ni bila sprejeta v širšem znanstvenem krogu, je pa bila večina tez nove kognitivne teorije potrjena z neodvisnimi raziskavami na področjih nevrofiziologije, kognitivnega razvoja in vsebine sanj (Domhoff, 2018b), zato to teorijo podrobneje predstavljam v naslednjem poglavju. Freudova teorija sanjanja je pomembna za psihoterapevtsko znanost (Domhoff, 2019) in bo podrobneje predstavljena v poglavju Pomen sanj za psihoterapevtski proces.

3.1.5.1 Nova nevrokognitivna teorija

Nova nevrokognitivna teorija sanjanja je bila vzpostavljena leta 2000 in se je z leti dopolnjevala na podlagi izsledkov novih znanstvenih raziskav (Domhoff, 2018b). Ta teorija predlaga, da so sanje oblika spontanega mišljenja (Domhoff, 2018a) – teza temelji na raziskavah subjektivnega doživljanja sanjanja in tudi na nevrofizioloških raziskavah (Fox idr., 2013; Fox in Girn, 2018). Z vidika subjektivnega doživljanja, vse kar velja za spontano mišljenje, velja tudi za sanjanje (Windt in Voss, 2018):

- pojem spontano mišljenje združuje različne miselne aktivnosti (sanjarjenje, ustvarjalnost, uhajanje misli) (Windt in Voss, 2018), ki se od ciljno usmerjenih miselnih aktivnosti razlikujejo po tem, da so skoraj popolnoma neodvisne od senzornih impulzov in tega kar trenutno počnemo (Smallwood & Schooler, 2015). Prav tako so sanje skoraj popolnoma neodvisne od senzornih impulzov (Fox idr., 2013) in načeloma med sanjanjem popolnoma izgubimo stik z okoljem (Fox idr., 2013; Windt in Voss, 2018);
- spontano mišljenje je zavesten kognitivni proces (Smallwood in Schooler, 2015), saj vključuje doživljajsko zavest – čeprav je zavedanje med samim spontanim mišljenjem lahko bolj ali manj prisotno, lahko posameznik za nazaj poroča, da so mu 'misli ušle' (Fox idr., 2013; Smallwood in Schooler, 2015). Tudi med sanjanjem se navadno ne zavedamo, da sanjamo, lahko pa o sanjanju poročamo za nazaj (Fox idr., 2013; Kahn in Hobson, 2005);
- Spontano mišljenje vsebuje slušne in vidne predstave, čustva ter bolj ali manj zapleteno vsebinsko strukturo (Fox idr., 2013; Smallwood in Schooler, 2015; Stawarczyk, 2018), kar velja tudi za sanje (Fox idr., 2013).

Sanjanje se sicer od ostalih oblik spontanega mišljenja razlikuje po predvidljivosti (Windt in Voss, 2018), saj je spontano mišljenje v budnosti navadno nepredvidljivo in se pojavi samo od sebe (Windt in Voss, 2018), za sanje pa lahko predvidevamo, da se bodo pojavile med spanjem (Fox idr., 2013). Spontano mišljenje lahko posameznik v določenih primerih tudi nadzira z zavestno namero (Revonsuo, 2000; Smallwood in Schooler, 2015), kar za sanjanje ni značilno (Fox idr., 2013; Windt in Metzinger, 2007), a je v primeru lucidnih sanj tudi v sanjah prisoten nadzor nad vsebino (Voss idr., 2013).

Nevrofiziološke raziskave so pokazale, da se med spontanim mišljenjem v budnosti in med sanjanjem aktivirajo iste možganske strukture. Nevronska mreža, ki se med sanjanjem aktivira, je del privzetega možganskega omrežja, ki je odgovorno za vse oblike spontanega mišljenja (Fox idr., 2013). Pri spontanem mišljenju v budnosti se poleg privzetega možganskega omrežja aktivirajo še regije odgovorne za kognitivno kontrolo in metazavedanje, ki pri sanjanju navadno niso aktivne (Fox idr., 2013). V sanjah je logično mišljenje sicer prisotno (Kahn in Hobson, 2005), a ne vključuje dolgoročnega načrtovanja (Fox in Girn, 2018), metakognitivno funkcioniranje pa v sanjah navadno ni prisotno, saj se v sanjah ne zavedamo, da spimo (Fox in Girn, 2018; Kahn in Hobson, 2005) – izjema so lucidne sanje, pri katerih pa so regije za metazavedanje aktivne (Dresler idr., 2012).

Ker sanje med sanjanjem sanjalec doživlja kot resnično izkušnjo (Domhoff, 2019; Kahn in Hobson, 2005; Metzinger, 2003; Windt in Voss, 2018), nova nevrokognitivna teorija vključuje tudi predpostavko, da so sanje utelešena simulacija (Domhoff, 2018b; Domhoff, 2019). Prav zato, ker sanje med sanjanjem doživljamo kot resničnost, te v nas lahko pustijo veliko večji vtis in povzročijo veliko intenzivnejše občutke, kot budno spontano mišljenje (Domhoff, 1996).

3.2 Pomen sanj za psihoterapevtski proces

Delo s sanjami je pomemben del psihoterapije že od njenih začetkov (Weiss, 1986). Psihoterapevti cenijo vsebino sanj (Bowater in Sherrard, 2011; Hartmann, 2011; Jung, 2010; Koch, 2009; Yalom, 2002), saj je ta pomemben vir informacij o klientu (Barrett, 2002; Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005; Hartmann, 2011; Yalom, 2008). Delo s sanjami je za kliente zdravilno (Bowater in Sherrard, 2011; Hill in Knox, 2010), pozitivno

vpliva na psihoterapevtski odnos (Peasant in Zadra, 2004) ter pri klientu spodbuja samospoznavanje in povečuje motivacijo za spremembe (Simmons in Hilsenroth, 2005; Caperton, 2012). Primerno je za kliente z najrazličnejšimi težavami in različnimi karakteristikami (Hill idr., 2008; Peasant in Zadra, 2004; Weiss, 1986).

Delo s sanjami je združljivo z vsemi psihoterapevtskimi pristopi (Weiss, 1986), lahko vključuje najrazličnejše metode in tehnike (Hartmann, 2011; Rowan, 2016; Weiss, 1986) ter se uporablja tako v individualni kot v skupinski psihoterapiji (Hill in Spangler, 2007). Yalom (2008) je prepričan, da je delo s sanjami primerno tudi za psihoterapevte začetnike. Delo s sanjami je primerno v vsaki psihoterapevtski situaciji, tudi v krizi (Hill idr., 2008; Weiss, 1986). Delo s sanjami je smiselno vključevati tudi v kratkotrajnejšo psihoterapijo, saj pospešuje psihoterapevtski proces (Hartmann, 2011; Weiss, 1986; Yalom, 2002)

Značilnosti dela s sanjami v psihoterapiji so se skozi zgodovino spreminjale (Hill in Knox, 2010). Delo s sanjami v klasičnih psihodinamskih pristopih je temeljilo na iskanju pravilne interpretacije sanj, ki bo razložila pravi pomen vsebine sanj (Freud, 2021; Jung, 2010; Yalom, 2002). V sodobnih psihodinamskih pristopih se išče interpretacijo, ki je za klienta uporabna, saj ga spodbuja pri samospoznavanju (Hartmann, 2011). Že Hall (1953) je menil, da namen interpretacije vsebine sanj v psihoterapiji ni razumevanje sanj, ampak razumevanje klienta; v sodobni psihoterapiji interpretacija sanj ni več ključna pri vključevanju sanj v psihoterapevtski proces (Barrett, 2002). V humanistični psihoterapiji velja prepričanje, da namen dela s sanjami ni interpretacija vsebine sanj, ampak pospeševanje psihoterapevtskega procesa (Yalom, 2002) in poglobljanje psihoterapevtskega odnosa (Moon, 2007).

Freud (2021) in Jung (2010) sta klientom nudila interpretacijo njihovih sanj, čeprav je Jung (2010) svoje kliente že spodbujal tudi k lastnim interpretacijam. V sodobni psihoterapiji psihoterapevt nastopa kot pomočnik, ki spodbuja klienta pri raziskovanju sanj in ustvarjanju lastnih interpretacij (Hill in Knox, 2010; Jennings, 1986; Verhofstadt-Denève, 1995). Pomembno je, da psihoterapevt klientu nikoli ne vsiljuje svojih interpretacij vsebine njegovih sanj (Boss, 1958; Bowater in Sherrard, 2011; Yalom, 2002) in da je klient tisti, ki

določi ali je neka interpretacija smiselna (Bowater in Sherrard, 2011; Hartmann, 2011), kajti interpretacija sanj, ki je sicer smiselna za psihoterapevta, a nima smisla za klienta, je za psihoterapevtski proces neuporabna ali pa psihoterapevtski proces celo otežuje (Hartmann, 2011; Rešetnikov in Pritz, 2019). Do za klienta nesmiselne interpretacije vsebine sanj pride, kadar je psihoterapevtova interpretacija klientovih sanj njegova projekcija in ni povezana s klientovimi sanjami (Hartmann, 2011) ali pa je interpretacija dana prezgodaj, ko klient še ni uvidel nekih povezav med vsebino sanj in svojim življenjem (Perls, 1973). Interpretiranje klientovih sanj s strani psihoterapevta lahko predstavlja tudi tveganje ustvarjanja lažnih spominov pri klientu (Mazzoni idr., 1999; Pesant in Zadra, 2004), za kar so še posebej dojemljivi klienti, ki bolj verjamejo v interpretacijo sanj (Mazzoni idr., 1999).

Zato uporabi izraza *interpretacija sanj* (ang. dream interpretation) kot sinonima za vključevanje klientovih sanj v psihoterapevtski proces (Pesant in Zadra, 2004) nekateri psihoterapevti oporekajo, saj se jim zdi, da implicira, da psihoterapevt, ki je visoko usposobljen na področju sanjanja, interpretira vsebino klientovih sanj (Hill in Knox, 2010; Hill in Spangler, 2007; Pesant in Zadra, 2004), med tem kot izraz *delo s sanjami* (ang. dreamwork) implicira le, da je pozornost usmerjena na sanje (Hill in Spangler, 2007).

Večina psihoterapevtov v delo s klienti občasno vključuje delo s sanjami, a so te redko glavni fokus psihoterapevtskega procesa (Crook in Hill, 2003). Za razliko od humanističnih in kognitivno-vedenjskih pristopov se v psihoterapevtskem procesu psihodinamskih pristopov daje večji poudarek na delo s sanjami, saj se psihoterapevti o delu s sanjami več izobražujejo in imajo več izkušenj z delom s sanjami v lastnem psihoterapevtskem procesu (Schredl idr., 2000). Tako je v psihodinamski psihoterapiji delo s sanjami del psihoterapevtskega procesa pri približno polovici klientov in pri teh vzame približno polovico časa (Hill idr., 2008), pri ostalih pristopih pa je delo s sanjami v psihoterapevtski proces vključeno le občasno (Crook in Hill, 2003).

Pogostost psihoterapevtovega dela s sanjami je pozitivno povezana s psihoterapevtovo osebno izkušnjo dela s sanjami, s tem, kako pogosto se psihoterapevt spomni svojih sanj (Crook in Hill, 2003; Schredl idr., 2000), s tem, kakšno učinkovitost pripisujejo delu s sanjami (Schredl idr., 2000), in s tem, kakšno težo delu s sanjami pripisuje psihoterapevtov

psihoterapevtski pristop (Hill in Knox, 2010). Delo s sanjami je tako lahko stalnica psihoterapevtskih srečanj ali pa metoda, ki jo psihoterapevt uporabi samo v določenih situacijah (Weiss, 1986).

Večinoma pobuda za delo s sanjami pride s strani klienta (Schredl idr., 2000). Ker večina klientov dela s sanjami ne predlaga spontano (Crook in Hill, 2003), se možnost za delo s sanjami poveča, če delo s sanjami spodbuja psihoterapevt, saj so klienti, ki delo s sanjami zavrnejo, redki (Schredl idr., 2000).

Veliko psihoterapevtov, še posebej začetnikov, dela s sanjami ne vključuje v psihoterapevtski proces (Yalom, 2008). V osemdesetih letih 20. stoletja so bili zadržki za vključevanje dela s sanjami v psihoterapevtski proces napačna prepričanja o delu s sanjami (npr. delo s sanjami je primerno samo v psihoanalizi) in pomanjkanje jasnih napotkov za delo s sanjami tako v literaturi kot v izobraževanju (Weiss, 1986). Yalom (2002, 2008) v zadnjih dvajsetih letih opaza, da je literatura na temo dela s sanjami v psihoterapiji preobširna ter občasno tudi kontroverzna in spekulativna, različni pogledi različnih psihoterapevtskih pristopov na delo s sanjami pa pri psihoterapevtih začetnikih povzročajo še dodatno zmedo. Opaža tudi, da sta vključenost dela s sanjami v psihoterapevtsko izobraževanje in izkušnje dela s sanjami v lastni psihoterapiji redkost. Tudi Hartmann (2011) ugotavlja, da je glavni izziv psihoterapevtov pomanjkanje znanja o metodah in tehnikah za delo s sanjami. Zadržek za delo s sanjami v sodobni psihoterapiji je tudi predstava, da je delo s sanjami, če se jim želimo posvetiti in jih res razumeti, zamudno. Tako pogosto zaradi kratkotrajnejšega psihoterapevtskega procesa psihoterapevti dajejo večjo pomembnost drugim vsebinam (Hartmann, 2011; Yalom, 2002, 2008).

3.2.1 Zgodovina dela s sanjami v psihoterapiji

Konec 19. stoletja je Sigmund Freud v okviru psihoanalitične teorije začel z empiričnim raziskovanjem sanj (Jung, 2010; Palagini in Rosenlicht, 2010) in svoje ugotovitve predstavil v knjigi Interpretacija sanj, ki je izšla konec leta 1899 (Freud, 2021). Sigmund Freud je bil začetnik dela s sanjami v psihoterapiji (Duesbury, 2011) in je postavil temelje za znanstveno raziskovanje interpretacije sanj (Adler, 1956). S svojim delom je najprej

vplival na svoja kolega Carla Junga in Adolfa Adlerja, ki sta nato razvila vsak svoj pristop za delo s sanjami v psihoterapiji (Duesbury, 2011).

Freudova in Jungova teorija sanj sta osnova za vse teoretične in praktične pristope za delo s sanjami v psihoterapiji (Bulkeley, 2017; Caperton, 2012). Freud (2021) in Jung (2010) sta predpostavljala, da sanje izvirajo iz nezavednega. Jung (2010) je ločil med sanjami, ki izvirajo iz individualnega nezavednega in sanjami, ki izvirajo iz kolektivnega nezavednega. Slednje je poimenoval arhetipske sanje.

Freud (2021) in Jung (2010) sta bila prepričana v veliko vrednost dela s sanjami za psihoterapevtski proces, saj sta verjela v uporabo vsebine sanj pri zdravljenju duševnih motenj. Freud (2021) je bil prepričan, da je delo s sanjami najboljši način, da razkrivamo klientovo preteklost in klientove nezavedne vsebine. Jung (2010) je vrednost dela s sanjami za psihoterapevtski proces videl v tem, da vsebina sanj, ki izvira iz klientovega nezavednega, dopolnjuje predstavo o klientu in njegovem življenju, saj pokaže kaj v klientovem budnem življenju manjka.

Oba pristopa sta sledila tradicionalnemu pristopu interpretacije sanj, ki temelji na predpostavki, da imajo sanje pomen, ki ga lahko razberemo s pravilno analizo in interpretacijo (Freud, 2021; Jung, 2010; Kara in Özcan, 2019), a je Freud ovrgel predpostavko tradicionalnega razumevanje vsebine sanj, da se vsebina sanj nanaša na prihodnost, in predpostavil, da se vsebina sanj nanaša na sanjalčevo preteklost (Ewing, 2000). Jung (2010) je menil, da se vsebina sanj lahko navezuje na sanjalčevo preteklost, sedanjost ali prihodnost.

Freud (2021) je ločil med očitno (manifestno) vsebino sanj in skrito (latentno) vsebino sanj ter predvideval, da se pravi pomen sanj skriva v skriti vsebini sanj, Jung (2010) pa je dajal poudarek na interpretacijo očitne vsebine sanj. Oba, Freud (2021) in Jung (2010), sta menila, da interpretacija sanj ne sme biti stereotipna, zato psihoterapevt za uspešno interpretacijo klientovih sanj potrebuje tudi obširno poznavanje klienta.

Pomanjkljivost njunih metod je v predpostavki, da sta za razumevanje vsebine sanj potrebna analiza in prevod te vsebine v obliko, ki ustreza budnemu mišljenju (Boss, 1958; Jennings, 1995). Takšne metode za delo s sanjami psihoterapevta in klienta med delom s sanjami oddalji od fenomenološke realnosti klienta (Kara in Özcan, 2019). Kadar

psihoterapevt klientu ne dopušča glavne vloge pri interpretiranju svojih sanj, je interpretacija podvržena teoretskemu okviru psihoterapevta (Jennings, 1995).

V odziv na izzive in pomanjkljivosti njunih pristopov k interpretaciji sanj so se začeli razvijati še drugi pristopi za delo s sanjami (Bulkeley, 2017) in delo s sanjami v psihoterapiji se je sčasoma vedno bolj odmikalo od pristopov, ki temeljijo na nezavednem, k pristopom, ki temeljijo na fenomenološki metodi. Ta odmik je sicer opazen že v Jungovi teoriji sanj (Hill in Knox, 2010), saj je Jung (2010) dajal večji poudarek očitni vsebini sanj, poudarjal pomen psihoterapevtove drže nevednosti, odprtosti in radovednosti med delom s sanjami, poudarjal razumevanje motivov iz klientove vsebine sanj v kontekstu klientovega budnega življenja in vključeval kliente, da so tudi sami iskali pomene vsebine svojih sanj.

Za razliko od Freuda (2021) in Junga (2010), ki sta predpostavljala, da vsebina sanj izvira iz nezavednega, je Adler (1956) menil, da vsebina sanj ne izvira iz nezavednega, ampak odraža zavedno budno življenje sanjalca. S tem je vplival na pristopa za delo s sanjami v eksistencialni psihoterapiji in geštalt psihoterapiji (Bulkeley, 2017; Pesant in Zadra, 2004). Adler (1956) je predpostavljal, da vsebina sanj odraža sanjalčev življenjski slog, osebnost, težave in zanimanja. Še posebej ponavljajoče se sanje pa lahko na metaforičen način klientu dajo ideje in čustveni naboj za napredek, osebnostno rast in reševanje težav. Pri interpretaciji vsebine sanj je uporabljal metodo prostih asociacij in poudarjal pomen interpretacije, ki je pri vsakem klientu edinstvena in upošteva ne samo klientovih asociacij, ampak tudi klientovo osebnost, vedênje, težave in spomine. Menil je, naj bo obravnava klientove vsebine sanj enaka obravnavi drugih klientovih vsebin.

Menard Boss je bil prvi, ki je pri delu s sanjami v psihoterapiji začel uporabljati fenomenološko metodo, na katero se opirajo sodobni pristopi za delo s sanjami v psihoterapiji (Kara in Özcan, 2019). Menil je, da je najboljša metoda za delo s sanjami, da njihovo vsebino raziskujemo na enak način kot klientove budne izkušnje – psihoterapevt se osredotoči na klientovo doživljanje in med tem pusti ob strani vse teoretične predpostavke o sanjanju in interpretaciji vsebine sanj, saj bi ga te le oddaljile od klientovega doživljanja. Menil je, da tradicionalna metoda analize in interpretacije sanj, ki temelji na razumevanju

skritega ali metaforičnega pomena vsebine sanj, ni primerna, saj vsebina sanj ne potrebuje interpretacije ampak integracijo v klientovo budno življenje (Boss, 1958). Ker vsebina sanj naslavlja skrbi in interese sanjalčevega budnega življenja (Bowater, 2003), prepoznavanje povezave med klientovim sanjskim in budnim svetom osvetljuje razumevanje klientovega budnega sveta (Boss, 1958).

3.2.2 Metode za delo s sanjami v sodobni psihoterapiji

Sodobni pristopi za delo s sanjami se opirajo na fenomenološko metodo (Kara in Özcan, 2019) – tako poudarek ni le na iskanju pomena vsebine sanj, ampak tudi na raziskovanju klientovega doživljanja sanj (Barrett, 2002). Za razliko od dela s sanjami v klasični psihoanalizi namen dela s sanjami v sodobni psihoterapiji ni v iskanju prave ali resnične interpretacije vsebine sanj, ampak interpretacije, ki je uporabna (Hartmann, 2011; Yalom, 2002), saj je pomembna za klienta ali za psihoterapevtski proces (Yalom, 2002) ter klienta vodi do novih uvidov, širšega pogleda na situacijo ali celo do življenjskih sprememb (Hartmann, 2011; Hill, 1996).

V sodobni psihoterapiji je delo s sanjami sodelovanje med klientom in psihoterapevtom (Bowater in Sherrard, 2011; Hill, 1996; Rowan, 2016), v katerem psihoterapevt nastopa kot pomočnik in ne kot strokovnjak, saj je največji strokovnjak za interpretacijo svojih sanj klient (Flowers, 2015; Hill, 1996; Jennings, 1986; Verhofstadt-Denève, 1995). Psihoterapevt lahko predlaga svoje ideje o pomenu vsebine sanj, a mu jih nikoli ne vsiljuje (Bowater in Sherrard, 2011; Jennings, 1986; Yalom, 2002), zadnjo besedo pri interpretaciji vsebine sanj ima vedno klient (Bowater in Sherrard, 2011; Hartmann, 2011). Namen dela s sanjami je, da psihoterapevt in klient iz vsebine klientovih sanj skupaj ustvarita pomen, ki je koristen za klienta, saj mu nudi nova spoznanja o sebi (Hill, 1996; Pesant in Zadra, 2004).

Sodobni pristopi za delo s sanjami se načeloma ukvarjajo z očitno in ne s skrito vsebino sanj (Barrett, 2002; Pesant in Zadra, 2004), psihoterapevt pa klienta spodbuja, da išče povezave med vsebino sanj in svojim trenutnim budnim življenjem (Barrett, 2002; Hill, 1996; Flowers, 2015; Verhofstadt-Denève, 1995). V različnih psihoterapevtskih pristopih se uporabljajo različne tehnike za delo s sanjami in vse so lahko koristne, če njihova

uporaba doseže namen dela s sanjami, da klient odkrije nekaj novega o sebi (Hartmann, 2011). Tudi najrazličnejši načini interpretacije sanj imajo potencial, da so v določeni situaciji za določenega klienta uporabni (Rowan, 2016).

V sodobnih psihodinamskih psihoterapevtskih pristopih se delu s sanjami še vedno pripisuje izreden pomen (Hartmann, 2011; Hill idr., 2008; Rešetnikov in Pritz, 2019), saj daje vpogled v klientove nezavedne vsebine (Barrett, 2002). Za razliko od razumevanja v klasični psihoanalizi, da vsebina sanj sanjalčevo nezavedno odraža na prikrit, cenzuriran in kodiran način, je danes v veljavi razumevanje, da vsebina sanj sanjalčevo nezavedno odraža s sliko, z gibi in s čustvi (Barrett, 2002). V sodobni psihoanalizi se pri delu s sanjami raziskujeta skrita in očitna vsebina sanj, ki se skupaj obravnavata kot celota. Namen dela s sanjami ni iskanje prave ali popolne interpretacije, temveč bazično razumevanje vsebine sanj z namenom klientovega samospoznavanja (Hartmann, 2011). Nekateri psihoterapevti spodbujajo kliente, da interpretacije o vsebini svojih sanj oblikujejo sami (Rešetnikov in Pritz, 2019). Sodobni model jungovske analitične psihoterapije za delo s sanjami, ki se imenuje arhetipska psihologija, izpušča funkcijo kompenzacije in daje več poudarka na fenomenološkem načinu dela (Hillman, 1979). Sodobni pristop individualne psihologije pri delu s sanjami psihoterapevta postavlja iz vloge strokovnjaka za interpretacijo sanj v vlogo sodelavca in klienta spodbuja pri lastnem razumevanju vsebine njegovih sanj z namenom spoznavanja samega sebe (Hill in Knox, 2010).

V vedenjsko-kognitivni psihoterapiji se za delo s sanjami uporablja kognitivna izkustvena metoda, ki je tudi najbolj raziskana metoda za delo s sanjami na področju učinkov (Caperton, 2012). Kognitivna izkustvena metoda za delo s sanjami je integrativni model, ki vključuje elemente psihoanalitične psihoterapije, geštalt psihoterapije, vedenjske psihoterapije, eksistencialne psihoterapije in fenomenologije (Caperton, 2012). Sanje se razumejo kot podaljšek razmišljanja v budnem življenju in pri delu s sanjami psihoterapevt in klient skupaj raziskujeta klientu lasten pomen vsebine sanj, in sicer z namenom klientovega boljšega razumevanja sebe in načrtovanja sprememb na podlagi novih spoznanj (Hill, 1996).

Sodobni pristopi za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji bodo podrobneje predstavljeni v poglavju Delo s sanjami v humanistični psihoterapiji.

3.2.3 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu procesu

Hill in Knox (2010) sta na podlagi sinteze študij primerov iz različnih psihoterapevtskih pristopov ugotovila, da je delo s sanjami za klienta zdravilno. Eudell-Simmons in Hilsenroth (2005) sta s pregledom empiričnih raziskav dela s sanjami v psihoterapiji, njegov prispevek k psihoterapevtskemu procesu razvrstila na štiri področja: delo s sanjami pospešuje psihoterapevtski proces, klientu pomaga pri samospoznavanju, psihoterapevtu nudi informacije o klientu in vsebina sanj lahko odraža napredek v psihoterapevtskem procesu.

Delo s sanjami pospešuje psihoterapevtski proces, ker odpira nove teme za raziskovanje, klientom so srečanja, ki vključujejo delo s sanjami všeč, delo s sanjami pa spodbuja klientovo aktivno vključevanje v psihoterapevtski proces (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005). Slednje sta s pregledom različnih študij primerov ugotovila tudi Peasant in Zadra (2004) in k temu dodala ugotovitev, da delo s sanjami pomaga graditi zaupen terapevtski odnos pri klientih, ki v psihoterapevtu težje zaupajo. Eudell-Simmons in Hilsenroth (2005) ugotavljata, da delo s sanjami pri klientih spodbuja samospoznavanje in zavedanje sebe ter v klientih zbudi nove ideje in motivacijo za spremembe. Do enakih ugotovitev so s pregledom različnih študij primerov prišli tudi Peasant in Zadra (2004) in Caperton (2012). Na podlagi svoje psihoterapevtske prakse to opažajo tudi Hartmann (2011) ter Bowater in Sherrard (2011), ki so prepričani, da z zanemarjanjem klientovih sanj, zanemarjamo nekatere pomembne vidike klientove osebnosti in klientovega doživljanja.

Eudell-Simmons in Hilsenroth (2005) ugotavljata, da je vsebina sanj vir informacij o klientu (različni vidiki klientove osebnosti, zanimanja, težave, predstave o sebi, klientovi odnosi z drugimi) tudi za psihoterapevta, saj mu lahko nudi tudi informacije o klientu, ki se jih ta ne zaveda ali jih s psihoterapevtom na druge načine ni pripravljen deliti. Da vsebina sanj pomaga psihoterapevtu pri spoznavanju in razumevanju klienta sta pri svojem psihoterapevtskem delu opazila tudi Weiss (1986) in Hartmann (2011).

Delo s sanjami v psihoterapiji ne spodbuja samo klientovega spoznavanja in razumevanja sebe ter psihoterapevtovega spoznavanja in razumevanja klienta, ampak izboljša tudi razumevanje klientovega napredka (Peasant in Zadra, 2004), saj vsebina klientovih sanj lahko odraža dogajanje v psihoterapevtskem procesu (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005). Pri uspešnem psihoterapevtskem procesu se vsebina klientovih sanj spreminja

(Adler, 1956; Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005; Warner, 1983) – pogostejše so prijetne sanje (Bowater, 2008), v vsebini sanj pa se odražajo tudi klientove osebne spremembe ter večja sposobnost klienta za samopodporo in samoregulacijo (Warner, 1983). Kot lahko sprememba v vsebini klientovih sanj nakazuje klientov napredek, lahko odsotnost spremembe nakazuje pomanjkanje napredka (Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2005; Warner, 1983) in Jung (1995) je pri svojem delu opazil, da se v situacijah, ko psihoterapevtski proces stoji, pri klientih pojavijo arhetipske sanje, katerih sporočilo nakaže možnost napredka. Tako Cavenar in Nash (1976) kot Warner (1983) so v psihoterapevtski praksi opazili primere klientov, pri katerih so se pojavile sanje, ki so klientu dale sporočilo, da je čas za zaključek psihoterapevtskega procesa. Takšne sanje so se pojavile v fazi psihoterapevtskega procesa; ko so bili cilji psihoterapije doseženi, je pri klientu prišlo do sprememb in je bil čas za zaključek, a preden je prišlo do diskusije o zaključku. Šele interpretacija teh sanj, ki je klientu dala razumevanje, da je čas za zaključek, je sprožila pogovore o zaključku in dejanski zaključek procesa.

Raziskovanje učinkov dela s sanjami v psihoterapiji je bilo večinoma omejeno na študije primerov (Hill in Knox, 2010; Peasant & Zadra, 2004), zato sta Hill in Knox (2010), ki opozarjata na omejitve takšnega raziskovanja (npr. ugotovitev ne moremo posploševati, pristranskost določanja dejavnikov vplivanja), začela s sistematičnim eksperimentalnim raziskovanjem učinkov dela s sanjami v psihoterapiji, katerega prednost je boljši nadzor spremenljivk. Raziskovala sta uporabo kognitivne izkustvene metode za delo s sanjami v izoliranih srečanjih ali v kratkotrajni psihoterapiji s klienti, ki so se prijaviili za sodelovanje v raziskavi. Tako Caperton (2012) kot tudi že sama Hill in Knox (2010) opozarjajo na glavni omejitvi teh raziskav, ki sta omejenost na samo en model dela s sanjami in zadržek za posploševanje ugotovitev na dolgotrajen psihoterapevtski proces.

Hill in Knox (2010) sta z eksperimentalnim raziskovanjem ugotovila, da imajo klienti psihoterapevtsko srečanje, na katerem so delali s sanjami, za koristno v treh primerih: kadar vsebino svojih sanj lahko povežejo s svojim budnim življenjem in dobijo nov uvid ali novo idejo za spremembo, kadar jim psihoterapevt nudi tudi svoje ideje ob vsebini njihovih sanj in kadar se jih srečanje čustveno dotakne. Za uspešno delo s sanjami je potrebno, da je psihoterapevt prisoten, empatičen in klienta spodbuja pri iskanju novih

uvidov. Pomembno je tudi, da klient psihoterapevtu zaupa, je motiviran za delo s sanjami in aktivno sodeluje ter ni preveč preplavljen s čustvi.

3.2.4 Delo s sanjami v humanističnih psihoterapevtskih pristopih

3.2.4.1 Humanistična psihoterapija

Med najbolj vplivne humanistične psihoterapevtske pristope štejemo (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997):

- na klienta usmerjeno psihoterapijo, ki jo je uvedel Carl Rogers,
- geštalt psihoterapijo, ki jo je uvedel Fritz Perls,
- eksistencialno psihoterapijo, ki sta jo v Ameriki uvedla Rollo May in Irvin Yalom, v Evropi pa Ludwig Binswanger, Medard Boss in Victor Frankl (Psihoterapevtski pristop, ki ga je uvedel V. Frankl, se imenuje logoterapija (Greenberg in Rice, 1997).).

Nekateri drugi humanistični pristopi so še: integrativna psihoterapija, ki jo je uvedel Hilarion Petzolt, psihodrama (Längle in Kriz, 2014), transakcijska analiza (Schneider in Krug, 2017) in na čustva usmerjena terapija (Seligman in Reichenberg, 2015).

3.2.4.1.1 Razvoj humanistične psihoterapije

Humanistična psihoterapija se je začela razvijati v štiridesetih letih dvajsetega stoletja (Cain, 2012) kot odgovor na omejitve psihoanalitične psihoterapije in vedenjske psihoterapije, ki sta bili v tem času edini smeri psihoterapije (Cain, 2012, Schneider in Krug, 2017). Te omejitve so bile: pomanjkanje dela s telesom, pomanjkanje poudarka na osebni odgovornosti klienta, pomanjkanje izkustvene refleksije (Schneider in Krug, 2017), postavljanje psihoterapevta v vlogo strokovnjaka za klientovo življenje (Seligman in Reichenberg, 2015) in poudarek na klientovi patologiji (Greenberg in Rice, 1997).

Carl Rogers je revolucioniral psihoterapijo, ko je klienta postavil za strokovnjaka za lastno življenje (Seligman in Reichenberg, 2015) in v ospredje psihoterapevtskega procesa postavil klienta, ne njegovih težav ali psihopatologije (Cain, 2012). Smernice, ki jih je postavil s svojim psihoterapevtskim pristopom (na klienta usmerjena psihoterapija), so vodile v razvoj nove smeri v psihoterapiji – humanistične psihoterapije (Seligman in Reichenberg, 2015). K razvoju so kasneje prispevali še drugi psihoterapevti (npr. Fritz

Perls, Victor Frankl) (Seligman in Reichenberg, 2015) in humanistično paradigmo je pomembno razširila eksistencialna psihoterapija (Längle in Kriz, 2014).

Tako sodobna humanistična psihoterapija združuje dve dopolnjujoči si nasprotji: humanistične poudarke človekovih možnosti za razvoj in eksistencialne poudarke človekovih omejitev (Schneider in Krug, 2017). Humanistična psihoterapija je psihoterapevtski pristop, ki klienta vidi kot zmožnega za osebno rast in aktivno reševanje svojih težav (Greenberg in Rice, 1997), daje pomen kognitivnim, čustvenim, telesnim in duhovnim vidikom klienta (Seligman in Reichenberg, 2015), poudarja klientovo svobodo odločanja in klientovo odgovornost za odločitve (Cain, 2012) ter s fenomenološko metodo raziskuje klientovo doživljanje (Greenberg in Rice, 1997).

3.2.4.1.2 Značilnosti humanistične psihoterapije

Humanistične psihoterapevtske pristope združujejo glavna prepričanja, ki jih ločijo od pristopov, ki spadajo v druge tri kategorije (Greenberg in Rice, 1997). Ta temeljna prepričanja humanistične psihoterapije so: uporaba fenomenološke metode, humanizem (Greenberg in Rice, 1997; Seligman in Reichenberg, 2015), holizem (Schneider in Krug, 2017), poudarek na čustvih (Seligman in Reichenberg, 2015) in sodelujoč psihoterapevtski odnos (Cain, 2002).

Fenomenološka metoda

Najbolj bistvena značilnost humanističnih psihoterapevtskih pristopov je zavezanost fenomenološki metodi (Greenberg in Rice, 1997). Fenomenološka metoda temelji na prepričanju, da objektivno doživljanje resničnosti ne obstaja, saj resničnost vsak posameznik doživlja drugače (Cain, 2012; Seligman in Reichenberg, 2015), in na prepričanju, da lahko različni načini bivanja, različni pogledi na svet, različna prepričanja in različne vrednote, omogočajo zadovoljujoče življenje (Cain, 2012). Zaradi zavedanja edinstvenosti klientovega doživljanja je edinstven tudi vsak psihoterapevtski proces, ki je usklajen s klientovimi prepričanji, z vrednotami in s cilji (Cain, 2012).

Cilj humanističnega psihoterapevta je razumevanje klientovega subjektivnega doživljanja (Cain, 2002, 2012; Greenberg in Rice, 1997; Seligman in Reichenberg, 2015), kar dosega z izražanjem zanimanja za vse aspekte klientovega življenja na način, da zavestno opusti vsa

svoja predvidevanja, pričakovanja, prepričanja in ocenjevanja (Cain, 2002, 2012). Namen fenomenološke metode je, da klient poveča zavedanje in razumevanje svojega doživljanja (Cain, 2002), zato psihoterapevt klienta spodbuja pri globljem raziskovanju čustev (Greenberg in Rice, 1997), osmišljanju namena svojih vedénjskih vzorcev in iskanju novih načinov kontakta s svetom. Na tak način klient pridobi več občutka jasnosti, prisebnosti, trdnosti in umirjene odločnosti, boljši občutek sebe ter bolj definiran sistem prepričanj in vrednot, kar mu omogoča osebni razvoj v skladu s svojimi prepričaji in svojo osebnostjo (Cain, 2002).

Humanizem

Humanistični pogled na človeka pomeni globoko spoštovanje do vrednosti vsakega človeškega bitja (Greenberg in Rice, 1997) ter prepričanje, da so ljudje po naravi dobri in vredni zaupanja (Cain, 2008, v Seligman in Reichenberg, 2015).

Humanistični psihoterapevti so prepričani v naravno človeško težnjo po samoaktualizaciji in naravno sposobnost samoaktualizacije (Cain, 2002, 2012; Greenberg in Rice, 1997; Längle in Kriz, 2014; Seligman in Reichenberg, 2015), kar vključuje sposobnost za reševanje težav (Cain, 2012; Seligman in Reichenberg, 2015), sposobnost za uresničevanje svojih zmožnosti in sposobnosti (Cain, 2002; Seligman in Reichenberg, 2015), sposobnost za uporabo svojih notranjih in zunanjih virov, ustvarjalnost pri odkrivanju novih načinov odzivanja na okolje (Cain, 2002), sposobnost za samospoznavanje (Längle in Kriz, 2014) ter sposobnost za osebno rast in spreminjanje svojega življenja na bolje (Cain, 2012; Längle in Kriz, 2014; Seligman in Reichenberg, 2015). Za samoaktualizacijo posameznik potrebuje pristen stik in pristen odnos z okoljem ter empatično razumevanje in sprejemanje brez obsojanja. Namen psihoterapije je, da psihoterapevtski prostor in psihoterapevtski odnos postaneta okolje za klienta, ki je ustrezno za samoaktualizacijo (Cain, 2002, 2012; Längle in Kriz, 2014).

Eksistencialna vprašanja o svobodi, samostojnosti in smislu življenja so temelj humanistične psihoterapije (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997; Seligman in Reichenberg, 2015). Prepoznavanje klientove sposobnosti za samostojnost je del psihoterapevtskega procesa (Greenberg in Rice, 1997), saj humanistični psihoterapevti

verjamejo v človeško naravno sposobnost za samostojnost in neodvisnost (Greenberg in Rice, 1997; Seligman in Reichenberg, 2015). Ker sta svobodna volja in možnost sprejemanja odločitev temelja človeškega delovanja (Greenberg in Rice, 1997), se v psihoterapevtskem procesu poudarja svoboda do izbire in odgovornost za odločitve (Cain, 2002, 2012; Schneider in Krug, 2017). Klienta se spodbuja, da prepozna samega sebe kot aktivnega soustvarjalca svojega okolja (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997), s tem ko prepozna možnost svobodne izbire svojega vedenja v okviru svojih omejitev (Cain, 2002; Schneider in Krug, 2017) ter svobodne izbire svojega pogleda na svet in dogajanje okoli sebe (May, 1981, v Schneider in Krug, 2017) ter za svoje odločitve prevzema odgovornost (Cain, 2002).

Humanistični psihoterapevti so prepričani, da je ena od človeških potreb tudi potreba, da osmislimo in razumemo svoje življenje (Cain, 2002), zato psihoterapevt klienta spodbuja, da prevzame pobudo pri iskanju pomena in smisla življenja (Seligman in Reichenberg, 2015).

Holizem

Holistični pogled na človeka pomeni, da posameznika obravnavamo kot celoto – vsi vidiki posameznika (čustveni, kognitivni, telesni in duhovni) so pomembni, povezani in soodvisni (Cain, 2002; Seligman in Reichenberg, 2015), posameznika pa lahko razumemo samo v kontekstu njegovega okolja (Cain, 2002). Da pri posamezniku pride do trajne spremembe, mora to spremembo doživeti na vseh področjih (Schneider in Krug, 2017).

Poudarek na čustvih

Večina humanističnih psihoterapevtov bolj ceni čustvene izkušnje kot mentalne procese (Cain, 2002; Seligman in Reichenberg, 2015). Čustva posameznika vodijo pri prepoznavanju in uresničevanju potreb (Pos idr., 2008), so ključna pri sprejemanju odločitev (Cain, 2002) ter so za posameznika vir informacij o sebi in okolju (Cain, 2002; Pos idr., 2008). Zato je namen humanistične psihoterapije, da se klient uri v prepoznavanju, razumevanju in regulaciji svojih čustev, saj jih tako lahko bolje uporablja kot vir informacij o sebi in okolju, kar mu omogoča bolj polno življenje (Pos idr., 2008).

Sprejemajoč psihoterapevtski odnos klientu omogoča prepoznavanje, zavedanje in transformacijo čustev, samorefleksijo ter integracijo novih izkušenj. Vse te izkušnje so poleg kognitivnega razumevanja vedênja, mišljenja in osebnosti ključne za spremembo teh pri klientu (Cain, 2002; Pos idr., 2008).

Sodelujoč psihoterapevtski odnos

Humanistični psihoterapevti smatrajo psihoterapevtski odnos, ki pomeni psihoterapevtov dostop do klientovega doživljanja, za velik privilegij (Greenberg in Rice, 1997). Psihoterapevtski odnos v humanistični psihoterapiji temelji na zaupanju, varnosti, podpori, pristnem kontaktu in pristnem dialogu (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997). Psihoterapevt čuti iskreno željo po razumevanju klientovega doživljanja ter klientu nudi sprejemanje brez obsojanja, pohvalo, potrditev, spoštovanje in toplino (Cain, 2002). V psihoterapevtskem odnosu psihoterapevt nastopa pristno in situaciji primerno s klientom deli svoje misli, čustva in občutke (Cain, 2002; Längle in Kriz, 2014). Kadar se psihoterapevt uspešno uglaši na klienta, se ta čuti viden, slišan, sprejet in razumljen (Längle in Kriz, 2014) – tako sama narava psihoterapevtskega odnosa nudi optimalne okoliščine za klientovo samoaktualizacijo (Cain, 2002). Psihoterapevt zaupa v klientovo sposobnost za rast in spremembo (Cain, 2002, 2012) in kot strokovnjak za raziskovanje doživljanja predlaga različne metode in tehnike (Pos idr., 2008). Klient je kot strokovnjak za lastno doživljanje (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997; Pos idr., 2008) soočen s svobodo izbire ter z odgovornostjo za vsebino in cilje psihoterapevtskega procesa (Cain, 2012). Dialog med psihoterapevtom in klientom spodbuja prisotnost v danem trenutku in skupno iskanje novih spoznanj (Längle in Kriz, 2014), kar klienta spodbuja, da sprejema lastne odločitve (Greenberg in Rice, 1997) in se razvija v skladu s svojo osebnostjo (Cain, 2002).

3.2.4.2 Razumevanje sanj v humanistični psihoterapiji

V humanistični psihoterapiji velja prepričanje, da so sanje pomembne (Boss, 1958; Bowater in Sherrard, 2011; Koch, 2009; Mackewn, 1997; Rogers, 1980; Yalom, 2002), saj sta vsebina sanj in budno življenje klienta povezana. Vsebina sanj odraža klientovo osebnost in doživljanje (Berne, 1972; Bowater, 2003; Eudell-Simmons in Hilsenroth, 2007;

Schneider in Krug, 2017), zato delo s sanjami nudi možnost dostopa do klientovega notranjega sveta (Mackewn, 1997).

V humanistični psihoterapiji se predpostavlja, da vsebina sanj odraža različne vidike klienta in klientovega življenja (Bowater, 2003; Jennings, 1986; Mackewn, 1997; Yalom, 2002). Vsak motiv, ki je del vsebine klientovih sanj (npr. oseba, predmet, občutek, objekt), predstavlja del klienta (Bowater, 2003; Jennings, 1986; Perls idr., 1951), ki je pri njem v budnosti lahko bolj ali manj ozaveščen (Bowater, 2003; Joyce in Sills, 2010). Vsebina sanj lahko odraža tudi celo klientovo življenjsko zgodbo in klientov pogled na svet (Berne, 1972; Mackewn, 1997; Perls, 1973) ali klientove eksistencialne skrbi (Yalom, 2008).

Vsebina sanj lahko odraža tudi psihoterapevtski proces in psihoterapevtski odnos (Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997; Yalom, 2002, 2008). V prvih sanjah, ki jih klient predstavi na začetku psihoterapevtskega procesa, se navadno odražajo klientovi občutki in prepričana o psihoterapiji, zato so te še posebno pomembne. Prav tako pa so pomembne sanje, katerih vsebina vključuje psihoterapevta (Yalom, 2002, 2008). Včasih vsebina sanj vsebuje nezavedna sporočila klienta psihoterapevtu, ki jih klient ne zmore izraziti direktno (Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997).

Ponavljajoče sanje nakazujejo pomembne nezaključene stvari iz klientovega življenja (O'Leary, 2013), zato Perls (1973) meni, da je vsebina teh za psihoterapevtski proces najpomembnejša.

3.2.4.3 Razlogi za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji

Psihoterapevti se odločajo za delo s sanjami, ker je to izrednega pomena za uspešen psihoterapevtski proces (Bowater in Sherrard, 2011; Yalom, 2002, 2008). Vsebina sanj je pomemben vir informacij o klientu (Berne, 1972; Bowater, 2003; Jennings, 1986; Yalom, 2008) zato se pri delu s sanjami razkrijejo vse klientove teme, ki so pomembne za psihoterapevtski proces (Perls, 1969). Sanje imajo sporočilo za klienta in z delom s sanjami v psihoterapevtskem procesu lahko klient to sporočilo najde (Boss, 1958; Perls, 1969; Yalom, 2008) – to sporočilo je lahko vezano na klientovo trenutno situacijo in težave (Bowater, 2003; Moon, 2007) ali pa gre za eksistencialno vodilo, ki se navezuje na klientovo bivanje v svetu (Berne, 1972; Boss, 1958; Perls, 1969; Yalom, 2008).

Izkušnja, ko klient predstavi in raziskuje svoje sanje v varnem prostoru ob psihoterapevtu, ki je sprejemajoč, empatičen in zainteresiran (Cain, 2002), je izrednega pomena za psihoterapevtski proces, saj pogloblja psihoterapevtski odnos (Caperton, 2012; Spinelli, 2007). Delo s sanjami ponuja tudi možnost za raziskovanje psihoterapevtskega procesa (Yalom, 2002, 2008) in psihoterapevtskega odnosa (Joyce in Sills, 2010).

3.2.4.4 Metode in tehnike za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji

Delo s sanjami je primerno v vseh fazah psihoterapevtskega procesa (Spinelli, 2007; Yalom, 2002). Spinelli (2007) sicer meni, da je delo s sanjami najbolj produktivno, ko je psihoterapevtski odnos že vzpostavljen, a bo v začetni fazi psihoterapevtskega procesa prispevalo k poglobljanju psihoterapevtskega odnosa. Yalom (2002) spodbuja delo s sanjami že od začetka psihoterapevtskega procesa, saj lahko delo s sanjami uporabimo tudi za raziskovanje vsebin, ki se navezujejo na začetek psihoterapevtskega procesa. Nekateri psihoterapevti povpraševanje po vsebini klientovih sanj vključijo že v proces pridobivanja podatkov o klientu, ki ga izvajajo na začetnih psihoterapevtskih srečanjih z namenom psihoterapevtske diagnostike (Berne, 1972)

Psihoterapevt delo s sanjami v psihoterapevtski proces vključi tako, da že na uvodnih srečanjih pokaže zanimanje za klientove sanje in klientu predstavi možnost za delo s sanjami (Yalom, 2002), ter ga spodbudi, da je pozoren na svoje sanje in si vsebino sanj sproti zapisuje. Pomembno je, da ima psihoterapevt lastno izkušnjo raziskovanja sanj in ga sanje zanimajo, saj s tem vzbudi zanimanje za sanje tudi pri klientu (Mackewn, 1997).

Za delo s sanjami so najpomembnejše ponavljajoče se sanje, lucidne sanje, nočne more in sanje, ki ostajajo v klientovih mislih (Yalom, 2008). Če se klient sanj ne spomni, mu psihoterapevt predlaga tehnike za boljše spominjanje sanj – psihoterapevt klienta spodbudi k rednemu zapisovanju njegovih sanj, takoj ko se zbudi. Za boljše spominjanje sanj klientu tudi predlaga, da si zjutraj, ko se zbudi, preden odpre oči, vzame nekaj časa, da sanje podoživi. Z uporabo teh tehnik si vsak klient zapomni vsaj katere od sanj in jih nato lahko podeli na psihoterapiji (Yalom, 2002). Delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu se lahko začne tudi z raziskovanjem pozabljenih ali manjkajočih sanj (Mackewn, 1997).

Humanistični psihoterapevti pri delu s sanjami v psihoterapevtskem procesu uporabljajo fenomenološki pristop (Joyce in Sills, 2010; Spinelli, 2007), zato delo s sanjami v humanistični psihoterapiji ni iskanje simboličnega pomena vsebine sanj (Boss, 1958; Caperton, 2012; Mackewn, 1997), ampak raziskovanje klientovega doživljanja sanj med sanjanjem (Boss, 1958; Jennings, 1995; Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997) in klientovega doživljanja ob raziskovanju sanj na psihoterapiji (Perls, 1973).

Sanje se raziskujejo na enak način, kot se raziskujejo klientova budna doživetja (Joyce in Sills, 2010) – psihoterapevt pokaže odprtost in iskreno zanimanje za spoznavanje klientovega doživljanja (Cain, 2002; Jennings, 1995), klientu postavlja vprašanja, ki spodbujajo samoraziskovanje (Schneider in Krug, 2017; Verhofstadt-Denève, 1995; Yalom, 2002) in skuša čim bolj opustiti svoje predstave o tem, kaj je pomembno (Mackewn, 1997). Tako raziskovanje poveča zavedanje in razumevanje klientovega doživljanja tako pri psihoterapevtu kot pri klientu (Cain, 2002).

Psihoterapevtova naloga tako ni interpretiranje klientovih sanj (Jennings, 1995; O'Leary, 2013; Perls, 1973; Yalom, 2008), ampak da za klienta vzpostavi prostor, kjer se klient čuti varen, sprejet in slišan (Moon, 2007; Verhofstadt-Denève, 1995), in ga spodbuja pri aktivnem raziskovanju lastnih sanj (Bowater in Sherrard, 2011; Mackewn, 1997). Včasih je sicer lahko za psihoterapevtski proces koristno, da psihoterapevt spontano podeli svoje misli o vsebini klientovih sanj, a je pomembno, da je pri tem previden (Bowater in Sherrard, 2011; Yalom, 2002), še posebej pri delu s sanjami, katerih vsebina se nanaša na psihoterapevtski proces ali psihoterapevtski odnos (Yalom, 2002). Tudi kadar se psihoterapevtu zdi določena povezava med vsebino sanj in klientovim življenjem zelo očitna, a je klient ne opazi, je pomembno, da psihoterapevt da klientu možnost, da ob svojem času to povezavo opazi sam (Perls, 1973). Pri fenomenološkem pristopu za delo s sanjami je ključno, da klient sam raziskuje in odkriva pomen vsebine svojih sanj, ki se navezuje na njegovo življenje, saj imajo motivi v sanjah različne pomene za različne ljudi – tako je klient tisti, ki je postavljen v vlogo strokovnjaka za vsebino svojih sanj (Bowater in Sherrard, 2011; Mackewn, 1997; Jennings, 1986; Jennings, 1995; Verhofstadt-Denève, 1995), kar je skladno s prepričanjem humanistične psihoterapije, da je doživljanje vsakega klienta edinstveno, zato je klient tisti, ki je strokovnjak za razumevanje svojega doživljanja (Cain, 2002).

Ker psihoterapevt klienta med raziskovanjem sanj spodbuja, da doživljanje, ki je vezano na sanje, povezuje s svojim budnim življenjem (Verhofstadt-Denève, 1995), je lahko včasih tudi smiselno, da se opusti raziskovanje vsebine sanj in se pozornost usmeri na klientove budne vsebine, do katere je pripeljalo raziskovanje sanj, če se izkaže, da je ta vsebina trenutno za klienta bolj pomembna (Goulding in Goulding, 1979).

Bowater in Sherrard (2011) menita, da se lahko vsake sanje raziskuje na različne načine in za nje najde različne interpretacije. Psihoterapevt lahko klienta pri fenomenološkem raziskovanju doživljanja in pomena svojih sanj spodbuja na različne načine in z različnimi tehnikami (npr. identifikacija, asociacije na vsebino sanj) (Mackewn, 1997). Delo s sanjami se navadno začne tako, da psihoterapevt klienta povabi, da v sedanjiku in v prvi osebi ednine opiše vsebino svojih sanj (Goulding in Goulding, 1979; Joyce in Sills, 2010; Mann, 2010; O'Leary, 2013; Yalom, 2002), saj se tako klient lahko bolj vživi v sanje (Mann, 2010). Pri opisovanju klientovih sanj se psihoterapevt in klient osredotočata na klientovo doživljanje, še posebej na klientova čustva in telesne občutke (Joyce in Sills, 2010; Perls, 1973; Spinelli, 2007), zato psihoterapevt klienta povabi, naj svojih sanj ne podoživi samo verbalno, ampak vključi tudi geste (Joyce in Sills, 2010; Perls, 1973), ali pa vsebino sanj izrazi z ustvarjalnimi mediji (npr. skulptura) (Mann, 2010).

Vsi motivi v sanjah (npr. oseba, predmet, prostor) predstavljajo vidike klienta (Perls idr., 1951; Yalom, 2002), zato psihoterapevt klienta povabi, da sanje raziskuje iz različnih zornih kotov (Joyce in Sills, 2010). Ker je nepraktično in velikokrat tudi neizvedljivo, da bi se osredotočili na vsak motiv v sanjah (Yalom, 2002), psihoterapevt in klient navadno izbereta zgolj določene dele sanj in jih bolj podrobno raziščeta, kar običajno vseeno nudi veliko materiala za raziskovanje in s tem veliko različnih možnosti za uvide (Perls, 1969) – dele sanj lahko psihoterapevt izbere sam, tako da pozornost usmeri na tiste vsebine, za katere klient izrazi več zanimanja in energije (Goulding in Goulding, 1979), vsebine, ki jih smatra za pomembne za psihoterapevtski proces (Yalom, 2002), ali pa odločitev prepusti klientu, tako da ga povabi, da izpostavi dele sanj, ki se mu zdijo najbolj zanimivi (O'Leary, 2013; Spinelli, 2007). Yalom (2002, 2008) raziskovanje izbranega dela sanj nadaljuje s tehniko prostih asociacij in klienta povabi, naj glasno razmišlja in s psihoterapevtom deli svoje ideje o vsebini sanj s čim manj cenzure. Tehniko prostih asociacij pri raziskovanju

posameznih motivov iz vsebine sanj uporablja tudi Jennings (1995), ki jo dopolni še z refleksijo na klientove asociacije in s poudarjanjem kontrastov med motivi iz vsebine sanj.

Psihoterapevt navadno za raziskovanje različnih motivov iz sanj uporablja identifikacijo – klienta povabi, naj se čim bolj vživeto identificira z nekim motivom iz svojih sanj (Goulding in Goulding, 1979; O’Leary, 2013; Perls, 1969). Identifikacija da klientu možnost, da raziskuje različne vidike sebe in s tem razširja svoje zavedanje o sebi (Mackewn, 1997). Z identifikacijo klient pride v stik tudi z vidiki sebe, ki so mu tuji in jih pri sebi zavrača (Goulding in Goulding, 1979; O’Leary, 2013) – z raziskovanjem teh vidikov sebe klient prepozna njihovo vrednost in jih tako lažje prepozna in sprejme kot del sebe (Goulding in Goulding, 1979; Mann, 2010; O’Leary, 2013; Perls, 1969), ponovno odkrivanje izgubljenih delov sebe pa povečuje klientovo energijo (Joyce in Sills, 2010). Vidike svoje osebnosti, ki jih klient zavrača, psihoterapevt prepozna po tem, da se klient z njimi najtežje identificira in tako pri identifikaciji potrebuje več spodbude (Joyce in Sills, 2010; O’Leary, 2013). Kadar je identifikacija za klienta težka, psihoterapevt v delo s sanjami lahko vključi ustvarjalne medije, tako da klient najprej napravi skulpture različnih motivov iz sanj (Joyce in Sills, 2010) ali pa različne motive iz sanj predstavi z različnimi lutkami (Mackewn, 1997).

Identifikacija se lahko uporabi tudi, kadar se klient svojih sanj ne spomini, in sicer na način, da psihoterapevt klienta povabi, naj se vživi v manjkajoče sanje ali pa v občutek, ki ga je imel, ko se je prebudil (Mackewn, 1997).

Identifikacija se lahko nadgradi z dialogom klienta z delom sanj, s katerim se je identificiral (Mackewn, 1997), ali pa z dialogi med različnimi deli sanj (Goulding in Goulding, 1979; Joyce in Sills, 2010; Perls, 1969). Za izvedbo takih dialogov psihoterapevt lahko uporabi tehniko praznega stola (Bowater, 2003; Mackewn, 1997) ali pa vključi ustvarjalne medije (npr. lutke) (Mackewn, 1997).

Za raziskovanje klientovih sanj lahko psihoterapevt uporabi tudi tehniko postavljanja scene sanj, tako da klienta povabi, naj v delu psihoterapevtske sobe s pomočjo različnih predmetov najprej postavi sceno prostora, v katerem je zaspal, nato pa v drugem delu sobe še sceno svojih sanj. Klient nato z igranjem vloge samega sebe podoživi najprej trenutke

preden je zaspal, nato pa še vsebino svojih sanj. Ko klient igra svoje sanje, ga psihoterapevt spodbuja, naj opisuje svoje doživljanje ter motive iz sanj in svoje doživljanje povezuje s svojim budnim življenjem. Psihoterapevt klienta tudi povabi, da si glede na svoje trenutne potrebe izmisli spremembe v vsebini svojih sanj in jih odigra. Podoživljanje sanj se zaključi tako, da klient iz scene svojih sanj najprej prestopi v sceno, ki predstavlja prostor, kjer je spal, in šele nato v resničnost (Verhofstadt-Denève, 1995).

Povabilo klientu, naj razmišlja in si izmišljuje različne scenarije za drugačen potek ali konec svojih sanj, klienta spodbuja pri iskanju novih rešitev, tako za sanje kot za svoje budno življenje (Goulding in Goulding, 1979). Ta tehnika je zelo učinkovita pri delu z nočnimi morami, saj opolnomoči klienta pri soočanju z morečimi sanjami (Bowater, 2003; Bowater in Sherrard, 2011) in lahko tudi vpliva na spremembo v vsebini klientovih bodočih sanj (Bowater, 2008).

V humanistični psihoterapiji, ki poudarja pristen kontakt in pristen dialog med klientom in psihoterapevtom (Cain, 2002; Greenberg in Rice, 1997) ter odgovornost klienta za psihoterapevtski proces (Schneider in Krug, 2017), poteka raziskovanje sanj kot sodelovanje med klientom in psihoterapevtom. Psihoterapevt klientu prepusti odločitev, kako poglobljeno bo raziskovanje sanj in katere dele sanj bosta raziskovala ter na željo klienta delo s sanjami kadarkoli prekine. Psihoterapevt pri raziskovanju sanj upošteva klientov interes, osebnostno strukturo in trenutno stabilnost klienta – dela s sanjami ne pogloblja, če klient za to ne kaže zanimanja, pri bolj občutljivih klientih pa uporablja bolj pasivne tehnike raziskovanja sanj (npr. klient pripoveduje o vsebini svojih sanj) (Bowater in Sherrard, 2011). Klient je tudi tisti, ki ima zadnjo besedo pri razlagi pomena vsebine sanj (Bowater, 2003).

3.2.4.5 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu procesu v humanistični psihoterapiji

Delo s sanjami pospešuje psihoterapevtski proces (Yalom, 2002), saj v psihoterapevtskem procesu odpira tudi tiste teme, ki jih klienti drugače med psihoterapevtskimi srečanji ne omenjajo (Spinelli, 2007). Vsebina sanj lahko obudi spomine iz preteklosti, ki v

psihoterapevtski proces vključijo pozabljene vsebine ali pa odprejo nov pogled na klientovo situacijo (Bowater in Sherrard, 2011; Yalom, 2002, 2008).

Delo s sanjami vodi v integracijo odtujenih in nesprejetih delov klientove osebnosti (Goulding in Goulding, 1979; Perls, 1969; Verhofstadt-Denève, 1995) in v večjo usklajenost med klientovim konceptom sebe in izkušnjami (Jennings, 1986), saj daje klientu možnost, da z varne distance in s pozicije tretje osebe naslavlja in raziskuje vsebine, ki jih drugače ne prinaša v psihoterapevtski prostor, ker jih ne prepozna ali ne zmore nasloviti. To klientu omogoči, da sčasoma te vsebine poveže tudi s seboj in svojim življenjem ter jih sprejme za svoje (Jennings, 1986; Spinelli, 2007). Take vsebine so lahko občutki sramu, agresija, seksualne vsebine (Jennings, 1986) ali pa eksistencialne skrbi, kot je strah pred smrtjo (Bowater, 2008; Verhofstadt-Denève, 1995; Yalom, 2008). Distanca sanjskega sveta od vsakdanje resničnosti klientu omogoča tudi možnost za varno raziskovanje in preizkušanje drugačnega odnosa do sveta in odzivanja na okolje (Spinelli, 2007).

Ponavljajoče se sanje in nočne more odražajo klientove nezaključene vsebine (odnose, občutke, projekte). Delo s sanjami nudi priložnost, da klient te vsebine nagovori in raziskuje (Joyce in Sills, 2010), kar pogosto vpliva na spremembo v vsebini klientovih sanj; ponavljajoče se sanje se nehajo (Goulding in Goulding, 1979) in vsebina klientovih sanj je bolj prijetna (Bowater, 2008)

Delo s sanjami pri klientih spodbuja kreativnost (Bowater in Sherrard, 2011; Spinelli, 2007), odprtost, avtonomijo in odgovornost (Caperton, 2012) ter krepi njihovo samospoštovanje (Verhofstadt-Denève, 1995). Tudi klienti delo s sanjami doživljajo kot koristno (Moon, 2007). Ker delo s sanjami raziskuje in osvetli različne klientove vsebine, klienti preko dela s sanjami dobijo nove uvide, nova spoznanja o sebi in ideje za spremembe (Bowater in Sherrard, 2011; Goulding in Goulding, 1979; Jennings, 1995; Moon, 2007; Spinelli, 2007). Tako lahko delo s sanjami včasih pri klientu povzroči tudi občutke prebujenja, ko pridejo do zelo pomembnega novega spoznanja, kar lahko povzroči tudi preobrat v psihoterapevtskem procesu (Yalom, 2008). Delo s sanjami kliente navadno tudi pripelje do spoznanja, da so sanje lahko pomemben vir informacij o sebi, zato je delo s

sanjami priložnost za opazovanje svojega doživljanja in spoznavanje sebe, kar vodi v večjo duševno stabilnost in boljše duševno zdravje (Bowater in Sherrard, 2011)

3.2.4.5.1 Doprinos dela s sanjami k psihoterapevtskemu odnosu v humanistični psihoterapiji

Delo s sanjami v humanistični psihoterapiji pozitivno vpliva na psihoterapevtski odnos. Fenomenološki pristop raziskovanja klientovih sanj nudi možnost za iskrenost, medsebojno spoštovanje ter odprtost za nove vsebine in uvide, kar pozitivno vpliva na intimnost v psihoterapevtskem odnosu in klientovo zaupanje v psihoterapevta (Spinelli, 2007). Tudi vključevanje kreativnih medijev v delo s sanjami pogloblja psihoterapevtski odnos, saj tako delo nudi izkušnjo poglobljenega kontakta (Moon, 2007).

Sanje, v katerih nastopa psihoterapevt, ali sanje, v katerih se odraža psihoterapevtski odnos, so čudovita priložnost za raziskovanje psihoterapevtskega odnosa (Joyce in Sills, 2010; Yalom, 2002, 2008). Ker vsebina sanj lahko odraža tudi sporočila za psihoterapevta, ki jih klient ne zmore izraziti direktno, pa je delo s sanjami priložnost, da se ta sporočila raziskuje in naslavlja (Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997).

4 METODOLOGIJA

Magistrska naloga je poročilo za induktivno, presečno, kvalitativno študijo.

Pri načrtovanju raziskave, ki je ključno za doseganje zastavljenih ciljev raziskave (Guest, MacQueen in Namey, 2014), sem določila:

- namen in cilje raziskave,
- vir pridobivanja podatkov (psihoterapevti humanističnih smeri, ki v individualno psihoterapijo vključujejo delo s sanjami),
- metodo zbiranja podatkov (intervju),
- bazični pristop obdelave podatkov (tematska analiza z induktivnim pristopom).

Pomemben korak pri načrtovanju raziskave je tudi proces za izboljšanje postopka pridobivanja in obdelave podatkov (Guest, MacQueen in Namey, 2014), zato sem s pilotno raziskavo preizkusila raziskovalni postopek. Pri tem sem se osredotočila na preverjanje učinkovitost intervjuja (ali so vprašanja razumljivo postavljena in ali z vprašanji pridobimo podatke, ki so pomembni za raziskavo) in na preverjanje ustreznosti analitičnega postopka.

S pilotno raziskavo, ki je potekala na vzorcu enega udeleženca, sem ugotovila, da podatki pridobljeni z intervjujem dobro odgovarjajo na raziskovalna vprašanja ter da so vprašanja intervjuja dobro postavljena in razumljiva. Za še boljše razumevanje sem nekoliko spremenila nekatera vprašanja in jih razširila – v magistrski nalogi je predstavljena popravljena verzija vprašanj. Ugotovila sem tudi, da je pristop k obdelavi podatkov ustrezen za doseganje namena in ciljev raziskave.

V tem poglavju podrobno predstavljam raziskovalni proces (vzorčenje, vzorec, metodo zbiranja podatkov in metodo obdelave podatkov) ter metode za zagotavljanje objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti raziskovalnega procesa.

4.1 Vzorčenje

Za vzorčenje sem uporabila Robinsonov (2014) pristop k vzorčenju v kvalitativnem raziskovanju, ki ima štiri stopnje:

1. Definiranje ciljne populacije z definiranjem vključitvenih in izključitvenih kriterijev.

Vključitveni kriteriji:

- psihoterapevti in specializanti psihoterapije,
- humanistični psihoterapevtski pristop,
- pri delu s klienti v individualni psihoterapiji uporablja metode in tehnike dela s sanjami,
- želi sodelovati pri raziskavi in ima čas, da sodeluje pri njej.

Izključitveni kriteriji:

- psihoterapevti, ki so moji supervizorji ali učni psihoterapevti.

Odločila sem se, da v raziskavo vključim tako psihoterapevte kot specializante psihoterapije, saj sem ocenila, da bodo lahko tudi specializanti, v primeru, da v individualno delo s klienti vključujejo delo s sanjami, nudili kvalitetne odgovore na zastavljena vprašanja. Ker sem nameravala vse intervjuje izvesti sama, sem se odločila, da v raziskavo ne vključim psihoterapevtov, ki so moji supervizorji in učni psihoterapevti, ter se s tem izognila dvojnimi vlogam v odnosih z udeleženci raziskave.

2. Definiranje velikosti vzorca.

Pred izvedbo raziskave sem si zastavila okvirno velikost vzorca na 8-12 udeležencev. Raziskava je bila izvedena na vzorcu 9 udeležencev, saj se je pri tem številu pridobivanje udeležencev ustavilo.

3. Definiranje strategije vzorčenja.

Odločila sem se za priložnostno vzorčenje (ang. convenience sampling), ki poteka tako, da poiščemo potencialne udeležence, ki ustrezajo vključitvenim in izključitvenim kriterijem, jih prosimo za sodelovanje pri raziskavi in nato v vzorec vključimo tiste, ki se (prvi) odzovejo na vabilo (Robinson, 2014). Ker je za doseganje ciljev raziskave pomembno, da vzorec vključuje različne kategorije udeležencev, saj bodo ti imeli svojevrstno perspektivo na fenomen raziskovanja, sem izbrala strategijo namenskega vzorčenja (ang. purposive sampling) (Braun in Clarke, 2013); količinsko vzorčenje (ang. quota sampling), ki poteka na način, da določimo kategorije in za vsako kategorijo določimo minimalno količino udeležencev vzorca, ki tej kategoriji pripada ter smo med postopkom pridobivanja udeležencev pozorni, da je ta količina dosežena (Robinson, 2014). Določila sem naslednje kategorije:

- Vsaj 5 psihoterapevtov, ki so zaključili psihoterapevtski specializacijo.
- Vsaj 3 psihoterapevti ali specializanti psihoterapije psihoterapevtskega pristopa geštalt.
- Vsaj 3 psihoterapevti ali specializanti psihoterapije psihoterapevtskega pristopa logoterapija in eksistencialna analiza.
- Vsaj 3 psihoterapevti ali specializanti psihoterapije ostalih humanističnih psihoterapevtskih pristopov (npr. psihodrama, transakcijska analiza, integrativna psihoterapija po Petzoltu).
- Psihoterapevti ali specializanti psihoterapije delujejo vsaj v 3 različnih slovenskih regijah.

Uspelo mi je doseči dovoljšnjo kvoto udeležencev v vseh kategorijah, razen v kategoriji specializantov ali psihoterapevtov pristopa logoterapija in eksistencialna analiza – v tej kategoriji mi ni uspelo najti nobenega udeleženca.

4. Definiranje postopka pridobitve udeležencev.

Načrtovala sem, da bom udeležence našla tako, da bom v spletnem iskalniku Google poiskala psihoterapevte, ki ustrezajo vključitvenim in izključitvenim kriterijem vzorčenja ter jim poslala vabilo za sodelovanje v raziskavi. Ker na spletu nisem našla podatka o tem, ali psihoterapevt pri svojem delu uporablja metode in tehnike za delo s sanjami, sem podatek, da je to nujno za sodelovanje v raziskavi, predstavila v vabilu. Vabilo je vsebovalo kratek nagovor s predstavitvijo avtorice magistrske naloge in podatke o namenu raziskave, kriterijih za udeležbo pri raziskavi, prostovoljni udeležbi pri raziskavi, zagotavljanju zaupnosti ter logističnih podatkih izvedbe intervjuja (Robinson, 2014).

Na ta način sem uspela pridobiti le tri udeležence, zato sam vabilo posredovala tudi na Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo, na vsa slovenska društva ali inštitute humanističnih psihoterapevtskih pristopov in na Ambulanto SFU Ljubljana. Vabilo sem objavila tudi v Facebook skupini *Psihoterapevti*. Na ta način mi je uspelo pridobiti še dva udeležence, potem pa se je iskanje ustavilo.

Nato sem vsem psihoterapevtom, ki jih poznam, poslala prošnjo za pomoč pri iskanju udeležencev za raziskavo in jih prosila za predloge, komu lahko še pošljem vabilo, ali pa za posredovanje vabila njihovim kolegom. Za pomoč sem prosila tudi vse psihoterapevte, ki so se že udeležili raziskave. Na ta način sem pridobila še štiri udeležence.

Med postopkom pridobivanja udeležencev in med postopkom pridobivanja podatkov sem bila pozorna, da sestava vzorca ustreza kriterijem količinskega vzorčenja, zato sem, ko sem v raziskavo vključila že 4 geštalt psihoterapevte, z vključenjem psihoterapevtov tega pristopa zaključila.

4.1.1 Značilnosti vzorca

V raziskavi je sodelovalo 9 udeležencev ($N = 9$). Značilnosti vzorca so predstavljene v dveh tabelah. Prva tabela (Tabela 1) prikazuje porazdeljenost udeležencev glede na njihov psihoterapevtski pristop, število let opravljanja psihoterapevtskega dela, njihovo izobrazbo in regijo, kjer opravljajo psihoterapevtsko delo. Druga tabela (Tabela 2) prikazuje kateremu psihoterapevtskemu pristopu pripadajo posamezni udeleženci, koliko let že opravljajo psihoterapevtsko delo in ali so že zaključil specialistično izobraževanje.

Tabela 1

Porazdeljenost udeležencev glede na psihoterapevtski pristop, število let opravljanja psihoterapevtskega dela, izobrazbo in regijo, kjer opravljajo psihoterapevtsko delo.

Psihoterapevtski pristopi udeležencev	geštalt izkustvena družinska terapija (n = 1), geštalt psihoterapija: (n = 3), integrativna psihoterapija po Petzoldu (n = 2), psihodrama (n = 2), transakcijska analiza (n = 1)
Število let dela s klienti	od 6 do 10 let (n = 4), od 11 do 15 let (n = 4), od 16–20 let (n = 1)
Ali imajo udeleženci zaključeno specialistično izobraževanje	certificiran psihoterapevt (n = 6), specializant psihoterapije (n = 3)
Programi visokošolske ali univerzitetne izobrazbe, ki so jih udeleženci zaključili	delovna terapija (n = 1), ekonomija (n = 3), pedagogika (n = 1), psihoterapevtska znanost (n = 3), seksologija (n = 1), socialna pedagogika (n = 1), sociologija kulture (n = 1), umetnostna terapija (n = 1)
Regije, kjer udeleženci opravljajo psihoterapevtsko delo	Gorenjska (n = 2), jugovzhodna Slovenija (n = 1), Koroška (n = 1), osrednjeslovenska (n = 7), Podravska (n = 1)

Tabela 2*Značilnosti posameznih udeležencev.*

Anonimna identiteta	Psihoterapevtski pristop	Število let dela s klienti	Ali ima zaključeno specialistično izobraževanje
Gaja	geštalt psihoterapija	11	psihoterapevtka
Gabriela	geštalt psihoterapija	11	specializantka psihoterapije
Gea	geštalt psihoterapija	11	psihoterapevtka
Greta	geštalt izkustvena družinska terapija	9	psihoterapevtka
Irena	integrativna psihoterapija po Petzoldu	10	specializantka psihoterapije
Iris	integrativna psihoterapija po Petzoldu	10–15	specializantka psihoterapije
Patrik	psihodrama	10	psihoterapevt
Pika	psihodrama	10	psihoterapevtka
Tajda	transakcijska analiza	18	psihoterapevtka

4.2 Metoda zbiranja podatkov

Metoda zbiranja podatkov te raziskave je neposredni individualni strukturirani intervju. Intervju je bil sestavljen iz nagovora, uvodnega dela, osrednjega dela in zaključka. V nagovoru sem se udeležencem zahvalila za pripravljenost za sodelovanje v raziskavi, jim na kratko še enkrat predstavila potek intervjuja in jih opozorila, da bom naredila zvočni posnetek pogovora. Uvodni del je vseboval demografska vprašanja in vprašanja o psihoterapevtovem delu – tako sem na začetku intervjuja še enkrat preverila, da udeleženec ustreza kriterijem za sodelovanje v raziskavi. Osrednji del intervjuja je bil sestavljen iz vnaprej pripravljenih odprtih vprašanj o delu s sanjami v psihoterapevtskem procesu. Vprašanja so bila razdeljena po sklopih (razumevanje sanj, vzroki za delo s sanjami, metode in tehnike za delo s sanjami, namen in učinki dela s sanjami) – vsak sklop se

nanaša na eno od raziskovalnih vprašanj. V zaključnem delu intervjuja sem udeleženca povabila, naj pove še kaj, kar se mu zdi glede na temo raziskave pomembno, a tega ni imel priložnosti omeniti med odgovarjanjem na vprašanja. Zaključni del je bil namenjen tudi udeleženčevim vprašanjem. Na koncu sem se vsakemu udeležencu zahvalila za odgovore, pripravljenost za deljenje njihovega znanja in izkušenj ter za njegov čas.

Seznam vnaprej pripravljenih odprtih vprašanj:

Uvodni del:

- 1. V katerem psihoterapevtskem pristopu ste se izobraževali?*
- 2. Kakšna je vaša izobrazba?*
- 3. Koliko let izkušenj imate z delom s klienti?*
- 4. V katerih slovenskih regijah opravljate psihoterapevtsko delo?*

Osrednji del:

- 5. Kako razumete sanje oz. vsebino sanj?*
- 6. Kakšen pomen oz. vrednost dajete sanjam v psihoterapevtskem procesu?*
- 7. Kdaj se v psihoterapevtskem procesu odločite za delo s sanjami?*
- 8. Pri katerih klientih se odločate za delo s sanjami?*
- 9. Kdaj delo s sanjami ni primerno?*
- 10. Katere metode in tehnike uporabljate pri delu s sanjami?*
- 11. Kako izberete tehniko za delo s sanjami?*
- 12. Katere tehnike pri delu s sanjami najpogosteje uporabljate?*
- 13. Kakšna je vloga psihoterapevta med delom s sanjami?*
- 14. Kakšna je vloga klienta med delom s sanjami?*
- 15. Kako delo s sanjami vpliva na psihoterapevtski proces?*
- 16. Kako delo s sanjami vpliva na psihoterapevtski odnos?*
- 17. Kakšne koristi ima po vašem mnenju delo s sanjam za klienta?*

Opis postopka pridobivanja podatkov:

- 1. Iskanje primerne udeleženca in dogovor za intervju.*

Iskanje udeležencev je podrobneje opisano že v poglavju Vzorčenje.

2. Izvedba intervjuja.

Vsi intervjuji so potekali po videoklicu. Po dogovoru z udeleženci sem naredila zvočni zapis pogovora. Po koncu intervjuja sem si zapisala svoje misli, občutke in ideje, ki so se mi pojavljali med intervjujem.

3. Transkript intervjuja.

Vsak transkript sem označila z anonimno identiteto udeleženca in datumom izvedbe intervjuja. Za izdelavo transkriptov sem uporabila program Whisper in nato transkripte še ročno uredila. Zaradi večje avtentičnosti sem intervju pustila v pogovornem jeziku. Med pisanjem in urejanjem transkripta sem si zapisovala tudi svoje misli, občutke in ideje, ki so se mi med tem pojavili. Odgovorov na uvodna vprašanja nisem vključila v transkript, ampak sem podatke demografske podatke in podatke o psihoterapevtskih izkušnjah prepisovala v poseben dokument.

4.3 Metoda obdelave podatkov

Za analizo podatkov sem uporabila metodo tematske analize (ang. thematic analysis), katere glavni cilj je „opisati in razumeti, kako se ljudje počutijo, razmišljajo in se vedejo, v določenem kontekstu, ki je pomemben za določeno raziskovalno vprašanje.“ (Guest, MacQueen in Namey, 2014, str. 19). Tematska analiza je bila izvedena z induktivnim pristopom (Braun in Clarke, 2023; Guest, MacQueen in Namey, 2014). Pri analizi podatkov sem uporabljala oba temeljna analitična postopka kvalitativnega raziskovanja – postavljanje vprašanj o izbranih podatkih in medsebojno primerjanje posameznih enot izbranih podatkov na podlagi njihovih lastnosti z namenom ugotavljanja razlik in podobnosti med njimi (Corbin in Strauss, 2015)

Pri tematski analizi ciklično tečejo trije procesi: razčlenitev besedila, identifikacija tem in kodiranje podatkov (Guest, MacQueen in Namey, 2014). Braun in Clarke (2023) obdelavo podatkov s tematsko analizo razdelita na šest faz:

1. Raziskovalec se seznani s pridobljenimi podatki.

2. Kodiranje besedila.

Besedilo analiziramo po delih, ki jim pripišemo kode. Kode se lahko prekrivajo – delu besedila lahko pripišemo več kot eno kodo.

3. Ustvarjanje tem in kodirnega sistema.

Prepoznamo, kako se kode združujejo v kategorije, podkategorije in teme. Če je potrebno, več kod združimo v eno, kadar te predstavljajo podatke zelo podobnega pomena, ali pa kodo razdrobimo na več kod, kadar predstavlja preširok obseg podatkov.

4. Preverjanje ustreznosti ustvarjenih tem.

Preverimo, ali podkategorije in kategorije v temah tvorijo usklajen sistem ter preverimo, ali teme odgovarjajo na raziskovalna vprašanja.

5. Definiranje in poimenovanje tem.

Teme definiramo in poimenujemo na način, da so informativne, saj je tema prva informacija bralcu o pridobljenih podatkih.

6. Pisanje poročila.

V poročilu predstavimo pridobivanje podatkov, obdelavo podatkov in rezultate analize. Faze obdelave podatkov so samo smernice, saj je tematska analiza sistematičen, a ciklični pristop k obdelavi podatkov (Braun in Clarke, 2023; Guest, MacQueen in Namey, 2014) – besedilo kodiramo v etapah in med tem, ozirajoč se na nove podatke in nove ugotovitve, prilagajamo kodirni sistem, ki je spremenljiv dokler ne obdelamo vsega besedila, lahko pa se spreminja tudi, če se odločimo besedilo ponovno analizirati iz druge perspektive (Guest, MacQueen in Namey, 2014).

4.3.1 Metoda analize podatkov

Ker sem intervjuje opravljala sama in tudi ročno uredila vse transkripte, sem bila z vsebino pridobljenih podatkov pred analizo že dobro seznanjena. Najprej sem analizirala transkript prvega intervjuja in analizo poslala v vpogled mentorici, ki je izvedla kontrolno kodiranje. Ker sta se kodirna sistema ujemala, sem nadaljevala z analizo ostalih transkriptov po enakem postopku. V tem poglavju ta postopek podrobno opisujem.

1. Prvo kodiranje besedila.

Transkript sem razdelila v manjše smiselne celote in jim pripisala kode. Kode so vsebovale besede intervjuvanca. Primer prvega kodiranja besedila je predstavljen v tabeli (Tabela 3).

Tabela 3

Primer prvega kodiranja besedila.

Transkript	Kode
<p>Ali pa mogoče kažejo neki most, neki čustven most, z našo preteklostjo, ker se nam mogoče trenutno kakšne podobne stvari dogajajo, kot so se nam v preteklosti. Pa so sanje mogoče en tak filter.</p>	<p>vsebina sanj lahko povezuje sanjalčevo sedanost s preteklostjo</p>

2. Prepoznavanje glavnih tem.

Izlučila in zapisala sem glavne teme, ki sem jih zaznala ob kodiranju transkripta.

3. Združevanje kod.

Podobne kode sem združila ter tako ustvarila kategorije in podkategorije. Ustvarjanje kategorij in podkategorij je potekalo vzporedno oziroma izmenično ter je temeljilo na podobnostih in razlikah med posameznimi skupinami kodov. Nekatere kategorije so se razvejale v podkategorije kot je to prikazano v Tabeli 4, nekatere pa ne kot je to prikazano v Tabeli 5. Kodirni sistem sem popravljala in prilagajala, dokler nisem zaključila s kodiranjem vseh transkriptov.

Tabela 4

Izsek kodirnega sistema, kjer se kategorije razvejajo v podkategorije.

Kode	Podkategorije	Kategorije
vsebina sanj odraža klientove želje	kaj vpliva na vsebino sanj	psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj
v sanjah se podzavestne vsebine sanjalca izrazijo v obliki simbolov		
v vsebini sanj se lahko odraža, kar se sanjalcu trenutno dogaja v budnem življenju		
dopuščam možnost, da vsebina sanj napoveduje prihodnost	pomen vsebine sanj	
osebe v sanjah ponavadi predstavljajo dele sanjalca, ki še niso integrirani		
razumevanje pomena sanj pride od sanjalca		

Tabela 5

Izsek kodirnega sistema, kjer se kategorije ne razvejejo v podkategorije.

Kode	Kategorije
sama raziskujem svoje sanje, jim dajem pomen	psihoterapevtova osebna izkušnja dela s sanjami
osebna izkušnja dela s sanjami mi pomaga, da vem, kako se lotiti dela s sanjami pri klientih	
zelo mi je bilo zanimivo, ko sem na lastni psihoterapiji delala s svojimi sanjami	

4.3.2 Metoda interpretacije rezultatov

Postopku analize podatkov je sledil postopek interpretacije rezultatov, ki ga podrobno opisujem v tem poglavju.

1. Ustvarjanje glavnih tem.

Kodirni sistem sem prilagajala in popravljala, dokler ni vsaka tema s svojimi kategorijami in podkategorijami tvorila usklajenega sistema. Ustrezno sem poimenovala in definirala vse teme, kategorije in podkategorije.

2. Iskanje povezav.

Razmislila sem o povezavah med temami, o morebitnih povezavah med kategorijami v eni temi in med kategorijami iz različnih tem ter o povezavah med različnimi podkategorijami. Razmišljala sem tudi o povezavi različnih podkategorij z različnimi segmenti psihoterapevtskega procesa. Te povezave so predstavljene v miselnem vzorcu.

Razmišljala sem tudi, kako se različne teme, kategorije in podkategorije povezujejo z raziskovalnimi vprašanji. Te povezave so predstavljene v poglavju Povezava tem z raziskovalnimi vprašanji. Za namen odgovarjanja na peto raziskovalno vprašanje (Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?), ki je zahtevalo primerjanje pridobljenih podatkov med

različnimi skupinami udeležencev, sem primerjala tudi, koliko se določene teme, kategorije, podkategorije in kode pojavljajo pri različnih skupinah ter iskala vzorce podobnosti in razlik v posamezni skupini ali med različnimi skupinami pri primerjanju pridobljenih podatkov glede na kode, podkategorije in kategorije.

3. *Predstavitev rezultatov.*

Rezultate sem predstavila na tri načine:

- tabela tem, kategorij in podkategorij;
- hierarhična predstavitev tem, kategorij in podkategorij s primeri iz transkripta;
- miselni vzorci, ki ponazarjajo odnose med temami in kategorijami ter njihovo vlogo v psihoterapevtskem procesu.

4. *Integracija rezultatov.*

Rezultate sem povezala v smiselne sklope, da sem predstavila, kako rezultati analize odgovarjajo na raziskovalna vprašanja. Ugotovitve sem tudi povezala z ugotovitvami iz sodobne znanstvene in strokovne literature.

4.4 Zagotavljanje objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti

Da bi zagotovila, da raziskava sledi načelom znanstvenega raziskovanja, sem se oprla na različne smernice za zagotavljanje objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti v kvalitativnem raziskovanju.

V fazi načrtovanja raziskave sem sledila naslednjim smernicam za kvalitetno kvalitativno raziskovanje:

1. *Natančnost (Spencer in Ritchie, 2012).*

Pred začetkom izvedbe raziskave sem imela jasen in podroben zapis raziskovalnega načrta.

2. *Zagotovimo, da merilni inštrument ustreza namenu in cilju raziskave (Guest, MacQueen in Namey, 2014).*

Da podatki, pridobljeni z intervjujem, odgovarjajo na raziskovalna vprašanja, sem preverila in potrdila s pilotno raziskavo, ki je potekala na vzorcu enega udeleženca.

3. *Zagotovimo, da so vprašanja za udeležence jasna in razumljiva (Guest, MacQueen in Namey, 2014).*

Pri izvedbi pilotne raziskave, sva si z udeleženko po koncu intervjuja vzeli čas za obsežno evalvacijo, s katero sem preverila jasnost in razumljivost zastavljenih vprašanj. Na podlagi njenih odgovorov sem nekatera vprašanja nekoliko spremenila.

4. *Zagotovimo, da način spraševanja ustreza namenu intervjuja.*

Pri izvedbi intervjuja za kvalitativno raziskavo je pomembno, da spraševalec uspe izraziti zanimanje za udeleženca in ga spodbujati k izčrpnim in bogatim odgovorom, a tudi poskrbi, da udeleženec ostaja v tematskem okvirju, ki sledi namenu in ciljem raziskave (McLeod, 1999). Da sem preverila, da med izvedbo intervjuja sledim tem smernicam, sem transkript intervjuja, ki je bil izveden za pilotno raziskavo, dala v pregled mentorici, ki je ocenila, da je bil intervju izveden ustrezno.

5. *Zavedanje lastnega pogleda na temo raziskovanja (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).*

Do teme raziskovanja čutim veliko naklonjenosti, saj sem jo izbrala, ker me sanje in delo s sanjami zanimajo. Rada razmišljam o svojih sanjah, se o njih pogovarjam in jih povezujem s svojim budnim življenjem ter se zanimam za sanje svojih bližnjih. Ker delo s sanjami vključujem v psihoterapevtsko delo s klienti in je bilo delo s sanjami pomemben del mojega osebnega psihoterapevtskega procesa, sem imela že pred začetkom prebiranja literature in sestavljanjem načrta raziskave, predznanje o delu s sanjami v geštalt psihoterapiji. Moje zanimanje in radovednost so pripomogli, da sem si o temi postavljala veliko vprašanj in tako imela tudi veliko idej za vprašanja, ki bodo sestavljala intervju. Ker so bile v načrtovanje raziskovanja vključene tudi druge osebe, je to pripomoglo k večji objektivnosti raziskovalnega procesa. Mentorica pilotne raziskave mi je pomagala, da je načrt raziskovanja dobil ustrezno obliko in okvir s tem, ko me je spodbudila, da razmislim in definiram, kateri del področja dela s sanjami me res zanima (delo s sanjami v individualni psihoterapiji z odraslimi klienti), katere psihoterapevtske pristope želim vključiti v raziskavo (humanistična psihoterapija), kaj o delu s sanjami v psihoterapiji me zanima (raziskovalna vprašanja) in kako bom dobila odgovore na svoja vprašanja (analiza individualnih intervjujev s psihoterapevti).

Da je faza zbiranja podatkov sledila načelom znanstvenega raziskovanja, sem upoštevala naslednje smernice:

1. Udeležencu razložimo namen raziskave in strukturo intervjuja (McLeod, 1999).

Udeleženci so bili o namenu in ciljih raziskave obveščeni že v vabilu k sodelovanju v raziskavi. V njem je bilo pojasnjeno tudi, da je ocenjena dolžina intervjuja od 30 do 60 minut ter, da lahko intervju izvedemo v živo ali po videoklicu. V vabilu je bilo predstavljeno, da intervju vsebuje sedemnajst vprašanj, od katerih sta dve vprašanji demografski, dve vprašanji se nanašata na splošne podatke o psihoterapevtovem delu, trinajst vprašanj pa se nanaša na delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu, slednja pokrivajo naslednja področja: razumevanje sanj, vzroki za delo s sanjami, metode in tehnike za delo s sanjami, namen in učinki dela s sanjami. Navedeno je bilo tudi, da se bo intervju snemal z namenom pridobitve transkripta.

Kljub temu sem tik pred začetkom intervjuja udeležencu še enkrat predstavila strukturo intervjuja in udeleženca prosila za dovoljenje za zvočni posnetek pogovora.

2. Udeležencu zagotovimo, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno (McLeod, 1999).

Vsi udeleženci so dobili zagotovilo, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno in zaupno. Prejeli in podpisali so *obveščeno soglasje k sodelovanju v raziskavi*, kjer je bilo jasno navedeno, da je sodelovanje v raziskavi v celoti prostovoljno in lahko sodelovanje kadarkoli prekinejo. Za primer, da bi udeleženci imeli dodatna vprašanja glede raziskave ali bi želeli umakniti svoje soglasje, so bili v tem dokumentu navedeni tudi kontaktni podatki raziskovalke in kontaktni podatki Komisije za znanstveno in raziskovalno delo SFU Ljubljana.

3. Za intervju si vzamemo dovolj časa (McLeod, 1999).

Pred intervjujem sem si vzela čas, da sem se dobro pripravila: pripravila sem vse za kar sem menila, da bom med intervjujem potrebovala (računalnik z dobro internetno povezavo, natisnjena vprašanja, papir in pisalo, čaj) ter si vzela nekaj minut, da sem se umirila in sprostila.

Čeprav je bila predvidena dolžina intervjuja okoli 30 minut, smo se z udeleženci dogovorili, da si vzamemo 60 minut, dogovorili pa smo se tudi, da bomo, če bo potrebno intervju razdelili na dva dela. Tako so intervjuji lahko potekali umirjeno – udeležencev med odgovarjanjem nisem ustavljala ali prekinjala niti nisem prekinjala njihovih tišin,

ampak sem jim dajala čas, da zberejo misli in z odgovarjanjem nadaljujejo v svojem ritmu.

Po koncu vsakega intervjuja sem si vzela čas, da sem si zapisala svoje misli, ideje in občutke med intervjujem.

4. Z udeležencem razvijemo sodelovalen odnos (McLeod, 1999).

Ker sem iskreno cenila, da so si udeleženci vzeli čas in bili pripravljene deliti svoje znanje in izkušnje ter me je zelo zanimalo vse, o čemer so pripovedovali, sem z vsemi udeleženci med izvedbo intervjuja hitro vzpostavila dober odnos in kontakt.

5. Med intervjujem udeležence spodbujamo pri pripovedovanju, da dobimo bolj bogate odgovore (McLeod, 1999).

Vprašanja so bila odprtega tipa in so dopuščala veliko prostora za dolge in bogate odgovore. Udeležencem sem dopuščala dovolj časa, da prosto govorijo; med govorjenjem jih nisem prekinjala in ob premorih sem počakala, da razmislijo in morda še kaj dodajo. Pripovedovanje sem spodbujala s telesno govorico (s prikimavanjem in nasmehom ob pripovedovanju), s postavljanjem dodatnih vprašanj in spodbujanjem, da v pripovedovanje vključijo tudi bolj podrobne opise ali konkretne primere.

6. Evalvacija z udeležencem ob koncu intervjuja (McLeod, 1999).

Ker je bila evalvacija opravljena že v pilotni raziskavi, je nisem načrtno vključevala v intervjuje. Udeležence sem ob koncu intervjuja povabila, naj še kaj dodajo o delu s sanjami, kar je včasih spodbudilo tudi deljenje idej, ki so se jim pojavile med intervjujem ali pa njihova vprašanja o raziskavi, mojem odnosu do sanj in mojem načinu dela s sanjami. Vse intervjuje smo končali v pozitivnem vzdušju. Z nekaterimi smo si vzeli še nekaj minut časa za sproščen pogovor o psihoterapevtskem delu, izkušnjah dela s sanjami ali poteku raziskave.

7. Zavedanje lastnega pogleda na temo raziskovanja (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).

Pred izvedbo intervjuja, med njo in po njej sem bila pozorna na svoje misli in občutke, ki sem si jih tudi zapisovala. Z zavedanjem teh sem skušala zmanjšati njihov vpliv na potek intervjuja. Kljub temu, da so me med intervjuji bolj zanimale vsebine, ki so mi bile nove in nepoznane, sem skušala enako mero zanimanja pokazati tudi, ko so udeleženci raziskave govorili o vsebinah, ki so mi bile dobro poznane (npr. o neki konkretni metodi za delo s sanjami) in jih prav tako spodbujala k čim bolj obsežnim odgovorom in

podajanju konkretnih primerov. Prav tako sem se trudila, da ne predvidevam, da razumem, kaj želi udeleženec povedati, ampak sem raje postavila kakšno dodatno podvprašanje, da je bilo povedano res razumljivo. Med intervjuji sem v mislih iskala podobnost in razlike v načinu dela udeleženca in mojem načinu dela, a mislim, da to ni vplivalo na izvedbo intervjuja, saj so me v enaki meri navduševale tako podobnosti kot razlike – razveselilo me je, kadar so udeleženci navedli smernice za delo s sanjami, ki se meni zdijo pomembne ali opisali katero od tehnik in metod za delo s sanjami, ki je meni ljuba, saj sem bila vesela, da bodo te vsebine predstavljene v magistrski nalogi, a me je prav tako razveselilo, ko sem se o delu s sanjami v psihoterapiji naučila kaj drugačnega in novega.

8. Preverjanje verodostojnosti razumevanja pridobljenih podatkov (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).

Med samo izvedbo intervjuja sem bila pozorna, da točno razumem, kaj mi udeleženec pripoveduje. Da res razumem povedano, sem preverjala na način, da sem povzela udeleženca in povedala kako povedano razumem (npr. „Če te prav razumem, ti torej klientov ne sprašuješ o sanjah, ampak počakaš, da oni sami odprejo to temo?“). Kadar sem mi je zdelo, da pripovedovanje ni razumljivo, sem udeležencu postavila dodatno vprašanje, ga prosila za obširnejšo razlago ali pa ga prosila, naj povedano ilustrira s konkretnim primerom (npr. „Mi lahko poveš več o tem, kako pri delu s sanjami uporabljaš risanje?“). Če sem pri urejanju transkripta opazila, da česa ne razumem, sem naknadno stopila v stik z udeležencem in ga prosila za podrobnejšo razlago.

Za zagotavljanje objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti sem v fazi obdelave podatkov sledila naslednjim smernicam:

1. Natančnost (Spencer in Ritchie, 2012).

Da sem imela dostop do dobesednih odgovorov udeležencev, sem vse intervjuje posnela in na podlagi posnetkov naredila transkripte. Vsak transkript sem označila z anonimno identiteto udeleženca. Med kodiranjem, ko sem besedilo razdelila na manjše dele, ki sem jim pripisovala kode, sem vsak del besedila opremila z anonimno identiteto udeleženca, da je bilo v vseh fazah obdelave podatkov jasno, kateri citat pripada kateremu udeležencu.

Guest, MacQueen in Namey (2014) navajajo, da je pri obdelavi podatkov pomembno, da poskrbimo za natančen kodirni sistem. To sem dosegla s tem, da je kodiranje vsebovalo zelo natančen povzetek dobesednega besedila, ki je vključeval besede udeleženca, ter da sem jasno poimenovala in definirala vse teme, kategorije in podkategorije.

2. Poskrbimo za konsistentnost v pripravi transkriptov (Guest, MacQueen in Namey, 2014).

Vsi transkripti so bili pripravljani na enak način; zapis, ki ga je po zvočnem posnetku pripravil računalniški program, sem ob poslušanju zvočnega posnetka po potrebi popravila in uredila.

3. Preverjanje verodostojnosti obdelave podatkov (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).

Pristranskosti pri interpretaciji pomenov kod se izognemo s kontrolnim kodiranjem (Guest, MacQueen in Namey, 2014), ki ga je po kodiranju prvega intervjuja opravila moja mentorica. Ker sva obe na podlagi prvega intervjuja ustvarili zelo podoben kodirni sistem, usklajevanje kod ni bilo potrebno.

Da sem med pisanjem magistrske naloge, ki je poročilo za to raziskavo, upoštevala načela znanstvenega raziskovanja, sem sledila naslednjim smernicam za kvalitetno kvantitativno raziskovanje :

1. Natančnost (Spencer in Ritchie, 2012).

Poskrbela sem, da so natančno opisani vsi koraki raziskovanja: priprava raziskovalnega načrta, metoda in izvedba zbiranja podatkov (vzorčenje, pridobivanje udeležencev, merilni inštrument in) ter metoda in izvedba obdelave podatkov.

2. Skladnost (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).

Magistrska naloga ima jasno strukturo, ki je razvidna že iz kazala. Predstavitev vseh faz raziskovalnega postopka je nazorna in povezana. Poročilo vsebuje tudi teoretični uvod, ki predstavlja povzetek zgodovine človeškega zanimanja za sanje, znanstvena dognanja s področja sanjanja in pomen sanj za psihoterapevtski proces od začetkov psihoterapije do danes.

3. *Jasna opredelitev prispevka raziskave (Spencer in Ritchie, 2012).*

Jasna opredelitev namena raziskave pripomore k razvidnosti prispevka magistrske naloge k teoriji, jasna opredelitev ciljev raziskave pripore k razvidnosti prispevka magistrske naloge k praksi.

4. *Doseganje raziskovalnih ciljev (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).*

V diskusiji je jasno napisano kateri cilji raziskave so bili doseženi in kateri ne, navedene pa so tudi omejitve raziskave.

5. *Resonanca z bralci (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).*

Da bi bilo poročilo o raziskavi napisano razumljivo ter postopek in rezultati raziskave opisani na jasen in zanimiv način, sem napisano preverila pri osebi, ki nima nobenega predznanja ne o temi raziskave ne o kvalitativnem raziskovanju.

6. *Jasna predstavitev vzorca (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).*

V poročilu sta jasno navedena proces vzorčenja in proces pridobivanja udeležencev. Predstavitev vzorca je podana v obliki dveh tabel.

7. *Navajanje konkretnih primerov (Elliott, Fischer in Rennie, 1999).*

Bralcu sem skušala pridobivanja podatkov približati tako, da sem podala vprašanja intervjuja. Postopek obdelave podatkov sem ilustrirala s tabelami, ki prikazujejo konkretne primere kodiranja in sestave kodirnega sistema. Predstavitev kodirnega sistema in interpretacija podatkov sta podkrepļeni s konkretnimi primeri citatov udeležencev, ki bralcu nudijo neposredno povezavo med interpretacijo in pridobljenimi podatki (Guest, MacQueen in Namey, 2014). Pri izbiri citatov sem se opirala na predloge avtorjev Braun in Clarke (2022) in izbrala citate, ki:

- so razumljivi, kratki in jedrnat,
- dobro ponazarjajo predstavitev kodirnega sistema in interpretacijo podatkov,
- predstavljajo različne vidike določene teme, kategorije ali podkategorije.

Citate sem po potrebi uredila tako, da sem odstranila besedilo, ki ni pomembno za temo, ki jo citat predstavlja, in jim dodala opombe za lažje razumevanje pomena. Skušala sem se tudi izogniti ponavljanju citatov.

5 REZULTATI

Glavne teme, ki sem jih razvila so:

- psihoterapevtov odnos do dela s sanjami,
- sanje in psihoterapevtski proces,
- delo s sanjami in psihoterapevtski proces,
- indikacije in kontraindikacije,
- metode za delo s sanjami,
- tehnike za delo s sanjami.

5.1 Predstavitev kodirnega sistema

Kodirni sistem je predstavljen v obliki tabel (Tabele od 6 do 11) – v vsaki tabeli je predstavljena ena od tem z vsemi kategorijami in podkategorijami.

Tabela 6

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'psihoterapevtov odnos do sanj'.

PSIHOTERAPEVTOV ODNOS DO SANJ
Psihoterapevtovo razumevanje sanjanja. Kaj so sanje? Kakšen je namen sanj?
Psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj. Kaj vpliva na vsebino sanj? Pomen vsebine sanj.
Psihoterapeptova osebna izkušnja dela s sanjami.

Tabela 7

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'sanje in psihoterapevtski proces'.

SANJE IN PSIHOTERAPEVTSKI PROCES
Vpliv psihoterapevtskega procesa na vsebino sanj.
<p>Pomembnost sanj za psihoterapevtski proces.</p> <p>Sanje dajejo informacije o klientu. Sanje dajejo informacije o psihoterapevtskem procesu.</p>
<p>Spominjanje sanj pri klientu.</p> <p>Klient ne sanja ali se ne spomni svojih sanj. Klient se med psihoterapevtskim procesom začne spominjati svojih sanj.</p>
<p>Vsebina klientovih sanj.</p> <p>Ponavljajoče sanje. Slabe sanje in nočne more. Sanje o psihoterapevtu.</p>

Tabela 8

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'delo s sanjami in psihoterapevtski proces'.

DELO S SANJAMI IN PSIHOTERAPEVTSKI PROCES
<p>Pomen dela s sanjami za psihoterapevtski proces.</p> <p>Vpliv dela s sanjami na psihoterapevtski proces. Vpliv dela s sanjami na klienta. Vpliv dela s sanjami na razumevanje sanj.</p>
Doživljanje psihoterapevta med delom s sanjami.
<p>Psihoterapevtski odnos</p> <p>Vpliv dela s sanjami na psihoterapevtski odnos. Vpliv psihoterapevtskega odnosa na delo s sanjami.</p>

Tabela 9

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'indikacije in kontraindikacije'.

INDIKACIJE IN KONTRAINDIKACIJE
<p>Kriteriji za odločitev za delo s sanjami.</p> <p>Struktura klienta.</p> <p>Pripravljenost klienta.</p> <p>Občutki, intuicija terapevta v tukaj in zdaj.</p> <p>Faza psihoterapevtskega procesa.</p> <p>Vsebina sanj.</p>
<p>Delo s sanjami se priporoča.</p> <p>Klienti, s katerimi psihoterapevt dela s sanjami.</p> <p>Situacija, ko se psihoterapevt odloči za delo s sanjami.</p>
<p>Delo s sanjami se ne priporoča.</p> <p>Stanje klienta.</p> <p>Situacija.</p>
<p>Previdnost pri delu s sanjami.</p> <p>Travma.</p> <p>Klienti s slabo realitetno kontrolo.</p>
<p>Negativne posledice dela s sanjami.</p>
<p>Varnost pri delu s sanjami.</p>

Tabela 10

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'metode za delo s sanjami'.

METODE ZA DELO S SANJAMI
<p>Spodbujanje dela s sanjami</p> <p>Spraševanje klienta o sanjah.</p> <p>Povabilo klientu, naj bo pozoren na sanje.</p> <p>Povabilo klientu, naj prinese sanje na srečanje.</p> <p>Psihoterapevt klienta ne sprašuje o sanjah.</p>
<p>Način raziskovanja vsebine sanj.</p> <p>Povabilo k raziskovanju sanj.</p> <p>Izbira metode in tehnike za delo s sanjami.</p> <p>Sodelovanje med psihoterapevtom in klientom.</p> <p>Kontakt.</p> <p>Klientovo doživljanje med delom s sanjami.</p> <p>Klientovo doživljanje med sanjanjem.</p> <p>Psihoterapevt deli svoje ideje o vsebini sanj.</p> <p>Klient sam razlaga svoje sanje.</p> <p>Osredotočenje med delom s sanjami.</p> <p>Iste klientove sanje lahko obravnavamo večkrat.</p> <p>Klient razmišlja o povezavi vsebine sanj s svojim budnim življenjem.</p>
<p>Naloge psihoterapevta med delom s sanjami.</p> <p>Podpora.</p> <p>Pomaga prepoznati pomembnost sanj.</p> <p>Omogoča varen prostor.</p> <p>Vidi tudi ozadje.</p>
<p>Pogostost dela s sanjami.</p>

Tabela 11

Tabelarična predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja temo 'tehnike za delo s sanjami'.

TEHNIKE ZA DELO S SANJAMI
<p>Tehnike za delo s sanjami na srečanjih</p> <p>Klient pove vsebino svojih sanj. Psihoterapevt si zapiše vsebino klientovih sanj. Osredotočenje na like v sanjah. Osredotočenje na občutke v sanjah. Ustvarjalni mediji. Klient se vživi v motiv iz sanj. Postavljanje scene. Klient spreminja vsebino svojih sanj. EMDR. Delo z nočnimi morami. Najpogostejše tehnike.</p>
<p>Tehnike za boljše spominjanje sanj.</p> <p>Sanjski dnevnik.</p>
<p>Psihoterapevt klienta nauči, da sam dela s svojimi sanjami.</p> <p>Sanjski dnevnik. Sanjski inkubator.</p>

5.2 Predstavitev rezultatov po glavnih temah

V tem poglavje je hierarhično predstavljen kodirni sistem. Predstavitev kodirnega sistema vsebuje definicije vseh tem, kategorij in podkategorij ter je dopolnjena s konkretnimi primeri iz transkriptov – izbrani so bili tisti citati, ki najbolj nazorno predstavijo kategorijo oz. podkategorijo.

I. PSIHOTERAPEVTOV ODNOS DO SANJ

Ta tema predstavlja psihoterapevtov odnos do sanjanja, ki vključuje psihoterapeptova prepričanja o sanjanju, razumevanje vsebine sanj in osebne izkušnje dela s sanjami.

1. Psihoterapevtovo razumevanje sanjanja.

Ta kategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja o sanjanju.

1.1 Kaj so sanje?

Ta podkategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja, kaj sanje so.

Primer 1: Greta: „*Jaz sanje razumem kot neko podzavestno aktivnost.*“

Primer 2: Gabriela: „*Meni se zdijo [sanje] zanimive zato, ker je to en vidik človeka.*“

1.2 Kakšen je namen sanj?

Ta kategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja, kakšna je funkcija sanj.

Primer 1: Gabriela: „*Skozi sanje živim to, kar si mogoče čez dan ne upam.*“

Primer 2: Iris: „*S sanjami, kjer obrambe nekako ne funkcionirajo, ne delujejo tako, kot delujejo v resničnem življenju, lahko predelujemo kakšne vsebine, ki se nam dogajajo.*“

Primer 3: Greta: „*Zato ker jaz res mislim, da če ljudje pridejo do te točke, da si lahko sanje zapomnijo, potem te dejansko imajo zelo veliko sporočilnost.*“

2. Psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj.

Ta kategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja o vsebini sanj.

2.1 Kaj vpliva na vsebino sanj?

Ta podkategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja, kaj vpliva na vsebino sanj.

Primer 1: Greta: „*Ko mi spimo, jaz si to tako razlagam, takrat [se pokažejo sanjalčeve] podzavestne vsebine; v obliki nekih simbolov ali pa nekih situacij.*“

Primer 2: Gaja: „*[Vsebinsa sanj] odraža neke določene želje, strahove, izkušnje. Lahko se prepleta tudi z vsakdanjikom. Odseva naša čustva, spomine.*“

Primer 3: Irena: „*Vsebinsa sanj se definitivno navezuje na klienta.*“

2.2 Pomen vsebine sanj.

Ta podkategorija predstavlja, kakšna so psihoterapevtova prepričanja o pomenu vsebine sanj.

Primer 1: Patrik: „*Menim, da ima vsebinsa sanj simbolni pomeni za osebo, ki sanja.*“

Primer 2: Gabriela: „*Razumevanje vsebine sanj pride skozi delo s sanjami in od tega človeka, ki je sanjal, ne od mene.*“

Primer 3: Gabriela: „*Vsebinsa sanj ima nek zelo individualen pomen, ki je vezan na sanjalca.*“

3. Psihoterapevtova osebna izkušnja dela s sanjami.

Ta kategorija predstavlja, kakšne so psihoterapevtove osebne izkušnje dela s sanjami.

Primer 1: Greta: „*Ampak v resnici sem prišla tudi do tega, da veliko sama s sabo predelam stvari s sanjami.*“

Primer 2: Gabriela: „*Spomnim se, tudi ko sem jaz hodila na terapijo, sva z mojo psihoterapevtko delali s sanjami; enkrat, mogoče pa tudi večkrat. Za enkrat se prav spomnim. In mi je to bilo nekaj res zanimivega.*“

Primer 3: Pika: „*Meni so sanje tudi osebno dragocene. Sanje si tudi zapisujem, ker mi je to pomembno.*“

II. SANJE IN PSIHOTERAPEVTSKI PROCES

Ta tema predstavlja povezavo med klientovimi sanjami in psihoterapevtskim procesom.

1. Vpliv psihoterapevtskega procesa na vsebino sanj.

Ta kategorija predstavlja, kako psihoterapevtski proces vpliva na vsebino klientovih sanj.

Primer 1: Gea: „*Ko se [v psihoterapevtskem procesu klienti] učijo postavljati meje, so velikokrat potem tudi sanje o tem in v sanjah potem to počnejo na malo bolj dramatičen način.*“

Primer 1: Tajda: „*Velikokrat, če delam EMDR, klienti poročajo o drugačnih sanjah.*“

2. Pomembnost sanj za psihoterapevtski proces.

Ta kategorija predstavlja, kakšno pomembnost imajo klientove sanje za psihoterapevtski proces in zakaj so za ta proces pomembne.

Primer 1: Gea: „*Če so sanje pomembne, jih klient prinese na terapijo in če niso, jih ne bo.*“

Primer 2: Pika: „*To, da se z [določenimi klienti] ne dela s sanjami, je tako, kot da se z določenimi klienti ne dela na žalosti. Zdi se mi, da so sanje zelo pomemben del tega, kar se dogaja [s klientom].*“

2.1 Sanje dajejo informacije o klientu.

Primer 1: Gea: „*Včasih lažje skozi sanje to vidimo. Mislim, sanje ne lažejo. Ni prefiltrirano in se mi zdi, da v vsebini sanj brez nekega filtra vidimo, kaj klienti doživljajo.*“

Primer 2: Gabriela: „Tako da skozi sanje pride človek do nečesa, kar je sicer mogoče v njegovem življenju zelo očitno, ampak si tega ne upa direktno priznati, ker je na neki način mogoče malo sramotno. Ali pa zato, ker če bi si to priznala, bi to imelo tako veliko vpliv na moje življenje, da bi pa potem morala nekaj narediti v zvezi s tem.“

2.1 Sanje dajejo informacije o psihoterapevtskem procesu.

Primer 1: Patrik: „Sanje mi tudi dosti povejo o procesu psihoterapije; kako se razvija klient in kako se razvija odnos med klientom in terapevtom.“

Primer 2: Gea: „Zdi se mi, da se v vsebini sanj zelo odraža, kje v [psihoterapevtskem] procesu so klienti.“

3. Spominjanje sanj pri klientu.

Ta kategorija predstavlja, koliko se klient spominja svojih sanj in kako se spominjanje sanj pri klientu med psihoterapevtskim procesom spreminja.

3.1 Klient ne sanja ali se ne spomni svojih sanj.

Primer 1: Pika: „Zelo pogosto se zgodi, da klienti rečejo, da nič ne sanjajo.“

Primer 2: Iris: „Kar opažam je, da velika večina ljudi malo sanja; so preutrujeni, padajo v spanje in nimajo sanj.“

3.2 Klient se med psihoterapevtskim procesom začne spominjati svojih sanj.

Primer 1: Gea: „Tako da recimo, ko [se pri klientu med psihoterapevtskih procesom začnejo pojavljati sanje], to doživljam kot neki preboj, tudi če jih nočejo raziskovati.“

Primer 2: Pika: „Pridejo klienti, ki rečejo, da nič ne sanjajo, in potem so neki postopki, da dajo [klienti sanjam] prostor in [...] se začnejo [sanje] pojavljati.“

4. Vsebina klientovih sanj.

4.1 Ponavljajoče sanje.

Ta podkategorija predstavlja, da se klientu neke sanje ponavljajo.

Primer 1: Tajda: „[Klienti] poročajo o ponavljajočih sanjah“

Primer 2: Tajda: „Mogoče sanje motijo zdrav način spanja, če so tiste ponavljajoče.“

4.2 Slabe sanje in nočne more.

Ta podkategorija predstavlja, da klient doživlja slabe sanje ali nočne more.

Primer 1: Irena: „Recimo so kakšni klienti, ki mi rečejo na začetku, da so njihove sanje moreče in se nočejo ukvarjat s sanjami.“

Primer 2: Tajda: „[Klienti], ki imajo kakšne nočne more, grede že s strahom spat.“

4.3 Sanje o psihoterapevtu.

Ta podkategorija predstavlja, da klient sanja o psihoterapevtu.

Primer 1: Patrik: *„Ko začne klient sanjati nekaj v zvezi s terapevtom, z mano, to v bistvu vnašamo [v psihoterapijo], o tem govorimo, temu dajemo prostor, zato da v bistvu nekako osvetlimo, kaj se dogaja v procesu.“*

Primer 2: Gabriela: *„Spomnim se klientke, ki je sanjala o meni in sva nato na srečanju delali s temi sanjami.“*

III. DELO S SANJAMI IN PSIHOTERAPEVTSKI PROCES

Ta tema predstavlja povezavo med delom s sanjami in psihoterapevtskim procesom.

1. Pomen dela s sanjami za psihoterapevtski proces.

Ta kategorija predstavlja, na kakšen način je delo s sanjami pomembno za psihoterapevtski proces.

1.1 Vpliv dela s sanjami na psihoterapevtski proces.

Ta podkategorija predstavlja, kako delo s sanjami vpliva na psihoterapevtski proces.

Primer 1: Iris: *„Morda [nas delo s sanjami pelje] v poglobljanje česa, kar se že odvija v terapevtskem procesu. Morda se [med delom s sanjami] odpira nova neka tema.“*

Primer 2: Patrik: *„Jaz mislim, da [delo s sanjami] zelo pospeši psihoterapevtski proces.“*

Primer 3: Gaja: *„Ne delam toliko s sanjami, da bi lahko rekla, da sem opazila, da je neka bistvena razlika med mojim delom sicer, ko ne delamo s sanjami.“*

1.2 Vpliv dela s sanjami na klienta.

Ta podkategorija predstavlja, kako delo s sanjami vpliva na klienta.

Primer 1: Gabriela: *„Jaz mislim, da klient skozi delo s sanjami definitivno pride v stik z nečim, česar si mogoče skozi razumski pogovor ne bi upal povedati na glas ali priznat. Skozi sanje, ker so pa to samo sanje, pa ubesedi nekaj česar drugače ne bi.“*

Primer 2: Gea: *„[Delo s sanjami vpliva], da se [klient] lahko bolj povezuje s svojim bistvom, pa malo bolj sliši samega sebe.“*

Primer 3: Irena: *„Med delom s sanjami klient pogosto prihaja do uvidov, spoznanj, aha momentov. Res v smislu nekega globljega spoznanja, zavedanja, osmišljanja nečesa. Ali pa do zaključek nečesa, kar je [za klienta] že neki časa viselo v zraku.“*

Primer 4: Gaja: *„[Delo s sanjami] klientu omogoči, da se lahko čustveno izrazi.“*

1.3 Vpliv dela s sanjami na razumevanje sanj.

Ta podkategorija predstavlja, kako delo s sanjami vpliva na klientovo razumevanje sanj.

Primer 1: Patrik: „*Ker mi, terapevti, dajemo [sanjam] pomen, tudi [klient] začne počasi [obravnavati], da so njegove sanje tudi njemu pomembne. Da vidi, da so to neke informacije, ki so koristne; [te informacije], ki prihajajo iz [sanj].*“

Primer 2: Gea: „*Tako dragoceno je tudi videt, kako vpliva na kliente, ko začnejo svoje sanje jemati resno.*“

2. Doživljanje psihoterapevta med delom s sanjami.

Primer 1: Gabriela: „*Mi je zelo dragoceno poslušati o [klientovih] sanjah.*“

Primer 2: Pika: „*Tako se mi zdi, da ko te klient spusti v prostor sanj, da te v bistvu spusti v en zelo intimen prostor.*“

3. Psihoterapevtski odnos.

Ta kategorija predstavlja povezavo med delom s sanjami in psihoterapevtskim odnosom.

3.1 Vpliv dela s sanjami na psihoterapevtski odnos.

Primer 1: Greta: „*Ne bi rekla, da ima to zdaj neki ful pomemben vpliv. Itak ima vse, kar se dogaja v terapevtskem prostoru, vpliv na odnos.*“

Primer 2: Irena: „*Ravno zato, ker so [med delom s sanjami] običajni aha momenti in osmišljanje vsega skupaj. Posledica tega je potem še dodatna varnost v odnosu.*“

Primer 3: Tajda: „*[Delo s sanjami] se mi zdi eno tako krasno polje za vzpostavitev dobrega kontakta, ker omogoča klientu, da lahko v varnem okolju, res brez nekega sramu, govori tudi od težkih vsebinah.*“

3.2 Vpliv psihoterapevtskega odnosa na delo s sanjami.

Primer 1: Iris: „*Se mi zdi, da klienti pridejo s sanjami šele, ko je že zgrajen dober odnos.*“

Primer 2: Patrik: „*Da se terapevt zaveda, da je to pomembno, da [...] se vede človeško, toplo v tem nekem kontaktu, kar ima to več prednosti za klienta. Prvič je to neki stik z realnostjo [...] Potem ima izredno dober učinek pri sramu [...] in v bistvu s tem, ko se odpira in deli sram, je to varno okolje, kjer ni distance, kjer bo [klient] lahko predelal sram.*“

IV. INDIKACIJE IN KONTRAINDIKACIJE

Ta tema predstavlja pri katerih klientih in v katerih situacijah se psihoterapevti odločajo ali ne odločajo za delo s sanjami. Tema vključuje tudi razloge za previdnost pri delu s sanjami in metode s katerimi psihoterapevt med delom s sanjami poskrbi za varnost klienta.

1. Kriteriji za odločitev za delo s sanjami.

Ta kategorija predstavlja kriterije, na podlagi katerih se psihoterapevt odloči ali bo v psihoterapevtski proces vključil delo s sanjami.

1.1 Struktura klienta

Ta podkategorija predstavlja, da je struktura klienta kriterij za psihoterapevtovo odločitev za delo s sanjami.

Primer 1: Gaja: „*Ocenim ali bo [klient] zmozel ali ne bo zmozel [delati s sanjami].*“

Primer 2: Iris: „*Glede na strukturo mojih klientov, ki so večinoma nevrotični, ne vidim problema [pri odločitvi za delo s sanjami].*“

1.2 Pripravljenost klienta

Ta podkategorija predstavlja, da je pripravljenost klienta za delo s sanjami kriterij za psihoterapevtovo odločitev za delo s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Ne rinem za vsako ceno v klienta glede njegovih sanj.*“

Primer 2: Gabriela: „*Če [klient] sprejme [povabilo za raziskovanje svojih sanj], je v redu, če ga ne sprejme, je tudi v redu.*“

1.3 Občutki, intuicija terapevta v tukaj in zdaj

Ta podkategorija predstavlja, da so psihoterapevtovi občutki tukaj in zdaj kriterij za psihoterapevtovo odločitev za delo s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Nimam nekega striktnega pravila kdaj [se odločim za delo s sanjami] in kdaj ne. Se bolj odločam po instinktu.*“

Primer 2: Gea: „*To pa spontano.*“

1.4 Faza psihoterapevtskega procesa

Ta podkategorija predstavlja, da je faza psihoterapevtskega procesa kriterij za psihoterapevtovo odločitev za delo s sanjami.

Primer 1: Iris: „*Nikoli se mi ni zgodilo, da bi [s sanjami]] delala v začetni fazi procesa, kjer odnos v bistvu še ni zgrajen, kjer se tipava, da preizkušava zaupanje.*“

Primer 2: Tajda: „*Tako da smo bolj v začetnih fazah [psihoterapevtskega procesa] delali s sanjami.*“

1.5 Vsebina sanj

Ta podkategorija predstavlja, da je vsebina klientovih sanj kriterij za psihoterapevtovo odločitev za delo s sanjami.

Primer 1: Gea: „*V večini primerov grem v delo s sanjami, kakršna koli že je vsebina.*“

Primer 2: Tajda: „*Če ima [klient] nočne more. [...] Te [sanje] zagotovo zgrabim.*“

Primer 3: Patrik: „*Ko začne klient sanjati nekaj v zvezi s terapevtom, to v bistvu vnašamo [v psihoterapevtski prostor], o tem govorimo, temu dajemo prostor.*“

2. Delo s sanjami se priporoča.

Ta kategorija predstavlja okoliščine, v katerih se psihoterapevt odloča za delo s sanjami.

2.1 Klienti, s katerimi psihoterapevt dela s sanjami.

Ta podkategorija predstavlja, pri katerih klientih se psihoterapevt odloča za delo s sanjami.

Primer 1: Gaja: „*Je pomembno, da je [klient] čustveno nekako bolj stabilen.*“

Primer 2: Gabriela: „*Pri [klientih], ki pridejo začnejo pripovedovati o sanjah, imajo zelo jasno sliko svojih sanj.*“

Primer 3: Iris: „*Vseeno je, kateri klient prinese sanje.*“

2.2 Situacija, ko se psihoterapevt odloči za delo s sanjami.

Ta podkategorija predstavlja situacije, v katerih se psihoterapevt odloča za delo s sanjami.

Primer 1: Tajda: „*Če je imel klient nočno moro*“

Primer 2: Gabriela: „*Kadar se [klientu] kakšne sanje ponavljajo, takrat predlagam [delo s sanjami].*“

Primer 3: Gaja: „*Se pravi, če klient [na srečanje] prinese [sanje]in skupaj ugotoviva, da so pomembne, potem grem v delo s sanjami.*“

3. Delo s sanjami se ne priporoča.

Ta kategorija predstavlja okoliščine, v katerih se psihoterapevt ne odloča za delo s sanjami.

3.1 Stanje klienta

Ta podkategorija predstavlja profile klientov, pri katerih psihoterapevt meni, da delo s sanjami ni primerno.

Primer 1: Gaja: „*[Za delo s sanjami se ne odločam pri klientih], ki imajo halucinacije ali paranoidne misli ali preganjalne ideje. Tudi [pri klientih] v stanju psihoze.*“

Primer 2: Irena: „*Pri globoko travmatiziranih klientih se ne odločam za delo s sanjami.*“

3.2 Situacija

Ta podkategorija predstavlja situacije v psihoterapevtskem procesu, pri katerih psihoterapevt meni, da delo s sanjami ni primerno.

Primer 1: Irena: „*Ko je veliko drugih aktualnih stvari in potem so vmes tudi sanje, ne rinem v sanje, ker vem, da bodo prišle na vrsto, ko ne bo toliko aktualnih stvari.*“

Primer 2: Gabriela: „*Ne bi bilo primerno [delati s sanjami], ko nekdo tega ne želi; [da klient] govori o sanjah, pa ga jaz povabim [k delu s sanjami] in tega ne želi, ampak jaz vseeno vztrajam pri tem, recimo.*“

4. Previdnost pri delu s sanjami.

Ta kategorija predstavlja profile klientov, pri katerih psihoterapevt meni, da je pri delu s sanjami potrebna previdnost.

4.1 Travma.

Ta podkategorija predstavlja posebnosti dela s sanjami pri klientih z izkušnjo travme.

Primer 1: Irena: „*Pri globoko travmatiziranih klientih sem [pri delu s sanjami] malo bolj previdna.*“

Primer 2: Tajda: „*Kakšnemu klientu bi mogoče tudi samo rekla, da si bom [sanje] zapisala, pa jim bova še kdaj kasneje namenila pozornost.*“

4.2 Klienti s slabo realitetno kontrolo.

Ta podkategorija predstavlja posebnosti dela s sanjami pri klientih s slabo realitetno kontrolo.

Primer 1: Greta: „*Mislim, da so sanje lahko način, kako se neke stvari rešuje, samo moraš kot terapevt biti veliko bolj previden.*“

Primer 2: Pika: „*Dela s sanjami pri klientih, ki imajo shizofrenijo se [nekateri psihoterapevti] zelo bojijo, čeprav ni razloga, saj se lahko [delo s sanjami] zelo prizemljeno dela.*“).

5. Negativne posledice dela s sanjami.

Ta kategorija predstavlja, kako lahko delo s sanjami negativno vpliva na klienta.

Primer 1: Tajda: „*Zato da [klienta] sanje ne preplavijo ali pa odnesejo kam drugam.*“

Primer 2: Tajda: „*Z vidika stabilizacije živčnega sistema, da klientu ne naredimo škode, moramo najprej dobro poskrbeti za stabilizacijo klienta.*“

6. Varnost pri delu s sanjami.

Ta kategorija predstavlja metode, s katerimi psihoterapevt poskrbi, da je delo s sanjami za klienta varna izkušnja.

Primer 1: Patrik: „Pred [delom s sanjami] razložimo bolj krhkim [klientom], da bomo zdaj postavili to sceno, ampak v vsakem momentu, ko bo preveč, se lahko iz scene vrnemo [nazaj v resničnost] in ta scena bo ostala tam stran.“

Primer 2: Tajda: „Pri klientih, ki so zelo travmatizirani, si vzamem malo več časa. [...] Mogoče bom dalj časa ostajala na površju, zato da vidim, koliko klient lahko ostaja tukaj in zdaj. Zato da ga bodisi tudi sanje ne preplavijo ali pa odnesejo kam drugam. Vedno preverjam ta stik z realnostjo.“

Primer 3: Patrik: „Se zavedati, da [nekatere kliente] simbolni svet lahko preveč odnese, zato je boljše z njimi delati v realnem svetu.“

Primer 4: Pika: „V psihodrami [klient doživi] anksiozni napad in mu rečemo, da naj gre ven iz vloge in ga anksioznost popolnoma spusti.“

V. METODE ZA DELO S SANJAMI

Ta tema predstavlja metode, ki jih psihoterapevt uporablja pri delu s sanjami.

1. Spodbujanje dela s sanjami

Ta kategorija predstavlja metode, s katerimi psihoterapevt klienta spodbuja k vključevanju njegovih sanj v psihoterapevtski proces.

1.1 Spraševanje klienta o sanjah.

Ta podkategorija predstavlja, kako in kdaj psihoterapevt klienta sprašuje o njegovih sanjah.

Primer 1: Gea: „Ko [klienti] rečejo, da so slabo spali ali da slabo spijo, potem preverim, kako je s sanjami.“

Primer 2: Tajda: „Nove kliente zagotovo povprašujem [o njihovih sanjah].“

Primer 3: Greta: „Velikokrat [kliente] tudi vprašam, ali imajo žive sanje in ali sanjajo.“

1.2 Povabilo klientu, naj bo pozoren na sanje.

Ta podkategorija predstavlja, kako psihoterapevt klienta povabi, da da pozornost svojim sanjam.

Primer 1: Irena: „Na začetku [psihoterapevtskega] procesa kliente povabim, naj postanejo pozorni na sanje.“

Primer 2: Greta: „*Manj pogosto [klientom] rečem, naj bodo pozorni na svoje sanje.*“

1.3 Povabilo klientu, da prinese sanje na srečanje.

Ta podkategorija predstavlja, kako psihoterapevt klienta spodbudi, da na psihoterapevtskih srečanjih deli svoje sanje s psihoterapevtom.

Primer: Irena: „*[Kliente] povabim, da ko bodo imeli kakšne močne sanje, ki bodo res ostale z njimi še zjutraj, naj si [te sanje] zapišejo in jih prinesejo v terapijo, da jih bomo skupaj raziskali.*“

1.4 Psihoterapevt klienta ne sprašuje o sanjah.

Primer 1: Gea: „*Načeloma pa jaz teme sanj ne začnjam, prepustim to [klientom].*“

Primer 2: Pika: „*Običajno klientov ne sprašujem, o čem so sanjali, ampak klient na srečanje prinese sanje.*“

2. Način raziskovanja vsebine sanj.

Ta kategorija predstavlja različne metode za raziskovanje sanj med psihoterapevtskim procesom.

2.1 Povabilo k raziskovanju sanj

Ta podkategorija predstavlja način, kako psihoterapevt klienta povabi k raziskovanju sanj, ki jih je klient omenil na psihoterapevtskem srečanju.

Primer 1: Gaja: „*Klienta vprašam, ali bi želel [sanje] raziskati takrat, kadar [klient] pride z idejo, da neke njegove sanje nekaj pomenijo ali pa da se mu [neke sanje] pogosteje pojavljajo, in ga zanima njihov pomen.*“

Primer 2: Gea: „*Kadar na začetku [psihoterapevtskega srečanja] klient omeni, da je imel neke sanje, ga jaz ustavim in povprašam po vsebini teh sanj.*“

2.2 Izbira metode in tehnike za delo s sanjami.

Ta podkategorija predstavlja način, na katerega psihoterapevt izbere metodo in tehniko za delo s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Mislím, da sem [pri izbiri metode in tehnike], v resnici bolj spontana, kot pa da bi zelo razmislila.*“

Primer 2: Tajda: „*[Način dela s sanjami] je odvisen od klienta in od tega, kakšne sanje so.*“

Primer 3: Gea: „*Če si je klient[sanje] že osmisli, takrat se ne poglobljamo toliko v proces raziskovanja sanj.*“

2.3 Sodelovanje med psihoterapevtom in klientom.

Ta podkategorija predstavlja pomen sodelovanja med psihoterapevtom in klientom za uspešno delo s sanjami.

Primer 1: Irena: „*[Sanje] bomo [s klientom] skupaj raziskali in skupaj z njim iskali smisel v teh sanjah.*“

Primer 2: Iris: „*Klientova vloga je [med delom s sanjami] zelo aktivna.*“

Primer 3: Irena: „*Ne znam razdeliti, kaj je [med delom s sanjami] vloga psihoterapevta in kaj klienta, ampak sta pa obe pomembni.*“

Primer 4: Gea: „*Praktično je [psihoterapevt] le podaljšek [klientovemu] razmišljanju, recimo z nekimi podvprašanji.*“

2.4 Kontakt.

Ta podkategorija predstavlja pomen kontakta med psihoterapevtom in klientom pri delu s sanjami.

Primer: Pika: „*In takrat, ko si v srečanju, se mi zdi, da se ta 'flow' avtomatsko zbudi in tudi ta intuicija zelo steče.*“

Primer: Patrik: „*[Psihoterapevt] seveda [med delom s sanjami] gre skupaj [s klientom], je v kontaktu z njim.*“

Primer: Pika: „*V psihodrami se s klienti tikamo, ker [...] gre za srečanje[...]. Jaz seveda poznam tehniko, ampak sem vedno v srečanju. [...] Je zelo pomembno to srečanje s klientom, kjer jaz nisem v neki hierarhični nadrejeni.*“

2.5 Klientovo doživljanje med delom s sanjami.

Ta podkategorija predstavlja raziskovanje klientovega doživljanja med delom s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Ves čas med [delom s sanjami] preverjam, kaj se v [klientu] dogaja, kako se počuti, katera čustva in občutke [zaznava]..*“

Primer 2: Gea: „*Klienta vprašam, kako mu je, ko pomisli na nek del svojih sanj.*“

2.6 Klientovo doživljanje med sanjanjem.

Ta podkategorija predstavlja raziskovanje klientovega doživljanja med sanjanjem.

Primer 1: Gea: „*[Vprašam klienta] kako mu je bilo in kako je [nekaj] doživljal med sanjanjem.*“

Primer 2: Gabriela: „*Klient opisuje, kako sanje doživlja [ko se vživi v sanje]; kaj vidi okrog sebe in kaj se v njem med tem dogaja.*“

2.7 Psihoterapevt deli svoje ideje o vsebini sanj.

Ta podkategorija predstavlja, kako psihoterapevt med delom s sanjami s klientom deli svoje ideje o sporočilu vsebine klientovih sanj.

Primer 1: Tajda: *„Mogoče kdaj podelim kakšno hipotezo na način, da sem razmišljala [...], če bi bilo možno, da je kakšna povezava s tem in tem dogodkom [...]. Samo delim svoje ideje kot eno od opcij. Klient mi vedno znova lahko reče, da ne vidi nobene povezave.“*

Primer 2: Gea: *„Moramo biti res pozorni, da [klientom] ne ponujamo svojih ideje [o pomenu vsebine njihovih sanj].“*

Primer 3: Pika: *„[S podajanjem klientu svoje interpretacije vsebine njegovih sanj] lahko dejansko klienta, ki je v tistem trenutku vodljiv, odpeljem na nekaj, kar ni njegovo. [...] In pri delu s sanjami je izjemno pomembno ravno [obratno], da terapevt da klientu prostor, da on sam pride do svoje resnice.“*

2.8 Klient sam razlaga svoje sanje.

Ta podkategorija predstavlja, kako klient med delom s sanjami najde razlago za vsebino svojih sanj.

Primer 1: Gea: *„[Pri iskanju pomena vsebine sanj upoštevam] samo njihov pogled in njihovo razlago.“*

Primer 2: Pika: *„In pri sanjah se mi zdi ta simbolika izjemno pomembna, da v bistvu da terapevt prostor klientu, da on sam pride do svoje resnice.“*

Primer 3: Gaja: *„Dovolim, da klient tudi odloča, kako razume sanje.“*

2.9 Osredotočenje med delom s sanjami.

Ta podkategorija predstavlja, kako se med delom s sanjami psihoterapevt odloči, na kaj se bosta s klientom osredotočila.

Primer 1: Gabriela: *„Ko [klient] pripoveduje o sanjah, sledim temu, kjer je največ energije.“*

Primer 2: Patrik: *„Ko obravnavam sanje, iščem emocionalni tok [...]. Ali bo šel ta emocionalni tok malo na neke dele [v klientu], ali bo šel ta tok v nek odnos.“*

2.10 Iste klientove sanje lahko obravnavamo večkrat.

Ta podkategorija predstavlja, da delo z istimi klientovimi sanjami lahko poteka na več različnih srečanjih.

Primer 1: Greta: „*Včasih se potem tudi vrnem s kakšno novo idejo noter [v delo s sanjami] na kateri od naslednjih terapij.*“

Primer 2: Tajda: „*Pri kakšnem klientu bi mogoče tudi rekla, da bom [sanje] samo zapisala in pa jim bova še kdaj kasneje namenila pozornost.*“

Primer 3: Patrik: „*Mogoče se [teh sanj] spet dotaknemo drugič, sploh če se bodo ponavljale.*“

2.11 Klient razmišlja o povezavi vsebine sanj s svojim budnim življenjem.

Ta podkategorija predstavlja, kako psihoterapevt klienta spodbuja, da vsebino svojih sanj povezuje s svojim budnim življenjem.

Primer 1: Greta: „*Da povežejo občutek iz sanj z nekim drugim dogodkom [iz svojega budnega življenja] in potem posledično z nekim [svojim] vzorcem.*“

Primer 2: Gabriela: „*Koliko lahko poveže [klient svoje sanje] z resničnim življenjem. Kje v življenju se mu to dogaja ali pa se počuti na tak način in tak naprej.*“

Primer 3: Pika: „*Ja, to se mi zdi, recimo, pri mojih klientih izjemno pomembno, da lahko sami pridajo do te neke simbolike, kar njim pomeni [vsebina sanj] v tistem trenutku življenja.*“

3. Naloge psihoterapevta med delom s sanjami.

Ta kategorija predstavlja, katere so psihoterapevtove naloge med delom s sanjami.

3.1 Podpora.

Ta podkategorija predstavlja, da je podpora klienta pri raziskovanju sanj ena od nalog psihoterapevta med delom s sanjami.

Primer 1: Gaja: „*[Vloga psihoterapevta med delom s sanjami] je tudi spodbujanje klienta k samorefleksiji.*“

Primer 2: Gabriela: „*Jaz kot terapevt sem v bistvu samo tisti, ki od zunaj posluša in vodi v smer, kjer se zdi, da je življenje, kjer se zdi, da je energija.*“

Primer 3: Tajda: „*[Vloga psihoterapevta pri delu s sanjami] je, da posluša, mogoče dodatno pomaga s kakšnimi vprašanji.*“

3.2 Pomaga prepoznati pomembnost sanj.

Ta podkategorija predstavlja, da je približati klientu pomembnost vsebine sanj ena od nalog psihoterapevta med delom s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Da [klientu] pomagam prepoznati in približati, da so sanje pomembne in sporočilne, zato je vredno biti nanje pozoren, si jih zapisati, jih opazovati.*“

3.3 Omogoča varen prostor.

Ta podkategorija predstavlja, da je skrb za varnost klienta ena od nalog psihoterapevta pri delu s sanjami.

Primer 1: Iris: „*Moja vloga je samo, da naredim prostor, kjer bo klient lahko varno [raziskoval] sanje.*“

Primer 2: Tajda: „*Jaz se ne morem namesto njega potopiti pod vrh ledene gore, lahko sem samo nekdo, ki na čolnu čuva, da bo imel potapljač dovolj zraka za raziskovanje spodaj.*“

3.4 Vidi tudi ozadje.

Ta podkategorija predstavlja, da je zavedanje klientovega ozadja in teoretskih konceptov dela s sanjami ena od nalog psihoterapevt med delom s sanjami.

Primer 1: Pika: „*In je pomembno, da imaš kot terapevt znanje simbolike. [...] Da imaš tudi to široko znanje arhetipov, ampak da to ni tvoje vodilo [pri razumevanju sanj], ampak je vodilo klient.*“

Primer 2: Patrik: „*Ena stvar, o kateri razmišljam [med delom s sanjami], so pretekla srečanja in na podlagi tega premislim, kaj mogoče manjka in bi bilo mogoče dobro vnesti. [...] Recimo govorimo konstantno o [...] premalo prisotnem drugem staršu in ta starš v vsebini sanj spet ni prisoten.*“

4. Pogostost dela s sanjami.

Ta kategorija predstavlja ocena psihoterapevta o pogostosti njegovega dela s sanjami.

Primer 1: Gaja: „*[Dela s sanjami v psihoterapevtski proces] ne vključujem prav pogosto*“

Primer 2: Greta: „*Jaz s klienti veliko delam s sanjami.*“

Primer 3: Irena: „*Z nekaterimi klienti nikoli ne delam s sanjami.*“

VI. TEHNIKE ZA DELO S SANJAMI

Ta tema predstavlja tehnike, ki jih psihoterapevt uporablja pri delu s sanjami.

1. Tehnike za delo s sanjami na srečanjih

Ta kategorija predstavlja tehnike, ki jih psihoterapevt uporablja pri delu s sanjami med psihoterapevtskimi srečanji.

1.1 Klient pove vsebino svojih sanj.

Ta podkategorija predstavlja tehniko za delo s sanjami, ko psihoterapevt klienta povabi, naj pripoveduje o vsebini svojih sanj.

Primer 1: Irena: „*Klient mi najprej na hitro pove vsebino svojih sanj.*“

Primer 2: Gabriela: „*Imam prav ena očala za na letalo, da je [klient] čisto v temi. In potem povabim [klienta], da pripoveduje, kot da se zdaj dogajajo te sanje.*“

1.2 Psihoterapevt si zapiše vsebino klientovih sanj.

Ta podkategorija predstavlja tehniko za delo s sanjami, ko si psihoterapevt zapiše vsebino klientovih sanj.

Primer 1: Tajda: „*Ko mi [klient] pove sanje, [...] si jaz običajno zraven zapisujem.*“

Primer 2: Tajda: „*S kakšnimi klienti bi mogoče tudi samo rekla, da bom [sanje] samo zapisala, pa jim bova še kdaj kasneje namenila pozornost.*“

1.3 Osredotočanje na like v sanjah.

Ta podkategorija predstavlja tehniko za delo s sanjami, ko se klient in psihoterapevt osredotočita na like v klientovih sanjah.

Primer 1: Tajda: „*Vse tiste osebe in predmete, ki se pojavljajo v sanjah, izoliramo in pogledamo vsakega posebej.*“

Primer 2: Greta: „*Prvi princip je, da se ukvarjamo z liki v sanjah.*“

1.4 Osredotočanje se na občutke v sanjah.

Ta podkategorija predstavlja tehniko za delo s sanjami, ko se klient in psihoterapevt osredotočita na občutke v klientovih sanjah.

Primer 1: Greta: „*Drugi princip pa je, da [se ukvarjamo] bolj z občutki v sanjah.*“

Primer 2: Gabriela: „*Sanjalec pride do tega, kak čustven naboj te sanje imajo.*“

1.5 Ustvarjalni mediji.

Ta podkategorija predstavlja, kako psihoterapevt pri delu s sanjami uporablja ustvarjalne medije in v katerih okoliščinah se psihoterapevt odloči za ustvarjalne medije.

Primer 1: Gea: „*Pri tistih [klientih], ki ne znajo točno povedat [vsebine svojih sanj], mi je včasih super it v ustvarjalne medije.*“)

Primer 2: Gea: „*Velikokrat asociacije poiščemo še v kartah. Uporabljam različne karte: OH, Dixit.*“

Primer 3: Gea: „*Nekoga, ki noče delati s kreativnimi mediji, seveda ne vabim v to.*“

Primer 4: Greta: „*Včasih grem v kreativne tehnike; risanje, barvanje. Zato da občutke iz sanj nekako ven potegnemo. [Klient nariše], kakšni so bili občutki [v sanjah].*“

Primer 5: Greta: „*V peskovniku naredijo neko sceno iz sanj in potem v bistvu znotraj tega raziskujemo, v kakšnem odnosu so te liki, kako se počutijo, kaj se dogaja.*“

1.6 Klient se vživi v motiv iz sanj

Ta podkategorija predstavlja različne tehnike za delo s sanjami, ko se klient vživi v motiv iz svojih sanj.

Primer 1: Pika: „*Se postavi [klient] v vlogo vsakega lika.*“

Primer 2: Gabriela: „*Povabim [klienta], da se identificira s tisto figuro [iz sanj], kjer je največ energije.*“

Primer 3: Irena: „*Včasih kakšne stvari preigramo z lutkami.*“

Primer 4: Tajda: „*Tudi postaviti vsak del [sanj] mogoče na prazen stol.*“

1.7 Postavljanje scene.

Ta podkategorija predstavlja tehniko postavljanja scene pri delu s sanjami.

Primer 1: Patrik: „*Pred postavitvijo scene simbolnega, sanjskega sveta, postavimo realni del scene, se pravi dobesedno naredimo posteljo.*“

Primer 2: Patrik: „*Potem gremo delat drugo sceno, [sceno vsebine sanj]. [Klient] lahko kar začne postavljat elemente, ki se pojavijo v sanjah, recimo glas, neka druga oseba, vreme.*“

Primer 3: Pika: „*[Klientu rečem]: Zdaj se uleži, potem boš šel pa v sanje. [...] Zdaj zaspiš, zdaj gremo v sanski svet.*“

Primer 4: Greta: „*V peskovniku naredijo sceno neko iz sanj. In potem v bistvu znotraj tega raziskujemo, v kakšnem odnosu so ti liki, kako se počutijo, kaj se dogaja.*“

1.8 Klient spreminja vsebino svojih sanj.

Ta podkategorija predstavlja tehnike za delo s sanjami, ko psihoterapevt klienta povabi, da si izmisli drugačen potek vsebine svojih sanj.

Primer 1: Irena: „*[Klienta vprašam], kaj bi spremenil v sanjah, če bi imeli čarobno palčko.*“

Primer 2: Irena: „*Ukvarjamo se s tem, kako bi [klient] želel, da se sanje drugače končajo.*“

Primer 3: Gabriela: „*Vprašam [klienta], kako bi te sanje nadaljeval.*“

1.9 EMDR.

Ta podkategorija predstavlja uporabo tehnike EMDR pri delu s sanjami.

Primer: Tajda: „*Včasih predelujemo sanje tudi s pomočjo EMDRja.*“

1.10 Delo z nočnimi morami.

Ta podkategorija predstavlja tehnike za delo z nočnimi morami.

Primer 1: Tajda: „*Pri nočnih morah, je moj namen ponavadi, če verjamem v moč sanj, da si rečem, da mogoče lahko spremenimo tok naslednjih sanj.*“

Primer 2: Tajda: „*Se ukvarjamo s tem, kako bi [klient] želel, da se sanje drugače končajo. In bodisi lahko na sami sliki [svojih sanj] kaj dodajo, spremenijo. Ali pa [klienta spodbujam], naj si samo predstavlja kakšne drugačne akcije znotraj sanj.*“

1.11 Najpogostejše tehnike.

Ta podkategorija predstavlja najpogostejše tehnike, ki jih psihoterapevt uporablja pri delu s sanjami.

Primer 1: Irena: „*Najpogosteje risanje.*“

Primer 2: Gea: „*Veliko kreativne medije.*“

Primer 3: Pika: „*Najpogosteje [pri delu s sanjami uporabljam] klasičen psihodramski pristop, kar pomeni, da se postavljajo stvari na sceni.*“

2. Tehnike za boljše spominjanje sanj.

Ta kategorija predstavlja, da psihoterapevt klientu predlaga tehnike, za boljše spominjanje sanj.

Primer 1: Gea: „*Ali pa, če nekdo reče, da bi se večkrat rad spomnil sanj pa se jih ne, jim jaz povem, da obstaja tehnika, kako si sanje bolj zapomniti. Povem, da obstaja, in da če želijo, lahko poskusijo.*“

Primer 2: Pika: („*So neki postopki, da dajo [klienti sanjam] prostor in [...] [sanje] se začnejo pojavljati.*“

2.1 Sanjski dnevnik.

Ta podkategorija predstavlja sanjski dnevnik kot tehniko za boljše spominjanje sanj.

Primer: Gea: „*[Klientom] rečem [za dnevnik sanjanja] [...] če nekdo reče, da bi se večkrat rad spomnil sanj, pa se jih ne.*“

3. Psihoterapevt klienta nauči, da sam dela s svojimi sanjami.

Ta kategorija predstavlja tehnike, ki jih psihoterapevt nauči klienta, da lahko doma sam dela s svojimi sanjami.

3.1 Sanjski dnevnik.

Ta podkategorija predstavlja sanjski dnevnik kot tehniko, da klient sam dela s svojimi sanjami.

Primer: Gea: „*To se mi zdi, da bi [s pomočjo sanjskega dnevnika] klienti lahko sami sebi dosti več pomagali. [...] s tem sanjskim dnevnikom, lahko delajo tudi med tednom doma več s sanjami, če želijo. Taka prednost.*“

3.2 Sanjski inkubator.

Ta podkategorija predstavlja sanjski inkubator kot tehniko, da klient sam dela s svojimi sanjami.

Primer: Tajda: „*S [tehniko sanjski inkubator] se spodbuja neke pozitivne vire, drugačne opcije reševanja problemov. Ponavadi jim dam tudi jasno navodila, opišem kaj to pomeni in to potem [preizkusimo] v samem terapevtskem procesu. Potem lahko oni sami to doma prakticirajo brez mene.*“

6 INTERPRETACIJA REZULTATOV

6.1 Slikovni prikaz odnosov med temami in kategorijami

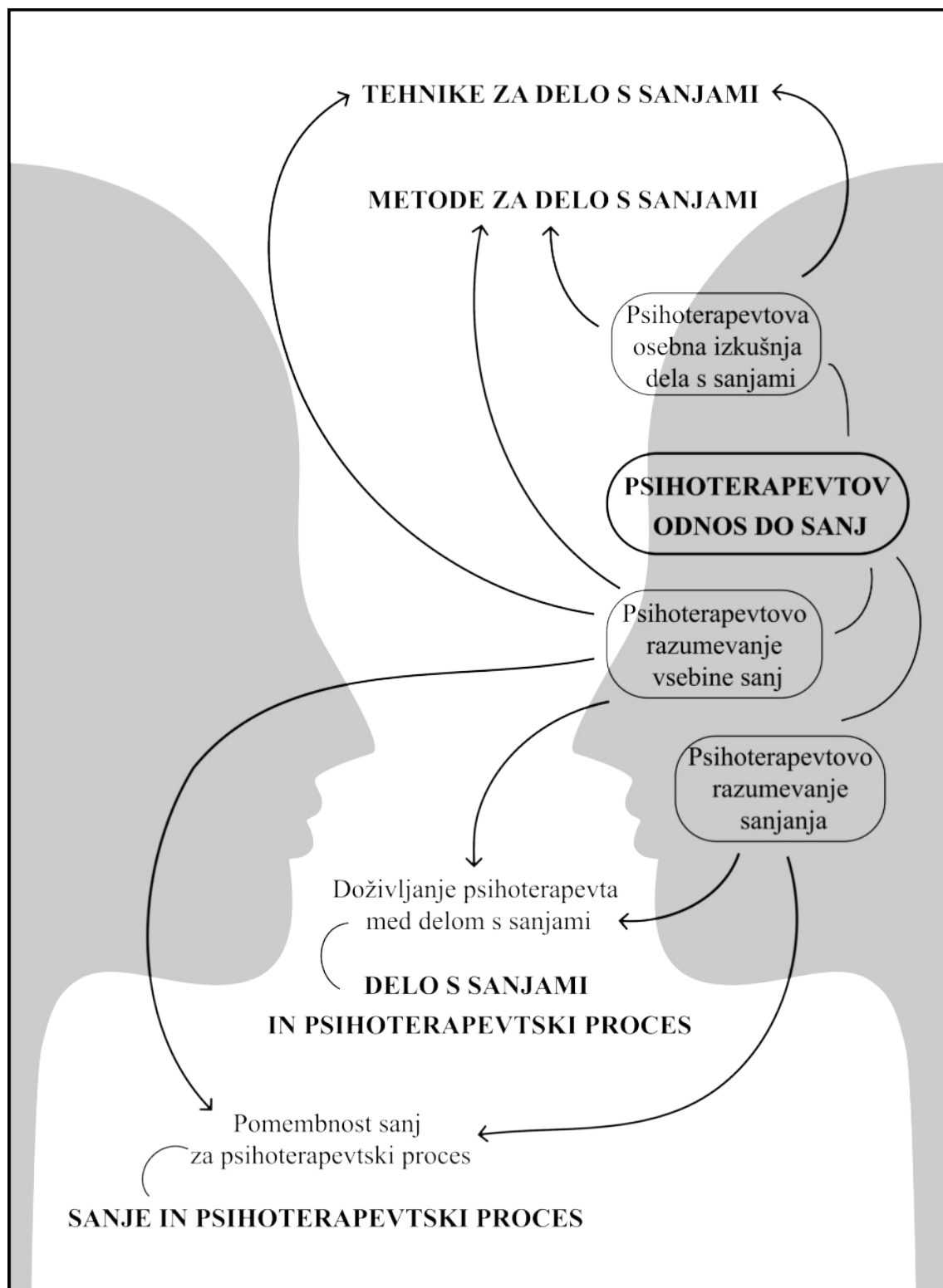
V tem poglavju so s slikami (Slike od 1 do 6) prikazane povezave v kodirnem sistemu. Na vsaki sliki miselni vzorec ponazarja eno od tem ter morebitne povezave med kategorijami v sami temi in morebitne povezave te teme z drugimi temami (povezave med samimi temami, povezave med njihovimi kategorijami in povezave kategorij in tem). Povezave so predstavljene s puščicami tako, da dvosmerne puščice ponazarjajo povezanost med dvema temama, dvema kategorijama, ali kategorijo in temo, enosmerne puščice pa ponazarjajo

vplivanje ene teme na drugo, ene kategorije na drugo, teme na kategorijo, ali kategorije na temo.

Slike miselnih vzorcev ponazarjajo tudi umeščenost kodirnega sistema v psihoterapevtski prostor, saj vsaka slika predstavlja psihoterapevtski prostor s klientom na levi strani slike, psihoterapevtom na desni in psihoterapevtskim odnosom med njima – tako so teme in kategorije v miselnih vzorcih ustrezno postavljene bolj na levo, bolj na desno ali bolj v sredino (Kategorija *spominjanje sanj pri klientu* je tako postavljena na levo stran slike (Slika 2), saj predstavlja izkušnje klienta, kategorija *psihoterapevtova osebna izkušnja dela s sanjami* na desno (Slika 5), saj predstavlja izkušnje psihoterapevta, kategorija *psihoterapevtski odnos* (Slika 3) pa na sredino).

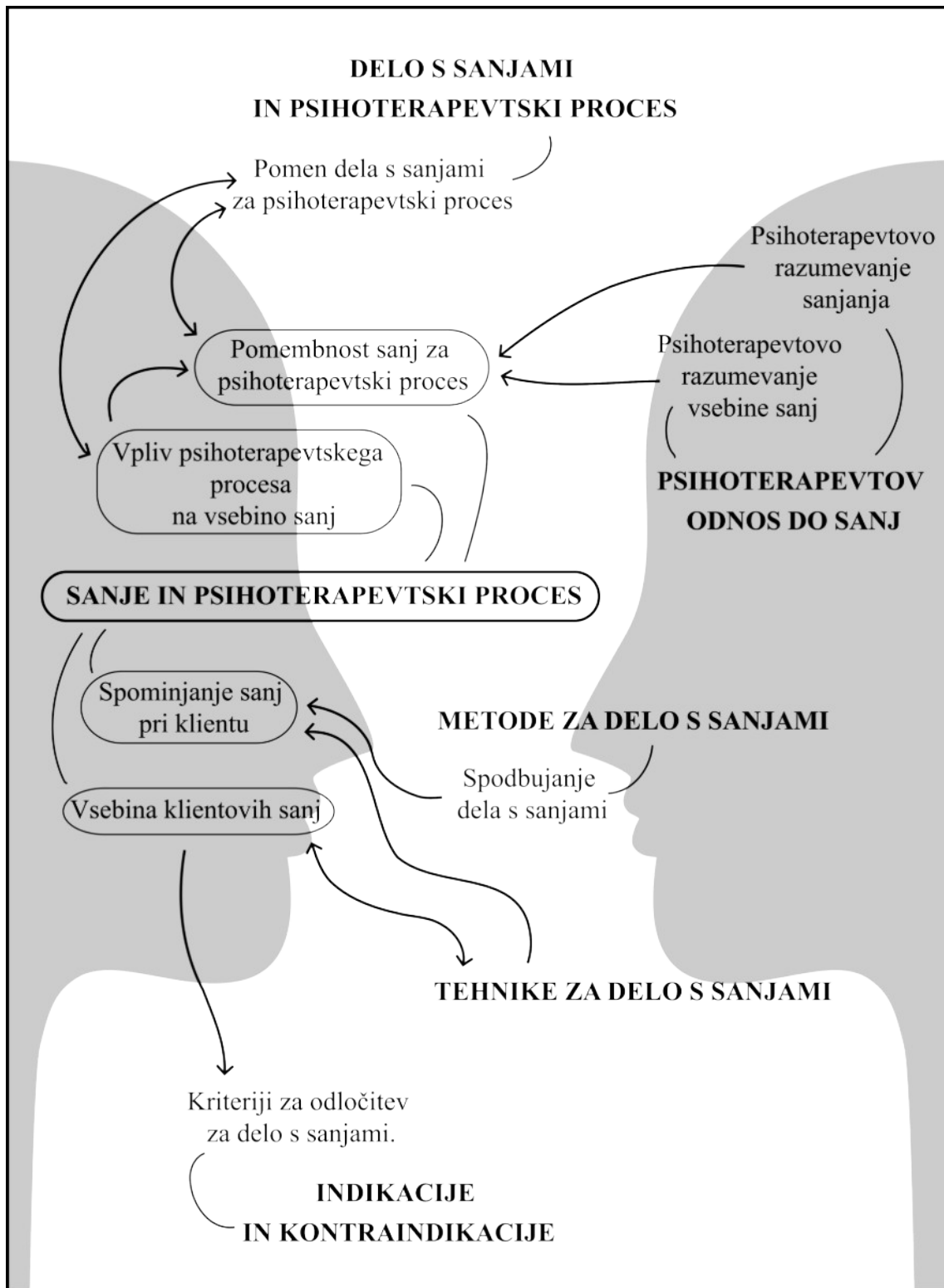
Slika 1

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'psihoterapevtov odnos do sanj' z drugimi temami.



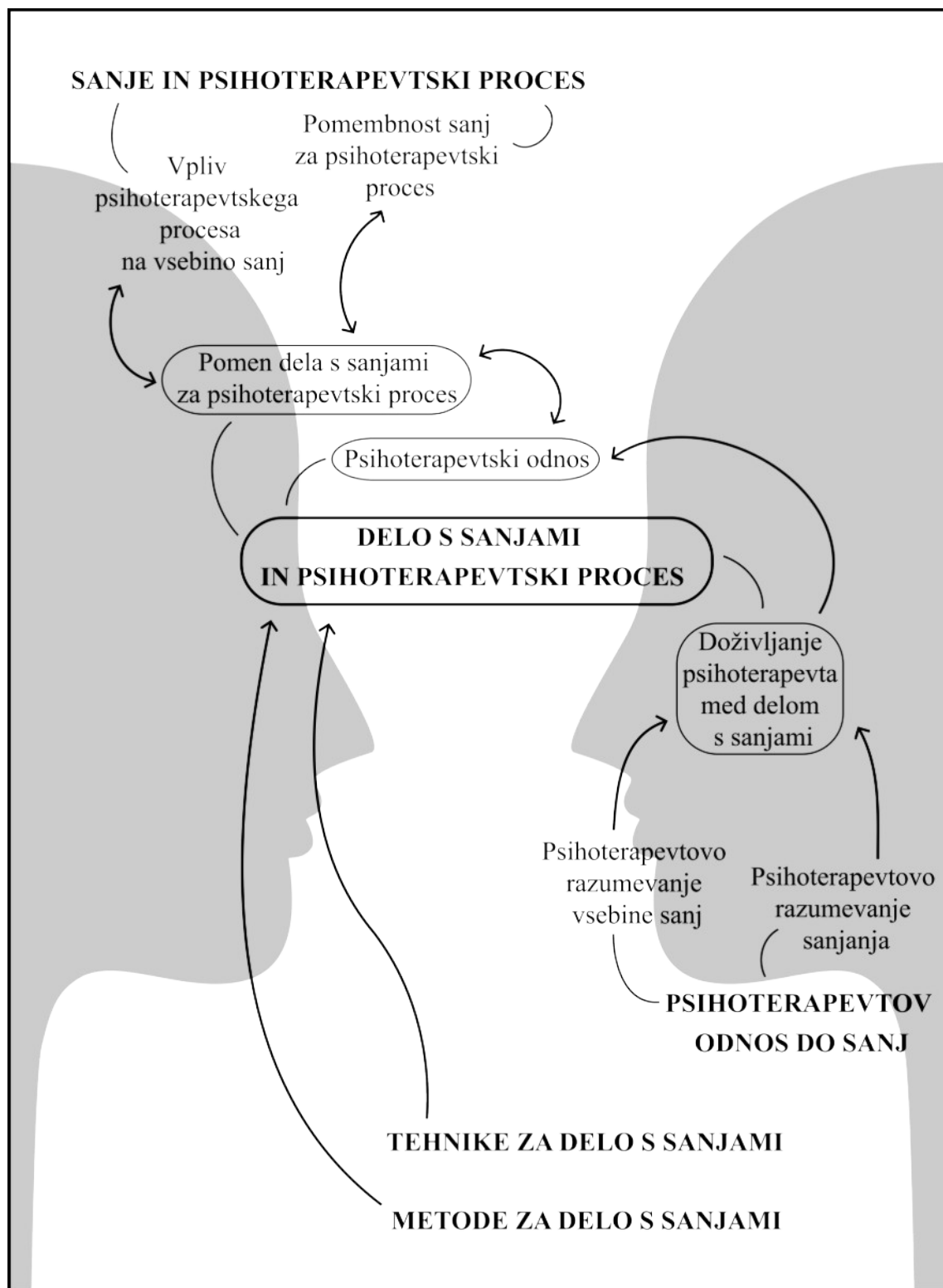
Slika 2

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'sanje in psihoterapevtski proces' z drugimi temami.



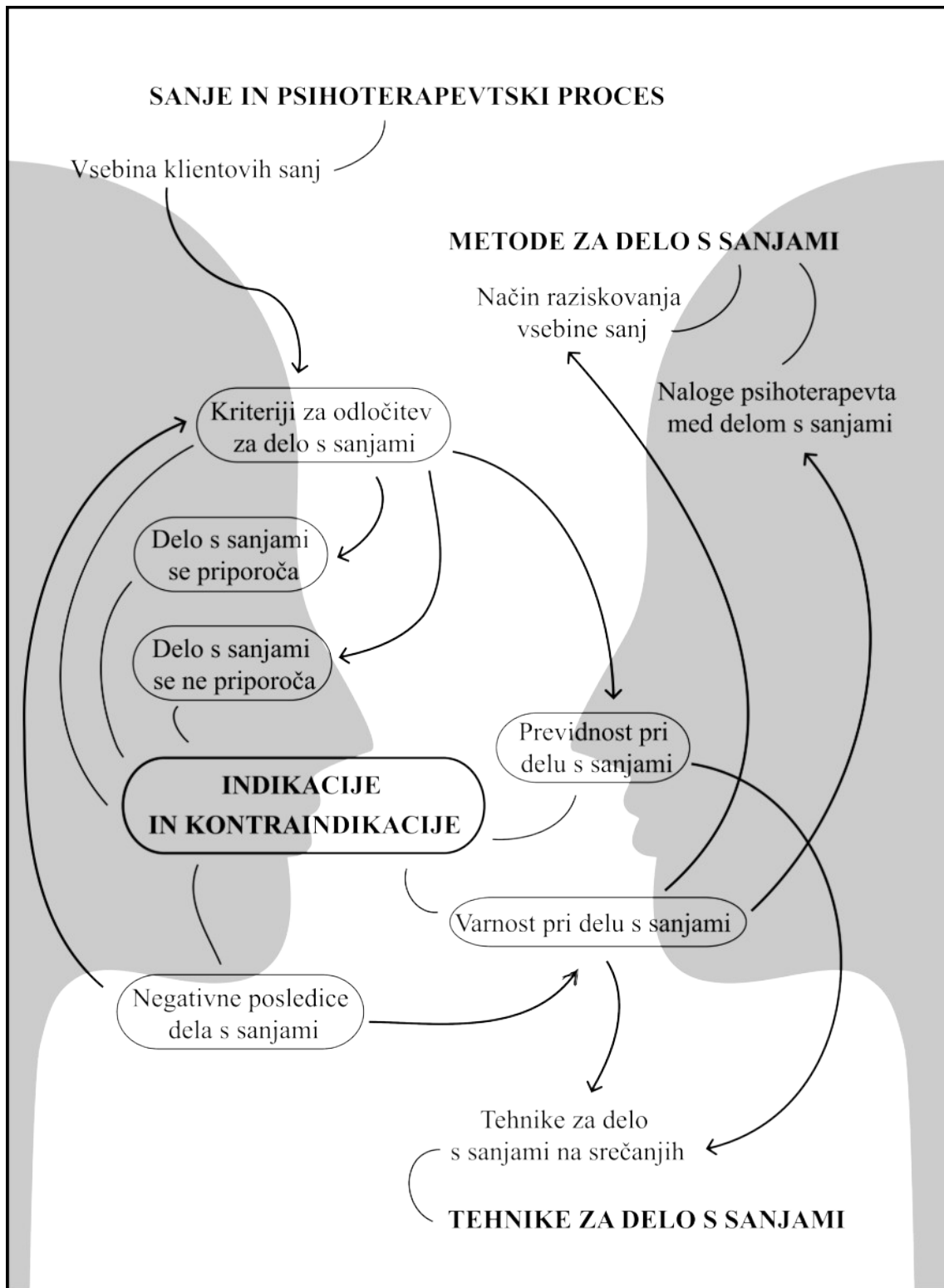
Slika 3

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'delo s sanjami in psihoterapevtski proces' z drugimi temami.



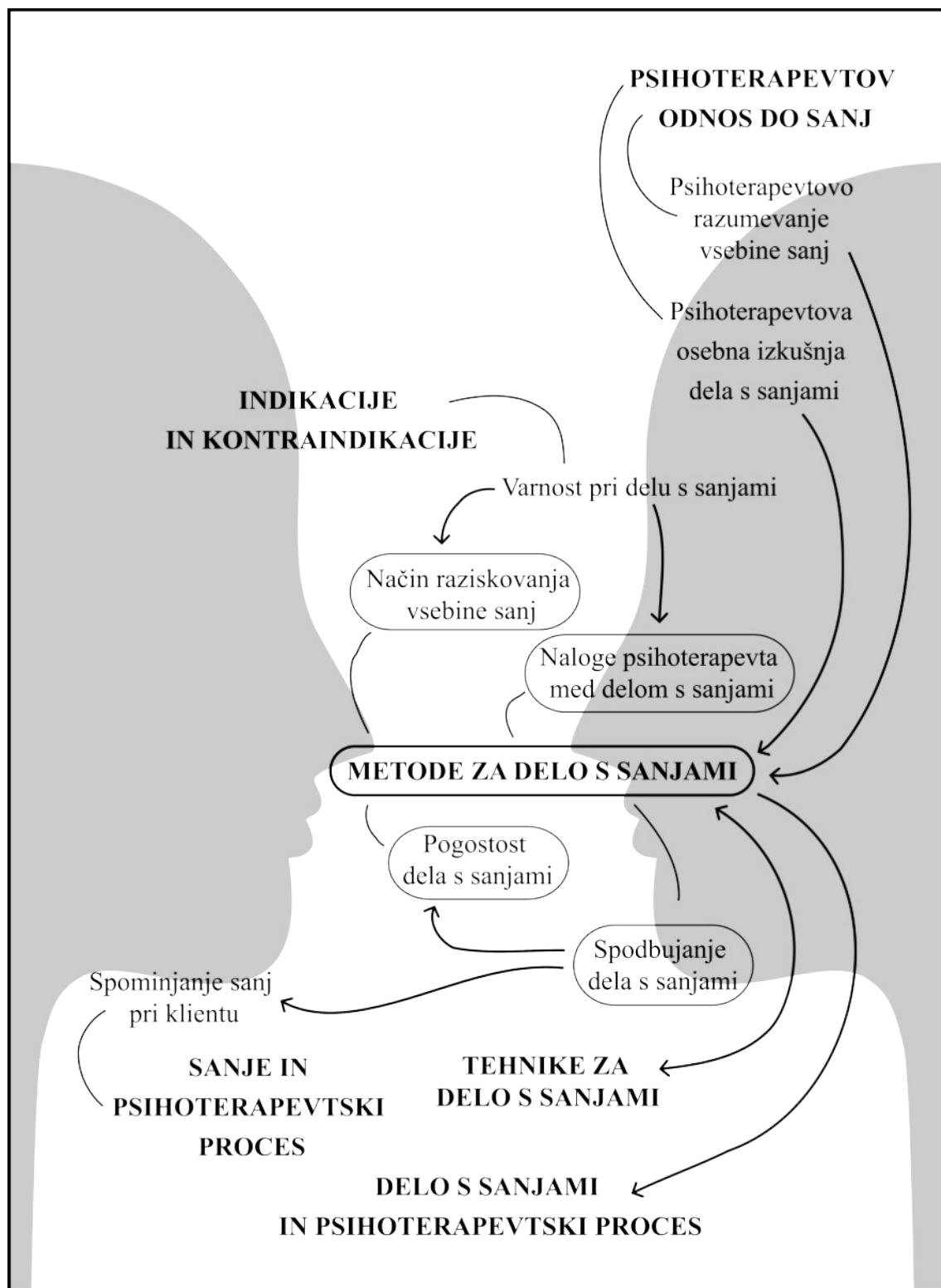
Slika 4

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'indikacije in kontraindikacije' z drugimi temami.



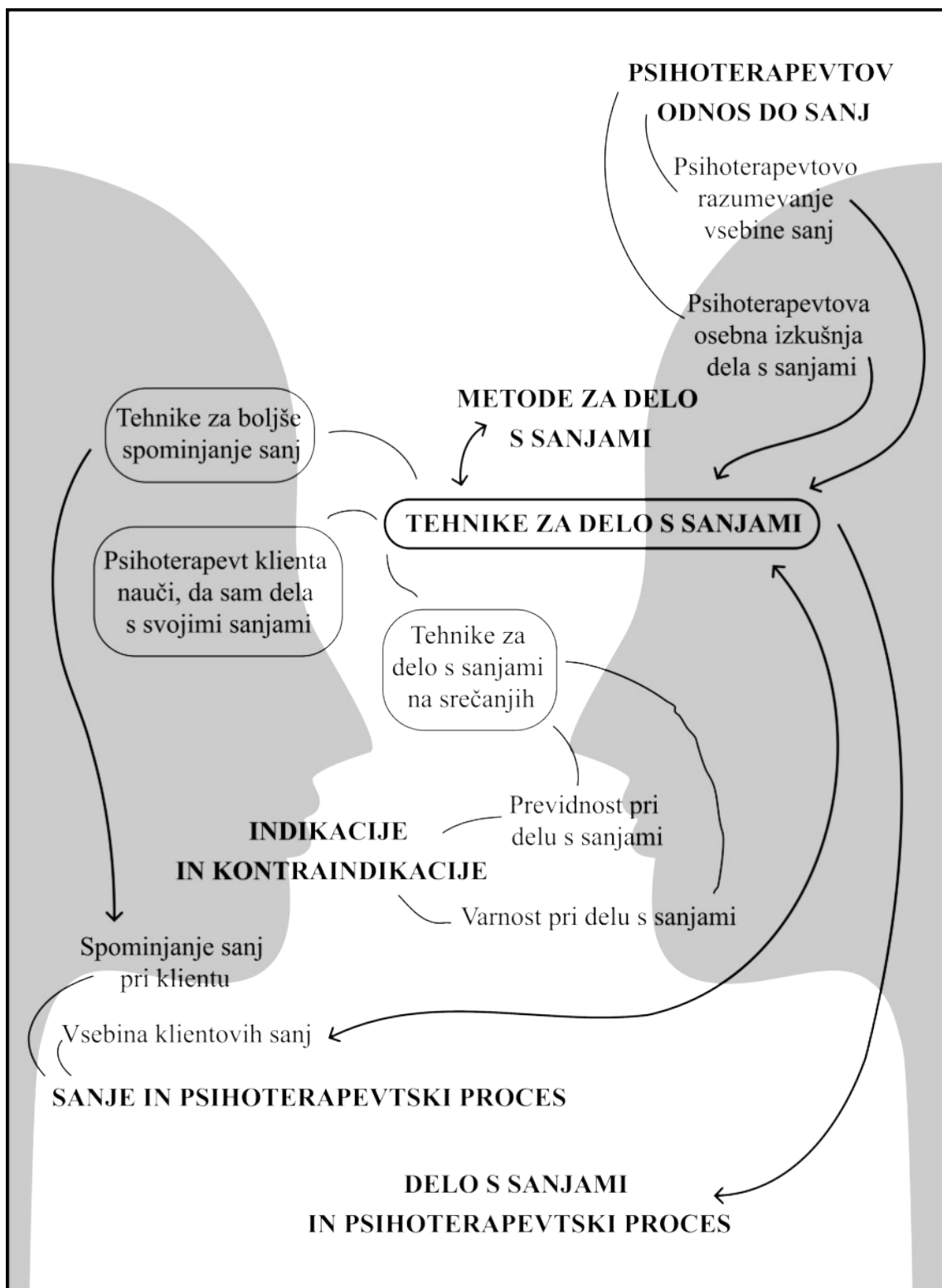
Slika 5

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'metode za delo s sanjami' z drugimi temami.



Slika 6

Slikovna predstavitev dela kodirnega sistema, ki predstavlja povezave teme 'tehnike za delo s sanjami' z drugimi temami.



6.2 Povezava tem z raziskovalnimi vprašanji

6.2.1 Kako psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov razumejo sanje?

Raziskovalno vprašanje 'Kako psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov razumejo sanje?' se vsebinsko navezuje na teme *psihoterapevtov odnos do sanj, sanje in psihoterapevtski proces in delo s sanjami in psihoterapevtski proces*. V temi *psihoterapevtov odnos do sanj* na to raziskovalno vprašanje odgovarjajo kategorije *psihoterapevtovo razumevanje sanjanja, psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj in psihoterapevtova osebna izkušnja dela s sanjami*, v temi *sanje in psihoterapevtski proces* kategorija *pomembnost sanj za psihoterapevtski proces*, v temi *delo s sanjami in psihoterapevtski proces* pa kategorija *pomen dela s sanjami za psihoterapevtski proces*.

Intervjuvani psihoterapevti omenjajo naslednje funkcije sanjanja:

- v sanjah ima sanjalec priložnost, da se sooči z vsebinami, ki so zanj v budnosti preveč strašne („*Skozi sanje se lažje soočim z nečem, kar je tako zelo strašljivo.*“),
- v sanjah ima sanjalec priložnost, da predeluje svoje duševne vsebine, ki jih v budnosti ne prepozna kot del sebe („*[Sanje] nam na nek način pomagajo predelati stvari, ki jih v zavestnem budnem stanju ne zaznamo, ali pa ne uspejo priti ven.*“),
- v vsebini sanj se skriva sporočilo za sanjalca („*Zato ker jaz res mislim, da če ljudje pridejo do te točke, da si lahko sanje zapomnijo, potem te dejansko imajo zelo veliko sporočilnost.*“),
- sanje sanjalca povežejo z njegovimi nezavednimi vsebinami („*[Sanje so] vstopna točka v klientov podzavestni svet.*“)

Prepričanje o funkciji sanj, da ima sporočilo za sanjalca, se ujema s prepričanji o funkciji sanj pri drugih humanističnih psihoterapevtih iz strokovne literature (Perls, 1969; Yalom, 2008). Prepričanje o povezavi sanj z nezavednim je skladno s prepričanji o sanjah pri Freudu (2021) in Jungu (2010) ter pri psihoterapevtih sodobnih psihodinamskih pristopov (Barrett, 2002). Prepričanje da sanje naslavljajo sanjalčeve vsebine, ki jih v budnosti ne prepozna za svoje, je skladno s funkcijo sanjanja, ki jo je Jung (2010) imenoval kompenzacija.

Rezultati raziskave kažejo, da nekateri psihoterapevti menijo, da sanje predstavljajo enega od vidikov posameznikove osebnosti („*[Sanje so] en vidik človeka.*“), saj vsebina sanj odraža sanjalca („*Vsebina sanj se definitivno navezuje na klienta.*“). Nekateri psihoterapevti menijo, da vsebina sanj lahko odraža sanjalčeve nezavedne vsebine („*Sanje jaz razumem, kot da vsebina izvira iz našega nezavednega.*“). V vsebini sanj se odražajo sanjalčevi duševni procesi: želje, strahovi („*[Sanje] odražajo neke določene želje, strahove, izkušnje.*“), spomini („*[Sanje so] nek čustven most, z našo preteklostjo.*“), čustva („*[Sanje] odsevajo naša čustva.*“), razmišljanje („*Se nam [vsebina sanj] pomeša z nečim, o čemer trenutno razmišljamo.*“), intuicija („*Včasih [sanje] vidim mogoče tudi kot eno povezanost z intuicijo.*“) in sanjalčevo doživljanje sveta („*Jaz predvsem sanje razumem kot neko vrsto metafore, ki nam nekako kaže, kako ljudje doživljajo svoj svet.*“). Vsebina sanj lahko odraža tudi sanjalčevo trenutno budno življenje („*Lahko so [vsebina sanj] prepleta, recimo, tudi z vsakdanjikom.*“), lahko zrcali sanjalčeve trenutne odnose („*Zastoji v teh nekih realnih odnosih [...], če to so starši ali pa partner, ali pa kdorkoli, lahko tudi sodelavke, sodelavci.*“). Vsebina sanj lahko tudi predstavlja dele sanjalca, ki še niso integrirani, kar pomeni, da jih sanjalec ne sprejema kot del svoje osebnosti („*Če sanjamo recimo o mami, teti, partnerju in tako dalje, to obravnavam bolj v smislu, da so to naši deli, ki jih moramo integrirati, s katerimi se borimo.*“). Prepričanje intervjuvanih psihoterapevtov o sanjah, ki je skladno s prepričanji psihoterapevtov humanističnih pristopov iz sodobne strokovne in znanstvene literature je, da vsebina sanj odraža sanjalca (npr. Yalom, 2002); sanjalčeve duševne procese, sanjalčevo budno življenje (npr. Schneider in Krug, 2017) in različne vidike sanjalčeve osebnosti, ki še niso integrirani (Joyce in Sills, 2010). Prepričanje, da vsebina sanj odraža klientove nezavedne vsebine, je skladno s prepričanjem o sanjah pri sodobnih psihodinamskih psihoterapevtih (Barrett, 2002).

Nekateri psihoterapevti menijo, da vsebina sanj sanjalca in njegovo doživljanje prikazuje na prikrit, metaforičen način („*Jaz predvsem sanje razumem kot neko vrsto metafore*“). Nekateri psihoterapevti menijo, da je namen tega izkrivljanja vsebine, da sanjalca zavaruje pred vsebinami, ki so zanj pretežke, da bi se z njimi soočil („*Ampak skozi neka očala, ki branijo mogoče tudi kliente, ali pa tudi mene samo, pred kakšnimi bodisi težkimi vsebinami.*“), kar je skladno s Freudovim (2021) prepričanjem, da psihična cenzura poskrbi, da se vsebina sanj odraža na prikrit, zakodiran način.

Nekateri udeleženci raziskave menijo, da je vsebina sanj za sanjalca pomembna (*„Jaz mislim, da če se mi spomnimo sanj, da so pomembne. Če niso, jih naši možgani itak pozabijo.“*), saj zanj nosi sporočilo (*„Imajo [sanje] zelo veliko sporočilnost.“*). To sporočilo je individualno in vezano na sanjalca (*„Ima ta vsebina sanj zelo individualen pomen, vezan na sanjalca.“*). Tudi iz literature lahko razberemo, da psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov menijo, da vsebina sanj nosi sporočilo za sanjalca (npr. Yalom, 2008), ki ga lahko razumemo le v kontekstu sanjalčevega budnega življenja (npr. Moon, 2007). Nekateri psihoterapevti sicer menijo, da določeni simboli, ki se pojavljajo v vsebini sanj, pri večini sanjalcev pomenijo enako, a dopuščajo možnost izjem (*„Ampak se mi zdi, da ene stvari pač preprosto [pomenijo vedno enako], kot neke kače in podobni simboli. Dobro, imamo tudi izjeme.“*) in se pri interpretaciji opirajo na razlago sanjalca, ne na svoje teoretično znanje (*„In je pomembno, da imaš kot terapevt znanje simbolike in da razumeš, kaj to je. [...] Da imaš to široko znanje arhetipov [...], ampak da ni to tvoje vodilo, da je vodilo klient.“*). To je skladno z Jungovimi (2010) prepričanji o interpretaciji sanj – pri interpretaciji vsebine sanj se je navadno opiral na kontekst budnega življenja klienta, a je menil, da so arhetipske sanje izjema, pri katerih je interpretacija simbola v sanjah neodvisna od sanjalca.

Rezultati raziskave kažejo, da nekateri psihoterapevti menijo, da je delo s sanjami pot, da sanjalec pride do sporočila svojih sanj. Pri delu s sanjami ima glavno vlogo pri interpretaciji sanjalec (*„Razumevanje vsebine sanj pride skozi delo s sanjami. In od tega človeka, ki je sanjal. Ne od [psihoterapevta].“*) – tudi pri interpretaciji sanj med delom s sanjami v psihoterapevtskem procesu je psihoterapevtova vloga bolj podporne narave (*„Praktično je [psihoterapevt] le podaljšek [klientovemu] razmišljanju, recimo z nekimi podvprašanji.“*). Že Perls (1969) je bil prepričan, da sporočilo sanj klient najde med delom s sanjami. Tudi v sodobni strokovni in znanstveni literaturi je navedeno, da je v humanistični psihoterapiji klient strokovnjak za interpretacijo svojih sanj (npr. Bowater in Sherrard, 2011).

Nekateri intrevjuvani psihoterapevti menijo, da sporočilo vsebine sanj lahko sanjalcu nudi nov uvid ali spoznanje o njegovem budnem življenju in doživljanju (*„Res v smislu nekega gobjega spoznanja, zavedanja, osmišljanja nečesa.“*). Sanje lahko sanjalca opozorilo naj

nečemu posveti pozornost („*Nas lahko mogoče opozarjajo pred nečim, kar nam mogoče v dnevu ni bilo dovolj jasno, dostopno našemu zavednemu delu.*“), mu nudijo ideje za rešitve problemov in izzivov („*Ali pa nam ponujajo neke drugačne rešitve za neke stiske, težave, ki jih imamo v življenju.*“) ali pa napoved za sanjalčevo prihodnost („*Mogoče, da [sanje] napovedujejo prihodnost.*“). Iz sodobne strokovne in znanstvene literature lahko povzamemo, da imajo humanistični psihoterapevt izkušnje, da klienti med delom s sanjami prihajajo do novih spoznanj o sebi in svojem življenju (npr. Spinelli, 2007). Jung (2010) je predpostavljal, da je ena od funkcij sanjanja ta, da sanjalcu omogoči dostop do nezavednih vsebin in s tem omogoči predvidevanje prihodnosti, vsebino sanj, ki napoveduje prihodnost, pa pri svojih klientih opaža tudi Bowater (2003).

Nekateri v raziskavo vključeni psihoterapevti opažajo, da so klientove sanje pomembne za psihoterapevtski proces („*Absolutno so sanje pomemben del psihoterapije.*“) in naštevajo naslednje koristi vključevanja klientovih sanj v psihoterapevtski proces:

- V psihoterapevtski proces z delom na klientovih sanjah vključimo še enega od pomembnih delov klientove osebnosti („*Odločitev, da jaz pa s sanjami ne delam, se mi zdi zelo nenaravna, kot da z enim delom človeka ne delaš.*“).
- Vsebina sanj je lahko za klienta eden od virov („*Da je mogoče hkrati tudi dobro sanje pogledati, ne samo z vidika neke patologije [...], ampak da so lahko sanje tudi dober pozitiven vir.*“).
- Nekatero klientove sanje se lahko med psihoterapevtskim procesom večkrat povežejo z različnimi temami v ‘tukaj in zdaj’ („*Smo se potem še kdaj kasneje pogovarjali o nekih sanjah, ko je prišla podobna tema skozi pogovor na površje, tema, ki je bila povezana s tistimi sanjami. Tako da definitivno ni delo s sanjami samo enkrat dogodek, ampak se te povezave [do določenih klientovih sanj] potem še pokažejo kdaj kasneje.*“).
- Sanje psihoterapevtu dajo informacije o klientu, saj lahko nakažejo tudi na teme, o katerih klient drugače na srečanjih ne govori – ali zaradi sramu („*Tako da skozi sanje pride človek do [do neke svoje teme], ki je sicer mogoče v njegovem življenju zelo očitna, ampak si ne upa tega direktno priznati, ker je na nek način mogoče malo sramotno.*“) ali pa so to teme, ki se navezujejo na vidike klienta, ki se jih sam

pri sebi ne zaveda in jih ne sprejema kot del sebe („*Če bi si to priznala, bi to imelo tako velik vpliv na moje življenje, da bi pa potem morala nekaj narediti v zvezi s tem.*“).

- Delo s sanjami lahko pozitivno vpliva na psihoterapevtski proces („*[Delo s sanjami] poglobi in pohitri psihoterapevtski proces.*“) in psihoterapevtski odnos („*Jaz bi rekla, da [delo s sanjami] dodatno gradi zaupanje.*“).

Tudi iz sodobne strokovne literature s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji lahko povzamemo, da vključevanje klientovih sanj v psihoterapevtski proces odpira nove teme (Spinelli, 2007), daje psihoterapevtu informacije o klientu (Yalom, 2008), podpira psihoterapevtski proces (Yalom, 2002) in pozitivno vpliva na psihoterapevtski odnos (Moon, 2007).

Nekateri psihoterapevti omenjajo tudi pomembnost svojih sanj za svoje zasebno življenje – sanje so jim pomembne („*Meni so sanje osebno dragocene. Meni so sanje zelo pomembne kot psihoterapevtki in tudi osebno.*“), jim posvečajo pozornost („*Če vsako noč nekaj sanjaš, pa imaš potem nek zapisek iz tega narejen.*“) in jih obravnavajo kot enega od svojih virov („*Veliko sama s sabo predelam stvari s sanjami.*“). Ker gre za psihoterapevte, ki v psihoterapevtski proces vključujejo delo s sanjami, to podpira ugotovitev raziskave o delu s sanjami, da je pogostost psihoterapevtovega dela s sanjami povezana z njegovo osebno izkušnjo dela s sanjami (Schredl idr., 2000).

6.2.2 Kateri so vzroki za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?

Raziskovalno vprašanje ‘Kateri so vzroki za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?’ se vsebinsko navezuje na teme *psihoterapevtov odnos do sanj, sanje in psihoterapevtki proces, delo s sanjami in psihoterapevtski proces* ter *indikacije in kontraindikacije*. V temi *psihoterapevtov odnos do sanj* na to raziskovalno vprašanje odgovarjata podkategoriji *kaj so sanje* in *kaj vpliva na vsebino sanj*, v temi *sanje in psihoterapevtki proces* kategorije *vpliv psihoterapevtskega procesa na vsebino sanj, pomembnost sanj za psihoterapevtski proces* in *vsebina klientovih sanj*, v temi *delo s sanjami in psihoterapevtski proces* kategorija *pomen dela s sanjami* za

psihoterapevtski proces, v temi indikacije in kontraindikacije pa kategorija delo s sanjami se priporoča.

Intervjuvani psihoterapevti omenjajo, da se za delo s sanjami odločajo, kadar klient na srečanju omeni svoje sanje (*„Specifično pri tistih [klientih], ki pridejo z neko sliko sanj ali pa začnejo pripovedovati o sanjah.“*), saj smatrajo, da so vsebine, ki jih klienti vnašajo v psihoterapevtski prostor pomembne in vredne raziskovanja (*„Tako se mi zdi, da če pride do tega, da je klient [sanje] prinesel na terapijo, so te relevantne v vsakem primeru.“*). Tudi Schredl in njegovi soavtorji (2000) so z raziskavo dela s sanjami v sodobni psihoterapiji ugotovili, da se psihoterapevti za delo s sanjami večinoma odločajo šele takrat, ko klienti samoiniciativno omenijo svoje sanje.

Nekateri udeleženci raziskave delo s sanjami klientu predlagajo vsakokrat, ko ta omeni sanje (*„Vsakokrat, ko klient prinese sanje, se odločim za delo s sanjami.“*). Drugi psihoterapevti pa delo s sanjami, ki jih klient omeni na psihoterapevtskem srečanju, predlagajo le v določenih situacijah:

- kadar klient za sanje, ki jih je omenil, izrazi zanimanje (*„V primeru, da se pojavijo neke sanje, ki naredijo močan vtis na klienta in imajo nek pomen zanj.“*);
- kadar klient ob pripovedovanju o sanjah pokaže močna čustva (*„Če vidim, da je klient, ko govori o sanjah, zelo angažiran, in da so [prisotne] emocije, potem [se odločim za delo s sanjami].“*);
- kadar klienta sanje vznemirjajo (*„Da [klienta sanje] morijo, ali so mu [...] neprijetne.“*) ali pa se sprašuje o pomenu njihove vsebine (*„Če [klienta] kakšne sanje zbegajo.“*);
- kadar psihoterapevt oceni, da bi sanje zaradi svoje vsebine lahko bile pomembne za psihoterapevtski proces; kadar ima klient nočne more (*„Če imajo nočne more.“*), ponavljajoče se sanje (*„Da se mogoče kakšne sanje ponavljajo. Takrat jaz predlagam, povabim [k delu s sanjami].“*) ali pa sanje, ki vključujejo psihoterapevta (*„Ko začne klient sanjati nekaj v zvezi s terapevtom, to v bistvu vnašamo [v psihoterapevtski prostor], o tem govorimo, temu dajemo prostor, zato da v bistvu nekako osvetlimo, kaj se dogaja v procesu.“*).

To, da se psihoterapevt za delo s sanjami odloča, kadar oceni, da bi neke klientove sanje lahko bile pomembne za psihoterapevtski proces, je skladno s prepričanji humanističnih psihoterapevtov v sodobni strokovni literaturi, da so za psihoterapevtski proces posebnega pomena nočne more (npr. Joyce in Sills, 2010), ponavljajoče se sanje (npr. O’Leary, 2013) in sanje, ki jih klient doživlja kot pomembne (Yalom, 2008).

Odločitev za delo s sanjami je vedno dogovor med klientom in psihoterapevtom („Če klient prinese [svoje sanje na psihoterapevtsko srečanje] in nekako skupaj vidiva in ugotoviva, da [so te sanje] pomembne, potem grem v delo s sanjami.“), in psihoterapevt končno odločitev za delo s sanjami prepusti klientu („Jaz predlagam, povabim [klienta k delu s sanjami]. Potem pa včasih ljudje gredo s tem, vedno pa tudi ne.“), kar je skladno z načeli humanistične psihoterapije, ki klientu dajejo svobodo izbire pri vsebini psihoterapevtskega procesa (Cain, 2012) in se ujema s praktičnimi opisi dela s sanjami humanističnih psihoterapevtov v strokovni literaturi (Bowater, 2003; Bowater in Sherrard, 2011; Mackewn, 1997).

Rezultati raziskave kažejo, da se nekateri psihoterapevti za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu odločajo, ker ocenjujejo, da ima le-to vrednost za psihoterapevtski proces („[Delo s sanjami je] dodana vrednost terapevtskemu delu.“), saj so sanje pomemben del klientove osebnosti („[Sanje so] en vidik človeka.“). Nekateri psihoterapevti celo menijo, da je delo s sanjami nepogrešljiv del psihoterapevtskega procesa („To, da se z [določenimi klienti] ne dela s sanjami, je tako, kot da se z določenimi klienti ne dela na žalosti. Se mi zdi, da so sanje zelo pomemben del tega, kar se dogaja [s klientom].“). Intervjuvani psihoterapevti opažajo, da je vključevanje dela s sanjami v psihoterapevtski proces pomembno, ker klientove sanje psihoterapevtu nudijo informacije o klientu („Jaz sanje predvsem razumem kot neko vrsto metafore, ki nam kaže, kako ljudje doživljajo svoj svet.“). Ker včasih klientove sanje razkrijejo celo bolj realno sliko klientovega doživljanja kot pa klientovo pripovedovanje o budnih izkušnjah („Se mi zdi, da v vsebini sanj brez nekega filtra vidimo, kaj klienti doživljajo.“), saj pokažejo tudi dele klienta, ki se jih ta ne zaveda („Ko mi spimo, [...] takrat [se pokažejo sanjalčeve] podzavestne vsebine.“) ali pa za klienta pomembne vsebine o katerih drugače na psihoterapevtskih srečanjih ne govori („Skozi sanje [...] pa ubesedim nekaj, česar drugače

ne bi.“), nekateri intervjuvani psihoterapevti pa uporabljajo raziskovanje vsebine klientovih sanj tudi za namen diagnostike („*[Povpraševanje po klientovih sanjah] mi je tudi nek del diagnostike, koliko so [klienti] v stiku z malo manj zavednimi vsebinami.*“). Da humanistični psihoterapevti menijo, da imajo sanje vrednost za psihoterapevtski proces, lahko povzamemo tudi iz sodobne strokovne literature s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji (Bowater in Sherrard, 2011; Yalom, 2002, 2008). Bowater in Sherrard (2011) menita, da z izključevanjem klientovih sanj iz psihoterapevtskega procesa, zanikamo enega od pomembnih vidikov klienta. Tudi prepričanje, da vsebina sanj daje psihoterapevtu informacije o klientu je skladno s prepričanjem o sanjah pri drugih humanističnih psihoterapevtih iz strokovne literature (Berne, 1972; Bowater, 2003; Jennings, 1986; Yalom, 2008). Eudell-Simmons in Hilsenroth (2005) pa sta s pregledom empiričnih raziskav dela s sanjami v psihoterapiji ugotovila, da vsebina sanj lahko psihoterapevtu nudi informacije o klientu, ki se jih klient ne zaveda in v psihoterapevtski prostor vnaša vsebine, ki jih klient drugače s psihoterapevtom ne deli. Uporabo sanj za namen diagnostike omenja tudi Berne (1972).

Nekateri psihoterapevti se za delo s sanjami odločajo tudi, ker psihoterapevtski proces vpliva na vsebino klientovih sanj („*Ko se [v psihoterapevtskem procesu klienti] učijo postavljati meje, so velikokrat potem tudi sanje o tem in v sanjah potem to počnejo na malo bolj dramatičen način.*“), zato klientove sanje dajejo psihoterapevtu informacije o psihoterapevtskem procesu in psihoterapevtskem odnosu („*Sanje mi tudi dosti povedo o procesu psihoterapije; kako se razvija klient in kako se razvija odnos med klientom in terapevtom.*“). Da vsebina klientovih sanj odraža psihoterapevtski proces lahko razberemo tudi iz sodobne strokovne literature na temo dela s sanjami v humanistični psihoterapiji (Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997; Yalom, 2002, 2008).

6.2.3 Kakšen je namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?

Raziskovalno vprašanje ‘Kakšen je namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?’ se vsebinsko navezuje na temi *delo s sanjami in psihoterapevtski proces ter sanje in psihoterapevtski proces*. V temi *delo s sanjami in*

psihoterapevtski proces na to raziskovalno vprašanja odgovarjata kategoriji *pomen dela s sanjami za psihoterapevtski proces* in *psihoterapevtski odnos*, v temi *sanje in psihoterapevtski proces* pa kategorija *spominjanje sanj pri klientu*.

Psihoterapevti se za delo s sanjami odločajo, ker ima to pozitiven vpliv na psihoterapevtski proces in na klienta. Intervjuvani psihoterapevti poročajo o različnih pozitivnih vplivih dela s sanjami na psihoterapevtski proces:

- Nekateri intervjuvani psihoterapevti opazajo, da delo s sanjami pospeši psihoterapevtski proces (*„V resnici je [delo s sanjami] bližnjica do rezultatov, zaradi katerih je [klient] pravzaprav prišel na terapijo.“*) in je včasih tudi povod za preobrat ali preboj v psihoterapevtskem procesu (*„Včasih se lahko [v psihoterapevtskem procesu] zatakneš v enem krogu, pa potem sanje naredijo preboj.“*), saj lahko spodbudi bolj poglobljeno raziskovanje nečesa, kar je že tema psihoterapevtskega procesa ali pa odpira nove teme za raziskovanje (*„Modra [nas delo s sanjami pelje] v poglobljanje česa, kar se že odvija v terapevtskem procesu. Morda se [med delom s sanjami] odpira nova neka tema.“*).
- Klient med delom s sanjami dobi priložnost, da ubesedi nekaj, česar drugače ne bi (*„Jaz mislim, da klient skozi delo s sanjami definitivno pride v stik z nečim, česar si mogoče skozi razumski pogovor ne bi upal povedati na glas ali priznat. Skozi sanje, ker so pa to samo sanje, pa ubesedi nekaj česar drugače nebi.“*) in potem posledično lažje takšne teme tudi drugače vnaša v terapevtski prostor (*„Čez čas potem [delo s sanjami spodbudi] odpiranje tudi kakšnih težkih vsebin iz preteklosti. Ker če [ima klient izkušnjo, da] so bile sanje, ki so bile morda absurdne ali grozne, tako dobro sprejete [s strani psihoterapevta], potem [oceni, da] morda lahko [psihoterapevtu] pove tudi kaj, kar se mu je [težkega] dogajalo v resničnem življenju.“*).

Tudi v sodobni strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji je navedeno, da delo s sanjami pospešuje psihoterapevtski proces (Yalom, 2002) ter lahko povzroča preobrate v procesu (Yalom, 2008), saj spodbuja raziskovanje različnih klientovih tem (npr. Moon, 2007) in odpira tudi teme, ki jih klient na druge načine ne vnaša v psihoterapevtski prostor (npr. Bowater in Sherrard, 2011).

Rezultati raziskave kažejo, da lahko delo s sanjami na različne načine pozitivno vpliva na klienta:

- Delo s sanjami klienta poveže z njegovimi nezavednimi vsebinami (*„In ena od koristi [dela s sanjami] je, da je [klient] tudi bolj pozoren [...] na [svoje] sanje in na [svoj] nezavedni del.“*), kar se ujema z opažanji Bowaterja (2008) in Jenningsove (1986), da delo s sanjami lahko odkrije klientove vsebine, ki jih drugače pri sebi ne prepozna.
- Med delom s sanjami klient prihaja do novih spoznanj o sebi in svojem življenju (*„In potem že skozi to samo delo [s sanjami], so pogosto neki uvidi, spoznanja, aha momenti.“*), ki lahko klienta spodbudijo k zaključevanju nedokončanih stvari (*„Razbremeni se lahko nekaj, kar je [klienta] žulilo leta in leta.“*), ali pa klientu dajo ideje in motivacijo za spremembe v življenju (*„Mogoče [delo s sanjami] izboljša način reševanja problemov.“*). Tudi iz sodobne strokovne literature s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji lahko povzamemo, da klienti med delom s sanjami prihajajo do novih uvidov o sebi in jih delo s sanjami lahko spodbudi k spremembam (npr. Bowater in Sherrard, 2011).
- Nekateri udeleženci raziskave menijo, da delo s sanjami klientu omogoča, da se identificira z različnimi deli sebe, tudi tistimi, ki jih pri sebi še ne prepozna, kar klientu nudi možnost integracije teh različnih delov sebe (*„[Klienti] vstopajo v vse te možne vloge. [...] Ko [klient] zasede to vlogo [...] in potem tudi izstopi iz te vloge [...], s tem gradi kapaciteto integracije.“*). Da delo s sanjami pomaga pri integraciji različnih delov sebe, je navedeno tudi v strokovni literaturi s področja humanistične psihoterapije (npr. Jennings, 1986).
- Ker delo s sanjami daje klientu priložnost za vživljanje v različne vloge, hkrati krepi klientovo sposobnost za vživljanje v različne situacije ter sposobnost umika iz situacije in pogleda nanjo iz distance (*„V bistvu klient pridobi sposobnost, da vstopi v vse te svoje situacije [...] da se lahko identificira [z njimi] in [jih] hkrati bolj pogleda z distance.“*). Tudi Spinelli (2007) opaža, da distanca sanjskega sveta klientu daje priložnost za preizkušanje novih odzivov na okolje.
- Nekateri intervjuvani psihoterapevti opažajo tudi, da delo s sanjami krepi klientov odnos s sabo – klient samega sebe bolj posluša (*„Malo bolj slišimo sami sebe.“*),

se bolj razume („*Mislim, da je ena od koristi [dela s sanjami] še večje zavedanje samega sebe.*“) in se bolj sprejema („*Ker se začne klient bolj zanimati zase in za svojo notranjost, se nekako bolj sprejema.*“). Tudi Verhofstadt-Denève (1995) opazuje, da delo s sanjami krepi klientovo samospoštovanje.

- Nekateri psihoterapevti opazajo, da je delo s sanjami za klienta priložnost za raziskovanje čustev („*Da [klient med delom s sanjami] čim bolj natančno lahko spravi ven te sanje in občutke, ki so v zvezi [s temi sanjami].*“) in krepi klientovo sposobnost samoregulacije („*[Delo s sanjami klienta] v bistvu opremlja z sposobnostjo soočenja v klientovem vsakdanu; ne samo z nekimi emocijami ampak tudi z nekim podzemnim svetom.*“). Tudi iz literature lahko razberemo, da je v humanistični psihoterapiji delo s sanjami raziskovanje klientovega doživljanja (Perls, 1973), kar klienta spodbuja pri raziskovanju njegovih čustev (Greenberg in Rice, 1997) in s tem krepi tudi njegovo sposobnost samoregulacije (Pos idr., 2008).
- Nekateri intervjuvani psihoterapevti opazajo tudi, da delo s sanjami pri klientu povečuje sposobnost domišljije in ustvarjalnost („*Jaz mislim, da se [med delom s sanjami] zelo razvijata kreativnost in domišljija.*“), kar je skladno z ugotovitvami v sodobni strokovni literaturi (npr. Bowater in Sherrard, 2011).
- Nekateri udeleženci raziskave opazajo tudi, da delo s sanjami vpliva na upad psihosomatskih simptomov in na te simptome deluje preventivno („*V bistvu [delo s sanjami] preventivno deluje tudi na telesno simptomatiko, ker je usmerjeno na ozadje teh simptomov, zato simptomi velikokrat hitreje izginejo.*“). Koristi dela s sanjami pri klientih s psihosomatskimi motnjami nakazuje tudi študija primerov treh pacientov, ki jo je izvedla Flowers (1995).

Nekateri intrevjuvani psihoterapevti poročajo, da delo s sanjami na različne načine vpliva tudi na klientove sanje in na klientovo razumevanje sanj:

- Nekateri psihoterapevti omenjajo, da delo s sanjami vpliva na klientove sanje tako, da se ponavljajoče se sanje nehajo („*[Ponavljajoče se] sanje se tudi nehajo.*“) ali pa se spremeni njihova vsebina („*Včasih se res čez čas zgodi, da potem [klient] drugače sanja.*“). Prenehanje ponavljajočih se sanj po delu s sanjami pri svojem psihoterapevtskem delu opazata tudi Goulding in Goulding (1979), spremembo v

vsebini klientovih sanj po delu s sanjami pa sta pri svojem psihoterapevtskem delu zaznala tudi Bowater (2008) in Verhofstadt-Denève (1995).

- Klienti, ki uporabljajo tehnike za boljše spominjanje sanj si večkrat zapomnijo svoje sanje („*So neki postopki, da dajo [klienti sanjam] prostor in [...] se začnejo [sanje] pojavljati.*“), samo delo s sanjami na srečanjih pa klientu pomaga, da si prikliče tudi izgubljene spomine na sanje na katerih se dela („*Zdi se mi, da se z nekaj podvprašanji pa z malo radovednosti potem kar razširi, [koliko vsebine sanj se klient spomni].*“). Tudi Yalom (2002) opaza učinkovitost tehnike za boljše spominjanje sanj, ki jih predlaga svojim klientom.
- Klient preko dela s sanjami pride do nekega sporočila, ki ga imajo te sanje zanj („*In včasih [klient med delom s sanjami] tudi sam pride do rešitve, kaj bi lahko [te sanje] pomenile.*“) in se posledično začne zavedati vrednosti svojih sanj („*Ker mi, terapeuti, dajemo [klientovim sanjam] pomen, tudi [klient] začne [...] da so njegove sanje tudi njemu pomembne in da vidi, da iz vsebine sanj prihajajo neke koristne informacije.*“) ter ugotovi, da imajo tudi sanje s težjo vsebino neko vrednost („*[Klient ugotovijo], da ima verjetno neko vrednost zanje, tudi če sanjajo o kakšnih težkih vsebinah.*“). Iz sodobne strokovne in znanstvene literature lahko povzamemo, da med delom s sanjami v humanistični psihoterapiji klient z raziskovanjem vsebine svojih sanj odkriva neko sporočilo te vsebine, ki se navezuje na njegovo budno življenje (npr. Bowater in Sherrard, 2011).

Nekateri udeleženci raziskave opazajo tudi, da delo s sanjami pozitivno vpliva na psihoterapevtski odnos („*[Delo s sanjami vpliva] tudi na izboljšanje odnosa med terapeutom in klientom.*“). Med delom s sanjami se gradita varnost in zaupanje v psihoterapevtskem procesu („*Jaz bi rekla, da [delo s sanjami] dodatno gradi zaupanje [med klientom in psihoterapevtom].*“), saj delo s sanjami v psihoterapevtski prostor prinaša tudi teme, o katerih je klientu težko govoriti – ker so vse te teme s strani psihoterapevta sprejete, to pri klientu znižuje nivo sramu („*Znižujemo nivo sramu. Sploh kadar so sanje mogoče res za koga morbidne ali pa prinašajo kakšne teme, neprijetne za govoriti; s kakšnimi seksualnimi vsebinami ali pa vsebinami, ki so povezane s težnjo po umoriti koga, škodovati komu.*“) in zvišuje njegov občutek sprejetosti v psihoterapevtskem odnosu („*Da*

se klienti tudi v tem delu [sebe] lahko čutijo sprejete, ne čudne, ne nore.“). Ko delo s sanjami za klienta prinese neke uvide, tudi to pozitivno vpliva na nivo zaupanja v psihoterapevtskem odnosu („*Mislím, da če klient pride [na srečanje] z neko vsebino, ki je njemu nerazložljiva [...] in potem s pomočjo psihoterapevta pride do nekih zaključkov, je potem večji nivo zaupanja med klientom in psihoterapevtom.*“). Situacija v kateri lahko klient v varnem okolju govori tudi o težkih vsebinah in se pri tem čuti sprejetega s strani psihoterapevta prispeva tudi k vzpostavljanju dobrega kontakta med klientom in psihoterapevtom („*To, da [klient s psihoterapevtom] deli tako intimne stvari, kot so sanje [...], pomembno prispeva k boljšemu kontaktu [med klientom in psihoterapevtom].*“). Tudi iz sodobne strokovne literature s področja dela s sanjami lahko razberemo, da delo s sanjami pogloblja psihoterapevtski odnos in klientu omogoča izkušnje dobrega kontakta (Moon, 2007), tudi zato, ker med delom s sanjami klient dobi izkušnjo, da je v psihoterapevtskem odnosu sprejet tudi, kadar izraža s svoje strani manj sprejete dele sebe (Verhofstadt-Denève, 1995).

6.2.4 Katere so metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?

Raziskovalno vprašanje ‘Katere so metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?’ se vsebinsko navezuje na teme *psihoterapevtov odnos do sanj, delo s sanjami in psihoterapevtski proces, indikacije in kontraindikacije, metode za delo s sanjami in tehnike za delo s sanjami*. V temi *psihoterapevtov odnos do sanj* na to raziskovalno vprašanje odgovarja kategorija *psihoterapevtova osebna izkušnja dela s sanjami*, v temi *delo s sanjami in psihoterapevtski proces* kategorija *doživljanje psihoterapevta med delom s sanjami* in podkategorija *vpliv psihoterapevtskega odnosa na delo s sanjami*, v temi *indikacije in kontraindikacije* vse kategorije (*kriteriji za odločitev za delo s sanjami, delo s sanjami se priporoča, delo s sanjami se ne priporoča, previdnost pri delu s sanjami, negativne posledice dela s sanjami, varnost pri delu s sanjami*), v temi *metode za delo s sanjami* na to raziskovalno vprašanje odgovarjajo kategorije *spodbujanje dela s sanjami, način raziskovanja vsebine sanj in naloge psihoterapevta med delom s sanjami*, v temi *tehnike za*

delo s sanjami pa zopet vse kategorije (tehnike za delo s sanjami na srečanjih, tehnike za boljše spominjanje sanj, psihoterapevt klienta nauči, da sam dela s svojimi sanjami).

6.2.4.1 Kriteriji za vključevanje dela s sanjami v psihoterapevtski proces

Nekateri intervjuvani psihoterapevti omenjajo, da je osebna struktura klienta eden od kriterijev na podlagi katerih se psihoterapevt odloča ali bo delo s sanjami vključil v psihoterapevtski proces, saj psihoterapevt pri vsakem klientu presodi ali bo ta zmož delati s sanjami (*„Ocenim ali bo [klient] zmožel ali ne bo zmožel [delati s sanjami].“*). Za delo s sanjami se odločajo pri klientih, ki so čustveno stabilni (*„Pomembno je, da je [klient] čustveno nekako bolj stabilen.“*), imajo dobro sposobnost samoregulacije (*„[Pri klientih], ki imajo eno nogo tukaj in zdaj, z drugo pa se [hkrati] lahko sprehajajo po fantazijah, sanjah, preteklosti in prihodnost [...], ki imajo kapaciteto za pomirjanje, samoregulacijo, ne vidim zadržkov, da ne bi šla v raziskovanje [sanj].“*), imajo nevrotično osebno strukturo (*„Glede na strukturo mojih klientov, ki so večinoma nevrotični, ne vidim problema [pri odločitvi za delo s sanjami].“*). Delo s sanjami se nekaterim intervjuvanim psihoterapevtom ne zdi primerno pri klientih, ki so v akutnem stanju duševne motnje (*„Pri akutnih stanjih pri [klientih] z duševnimi motnjami.“*), imajo slabo realitetno kontrolo (*„[Za delo s sanjami se ne odločam pri klientih], ki imajo halucinacije ali paranoidne misli ali preganjalne ideje. Tudi [pri klientih] v stanju psihoze.“*), pri klientih s posttravmatsko stresno motnjo (*„Pri globoko travmatiziranih klientih se ne odločam za delo s sanjami.“*) in pri klientih s slabo sposobnostjo samoregulacije (*„Če imam občutek, da je [pri klientu premalo prisotno] odraslo ego stanje in bi lahko še bolj ‘pretresla’ njihovo situacijo, če bi šla v raziskovanje [sanj].“*). Psihoterapevti navajajo, da imajo občutek, da za delo s sanjami s takimi klienti nimajo dovolj znanja (*„Jaz osebno definitivno ne bi delala s sanjami s kakšnimi psihiatričnimi bolniki, ker sem premalo seznanjena s tem [na kakšen način se z njimi dela s sanjami].“*) ali podpore (*„[S klienti s slabo realitetno kontrolo ne bi delala s sanjami] zato, ker nimam podpore. [...] Zdi se mi preveč delikatno to delati v privatni praksi.“*), saj ima delo s sanjami za klienta lahko tudi negativne posledice. Nekateri intervjuvani psihoterapevti navajajo naslednje negativne posledice dela s sanjami:

- med delom s sanjami lahko klienta preplavijo čustva in občutki („*Bom [med delom s sanjami] mogoče dlje časa ostajala na površju, zato da vidim, koliko klient lahko ostaja tukaj in zdaj, da ga sanje ne preplavijo.*“);
- delo s sanjami lahko poslabša klientovo realitetno kontrolo („*Pri določenih [klientih] bi bila v vsakem primeru bolj previdna [pri delu] s sanjami, zato ker ne bi želela, da se [klientu] še bolj zamegli občutek realnosti.*“);
- delo s sanjami lahko pri nekaterih klientih povzroči retravmatizacijo („*Ne želim [da med delom s sanjami pride do] retravmatizacije.*“).

Drugi intervjuvani psihoterapevti omenjajo, da se za delo s sanjami odločajo pri vseh klientih, a metode dela s sanjami prilagodijo klientovim potrebam in klientovi osebnostni strukturi („*Mislím, da [pri odločitvi za delo s sanjami] ni toliko problem v klientih, ampak je problem v tem, da je treba najti pristop, ki ustreza klientu.*“). Rezultati raziskave kažejo, da je pri delu s sanjami potrebna posebna previdnost pri naslednjih klientih:

- klienti, ki so zelo travmatizirani („*Pri globoko travmatiziranih ljudeh sem [pri delu s sanjami] malo bolj previdna.*“);
- klienti, ki imajo slabo realitetno kontrolo („*Ne bi rekla, da ne bi delala s klienti, [ki imajo slabo realitetno kontrolo], ampak sem pa v vsakem primeru bolj previdna, na kakšen način grem pri takšnih klientih v delo s sanjami.*“);
- klienti s slabim občutkom sebe („*Klientom, ki imajo šibek self [...] je potrebno prilagoditi seanso.*“);
- klienti, ki so trenutno bolj občutljivi („*Klientom, ki so malo bolj občutljivi, je potrebno prilagoditi seanso.*“).

Tudi Crook in Hill (2003) sta z raziskavo dela s sanjami v sodobni psihoterapiji ugotovila, da psihoterapevti različnih psihoterapevtskih pristopov ne želijo delati s sanjami s klienti, ki imajo slabo realitetno kontrolo. Da psihoterapevt dela s sanjami ne izključi, ampak ga prilagodi posameznemu klientu, je skladno s smernicami za delo s sanjami v spodobni psihoterapiji, po katerih naj se psihoterapevt osredotoča na klienta kot posameznika, ne pa na klientovo diagnozo, zato je delo s sanjami pod ustreznimi pogoji primerno za kliente z najrazličnejšimi težavami in duševnimi motnjami – pomembno je, da je psihoterapevt med delom s sanjami še posebej previden pri klientih, za katere oceni, da morda nimajo čustvenih kapacitet za soočanje z močnimi čustvi ali novimi uvidi (Flowers, 2015). Tudi

humanistična psihoterapevta Bowater in Sherrard (2011) predlagata, da psihoterapevt pri klientih, ki trenutno niso čustveno stabilni, delo s sanjami sicer vključuje v psihoterapevtski proces, a prilagodi metode in tehnike dela.

Eden od kriterijev za odločitev za delo s sanjami, ki ga omenjajo intrevjuvani psihoterapevti, je pripravljenost klienta za delo s sanjami – psihoterapevt končno odločitev za delo s sanjami prepusti klientu („*Če [klient] sprejme [povabilo za raziskovanje svojih sanj], je v redu, če ga ne sprejme, je tudi v redu.*“).

Še en kriterij za odločitev za delo s sanjami, ki ga omenjajo nekateri udeleženci raziskave, je psihoterapevtova ocena trenutne situacije. Za delo s sanjami se psihoterapevti odločajo, kadar klient pokaže zanimanje za katere izmed svojih sanj („*[Delo s sanjami predlagam] takrat, ko so sanje [klientu] zelo pomembne. [...] Ko oni pokažejo interes.*“) ali pa že samo, če klient na psihoterapevtskem srečanju s psihoterapevtom podeli kakšne svoje sanje („*Delam s sanjami, ko klient prav reče: joj, veš o čem sem sanjal.*“). Nekateri psihoterapevti poročajo, da se za delo s sanjami, kljub klientovem interesu, ne odločajo, kadar ima klient veliko drugih pomembnih aktualnih tem in ocenijo, da bi bilo delo s sanjami izogibanje temam, ki so trenutno za klienta bolj pomembne („*Če sem začutila, da je nekaj drugega bolj gorelo v tistem trenutku. [...] In [sem dobila občutek], da bomo o sanjah govorili zato, da ne bomo odpirali teme, ki je tukaj, a je [klientu] zelo težka. V tem primeru se nisem odločila [za delo s sanjami].*“). Psihoterapevt lahko primernost dela s sanjami v neki situaciji oceni tudi spontano („*Nimam nekega striktnega pravila kdaj [se odločim za delo s sanjami] in kdaj ne. Bolj se odločam po instinktu.*“). Da se psihoterapevti odločajo za delo s sanjami, ko klient na srečanju omeni sanje in za te sanje pokaže zanimanje, potrjuje tudi raziskava dela s sanjami v sodobni psihoterapiji (Schredl idr., 2000).

Nekateri psihoterapevti poročajo, da pri odločanju za delo s sanjami upoštevajo tudi fazo psihoterapevtskega procesa. Nekateri psihoterapevti omenjajo, da dela s sanjami v psihoterapevtski proces ne vključujejo na začetku procesa („*[Dela s sanjami ne vključiš v proces] recimo drugo ali pa tretjo uro po začetku, ampak da mora biti neko zaupanje že vzpostavljeno, da se ta [klient] lahko prepusti.*“), ker na začetnih srečanjih klienti niti ne

govorijo o svojih sanjah („Zdi se mi, da klienti pridejo s sanjami, da začne to biti tema, šele ko je že zgrajen dober odnos.“). Nekateri psihoterapevti, ravno nasprotno, več delajo s sanjami v začetku psihoterapevtskega procesa („Tako da smo bolj v začetnih fazah [psihoterapevtskega procesa] delali s sanjami.“). Drugi psihoterapevti faz psihoterapevtskega procesa nimajo za kriterij pri odločanju za delo s sanjami („Odkvisno od tega, kdaj [klient prinese to] temo. [...] Ne da bi se [za delo s sanjami] odločala na podlagi tega, da imava recimo šele tretje srečanje.“). V strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji lahko zasledimo, da je delo s sanjami primerno in koristno v vseh fazah psihoterapevtskega procesa (npr. Yalom, 2002).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti kot kriterij pri odločanju za delo s sanjami omenjajo tudi vsebino klientovih sanj – večja verjetnost je, da se bodo za delo s sanjami odločili, če klient omeni sanje, ki se mu ponavljajo („[Delo s sanjami v psihoterapevtski proces] vključim v primerih, ko se sanje ponavljajo, recimo, že vrsto let.“), sanje, ki vključujejo psihoterapevta („Ko začne klient sanjati nekaj v zvezi s terapevtom, to v bistvu vnašamo [v psihoterapevtski prostor], o tem govorimo, temu dajemo prostor.“) ali pa klienta mučijo nočne more („Če ima [klienti] nočne more. [...] Te [sanje] zagotovo zagrabilim.“). Nekateri psihoterapevti se za delo s sanjami odločajo ne glede na vsebino klientovih sanj („V večini primerov grem v delo s sanjami, kakršna koli že je vsebina.“). Tudi v strokovni literaturi lahko zasledimo, da humanistični psihoterapevti menijo, da so vsakršne klientove sanje vredne pozornosti (npr. Spinelli, 2007), a so za psihoterapevtski proces najpomembnejše ponavljajoče se sanje, nočne more, sanje, ki ostajajo v klientovih mislih in sanje, ki vključujejo psihoterapevta (npr. Yalom, 2008).

6.2.4.2 Metode za spodbujanje dela s sanjami

Nekateri intervjuvani psihoterapevti klientov ne sprašujejo o njihovih sanjah („Načeloma jaz teme sanj ne začnjam, to prepustim [klientom].“) in jih ne spodbujajo, da prinašajo sanje na psihoterapevtska srečanja – klienta k delu s sanjami povabijo le v primeru, da ta samoiniciativno omeni svoje sanje („Zdi se mi pomembno, da [sanje] klient [sam] prinese, ne da jaz drezam [vanj glede njegovih sanj].“). Psihoterapevt klienta, ko ta omeni svoje sanje, k delu s sanjami povabi tako, da ga povpraša, ali bi želel raziskati te sanje („Ko mi

[klient] začne pripovedovati, da se mu je nekaj sanjalo, ga povabim, da lahko naredimo kaj s temi sanjami.“). To je skladno z ugotovitvami raziskave o delu s sanjami v psihoterapiji, da večina psihoterapevtov prepusti klientu, da sam od sebe prinese sanje na psihoterapevtska srečanja (Schredl idr., 2000). Drugi intervjuvani psihoterapevti kliente k prinašanju sanj na srečanja spodbujajo tako, da kliente direktno povabijo, naj bodo pozorni na svoje sanje, in naj tiste sanje, ki se jim zdijo pomembne, omenijo na psihoterapevtskem srečanju („Na začetku [psihoterapevtskega] procesa kliente povabim, naj postanejo pozorni na sanje, in jih povabim, da si, ko bodo imeli kakšne močne sanje, ki bodo res ostale z njimi še zjutraj, [te sanje] zapišejo in jih prinesejo na terapijo, da jih bomo skupaj raziskali.“), ali pa kliente sprašujejo o njihovih sanjah („Velikokrat [kliente] tudi vprašam, ali imajo žive sanje in ali sanjajo.“). Psihoterapevtova pobuda za vnašanje sanj v psihoterapevtski proces se lahko zgodi na začetku tega procesa („Nove kliente zagotovo povprašujem [o njihovih sanjah].“) ali pa ko klient omenja spanje („Ko [klienti] rečejo, da so slabo spali ali da slabo spijo, potem preverim, kako je s sanjami.“). Izražanje psihoterapevtovega zanimanja za klientove sanje lahko povzamemo tudi iz sodobne strokovne literature s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji – Mackewn (1997) in Yalom (2002) kliente spodbujata, da so pozorni na sanje in jih prinašajo na srečanja, Yalom (2002) tudi že na začetnih srečanjih kliente povpraša po sanjah in jim predstavi možnost dela s sanjami.

6.2.4.3 Metode za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji

Nekateri intervjuvani psihoterapevti poročajo, da metodo in tehniko za delo s sanjami izberejo glede na klienta tako, da ocenijo koliko je klient pripravljen na poglobljeno delo („Včasih ima kdo potrebo samo povedat [vsebinsko svojih sanj]. Ko [sanje] začnemo raziskovati, vidim, koliko je [klient] odprt za to, da se [raziskovanje] poglobi, ali pa koliko nekdo [tega] ne želi. Tako da v bistvu na silo nekako ne grem [v poglobljeno raziskovanje sanj].“), ter prepoznajo kakšne metode in tehnike klientu odgovarjajo („[Klienta], ki noče delati s kreativnimi mediji, seveda ne vabim v to.“). Upoštevajo tudi, koliko klient že razume sporočilo sanj o katerih pripoveduje – če klient sporočilo svojih sanj že razume, se ne spuščajo v poglobljeno raziskovanje („Če si je klient[sanje] že osmislil, se ne poglobljamo toliko v proces raziskovanja sanj.“). Psihoterapevt lahko klientu tudi predlaga

različne tehnike in končno odločitev prepusti klientu („[Klienta] v bistvu tudi vprašam, ni vedno direktivno. [...] Vprašam ga, kako bi mu bilo, če bi to zdaj narisal.“).

Nekateri psihoterapevti se za metodo in tehniko odločajo tudi na podlagi vsebine klientovih sanj in poročajo, da sanje z veliko dialogi včasih že spontano pripeljejo klienta do življenja v različne motive iz sanj („Že ko mi začne [klient] govoriti, kaj je kdo rekel in kdo je v sceni, ga povabim, da lik postavi na [prazen] stol [...] Pa [klient] potem začne [vsebinsko sanj] naprej preigravati.“).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti tudi omenjajo, da metode in tehnike ne izberejo po kašnih vnaprej pripravljenih kriterijih, ampak se zanašajo na svoje občutke v dani situaciji („[Pri izbiri metode za delo s sanjami] res največ zaupam prav intuiciji. [...] Kaj začutim, to mi je glavno vodilo [...] Iz tega potem izhajam.“). Metoda dela in tehnika se med samim delom s sanjami lahko tudi spremeni glede na situacijo – če se neka metoda ali tehnika v dani situaciji izkaže kot neustrezna, potem psihoterapevt izbere drugo („Če mogoče risanje teh sanj nikamor ne gre [...], da si potem dovolim v kakšno drugo varianto it. Pa rečem [...], da tale metoda danes ni na pravem mestu, dajva poskusit pa kaj drugega.“), saj psihoterapevt med delom s sanjami ohranja kontakt s klientom, ga opazuje in poskrbi za njegovo varnost („Če smo se odločili za predelavo sanj [...] pa [potem] vidimo, da nam klient uhaja ven iz okna tolerance, da smo zmožni stvari ustaviti. [...] Da imamo ozaveščeno, da je v redu tudi ustaviti [raziskovanje sanj], da ne delalo nekak na silo in [klientu] ne povzročimo neke škode.“).

Tudi v sodobni strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanističnimi psihoterapiji lahko zasledimo, da se psihoterapevt pri izbiri metode za raziskovanje sanj osredotoča na potrebe klienta, klientov interes in klientovo osebnostno strukturo ter metodo za raziskovanje sanj med delom s sanjami sproti prilagaja klientu (Bowater in Sherrard, 2011).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti poročajo tudi, da na njihov način dela s sanjami s klienti vplivajo njihove osebne izkušnje dela s sanjami, saj lastno delo s sanjami psihoterapevtu pomaga, da lažje prepozna primeren način za delo s sanjami („Veliko sama s sabo predelam stvari s sanjami. In zato, ker se [s svojimi] sanjami veliko ukvarjam, potem tudi lahko vem, kam klienta peljati [med delom s sanjami]. [...] Nekako razumeš, kako se sanje gibajo, kako potekajo.“), ali pa psihoterapevt pri delu s klienti uporablja le

metodo, ki jo je sam izkusil pri delu s svojimi sanjami („*Jaz delam na ta način, ker je to tisto, kar sem jaz sama izkusila, kako se dela sanjami.*“). Da lastna psihoterapevtova izkušnja dela s sanjami vpliva na psihoterapevtovo delo s sanjami s klienti, navaja tudi Mackewn (1997).

Rezultati raziskave kažejo, da delo s sanjami pomeni skupno raziskovanje klientovih sanj v sodelovanju med klientom in psihoterapevtom („*[Sanje] bomo [s klientom] skupaj raziskali in skupaj z njim iskali smisel v teh sanjah.*“). Klient med delom s sanjami prevzema aktivno vlogo („*[Klient] je tisti, ki je glavni igralec tega procesa z sanjami.*“), kar počne na različne načine:

- klient je vsebino svojih sanj pripravljen deliti s psihoterapevtom („*Klientova vloga je, da prinaša sanje [na psihoterapijo].*“),
- klient pokaže pripravljenost za raziskovanje svoji sanj („*Da je [klient] pripravljen raziskovati [svoje sanje].*“),
- klient med delom s sanjami prevzema odgovornost za sebe s tem, da izrazi svoje meje („*Da [psihoterapevtu] reče: To mi zdaj ne paše, ne me tja rinit.*“),
- klient je pripravljen na aktivno sodelovanje pri delu s sanjami („*Da si [klient] lahko da duška v vseh teh vlogah, ki jih [med delom s sanjami] preigra.*“),
- klient ima glavno in zadnjo besedo pri interpretaciji vsebine svojih sanj („*[Klient] je tisti, ki lahko najde neko povezavo [...], kaj sanje predstavljajo.*“).

Tudi iz strokovne literature s področja dela s sanjami lahko povzamemo, da je sodelovanje med klientom in psihoterapevtom pri delu s sanjami pomembno za uspešno delo (npr. Rowan, 2016), da humanistični psihoterapevti kliente spodbujajo k prevzemanju aktivne vloge med raziskovanjem svojih sanj (npr. Mackewn, 1997) in jim prepuščajo, da sami interpretirajo pomen vsebine svojih sanj (npr. Bowater in Sherrard, 2011).

Izreden pomen pri delu s sanjami nekateri psihoterapevti pripisujejo ohranjanju kontakta med klientom in psihoterapevtom („*[Psihoterapevt] seveda [med delom s sanjami] gre skupaj [s klientom], je v kontaktu z njim.*“) in enakovrednemu psihoterapevtskemu odnosu („*V psihodrami se s klienti tikamo, ker [...] gre za srečanje[...]. Jaz seveda poznam tehniko, ampak sem vedno v srečanju. [...] Zelo pomembno je to srečanje s klientom, kjer*

jaz nisem v neki hierarhični nadrejeni [vlogi].“), ki sta značilna za humanistično psihoterapijo (*„Za humanistični pristop je značilno, da je vedno pomemben ta kontakt med terapevtom in klientom.“*). Tudi Moon (2007) in Verhofstadt-Denève (1995) poudarjata pomen varnega psihoterapevtskega odnosa med delom s sanjami, enakovreden psihoterapevtski odnos pa je eden od temeljev humanistične psihoterapije (Cain, 2002).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti delo s sanjami doživljajo kot izredno dragoceno (*„Mi je zelo dragoceno [kliente] poslušati o sanjah.“*), jih razveseli, da klienti z njimi delijo vsebino svojih sanj (*„Vesela sem, kadar klienti prinesejo sanje [na psihoterapevtska srečanja].“*) in se čutijo počaščeni, da klienti z njimi delijo svoje vsebine, ki so tako intimne (*„Ko te klient spusti v prostor sanj, te v bistvu spusti v zelo intimen prostor. Izjemno je pomembno, da jaz kot terapevt to razumem in tudi spoštujem, kako veliko je to.“*). Delo s sanjami pa doživljajo tudi kot nepredvidljivo, saj lahko pripelje do zelo presenetljivih uvidov v vsebino sanj (*„Ko si [zjutraj] sanje razlagam [...], jih analiziram, dobim iz tega [analiziranja] nek razumski zaključek. Med delom s [temi] sanjami [na psihoterapevtskem srečanju] pa pride ven čisto nekaj drugega. Tista razumska razlaga, je lahko nekaj zelo površinskega. Tako da [...] je delo s sanjami zelo nepredvidljivo.“*), kar na podlagi svojega dela s klienti v strokovni literaturi opisujeta tudi humanistična psihoterapevta Bowater in Sherrard (1999).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti navajajo, da delo s sanjami vključuje tudi raziskovanje klientovega doživljanja med samim delom s sanjami (*„Ko mi klient sanje pripoveduje, da rečem: Kako ti je ob tem, ko pripoveduješ o tem?“*) in klientovega doživljanja med sanjanjem (*„Vrednotenje tega, kako oni [med sanjanjem] doživljajo določene sanje ali dele sanj.“*). Raziskovanje klientovega doživljanja med delom s sanjami psihoterapevt spodbuja s povpraševanjem klienta po njegovih trenutnih občutkih, mislih in telesnih senzacijah (*„Ves čas med [delom s sanjami] je preverjanje, kaj se v [klientu] dogaja, kako je, katera čustva in občutke [zaznava], kako mu je zdaj.“*), raziskovanje klientovega doživljanja med sanjami pa tako, da klienta med tem, ko pripoveduje o vsebini svojih sanj, spodbuja, da se spomni svojega doživljanja med tem ko je sanjal (*„[Vprašam klienta] kako mu je bilo in kako je [nekaj] doživel med sanjanjem.“*). Ker je razumevanje klientovega

doživljanja glavni cilj humanističnega psihoterapevta (Seligman in Reichenberg, 2015), pričakovano tudi v strokovni literaturi različni humanistični psihoterapevti opisujejo raziskovanje klientovega doživljanja med delom s sanjami – psihoterapevt s postavljanjem vprašanj klienta spodbuja, da se osredotoča na svoje doživljanje v tukaj in zdaj ter da se med pripovedovanjem o svojih sanjah spomni svojega doživljanja med sanjanjem (npr. Joyce in Sills, 2010).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti opisujejo, da med delom s sanjami skupaj s klientom raziskujejo pomen vsebine klientovih sanj ali sporočilo, ki ga ima vsebina sanj za klienta („*Iskati skupaj [s klientom] smisel v teh sanjah.*“), tako da klienta spodbujajo, da išče povezave med sanjami in svojim budnim življenjem („*Koliko lahko poveže [svoje sanje] s [svojim] resničnim življenjem? Kje v življenju se mu [kaj podobnega] dogaja ali pa se počuti tak način?*“). Iskanje sporočila vsebine sanj spodbujajo z vprašanji, ki klienta spodbujajo k razmišljanju o pomenu različnih motivov iz sanj („*[Klienta sprašujem]: Kaj tebi pomeni? Na kaj tebe spominja?*“) in pomenu vsebine sanj kot celote („*[Klienta sprašujem]: Kaj te sanje pomenijo zate? Kaj vidiš ti v svojih sanjah?*“). Spodbujanje klienta, da v vsebini sanj išče pomen, ki se navezuje na njegovo budno življenje, lahko povzamemo tudi iz sodobne strokovne literature (npr. Verhofstadt-Denève, 1995).

Pri raziskovanju pomena vsebine sanj udeleženci raziskave dajejo prednost klientovim idejam in njegovemu razumevanju vsebine sanj („*Jaz že imam svoje hipoteze [glede pomena vsebine klientovih sanj], ampak vedno pustim, da klient sam to razišče in povezuje.*“), kar sovпада z načeli humanistične psihoterapije, da je klient tisti, ki je strokovnjak za razumevanje sebe in s tem tudi vsebine svojih sanj (Bowater in Sherrard, 2011). Nekateri intervjuvani psihoterapevti klientom sicer predlagajo tudi svoje ideje o pomenu motivov iz sanj kot eno od možnosti, ki jo klient lahko sprejme ali zavrne („*Mogoče kdaj podelim kakšno hipotezo na način, da sem razmišljala [...] če bi bilo možno, da je kakšna povezava s tem in tem dogodkom [...]. Samo delim svoje ideje kot eno od opcij. Klient mi vedno znova lahko reče, da ne vidi nobene povezave.*“), kar lahko zasledimo tudi v strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji (npr. Yalom, 2002). Drugi intervjuvani psihoterapevti so še posebej pozorni, da s klienti ne delijo svojih idej ali razlage glede pomena vsebine njihovih sanj („*Moramo biti res*

pozorni, da [klientom] ne ponujamo svoje ideje [o pomenu vsebine njihovih sanj].“), saj menijo, da bi s tem klientom lahko vsilili ideje, ki ne izhajajo iz njihove notranjosti in jih prikrajšali za izkušnjo doseganja lastnih ugotovitev („[S podajanjem klientu svoje interpretacije vsebine njegovih sanj] lahko dejansko klienta, ki je v tistem trenutku vodljiv, odpeljem na nekaj, kar ni njegovo. [...] In pri delu s sanjami je izjemno pomembno ravno [obratno], da terapevt da klientu prostor, da on sam pride do svoje resnice.“). Tudi Perls (1973) opozarja na pomembnost tega, da se klientu prepusti (ne pa odvzame) možnost, da sam ob svojem času pride do določenih povezav med vsebino sanj in svojim budnim življenjem, zato naj psihoterapevt svojo interpretacijo klientovih sanj raje zadrži zase.

Nekateri intervjuvani psihoterapevti poročajo, da se med delom s sanjami osredotočijo na del sanj, pri katerem med klientovim pripovedovanjem o sanjah, začutijo, da klient izrazi največ energije („Ko [klient] pripoveduje o sanjah, sledim temu, kjer je največ energije.“) ali čustev („Ko obravnavam sanje, iščem emocionalni tok [...]. Ali bo šel ta emocionalni tok malo na neke dele [v klientu] ali bo šel ta tok v neki odnos.“). Tudi v strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji lahko zasledimo, da se klient in psihoterapevt osredotočita samo na določen del klientovih sanj (npr. Yalom, 2002) in pri izbiri psihoterapevt sledi temu, kje kaže klient več energije, zanimanja (Goulding in Goulding, 1979).

Ko psihoterapevt pri delu s sanjami sledi klientovemu zanimanju, se med delom s sanjami pozornost lahko usmeri stran od vsebine sanj na temo, ki jo je delo s sanjami odprlo, kadar se ta tema v trenutni situaciji izkaže kot klientu bolj pomembna („Sanje so nam služile do zdaj, ampak dajmo jih zdaj na stran. [...] Sanje umaknemo, saj so nam dale neko [drugo temo].“), kar lahko razberemo tudi v strokovni literaturi iz opisovanja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji (Goulding in Goulding, 1979).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti opisujejo, da delo z enimi sanjami ni nujno omejeno na eno psihoterapevtsko srečanje, saj iste klientove sanje raziskujejo na več različnih psihoterapevtskih srečanjih („Včasih se potem tudi vrnem s kakšno novo idejo [nazaj na raziskovanje nekih sanj] na kakšni od naslednjih terapij.“), ali pa klienta, ko ta na srečanju omeni sanje, samo poslušajo, da pripoveduje o njihovi vsebini, poglobljeno delo s temi

sanjami pa se preloži na katero od kasnejših srečanj („*Pri kakšnem klientu bi mogoče tudi rekla, da bom [sanje] samo zapisala in da jim bova namenila pozornost še kdaj kasneje.*“).

6.2.4.4 Naloge psihoterapevta med delom s sanjami

Nekateri intervjuvani psihoterapevti omenjajo, da je pomembno, da psihoterapevt med delom s sanjami ohranja kontakt s klientom („*[Med delom s sanjami], kolikor se le da, sledim klientu.*“), saj je takrat psihoterapevt tudi v kontaktu s sabo in s svojo intuicijo, sprejema odločitve iz občutka v tukaj in zdaj, zato srečanje lepo teče („*Takrat, ko sem v srečanju, se mi zdi, da se ta ‘flow’ avtomatsko zbudi in ta intuicija zelo steče. [...] [Pri idejah za delo] grem za nekim občutkom.*“). Dober kontakt v enakovrednem psihoterapevtskem odnosu med delom s sanjami je pomemben tudi zato, da klient lahko predeluje občutke sramu („*[Psihoterapevt] se vede človeško, toplo, v tem nekem kontaktu [...] kar ima izredno dober učinek pri sramu; v humanistični psihoterapiji dobi klient občutek [...], da je [psihoterapevt] človek, ki tudi kdaj čuti sram ali pa mu je težko. S tem, ko se [psihoterapevt] odpira [klientu] in deli [svoj] sram, je to [za klienta] varno okolje, kjer ni distance in kjer bo lahko predelal sram.*“) in da klientu med delom s sanjami pomaga ohranjati stik z resničnostjo („*Nek stik z realnostjo, ker ima terapevt tudi svoje življenje, svoje emocije, je človek.*“). Da je za uspešen psihoterapevtski proces pomembno, da je psihoterapevt prisoten in v kontaktu s klientom, omenjajo tudi Cain (2002, 2012) ter Längle in Kriz (2014).

Kot eno izmed nalog psihoterapevta med delom s sanjami udeleženci raziskave navajajo tudi psihoterapevtovo spodbujanje klienta k raziskovanju samega sebe („*Mislím, da je vloga psihoterapevta, da [klientu] pomaga raziskati sanje, tako kot pa vse ostalo. Da pomaga klientu raziskati samega sebe, da sam sebe bolj razume.*“). To psihoterapevt dosega na različne načine:

- spodbuja klienta k raziskovanju lastnega doživljanja („*Naloga psihoterapevta je, da [klientu] pomagati raziskati [sanje], na enak način kot [v psihoterapiji] raziskujemo druge dogodke.*“);
- spodbuja klienta k samorefleksiji („*[Vloga psihoterapevta med delom s sanjami] je tudi spodbujanje klienta k samorefleksiji.*“);

- izraža svojo iskreno zanimanje in radovednost („*Kar se samega dela [s sanjami] tiče, mislim, da mora [psihoterapevt] biti dovolj radoveden.*“), s tem da klienta posluša in mu postavlja vprašanja („*[Vloga psihoterapevta pri delu s sanjami] je, da posluša, mogoče dodatno pomaga s kakšnimi vprašanji.*“);
- ostaja v ozadju s svojimi predlogi in z interpretacijami, s čimer klientu daje prostor, da sam prihaja do novih spoznanj o sebi („*[Vloga psihoterapevta] je, da je v bistvu nekako v ozadju, zato da klient sam pride do nekih svojih uvidov, spozna neke nove možnosti.*“);
- usmerja proces raziskovanja sanj tako, da daje pozornost tistim klientovim temam, pri katerih začuti klientovo zanimanje in energijo („*Jaz kot terapevt sem v bistvu samo tisti, ki od zunaj posluša in vodi v smer, kjer se zdi, da je življenje, kjer se zdi, da je energija.*“);
- omogoči klientu, da med delom s sanjami izraža svoja čustva („*[Naloga psihoterapevta med delom s sanjami je], da spodbuja klienta, da pride malo v stik s čustvi.*“).

Spodbujanje klienta pri raziskovanju lastnega doživljanja med delom s sanjami z namenom spoznavanja samega sebe lahko zasledimo tudi v sodobni strokovni literaturi s področja humanistične psihoterapije (npr. Cain, 2002).

Še ena od nalog psihoterapevta med delom s sanjami, ki jo omenjajo nekateri udeleženci raziskave, je tudi, da psihoterapevt klientu pomaga prepoznati pomembnost sanj („*Da [klientu] pomagam prepoznati in približati, da so sanje pomembne in sporočilne, zato je vredno biti nanje pozoren, si jih zapisati, jih opazovati.*“), kar lahko povzamemo tudi iz strokovne literature, saj humanistični psihoterapevti kliente spodbujajo, da se zanimajo za svoje sanje in so nanje pozorni (Mackewn, 1997).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti navajajo, da je naloga psihoterapevta med delom s sanjami tudi, da vsebino klientovih sanj in teme, ki jih ta vsebina odpira, umešča v širši kontekst klientovega življenja in doživljanja ter v okvir svojega teoretičnega znanja („*Vloga terapevta [med delom s sanjami] je bolj režiser; on vidi širše.*“). Psihoterapevt tako med delom s sanjami razmišlja, kako se klientove sanje povezujejo s klientovo

življenjsko zgodbo in odnosno dinamiko („*[Med delom s sanjami] razmišljam, kaj se dogaja z vidika psihološkega razvoja, če opazujem neko družinsko sceno [iz klientovih sanj].*“) ter z aktualnimi temami v klientovem življenju in psihoterapevtskem procesu („*Ena stvar, o kateri razmišljam [med delom s sanjami], so pretekla srečanja; na podlagi tega premislim, kaj mogoče manjka in bi bilo mogoče dobro vnesti. [...] Recimo govorimo konstantno o [...] premalo prisotnem drugem staršu in ta starš v vsebini sanj spet ni prisoten.*“). Na podlagi svojih idej o povezavah lahko psihoterapevt tudi usmerja proces dela s sanjami – če opazi, da nekaj pomembnega manjka, lahko na to opozori ali po tem povpraša („*Recimo govorimo konstantno o [...] premalo prisotnem drugem staršu, in ta starš v vsebini sanj spet ni prisoten, se klientu postavi vprašanje, kje pa je zdaj [v tem sanjskem svetu] ta starš. Tako se potem tudi [tega starša] pripelje v [delo s sanjami] na tem srečanju.*“).

Psihoterapevt je lahko pozoren tudi, ali se v vsebini klientovih sanj pojavljajo kateri od arhetipskih simbolov – poznavanje arhetipov psihoterapevtu daje nove ideje za povezovanje klientovih sanj s klientovim budnim življenjem („*In je pomembno, da imaš kot terapevt znanje simbolike. [...] Da imaš tudi to široko znanje arhetipov, ampak da to ni tvoje vodilo [pri razumevanju sanj], ampak je vodilo klient.*“). Psihoterapevt se lahko odloči, da te ideje predstavi klientu kot predloge za razumevanje sanj („*Vprašal klienta ali je mogoče, da to drevo simbolizira to.*“). Prepoznavanje pomena arhetipskih simbolov je skladno z Jungovo teorijo sanj (Jung, 2010), sam način, da psihoterapevt najprej oceni, ali sploh predstavi klientu pomen arhetipskih simbolov v njegovih sanjah in, če se odloči, da predstavi, to predstavi samo kot predlog, ki ga lahko klient sprejme ali zavrne, je v skladu z načeli dela s sanjami v humanistični psihoterapiji (npr. Bowater in Sherrard, 2011)

Rezultati raziskave kažejo, da je ena od nalog psihoterapevta med delom s sanjami tudi, da klientu omogoči varen prostor („*Moja vloga je samo, da naredim neki prostor, v katerem bo klient lahko varno [raziskoval] sanje.*“), kar dosega z nudenjem podpore klientu pri procesiranju čustev („*[Vloga psihoterapevta med delom s sanjami je] podpora klientu pri čustvenem procesiranju.*“), z ohranjanjem kontakta s klientom („*Da se terapevt zaveda, da je to pomembno [...], da se vede človeško, toplo, je [s klientom] v kontaktu.*“) in da poskrbi, da klient med delom s sanjami ostaja v stiku z realnostjo („*Vedno preverjam ta stik [klienta] z realnostjo, zato da ga sanje ne preplavijo ali odnesejo kam drugam.*“). Tudi

Moon (2007) in Verhofstadt-Denève (1995) omenjata, da je naloga psihoterapevta, da klientu omogoči varen prostor za raziskovanje sanj.

6.2.4.5 Varnost pri delu s sanjami.

Nekateri intrevjuvani psihoterapevti opisujejo, da klientom omogočijo varno raziskovanje sanjskega sveta tako, da poskrbijo, da klienti med delom s sanjami ostajajo v stiku z realnostjo (*„Pri delu s sanjami, ko v psihodrami postavljamo različne scene, lahko klienta res lepo ozemljimo v realnosti in se zato lahko bolj varno posvetimo simbolnemu svetu.“*). To lahko psihoterapevt doseže tako, da med delom s sanjami ostaja v kontaktu s klientom (*„Psihoterapevtova [naloga je], da drži sidro, da ima tako imenovani ‘holding’ [...] to je [za klienta] nek stik z realnostjo.“*). Ko psihoterapevt med delom s sanjami ohranja kontakt s klientom, lahko oceni ali je v trenutni situaciji varno, da klienta povabi v podoživljanje sanj. Če psihoterapevt oceni, da to za klienta trenutno ni varno, potem ga povabi samo k raziskovanju sanj z distance – klient se v sanje ali motive iz sanj ne vživi, ampak se o njih samo pogovarja (*„Se zavedati, da [nekateri kliente] simbolni svet lahko preveč odnese, zato je boljše z njimi delati v realnem svetu. Dostikrat pri nekaterih klientih niti ne gremo v vloge, ampak gremo samo v postavljanje scene, se pravi, da smo vedno nekako na distanci.“*). Ko je psihoterapevt v kontaktu s klientom, tudi opazi, ali klienta začnejo preplavljati čustva ali pa začne izgubljati stik z realnostjo, in se lahko na to primerno odzove, da klienta stabilizira (*„Zelo vidim, kdaj gre [delo s sanjami] predaleč [...] in zelo hitro lahko [klienta] prizemljim.“*). Če klienta začnejo preplavljati čustva, med vživljanjem v motiv iz sanj, ga psihoterapevt lahko stabilizira tako, da mu naroči, naj zapusti vlogo (*„V psihodrami [klient doživi] anksiozni napad in mu rečemo, naj gre ven iz vloge in anksioznost ga popolnoma spusti.“*), klienta pa se lahko stabilizira tudi tako, da se raziskovanje sanj ustavi (*„Ko vidimo, da nam klient uhaja ven iz okna tolerance, da smo zmožni [delo s sanjami] ustaviti.“*). Stabilizacijo klienta omogoča tudi, da psihoterapevt samo delo s sanjami zastavi na način, ki klientu omogoča fizično prestopanje med sanjskim in budnim svetom. Če pri delu s sanjami psihoterapevt klienta povabi, da postavi sceno svojih sanj, ima klient vedno možnost, da se fizično umakne iz te scene v dejansko resničnost – tako se lahko klient vživi v različne motive na sceni svojih sanj, če pa ga preplavijo čustva, ga psihoterapevt povabi, naj iz scene sanj fizično izstopi in se vrne nazaj

v resnični svet, kjer sceno svojih sanj lahko spet opazuje z distance (*„Zelo je pomembno, da imamo en tak prostor v sami ordinaciji, kamor se lahko od celotne scene [sanj] v vsakem trenutku [klient] umakne v realnost. [...] Torej se vrnemo na fotelje in to sceno [sanj] gledamo od tam, iz ozadja. [...] Se pravi, mi gremo v simbolni svet in ga tudi raziskujemo, a si damo ven pot, ki je varna, da imamo lahko ta simbolni svet.“*). Možnost fizičnega prehoda iz sanjskega sveta v budni svet in nazaj, kadarkoli klient začuti potrebo po tem, psihoterapevt predstavi klientu (*„Pred [delom s sanjami] bolj krhkim [klientom] razložimo, da bomo zdaj postavili to sceno, ampak se lahko v vsakem trenutku, ko bo preveč, iz scene vrnemo [nazaj v resničnost] in ta scena bo ostala tam stran.“*) ter klientu med temi prehodi tudi sledi, saj ves čas med delom s sanjami s klientom ostaja v kontaktu (*„[Klient] se lahko umakne in mi seveda gremo skupaj z njim, smo v kontaktu z njim.“*). Prestopanje med sanjskim in budnim svetom omogoča tudi uporaba ustvarjalnih medijev pri delu s sanjami – kadar klient vsebino svojih sanj izrazi v risbi, mu ta omogoča, da se med delom s sanjami oddalji od vsebine sanj in na to vsebino pogleda iz distance, saj je vsebina sanj projicirana na risbo in s tem fizično ločena od klienta (*“Ko klienta povabim, da skicira [vsebino sanj], s tem poskrbim za eno meta perspektivo, zato da človek ni čisto noter v sanjah, ampak se lahko [od svojih sanj] malo oddalji in jih pogleda iz druge perspektive.“*), kar v strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji navajata tudi (Bowater in Sherrard, 1999).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti tudi poročajo, da za varnost klientov med delom s sanjami poskrbijo tako, da so pri delu s sanjami pri določenih klientih bolj previdni. Nekateri udeleženci raziskave opisujejo, da pri delu s sanjami pri klientih s PTSM sanje in klientovo doživljanje raziskujejo počasi in površinsko (*„Pri klientih, ki so zelo travmatizirani, si vzamem malo več časa. [...] Kateremu od klientov bi mogoče tudi samo rekla, da si bom [sanje] zapisala, pa jim bova namenila pozornost še kdaj kasneje. [...] Ali pa jih samo povprašam, kako so si oni razložili [te sanje] in ostanem pri tem.“*). Intervjuvani psihoterapevti, ki delajo s klienti, ki imajo slabo realitetno kontrolo, pa opisujejo, da je pomembno, da med delom s sanjami psihoterapevt pozorno spremlja klienta in skrbi, da ta ostaja stabilen in v stiku z realnostjo (*„Dela s sanjami pri klientih, ki imajo shizofrenijo se [nekateri psihoterapevti] zelo bojijo, čeprav ni razloga, saj se lahko*

[delo s sanjami] dela zelo prizemljeno. [...] [Psihoterapevt lahko uravnava] kako počasi in kako daleč gre [raziskovanje sanj].“).

6.2.4.6 Tehnike za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji

Rezultati raziskave kažejo, da za delo s sanjami psihoterapevti humanističnih pristopov uporabljajo naslednje tehnike:

- klient pripoveduje o vsebini svojih sanj (*„Klient pove, kaj se mu je v sanjah dogajalo.“*);
- delo s sanjami se osredotoči na del klientovih sanj (npr. lik, občutek) (*„Prvi princip je, da se ukvarjamo z liki v sanjah, drugi princip pa, da [se ukvarjamo] bolj z občutki v sanjah.“*);
- uporaba ustvarjalnih medijev (*„Jaz [pri delu s sanjami uporabljam] kreativne medije.“*);
- klient se vživi v motiv iz svojih sanj, (*„Gre klient v vsako vlogo, jo doživlja, vidi [iz te vloge], kaj se [v sanjah] dogaja.“*);
- klient postavi sceno sanj (*„Se postavljajo [sanje] na sceni.“*);
- klient se domisli drugačnega poteka ali konca svojih sanj (*„[Klienta vprašam], kaj bi spremenil v sanjah, če bi imeli čarobno palčko.“*);
- tehnika EMDR (*„Včasih predelujemo sanje tudi s pomočjo EMDRja.“*);
- sanjski dnevnik (*„Včasih klientom tudi rečem, da bi bilo [sanje] dobro zapisat.“*);
- sanjski inkubator (*„Še ena tehnika je sanjski inkubator.“*).

6.2.4.6.1 Tehnike za delo s sanjami na psihoterapevtskih srečanjih

Klient pripoveduje o vsebini svojih sanj

Med tem, ko klient pripoveduje o vsebini svojih sanj, ga psihoterapevt lahko samo pozorno posluša: klientu šele, ko ta zaključi s pripovedovanjem, postavi dodatna vprašanja, ki ga spodbudijo, naj kaj bolj pojasni ali k svoji pripovedi še kaj doda (*„Jaz vprašam [klienta], kaj se je dogajalo v teh sanjah. In potem jih [klient] opiše. Ko razlaga o sami vsebini [sanj] ga pustim, da pove. Šele ko enkrat pove [vsebino sanj], ga v bistvu dodatno sprašujem, ali česa ne razumem dobro. In tudi [vprašam] ali je bilo v sanjah še kaj drugega, [česar klient še ni omenil]; še kakšen lik ali občutek.“*). Psihoterapevt lahko tudi

povabi klienta, naj se med pripovedovanjem o svojih sanjah vživi v te sanje, tako da klienta povabi, da si predstavlja da tukaj in zdaj, med pripovedovanjem, doživlja te sanje („*Povabim [klienta], da pripoveduje [o sanjah], kot da se zdaj dogajajo.*““) in ga med pripovedovanjem tudi povprašujejo po njegovem doživljanju („*[Klienta vprašam]: Kakšen je občutek zdaj, če si predstavljaš sebe v teh sanjah?*““). Nekateri psihoterapevti med tem klienta povabijo, naj zapre oči („*Klient gre z zaprtimi očmi v notranji svet, prav not v svoje sanje.*““) ali si čez oči povezne masko za spanje („*Imam prav ena očala za na letalo, da je [klient med pripovedovanjem] čisto v temi.*““). Psihoterapevt si lahko med klientovim pripovedovanjem to vsebino tudi zapiše („*Ko mi [klient] pove sanje, [...] si jaz običajno zraven zapisujem.*““), nato pa zapisano klientu prebere in klienta povpraša, kaj je doživljal med poslušanjem („*Včasih se potem odločim, da sanje, ki mi jih je klient povedal, pa sem si jih jaz na hitro zapisala, še enkrat [glasno] preberem, zato da vidim in povprašam, kako je [klientu] bilo, ko sem jih jaz prebrala [vsebinsko njegovih sanj]; ali se je kaj spremenilo.*““). Te zapiske pa lahko psihoterapevt uporabi tudi zato, da poglobljeno delo s sanjami prestavi na kasnejše srečanje („*S katerimi od klientov bi mogoče tudi samo rekla, da bom [sanje] samo zapisala, pa jim bova še kdaj kasneje namenila pozornost.*““). Tudi v strokovni literaturi s področja dela s sanjami v humanistični psihoterapiji zasledimo, da se delo s sanjami navadno začne s tem, da klient v prvi osebi ednine opiše svoje sanje (npr. O’Leary, 2013), psihoterapevt pa ga med tem spodbuja, da se osredotoči na svoje doživljanje (npr. Spinelli, 2007).

Delo s sanjami se osredotoči na del klientovih sanj

Pri delu s sanjami lahko klient in psihoterapevt izbereta določen motiv iz sanj, na katerega usmerita pozornost – to so lahko različni liki („*Vse tiste osebe in predmete, ki se pojavljajo v sanjah, izoliramo in pogledamo vsakega posebej.*““) ali pa občutki v sanjah („*[Klient raziskuje] kakšen čustven naboj imajo sanje.*““).

Uporaba ustvarjalnih medijev

Nekateri intervjuvani psihoterapevti pri delu s sanjami uporabljajo naslednje ustvarjalne medije: risanje („*[Pri delu s sanjami uporabljam] risanje.*““), peskovnik („*Včasih za postavljanje [scene] sanj uporabljam tudi peskovnik.*““) in slikovne karte („*Velikokrat*

asociacije poiščemo še v kartah. Uporabljam različne karte: OH, Dixit.“). Različne metode in tehnike za vključevanje ustvarjalnih medijev v delo s sanjami v humanistični psihoterapiji lahko zasledimo tudi v sodobni strokovni literaturi (Joyce in Sills, 2010; Mackewn, 1997; Mann, 2010).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti opisujejo, da k uporabi ustvarjalnih medijev klienta povabijo tako, da mu vajo predstavijo kot eksperiment raziskovanja sanj z nepredvidljivim izidom („Kar meni zdaj res pomaga, [ko vabim kliente k raziskovanju sanj z ustvarjalnimi mediji] je, da vedno rečem, ali so za eksperiment. [Klientu povem], da imam idejo [...], ampak ne vem, kaj bo prišlo ven. In [vprašam], ali so zato, da poskusimo.“) – na ta način se klient in psihoterapevt razbremenita pričakovanja in obravnavata kot cilj raziskovanja sanj le pridobitev nove izkušnje („Ker [tako] ni nekega pritiska, da moramo nekaj narediti [...] če bomo kaj novega spoznali, prav, če pa ne, tudi prav, sva pa poskusila še nekaj novega.“).

Za nekatere intervjuvane psihoterapevte so tehnike za delo s sanjami, ki vključujejo ustvarjalne medije, tehnike, ki jih najpogosteje uporabljajo pri delu s sanjami („Največkrat [pri delu s sanjami] zagotovo [uporabljam] risanje.“), nekateri drugi intervjuvani psihoterapevti, ki v delo s sanjami ustvarjalne medije vključujejo občasno, pa se za te tehnike odločajo ob posebnih situacijah; kadar klient težko ubesedi vsebino svojih sanj („Pri tistih [klientih], ki ne znajo točno povedat [vsebine svojih sanj], mi je včasih super it v ustvarjalne medije.“) ali pa med delom s sanjami pride do zastoja („Kadar pa se [delo s sanjami] zatakne, takrat pa uporabim kreativne medije.“). Za delo s sanjami z ustvarjalnimi mediji se intervjuvani psihoterapevti ne odločajo, kadar sanje raziskujejo s klientom, ki ne želi delati z njimi („[Klienta], ki noče delati s kreativnimi mediji, seveda ne vabim v to.“).

Rezultati raziskave kažejo, da psihoterapevti v delo s sanjami na različne načine vključujejo risanje. Eden od načinov je, naj psihoterapevt klienta povabi, da nariše, kako se je počutil v svojih sanjah („[Klient nariše], kakšni so bili občutki [v sanjah].“) in potem klienta s pomočjo slike vodi, da pride v stik s temi čustvi in z občutki ter jih poveže z nekim budnim dogodkom in morda tudi z nekim svojim vzorcem čustvovanja („Pogovarjava se [o sliki]. [...] Delam tudi tako, da [klient] pride v stik s tem občutkom,

ga vodim čez občutek. Da povežejo ta občutek iz sanj z nekim drugim dogodkom in potem tudi posledično z nekim vzorcem, ki ga lahko potegnejo ven iz teh občutkov iz teh sanj.“) tako, da klienta povabi, da razmišlja v katerih situacijah je imel podobna čustva in občutke (*„Povabim [klienta], da si poskuša priklicati kakšen dogodek iz preteklosti, ob katerem se je podobno počutil. In takrat dejansko pride do teh povezav, da se spomnijo [nekega budnega dogodka], kjer je bil enak občutek.“*).

Še en način za vključevanje risanje v delo s sanjami je, da psihoterapevt klienta povabi, naj nariše glavne elemente sanj (*„[Klient sanje] na hitro skicira, vsaj tiste glavne elemente.“*) ali del svojih sanj, ki mu je najbolj ostal v spominu (npr. situacijo ali simbol) (*„Jaz [klienta] povabim, naj [nariše tisti del vsebine svojih sanj], ki je res bil močen, tisto kar je najbolj z njimi ostalo.“*), nato pa klienta povabi, naj svojo risbo pogleda iz stoječega položaja in med tem pozornost usmeri na svoje doživljanje (*„[Klienta] povabim, naj vstane, da pogleda na sanje iz te perspektive. In ga povprašam, kaj zdaj čuti v telesu in kako mu je videti te sanje pred seboj.“*). Potem klient in psihoterapevt ob risbi raziskujeta različne motive iz sanj (*„Potem pa greva v posamične dele sanj, da mi pove več o vseh teh delih sanj.“*) – tudi, če klient nariše samo en del sanj, lahko takšna slika pripelje do raziskovanja celih sanj (*„Včasih [klient] nariše en del, pa so potem tako cele sanje v obdelavi.“*). Psihoterapevt lahko klienta povabi tudi, naj razmišlja o drugačnem poteku sanj in s tem tudi k spreminjanju risbe (*„Raziskujemo različne opcije [poteka sanj] in lahko na sami sliki kaj dodajo ali spremenijo.“*).

Ko v delo s sanjami vključujemo risanje, je pomembno, da psihoterapevt klientu poudari, da namen risanja vsebine sanj ni estetska risba, ampak da klient dobi priložnost, da z risanjem in risbo izrazi vsebino svojih sanj in doživljanje le-teh (*„Seveda glavno pravilo zraven, da ni važno kako je to narisano. Samo toliko, da klient da ven. Neka likovna vrednost ni pomembna tu.“*).

Klient se vživi v motiv iz svojih sanj

Nekateri intervjuvani psihoterapevti pri delu s sanjami uporabljajo tudi različne tehnike, pri katerih se klient vživi v različne motive iz sanj. Psihoterapevt lahko klienta povabi k identifikaciji z vsakim motivom iz sanj (*„[Klient] se postavi v vlogo vsakega lika.“*), lahko izbere motiv, o katerem klient pripoveduje z največ energije (*„Povabim [klienta], naj se*

identificira s tisto figuro, pri kateri čuti največ energije.“), ali pa prepusti, da klient izbere tisti motiv, ki se mu zdi pomemben (*„Povabim [kliente], naj se postavijo v prvo osebo ednine, [in sicer] glede na dele sanj, ki so se jim zdeli pomembni.*“). Med identifikacijo, ko klient pripoveduje o sebi s pozicije motiva, v katerega se je vživel (*„Skozi to identifikacijo [klient] pripoveduje in opisuje, kaj se okrog njega dogaja.*“), psihoterapevt klienta tudi povabi, naj pove, kakšno je doživljanje sanj s te perspektive (*„In mi še enkrat povedo sanje s te perspektive.*“). Ko klient zapusti vlogo, ga psihoterapevt lahko tudi povpraša po podobnostih in razlikah med svojim doživljanjem ter doživljanjem med identifikacijo (*„[Kliente] povabim, da so radovedni, če se kakšna perspektiva spremeni.*“). Identifikacijo lahko psihoterapevt med delom s sanjami tudi nadgradi s igranjem komunikacije med različnimi motivi iz sanj (*„Tudi povezati [različne dele sanj] v medsebojno komunikacijo.*“).

Za postavljanje v vloge različnih motivov iz klientovih sanj in igranje komunikacije med njimi lahko psihoterapevt kot pripomoček uporabi tudi igrače (*„Včasih, kakšne stvari preigramo z lutkami.*“), klientovo risbo sanj, na kateri so narisani različni motivi (*„[Ob klientovi risbi sanj] greva v [vživljanje v] posamične dele sanj.*“), sceno v peskovniku, kjer različne figure predstavljajo različne motive (*„V peskovniku naredijo neko sceno iz sanj in potem v bistvu znotraj tega raziskujemo, v kakšnem odnosu so ti liki, kako se počutijo, kaj se dogaja.*“), sceno sanj, ki jo je klient postavil v prostoru, kjer različni predmeti predstavljajo različne motive iz sanj (*„In imamo [na sceni] različne predmete, recimo oblak, v katere klient potem lahko gre v zamenjavo vlog. [...] In ta metoda poteka tako, da se klient postavlja v vlogo teh različnih predmetov in v [to vlogo] vživi, recimo v vreme.*“), in tehniko praznega stola (*„Tudi postaviti vsak del [sanj] mogoče na prazen stol.*“).

Intervjuvani psihoterapevti, ki med delom s sanjami uporabljajo identifikacijo, opažajo, da ta tehnika klientu pomaga razreševati dileme (*„Da se zelo kreativno razrešiti neke dileme.*“), nudi klientu priložnost, da na varen način raziskuje svoje strahove (*„Ko se identificiram s tem likom, pravzaprav grem konkretno v nekaj, kar je za mene grozno in strašljivo.*“), pomaga klientu pri integraciji različnih vidikov sebe (*„[Z vživljanjem v različne vloge] klient počasi hodi v kontakt z vsemi temi različnimi lastnostmi in doživljanji, [ki jih vloge ponujajo] in to integrira.*“) in pripomore k bolj poglobljenemu

razumevanju vsebine sanj („*En nivo [razumevanja vsebine sanj] je seveda zavedni nivo, drugi nivo pa je potem nekaj, kar se pokaže šele, ko [sanje] doživimo v sami vlogi.*“).

Tudi v strokovni literaturi lahko zasledimo, da humanistični psihoterapevti pri delu s sanjami uporabljajo identifikacijo (npr. O’Leary, 2013) in igranje dialogov med različnimi motivi s katerimi se klient identificira (npr. Joyce in Sills, 2010), tudi v kombinaciji z uporabo ustvarjalnih medijev (npr. Mackewn, 1997) ali s tehniko praznega stola (Bower, 2003), saj je že Perls (1969) opazil, da to spodbuja klienta pri prepoznavanju, sprejemanju in integraciji odtujenih delov sebe. O tem pozitivnem učinku identifikacije na klienta poročata tudi sodobna avtorja Mann (2010) in O’Leary (2013).

Klient postavi sceno sanj

Nekateri intervjuvani psihoterapevt klienta povabijo, naj postavi sceno vsebine svojih sanj v peskovniku („*Včasih, ko postavljamo sceno sanj, za to uporabljam tudi peskovnik.*“) ali v prostoru („*Se postavljajo [sanje] na sceni.*“). Postavljanje scene vsebine klientovih sanj v prostoru psihoterapevt v delo s sanjami vključi tako, da klienta povabi, naj najprej postavi sceno resničnega budnega življenja, ki je navadno scena spalnice, tako da v delu prostora, ki je namenjen budnemu svetu, postavi predmet, ki predstavlja posteljo, in druge predmete, ki predstavljajo prostor in okoliščine pred spanjem („*Najprej postavimo to prvo sceno, sceno realnosti, scena spalnice in na primer klientovo posteljo.*“). Psihoterapevt klientu pri tem pomaga z vprašanji („*[Med postavljanjem scene spalnice] klienta recimo vprašam, kaj je bral, preden je šel spat.*“, „*[Recimo klienta vprašam] kdaj je šel spat ali kateri dan je to bil.*“). Ko je scena postavljena, psihoterapevt klienta povabi, naj se uleže na ‘posteljo’ in ‘zaspi’ („*[Klientu rečem]: Zdaj se uleži, potem boš šel pa v sanje. [...] Zdaj zaspiš, zdaj gremo v sanski svet.*“). Šele potem klient začne postavljati sceno vsebine sanj tako, da po drugem delu prostora, ki je namenjen sanjskemu svetu, postavi različne predmete, ki simbolizirajo različne motive iz svojih sanj (npr. osebe, predmeti, okoliščine) („*Potem gremo delat drugo sceno, [sceno vsebine sanj]. [Klient] lahko kar začne postavljat elemente, ki se pojavijo v sanjah, recimo glas, neka druga oseba, vreme.*“). Ko je tudi scena sanjskega sveta postavljena, psihoterapevt klienta povabi, naj se postavi v vlogo vseh različnih predmetov, ki predstavljajo motive iz njegovih sanj, in s pozicije te vloge doživlja in preigrava vsebino sanj („*Gre klient v vsako vlogo[...] in iz vseh teh vlog*

podoživi te sanje“). Enak način postavljanje scene v prostoru opisujejo tudi (Verhofstadt-Denève (1995) ter Bowater in Sherrard (1999).

Prednost tega načina dela je, da scena spalnice predstavlja realni svet, kamor se klient lahko kadarkoli premakne iz scene sanj, kar poskrbi za dodatno varnost klienta med delom s sanjami („*Pred postavitvijo scene simbolnega, sanjskega sveta, postavimo realni del scene. [...] Se pravi, da ima [klient] dejansko se za prijet realnosti.*“). Intervjuvani psihoterapevti, ki uporabljajo to tehniko, opažajo, da postavljanje scene vsebine sanj klientu med delom s sanjami omogoča tudi več kontrole, saj lahko opazuje in vpliva na to, kaj se v sceni dogaja („*Ko se da [sanje] ven [na sceno], tudi klient ves čas vidi, kaj se dogaja in ima v bistvu bolj kontrolo tudi on, ali pa imava skupaj to kontrolo. In to je za moje pojme zmeraj dobro.*“) in kdaj sceno zapusti („*V vsakem momentu, ko bo preveč, se lahko iz scene vrnemo [nazaj v resničnost] in ta scena bo ostala tam stran.*“).

Klient predlaga spremembe vsebine sanj

Psihoterapevt lahko klienta na različne načine spodbuja, naj si izmisli, kako bi njegove sanje lahko potekale drugače:

- klienta povabi, naj razmišlja, kaj bi želel spremeniti v vsebini svojih sanj („*[Klienta] vprašam, kaj bi spremenili v sanjah, če imel čarobno palčko.*“);
- klienta povabi, naj razmišlja o drugačnih zaključkih sanj („*Ukvarjamo se s tem, kako bi [klient] želel, da se sanje drugače končajo.*“);
- kadar ima klient občutek nedokončanih sanj, ga povabi, naj si izmisli nadaljevanje sanj („*Lahko [na psihoterapevtskem srečanju] odsanjamo te sanje do konca, [in sicer] na način, kot bi si naš klient želel.*“);
- kadar se med raziskovanjem sanj pri klientu zbudi neka potreba, psihoterapevt klienta spodbuja, da si izmisli nadaljevanje sanj tako, da v sanjah to potrebo zadovolji („*Ko gremo skozi sanje, če [klient] nekaj začutili, kaj rabi ego, recimo da premaga nekoga v sanjah, in potem gremo [v skladu z zadovoljevanjem te potrebe] dokončat ta moment [v psihodramski sceni].*“).

Tudi v sodobno strokovni literaturi lahko zasledimo, da humanistični psihoterapevti med delom s sanjami klienta povabijo, naj si izmisli drugačen potek ali zaključek svoji sanj (npr. Bowater in Sherrard, 2011).

Nekateri intervjuvani psihoterapevti poročajo, da je pri delu z nočnimi morami, še posebej, če se te ponavljajo, namen dela s sanjami spremeniti potek ali konec naslednjih sanj („*Pri nočnih morah, je moj namen ponavadi, če verjamem v moč sanj, da si rečem, da mogoče lahko spremenimo tok naslednjih sanj.*“), zato psihoterapevt lahko klienta spodbuja, da si izmisli zaželeni konec morečih sanj („*Ukvarjamo se s tem, kako bi [klient] želel, da se sanje končajo drugače.*“) in da razmišlja, kako bi lahko v sanjskem svetu v nočni mori drugače reagiral („*Si predstavljajo kakšne drugačne akcije znotraj sanj.*“). Klienta lahko tudi povabi, da vsebino morečih sanj najprej nariše in nato na risbi spreminja ali pa dodaja različne motive, tako da risba začne predstavljati željeno vsebino sanj („*In bodisi lahko na sami sliki kaj dodajo, spremenijo.*“). Psihoterapevt lahko klientom, ki imajo nočne more, tudi predlaga samostojno delo s sanjami – klient lahko doma pred spanjem pomisli na vse različne možnosti, kako bi sanje lahko potekale, da ne bi bile več moreče („*Pred spanjem lahko potem [klient] pomisli na različne opcije, ki jih ima.*“) ali pa uporablja tehniko sanjski inkubator, ki je predstavljena v naslednjem poglavju. Tehniko izmišljanja in preigravanja drugačnega poteka vsebine sanj in drugačnega konca sanj za delo z nočnimi morami zasledimo tudi v strokovni literaturi s področja humanistične psihoterapije (npr. Bowater in Sherrard, 1999).

6.2.4.7 Tehnike za samostojno delo s sanjami

Sanjski dnevnik

Nekateri psihoterapevti poročajo, da svoje kliente naučijo tehnik za samostojno delo s sanjami. Ena izmed teh tehnik je sanjski dnevnik („*[Klienti] lahko s sanjskim dnevnikom delajo [s sanjami] tudi med tednom doma.*“) – klient se na srečanjih nauči tehnike, ki jo lahko potem uporablja doma, tako da si v zvezek za sanje vsako jutro na levo stran zvezka zapisuje vsebino svojih sanj, na desno stran pa svoje razumevanje te vsebine („*Rečem, da si dobijo nek zvezek in na levi strani pišejo o čem so sanjali. Predlog je, da imajo [ta zvezek] na svoji nočni omarici in da si takoj, ko se zbudijo, zapisujejo [o čem so sanjali]. Vseeno je, tudi če se spomnijo le dve ali tri asociacije, naj si vse, [česar se spomnijo], zapišejo. Zvezek potem prinesejo zraven na terapijo, [kjer] na desno stran pišejo razumevanje, razlage [vsebine sanj, do katerih so prišli med delom s sanjami na srečanju]. In to naredimo dvakrat ali trikrat skupaj, potem pa to zelo lepo lahko delajo sami.*“).

Vodenje dnevnika sanj se priporoča klientom, ki veliko sanjajo („*Tistim, ki veliko sanjajo, rečem, [naj začnejo voditi sanjski dnevnik].*“), in klientom, ki bi si radi bolj zapomnili svoje sanje („*Če [klient] reče, da bi se rad večkrat spomnil sanj, pa se jih ne, mu jaz povem, da obstaja tehnika, kako si bolj zapomniti sanje, ki jo lahko preizkusi, če želi.*“). Tudi Yalom (2002) klientom predlaga, naj za boljše spominjanje sanj začnejo pisati sanjski dnevnik.

Sanjski inkubator

Še ena izmed tehnik za samostojno delo s sanjami, ki jo nekateri intervjuvani psihoterapevti predstavijo svojim klientom, pa je sanjski inkubator („*Sanjski inkubator je še ena tehnika [za delo s sanjami]. [...] Gremo skupaj v samem terapevtskem procesu [čez navodila], potem pa lahko [klienti] to sami prakticirajo doma.*“). Psihoterapevt klientu predlaga, naj si pred spanjem vzame nekaj časa in si v zvezek zapiše, kaj želi pridobiti od svojih sanj (npr. ideja, odgovor, drugačna vsebina sanj), zjutraj pa si še v postelji takoj zapiše vsebino svojih sanj („*Klienta povabiš, naj si zvečer pred spanjem zapiše v beležko, o čem bi želel sanjati ali kakšne izkupičke iz sanj bi želel imeti. To potem še enkrat prebere in odloži beležko na kraj ob postelji. In zjutraj si, še preden vstane, zapiše, o čem je sanjal.*“). Klient lahko psihoterapevtu poroča ali tehnika zanj deluje („*Podelijo [svoje izkušnje], če želijo. Pa vidimo tudi, ali [sanjski inkubator] za njih kaj funkcionira ali ne.*“). Ta tehnika spodbuja klienta k uporabi lastnih virov pri iskanju novih načinov reševanja težav („*S [sanjskim inkubatorjem] se spodbuja pozitivne vire, drugačne opcije reševanja problemov.*“), kar je skladno tudi z ugotovitvami iz strokovne in znanstvene literaturi s področja dela s sanjami v sodobni psihoterapiji, da ta tehnika pripomore, da klient začne prevzemati bolj aktivno vlogo pri reševanju svojih težav (Flowers, 1995).

6.2.5 Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?

Raziskovalno vprašanje ‘Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?’ se vsebinsko navezuje na vse teme.

Rezultati raziskave kažejo, da je ena izmed razlik pri delu s sanjami, ki je povezana s psihoterapevtovim pristopom, vezana na psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj. Čeprav psihoterapevti vseh štirih v raziskavo vključenih pristopov (geštalt psihoterapija, integrativna psihoterapija po Petzoldu, transakcijska analiza in psihodrama) omenjajo, da vsebina sanj odraža tako sanjalčeve nezavedne vsebine („*Sanje so zelo dober most do nezavednega.*“), in tudi vsebine iz sanjalčevega zavestnega doživljanja in izkušenj („*[Sanje] odražajo neke določene želje, strahove, izkušnje. [...] Odsevajo naša čustva.*“), pa intervjuvani geštalt psihoterapevti omenjajo, da se vsebina sanj lahko navezuje na sanjalčevo preteklost („*[Sanje] odražajo [...] spomine.*“), sedanjosti („*[Vsebina sanj] je v skladu tudi s tem, kar se nam tudi v življenju trenutno dogaja.*“) in prihodnosti („*Mogoče tudi, da [sanje] napovedujejo prihodnost.*“); intervjuvani psihoterapevti pristopa transakcijska analiza omenjajo, da vsebina sanj lahko odraža sanjalčevo preteklost („*[vsebina sanj] je nek čustven most z našo preteklostjo*“) in sedanjost („*Jaz sanje predvsem razumem kot neko vrsto metafore, ki nam kaže, kako ljudje doživljajo svoj svet.*“), intervjuvani psihoterapevti iz pristopov integrativna psihoterapija po Petzoldu in psihodrama pa omenjajo le, da vsebina sanj odraža sanjalčevo sedanjost („*Jaz razumem sanje kot obdelavo tega, kar se je klientu dogajalo skozi dan ali teden.*“).

Druga izmed razlik med psihoterapevtskimi pristopi se navezuje na to, koliko je psihoterapevt aktiven pri vključevanju dela s sanjami v psihoterapevtski proces in v kateri fazi psihoterapevtskega procesa vključuje delo s sanjami.

Intervjuvani psihoterapevti, ki pripadajo pristopoma integrativna psihoterapija po Petzoldu in psihodrama, pripovedujejo, da se za raziskovanje sanj odločajo, ko klient sam izrazi interes za neke svoje sanje („*Če vidim, da je klient, ko govori o sanjah zelo angažiran, in da so emocije tam, potem povabim, da gremo s tem nekaj delat.*“), kar pa se ne dogaja v začetku psihoterapevtskega procesa, ampak šele, ko je že vzpostavljen dober psihoterapevtski odnos („*Nikoli se mi ni zgodilo, da bi [klient prinesel sanje na srečanje] v začetni fazi procesa, kjer odnos še ni zgrajen.*“). Razlika med delom s sanjami pri psihoterapevtih teh dveh pristopov pa je, da medtem ko psihodramski terapevti poročajo, da klientov ne sprašujejo po sanjah („*Ne vprašam [klienta], ko čem je sanjal, ampak pride klient z nekim materialom, [ki je lahko vsebina sanj].*“), se psihoterapevti iz pristopa

integrativna psihoterapija po Petzoldu odločajo tako za aktivno povabilo klientu k delu s sanjami („Na začetku procesa kliente povabim, naj postanejo pozorni na sanje. In da si, ko bodo kakšne močne sanje [...], naj jih zapišejo [...] in jih prinesejo na terapijo, da jih bomo skupaj raziskali.“) in tudi za prepuščanje pobude za delo s sanjami klientu („Nimam te prakse, da bi klienta povprašala po sanjah. [delo s sanjami začnemo] samo, če klient prinese [sanje].“).

Podobno kot nekateri psihoterapevti pristopa integrativna psihoterapija po Petzoldu, tudi nekateri psihoterapevti pristopa geštalt prepustijo pobudo za delo s sanjami klientu, tako da raziskovanje sanj v psihoterapevtski proces vključujejo le, kadar klient sam omeni neke svoje sanje („Ko mi [klient] začne pripovedovati, da se mu je nekaj sanjalo, ga povabim, da lahko naredimo kaj s temi sanjami. [...] Nikoli jaz ne začnem s tem, da vprašam [klienta], ali se mu je kaj sanjalo.“), drugi pa povzamejo pobudo in povprašujejo klienta po sanjah („Velikokrat [kliente] tudi vprašam, ali imajo žive sanje in ali sanjajo.“). Podobno kot psihoterapevti pristopa integrativna psihoterapija po Petzoldu in psihodramski psihoterapevti, nekateri geštalt psihoterapevti opažajo, da se delo s sanjami začne šele, ko je vzpostavljen zaupen psihoterapevtski odnos („Ne greš delati [s sanjami] recimo drugo ali pa tretjo uro, ampak da mora biti neko zaupanje že vzpostavljeno.“), drugi geštalt psihoterapevti pa poročajo, da delo s sanjami vključujejo v psihoterapevtski proces tudi že na začetku procesa („Mislim, ja, saj sem tudi že dosti na začetku [psihoterapevtskega procesa] delala s sanjami.“).

Delo s sanjami v začetku procesa opisujejo tudi nekateri intervjuvani psihoterapevti iz pristopa transakcijska analiza, ki ga vključujejo v psihoterapevtski proces v vseh fazah procesa, a bolj pogosto v začetni fazi („Tako da smo v začetnih fazah delali s sanjami [...] kar zelo pogosto.“), ko psihoterapevt klienta povprašuje po sanjah z namenom dela s sanjami („[Na začetku psihoterapevtskega procesa] sem povpraševala po tem, kaj se jim v sanjah dogaja.“) in z namenom diagnostike („[Sprševanje o sanjah] je zame nek del diagnostike, koliko je klient v stiku z malo manj zavednimi vsebinami. [...] Kako poskrbi za svoje spanje. Ali odhajajo redno spat ali ne. Ali mogoče sanje motijo zdrav način spanja, če so tiste ponavljajoče. [...] Da vidim, ali so odprti tudi mogoče na nekem čustvenem nivoju za raziskovanje sanj ali pa jih čisto racionalizirajo.“). V kasnejših fazah psihoterapevtskega procesa tega pristopa, pa se za delo s sanjami psihoterapevt odloča

samo, kadar klient sanje omeni sam („*Občasno, če klienti sami prinesejo kakšne sanje.*“), zato je dela s sanjami manj („*Ne delam tako zelo pogosto s sanjami [v kasnejših fazah psihoterapevtskega procesa].*“).

Tretja izmed razlik se navezuje na uporabo tehnik v psihoterapevtskih pristopih, saj psihoterapevti različnih pristopov med delom s sanjami dajejo poudarek različnim tehnikam.

Tehniko postavljanja scene sanj v prostoru uporabljajo intervjuvani psihoterapevti pristopov psihodrama in integrativna psihoterapija po Petzoltu ter je najpogostejša tehnika psihodramskih psihoterapevtov („*Najpogosteje [pri delu s sanjami uporabljam] klasični psihodramski pristop, kar pomeni, da se postavljajo stvari na sceni.*“), ki jo tudi zelo podrobno opisujejo. Tehniko postavljanja scene v peskovniku poleg intervjuvanih psihoterapevtov pristopov psihodrama in integrativna psihoterapija po Petzoldu uporabljajo tudi intervjuvani psihoterapevti pristopa geštalt („*V peskovniku naredijo sceno neko iz sanj. In potem v bistvu znotraj tega raziskujemo, v kakšnem odnosu so ti liki, kako se počutijo, kaj se dogaja.*“).

Intervjuvani psihoterapevti vseh pristopov uporabljajo tehniko vživljanja v različne motive iz sanj. To tehniko geštalt psihoterapevti in psihoterapevti integrativne psihoterapije po Petzoldu imenujejo identifikacija („*Povabim [klienta], naj se identificira s tisto figuro, pri kateri čuti največ energije. In potem skozi to identifikacijo pripoveduje in opisuje, kaj se okrog njega dogaja. [...] Ko to identifikacijo zaključiva [...], povprašam, koliko lahko [to izkušnjo] poveže z resničnim življenjem.*“), psihoterapevti pristopa transakcijska analiza pa to tehniko opisujejo kot ‘postavljanje v prvo osebo ednine’ („*Včasih [kliente] potem povabim, naj se postavijo v prvo osebo ednine, glede na dele sanj, ki so se jim zdeli pomembni ali pa glede na neke objekte v sanjah ali osebe. In mi še enkrat povedo sanje iz te perspektive. Recimo, da klient opisuje sanje z vidika pomola.*“), psihodramski psihoterapevti pa to tehniko opisujejo kot ‘iti v vlogo’ („*Večinoma je [pri delu s sanjami] to, da se [klient] postavlja v različne like iz svojih sanj. [...], tudi drevesa, česar koli. In ne samo, da se gre v vloge, ampak dejansko podoživi te sanje [iz te vloge].*“). Rezultati raziskave kažejo, da se med pristopi pojavlja razlika v tem, da intervjuvani psihoterapevti pristopov geštalt, transakcijska analiza in integrativna psihoterapija po Petzoldu tehniko

vživljanja v motive iz sanj uporabljajo med raziskovanjem klientovih sanj s pogovorom („*[Potem ko mi klient pove vsebino svojih sanj], vzamem ven like iz sanj in dejansko, se postavi [klient] v vlogo vsakega lika. In potem v bistvu preizkušamo, kako [klient] ta lik zaznava.*“) ali pa jo uporabljajo v kombinaciji z ustvarjalnimi mediji („*[Ob klientovi risbi sanj] greva v [vživljanje v] posamične dele sanj.*“) ali tehniko praznega stola („*[Klient] postaviti vsak del [sanj] na prazen stol.*“), intervjuvani psihodramski psihoterapevti pa tehniko kombinirajo s tehniko postavljanja scene sanj („*Ko to [sceno sanj] postavljamo, imamo klienta v sanjah in vse elemente, ki se pojavijo v sanjah [...], v katere klient potem lahko gre v zamenjavo vlog; on vstopi recimo v oblak. [...] Je klient v tej vlogi in se potem vživlja v to.*“).

Rezultati raziskave kažejo, da psihoterapevti vseh štirih v to raziskavo vključenih humanističnih pristopov klientom predlagajo in opišejo tehnike za samostojno delo s sanjami, ko klient izven psihoterapevtskih srečanj namenoma svojo pozornost usmerja v svoje sanje („*Postopki, da, dajo [sanjam] prostor.*“) in si jih morda tudi zapisuje („*Rečem, naj si dobijo neki zvezek in na levi strani pišejo, o čem so sanjali.*“), zato da si večkrat zapomni svoje sanje („*Če [klient] reče, da bi se rad večkrat spomnil sanj, pa se jih ne, mu jaz povem, da obstaja tehnika, kako si bolj zapomniti sanje, ki jo lahko preizkusi, če želi.*“), si lažje zapomni in izbere sanje, ki bi jih želel podeliti s psihoterapevtom („*Na začetku [psihoterapevtskega] procesa kliente povabim, naj postanejo pozorni na sanje in jih povabim, da, ko bodo imeli kakšne močne sanje, ki bodo res ostale z njimi še zjutraj, si [te sanje] zapišejo in jih prinesejo na terapijo, da jih bomo skupaj raziskali.*“), ali pa doma sam raziskuje vsebino svojih sanj in njen pomen („*[Klienti] lahko s sanjskim dnevnikom delajo [s sanjami] tudi med tednom doma.*“). Tehniko sanjski inkubator, katere namen pa je tudi, da klient vpliva na vsebino svojih sanj, se omenja samo v psihoterapevtskem pristopu transakcijska analiza („*Sanjski inkubator je še ena tehnika [za delo s sanjami].*“).

Razlik v delu s sanjami med različnimi pristopi, na katere nakazujejo rezultati te raziskave, ne moremo primerjati s povzetki iz strokovne in znanstvene literature na področju dela s sanjami, saj sicer najdemo literaturo, ki opisuje za določen psihoterapevtski pristop značilno delo s sanjami (npr. Spinelli, 2007), literaturo, ki opisuje splošne smernice za delo

s sanjami v humanistični psihoterapiji (npr. (Schneider in Krug, 2017), in literaturo, ki humanistični pristop k delu s sanjami primerja z delom s sanjami v drugih skupinah psihoterapevtskih pristopov (npr. psihodinamski in kognitivno-vedenjski) (npr. Schredl idr., 2000), ne pa literature, ki bi se nanašala na primerjavo dela s sanjami različnih humanističnih psihoterapevtskih pristopov.

7 ZAKLJUČEK IN OMEJITVE RAZISKAVE

Pri izvedbi raziskave sem se, razen pri vzorčenju, držala raziskovalnega načrta. Kljub težavam pri iskanju udeležencev, ki so pripeljale do sprememb v vzorčenju, zbrani podatki dobro in izčrpno odgovarjajo na prva štiri raziskovalna vprašanja, ki se nanašajo na odnos humanističnega psihoterapevta do sanj in dela s sanjami ter na splošne smernice za delo s sanjami v humanistični psihoterapiji, a slabše na zadnje raziskovalno vprašanje, ki se nanaša na primerjanje dela s sanjami med različnimi humanistični psihoterapevtskimi pristopi. Odgovor na zadnje raziskovalno vprašanje vseeno nakazuje, da so pri delu s sanjami v različnih humanističnih psihoterapevtskih pristopih tako podobnosti kot razlike, in spodbuja nadaljnje raziskovanje.

Prvo raziskovalno vprašanje te magistrske naloge je: *Kako psihoterapevti humanističnih psihoterapevtskih pristopov razumejo sanje?* Osredotoča se na psihoterapevtov odnos do sanj in do dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu.

Z analizo in interpretacijo zbranih podatkov sem ugotovila, da so nekateri psihoterapevti humanističnih pristopov prepričani, da vsebina sanj odraža sanjalčevo osebnost, izkušnje ter zavedne in nezavedne duševne procese. V vsebini sanj se lahko različni vidiki sanjalca ali njegovega življenja odražajo na direkten ali na metaforičen način; slednje velja za tiste vidike, s katerimi se sanjalec trenutno ne zmore direktno soočiti. Nekateri humanistični psihoterapevti tudi verjamejo, da vsaka vsebina sanj zaobjema sporočilo za sanjalca, ki sestoji iz novih spoznanj o sanjalcu in sanjalčevem budnem življenju, delo s sanjami pa sanjalcu omogoča, da to sporočilo odkrije.

Nekateri humanistični psihoterapevti klientove sanje smatrajo za pomembne za psihoterapevtski proces, saj sanje obravnavajo kot pomemben del posameznikove osebnosti in zato verjamejo, da vključevanje klientovih sanj v psihoterapevtski proces v

tega vnaša tudi nove plati klienta in s tem pomembno prispeva k spoznavanju in razumevanju klienta s strani psihoterapevta ter h klientovemu samospoznavanju. Sanje so lahko za klienta tudi vir moči in navdiha.

Humanistični psihoterapevti predpostavljajo različne funkcije sanjanja, kot so, da ima vsebina sanj sporočilo za sanjalca in lahko sanjalca poveže z njegovimi nezavednimi vsebinami, ali pa da med sanjanjem sanjalec dobi priložnost, da se sooča z vidiki sebe in svojega življenja, ki so preveč strašni, da bi se z njimi lahko soočal v budnem življenju, ali pa so to vidiki, ki so v budnem življenju sanjalca zanikani ali zapostavljeni.

Drugo raziskovalno vprašanje se glasi: *Kateri so vzroki za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?*

Z analizo in interpretacijo zbranih podatkov sem ugotovila, da je eden izmed vzrokov, da se nekateri humanistični psihoterapevti odločajo za delo s sanjami, da klient na psihoterapevtskem srečanju omeni svoje sanje, ki se mu zdijo zanimive, pomembne ali ga vznemirjajo, ter se nato odzove na psihoterapevtovo vabilo, da bi vsebino sanj skupaj raziskala. Še eden od vzrokov za vključevanje dela s sanjami v psihoterapevtski proces je, da psihoterapevt delo s sanjami smatra kot pomembno za psihoterapevtski proces, saj prispeva k pozitivnim spremembam pri klientih. Nekateri psihoterapevti tudi menijo, da se v vsebini klientovih sanj odraža klientovo doživljanje psihoterapevtskega procesa in je zato delo s sanjami priložnost za raziskovanje tako psihoterapevtskega procesa kot psihoterapevtskega odnosa.

Tretje raziskovalno vprašanje se osredotoča na pozitivne učinke dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu in se glasi: *Kakšen je namen dela s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?*

Z analizo in interpretacijo zbranih podatkov sem ugotovila, da je namen dela s sanjami spodbuditi pozitivne spremembe v psihoterapevtskem procesu in pozitivne spremembe pri klientu (npr. boljša sposobnost vživljanja v različne situacije in razumevanja situacij iz različnih perspektiv). Nekateri psihoterapevti pri delu s sanjami opažajo, da to prispeva k poglobljenemu raziskovanju klientovih aktualnih tem ali pa odpira nove klientove teme, ki mogoče na drug način (še) ne bi postale del psihoterapevtskega prostora, saj raziskovanje

sanj klientu omogoča, da samega sebe raziskuje s pozicije distance. Ker delo s sanjami klientu omogočajo razkrivanja delov sebe in svojih doživetji, o katerih mu je težko govoriti, psihoterapevtu, ki ga med tem posluša, sliši, sprejema in razume, pomembno pozitivno vplivajo na klientov občutek varnosti v psihoterapevtskem odnosu. Na izgradnjo zaupanja v psihoterapevtskem odnosu pozitivno vplivajo tudi trenutki, ko klient med delom s sanjami pride do novih spoznanj o sebi in svojem življenju.

Četrto raziskovalno vprašanje je: *Katere so metode in tehnike za delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu humanističnih psihoterapevtskih pristopov?*

Z analizo in interpretacijo zbranih podatkov sem ugotovila, da se nekateri psihoterapevti za delo s sanjami odločajo na podlagi naslednjih kriterijev: osebna struktura klienta, pripravljenost klienta za delo s sanjami, psihoterapevtova ocena trenutne situacije, faza psihoterapevtskega procesa in vsebina klientovih sanj. Nekateri psihoterapevti se pri klientih, ki so v akutnem stanju duševne motnje, imajo slabo realitetno kontrolo, slabo sposobnost samoregulacije ali pa se soočajo s PTSD, ne odločajo za delo s sanjami. Drugi psihoterapevti se za delo s sanjami odločajo tudi pri takšnih klientih, a so pri delu s sanjami s temi klienti bolj previdni. V magistrski nalogi so navedeni tudi konkretni primeri za delo s sanjami z manj čustveno stabilnimi klienti. Razlogi, da se za delo s sanjami pri manj stabilnih klientih nekateri psihoterapevti ne odločajo, drugi pa so v teh primerih bolj previdni, so, da ima delo s sanjami lahko tudi negativen vpliv na klienta – med delom s sanjami lahko klienta preplavijo čustva in občutki, lahko se zgodi, da klient izgubi stik z resničnostjo ali pa pride do njegove retravmatizacije.

Nekateri psihoterapevti delo s sanjami v humanistični psihoterapiji opisujejo kot skupno raziskovanje klientovega doživljanja, povezave vsebine klientovih sanj s klientovim budnim življenjem in pomena vsebine klientovih sanj. Klient pri delu s sanjami prevzema aktivno vlogo tako pri interpretaciji vsebine svojih sanj kot pri izbiri metodologije, vloga psihoterapevta pa je bolj podporne narave – klientu omogoča varen prostor in ga spodbuja pri raziskovanju njegovih sanj.

Tehnike za delo s sanjami, ki jih nekateri humanistični psihoterapevti uporabljajo za delo s sanjami med psihoterapevtskimi srečanji in jih tudi podrobno opisujejo, so naslednje: klient pripoveduje o vsebini svojih sanj, klient in psihoterapevt izbereta in se osredotočita

samo na določen del klientovih sanj, klient se vživi v različne motive iz svojih sanj in odigra komunikacijo med njimi, postavi sceno svojih sanj ter se domisli drugačnega poteka ali konca svojih sanj. Pri vseh naštetih tehnikah nekateri psihoterapevti uporabljajo tudi različne ustvarjalne medije. Da bi si klienti večkrat zapomnili svoje sanje, lahko vplivajo na vsebino svojih sanj ali pa raziskujejo in iščejo pomen svojih sanj tudi sami; nekateri psihoterapevti kliente za samostojno delo s sanjami naučijo uporabljati tehniki sanjski dnevnik in sanjski inkubator. Navedeni so tudi konkretni primeri, kako se vse te tehnike uporabljajo in kombinirajo.

Peto raziskovalno vprašanje se glasi: *Kako se delo s sanjami v psihoterapevtskem procesu razlikuje med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi?*

Rezultati raziskave kažejo, da je zelo malo razlik tako v razumevanju sanj kot v metodologiji med psihoterapevti različnih humanističnih psihoterapevtskih pristopov. Z analizo in interpretacijo zbranih podatkov sem ugotovila, da se ena izmed razlik pri delu s sanjami, ki je povezana s psihoterapevtovim pristopom, navezuje na psihoterapevtovo razumevanje vsebine sanj, saj nekateri psihoterapevti vseh v raziskavo vključenih pristopov navajajo, da se vsebina sanj navezuje na sanjalčevo sedanost, nekateri psihoterapevti pristopov transakcijska analiza in geštalt navajajo, da se vsebina sanj lahko navezuje tudi na sanjalčevo preteklost, le nekateri geštalt psihoterapevti pa omenjajo, da se vsebina sanj lahko navezuje tudi na sanjalčevo prihodnost.

Druga izmed razlik med različnimi humanističnimi psihoterapevtskimi pristopi se nanaša na aktivnost psihoterapevta pri vključevanju dela s sanjami v psihoterapevtski proces, saj sem z analizo in interpretacijo zbranih podatkov ugotovila, da nekateri psihoterapevti pristopov geštalt in integrativna psihoterapija po Petzoldu počakajo, da klient sam od sebe v psihoterapevtski prostor prinese svoje sanje, drugi psihoterapevti pa kliente povprašajo o njihovih sanjah. V psihoterapevtskem procesu transakcijske analize psihoterapevti na začetku psihoterapevtskega procesa vabijo kliente k delu s sanjami, kasneje v psihoterapevtskem procesu pa pobudo za raziskovanje sanj prepustijo klientom. Psihodramski psihoterapevti navajajo, da klientov ne vabijo k delu s sanjami, če svojih sanj klient prej ne omeni sam.

Tretja izmed razlik v delu s sanjami pri različnih humanističnih pristopih je, v kateri fazi psihoterapevtskega procesa se vključuje klientove sanje. Geštalt psihoterapevti poročajo o različnih izkušnjah, saj nekateri vključujejo delo s sanjami tudi že v začetku procesa, drugi pa samo potem, ko je psihoterapevtski odnos že vzpostavljen. Slednje je skladno tudi s poročanjem psihoterapevtov pristopov psihodrama in integrativna psihoterapija po Petzoltu. V psihoterapevtskem procesu transakcijske analize je delo s sanjami bolj pogosto na začetku psihoterapevtskega procesa, saj takrat psihoterapevt klienta za takšno delo bolj spodbuja.

Peta izmed razlik se navezuje na uporabo tehnik za delo s sanjami. Psihodramski psihoterapevti opisujejo, da klienta največkrat povabijo, da sceno svojih sanj postavi v prostoru, včasih pa tudi, da jo postavi v peskovniku. Ravno nasprotno psihoterapevti pristopa integrativna psihoterapija po Petzoltu pri postavljanju scene klientovih sanj dajejo prednost peskovniku, redkeje se odločijo za postavljanje scene v prostoru. Geštalt psihoterapevti opisujejo samo postavljanje scene sanj v peskovniku. Psihoterapevti vseh v to raziskavo vključenih pristopov navajajo uporabo tehnike vživljanja v motive iz klientovih sanj, a psihodramski psihoterapevti to tehniko kombinirajo s tehniko postavljanja scene sanj v prostoru, psihoterapevti preostalih pristopov pa jo uporabljajo med raziskovanjem klientovih sanj s pogovorom ali pa v kombinaciji z ustvarjalnimi mediji ali tehniko praznega stola. Prav tako psihoterapevti vseh v to raziskavo vključenih pristopov kliente učijo različnih tehnik za zavestno usmerjanje pozornosti na sanje z namenom boljšega spominjanja sanj, a tehniko za vplivanje na vsebino sanj (sanjski inkubator) omenjajo samo psihoterapevti pristopa transakcijska analiza.

Ena od omejitev te raziskave je, da vzorec ne vključuje psihoterapevtov pristopa logoterapija in vključuje samo enega psihoterapevta pristopa transakcijska analiza, zato v vzorcu psihoterapevtski pristopi niso enakomerno zastopani. Še ena omejitev te raziskave je, da posploševanje rezultatov ni mogoče, saj je vzorec nereprezentativen (Robinson, 2014).

8 USMERITVE

Ta raziskava je ena prvih raziskav na področju dela s sanjami v humanistični psihoterapiji v Sloveniji, zato bo vsakršno nadaljnje znanstveno raziskovanje na tem področju dobrodošel doprinos k razvoju psihoterapevtske znanosti v Sloveniji.

Predmet te raziskave je delo s sanjami v individualni psihoterapiji z odraslimi klienti, a zanimivo bi bilo raziskati tudi delo s sanjami pri otrocih in mladostnikih ter delo s sanjami v skupinski, družinski in partnerski psihoterapiji, nato pa to primerjati z individualnim delom.

Raziskava združuje različne humanistične pristope, a ti niso enakomerno zastopani, zato bi bilo zanimivo ugotoviti razloge za nizko raven zanimanja za to raziskavo, jih nasloviti in raziskavo ponovno izvesti z bolj enakomernim vzorcem, ki bi vključeval 3 ali 4 psihoterapevte iz vsakega od humanističnih psihoterapevtskih pristopov, ki se pojavljajo v Sloveniji. Predvidevam, da bi rezultati takšne raziskave bolj pokazali razlike in podobnosti pri delu s sanjami v različnih humanističnih psihoterapevtskih pristopih.

Zanimivo bi bilo raziskati tudi, kako delo s sanjami doživljajo klienti, morda v študiji primera, ki bi raziskovala psihoterapevtski proces in delo s sanjami ter bi vključevala tako pogled klienta kot psihoterapevta in morda tudi opazovalca.

9 SEZNAM LITERATURE

- Adler, A. (1956). Dreams. V H. L. Ansbacher in R. R. Ansbacher (ur.), *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings* (str. 357–365). Basic Books Inc.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. izdaja).
- Aristotle (2019a). On Dreams. V *The Works of Aristotle* (str. 1–8). Clarendon Press.
<https://onemorelibrary.com/index.php/en/books/science/book/biology-204/on-dreams-3209>
- Aristotle (2019b). On Prophesying by Dreams. V *The Works of Aristotle* (str. 1–5). Clarendon Press.
<https://onemorelibrary.com/index.php/en/books/science/book/biology-204/on-dreams-3209>
- Artemidor (2017). *Interpretacija sanj*. Alma Mater Europea - Inštitut Studiorum Humanitatis, Fakulteta za podiplomski humanistični študij.
- Aserinsky, E. in Kleitman, N. (1955). Two Types of Ocular Motility Occurring in Sleep. *Journal of Applied Physiology*, 8, 1–10.
- Augustine (2019). *Confessions*. Hackett Publishing Company, Inc.
- Barrett, D. (1991). Flying Dreams and Lucidity: An Empirical Study of Their Relationship. *Dreaming*, 1(2), 129–134.
- Barrett, D. (2002). The ‘Royal Road’ Becomes a Shrewd Shortcut: The Use of Dreams in Focused Treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(1), 55–63.
- Barrett, D. in Loeffler, M. (1992). Comparison of Dream Content of Depressed vs. Non-depressed Dreamers. *Psychological Reports*, 70(2), 403–6.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. Corgi Books.
- Boss, M. (1958). *The Analysis of Dreams*. Philosophical Library.

- Bowater, M. in Sherrard, E. (2011). Ethical Issues for Transactional Analysis Practitioners Doing Dreamwork. *Transactional Analysis Journal*, 41(2), 179–185.
- Bowater, M. M. (2003). Windows on Your Inner Self: Dreamwork with Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 33(1), 37–44.
- Bowater, M. M. (2008). Facing the Fear of Death. *Transactional Analysis Journal*, 38(2), 151–154.
- Braun, V. in Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. SAGE Publications Ltd.
- Braun, V. in Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications Ltd
- Braun, V. in Clarke, V. (2023). Thematic analysis. V H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf in K. J. Sher (ur.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Research Designs, vol. 2* (str. 65–81). American Psychological Association.
- Bulkeley, K. (2017). *An introduction to the Psychology of Dreaming (2. izdaja)*. Praeger.
- Butler, S. A. L. (1992) *Mesopotamian Conceptions of Dreams and Dream Rituals*. [Doktorska disertacija, University College London].
- Caillois, R. (1966). Logical and Philosophical Problems of the Dream. V G. E. Von Grunebaum in R. Caillois (ur.), *The Dream and Human Societies* (str. 23–52). University of California Press.
- Cain, D. J. (2002). Defining characteristics, History, and Evolution of Humanistic psychotherapies. V D. J. Cain (ur.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice* (str. 3–54). American Psychological Association.
- Cain, D. J. (2012). Person-Centered Therapy. V J. Frew in M. D. Spiegler (ur.), *Contemporary Psychotherapies for a Diverse World* (str. 165–214). Routledge, Taylor & Francis Group.

- Caperton, W. (2012). Dream-Work in Psychotherapy: Jungian, Post-Jungian, Existential-Phenomenological, and Cognitive-Experiential Approches. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1–35.
- Cavallotti, S., Casetta, C., Fanti, V., Ostinelli, E. G., Ranieri, R., Vanelli, I. in D'Agostino, A. (2016). Dream Content and Intrusive Thoughts in Obsessive-Compulsive Disorder. *Psychiatry Research*, 244, 410–414.
- Cavenar, J. O. in Nash, J. L. (1976). The Dream as a Signal for Termination. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 24(2), 425–436.
- Cheung, V. K. L. (2012). An Exploratory Study on the Relationship Between Dissociation in Waking Life and Negative Contents in Dreams. *International Journal of Dream Research*, 5(1), 17–22.
- Cicogna, P., Natale, V., Occhionero, M. in Bosinelli, M. (1998). A comparison of mental activity during sleep onset and morning awakening. *Sleep*, 21(5), 462–470.
- Corbin, J. in Strauss, A. (2015). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. SAGE Publications, Inc.
- Coxhead, D. in Hiller, S. (1994). *Sanje: vizije noči*. Mihelač.
- Crook, R. E. in Hill, C. E. (2003). Working with Dreams in Psychotherapy: The Therapists' Perspective. *Dreaming*, 13(2), 83–93.
- Descartes, R. (1988). *Meditacije o prvi filozofiji, v katerih je dokazano bivanje božje in različnost človeške duše in telesa*. Slovenska matica.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*. Plenum.
- Domhoff, G. W. (2010). Dream Content is Continuous with Waking Thought, Based on Preoccupations, Concerns, and Interests. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 203–215.
- Domhoff, G. W. (2018a). Dreaming Is an Intensified Form of Mind-Wandering, Based in an Augmented Portion of the Default Network. V K. Christoff in K. C. R. Fox (ur.), *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (str. 355–370). Oxford University Press.

- Domhoff, G. W. (2018b). *The Emergence of Dreaming: Mind-wandering, Embodied Simulation, and the Default Network*. Oxford University Press.
- Domhoff, G. W. (2019). The Neurocognitive Theory of Dreams at Age 20: An Assessment and a Comparison With Four Other Theories of Dreaming. *Dreaming*, 29(4), 265–302.
- Dreisbach, C. (2000). Dreams in the History of Philosophy. *Dreaming*, 10(1), 31–41.
- Dresler, M., Wehrle, R., Spoormaker, V. I., Koch, S. P., Holsboer, F., Steiger, A., Obrig, H., Sämann, P. G. in Czisch, M. (2012). Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained from Contrasting Lucid Versus Non-lucid REM Sleep: A Combined EEG/fMRI Case Study. *Sleep*, 35(7), 1017–1020
- Duesbury, E. M. (2011). Historical and Cultural Uses of Dreams. *The Counselor's Guide for Facilitating the Interpretation of Dreams: Family and Other Relationship Systems Perspectives* (str. 5–19). Reutledge, Taylor & Francis Group.
- Eudell-Simmons, E. M. in Hilsenroth, M. J. (2005). A Review of Empirical Research Supporting Four Conceptual Uses of Dreams in Psychotherapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(4), 255–269.
- Eudell-Simmons, E. M. in Hilsenroth, M. J. (2007). The Use of Dreams in Psychotherapy: An Integrative Model. *Journal of Psychotherapy Integration* 17(4), 330–356.
- Ewing, K. P. (2000). Dream as Symptom, Dream as Myth: A Cross-Cultural Perspective on Dream Narratives. *Sleep and Hypnosis*, 2(4), 152–159.
- Flowers, L. K. (1995). The Use of Presleep Instructions and Dreams in Psychosomatic Disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 64(3–4), 173–177.
- Flowers, L. K. (2015). Teaching Dream Interviewing for Clinical Practice. V M. Kramer in M. Glucksman (ur.), *Dream Research: Contributions to Clinical Practice* (str. 14–26). Routledge, Taylor & Francis Group.

- Foulkes, D. (1982). *Children's Dreams: Longitudinal Studies*. John Wiley & Sons, Inc.
- Fox, K. C. R. in Girn, M. (2018). Neural Correlates of Self-Generated Imagery and Cognition Throughout the Sleep Cycle. V K. Christoff in K. C. R. Fox (ur.), *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (str. 371–384). Oxford University Press.
- Fox, K., Nijeboer, S., Solomonova, E., Domhoff, G. W. in Christoff, K. (2013). Dreaming as Mindwandering: Evidence from Functional Neuroimaging and First-person Content Reports. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 412.
- Franklin, M.S., Smallwood, J., Zedelius, C.M. Broadway, J. M. in Schooler, J. W. (2016). Unaware yet Reliant on Attention: Experience Sampling Reveals that Mind-wandering Impedes Implicit Learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(1), 223–229.
- Freud, S. (2021). *Interpretacija sanj*. Studia humanitatis.
- Germain, A. in Nielson, T. (2003). Impact of Imagery Rehearsal Treatment on Distressing Dreams, Psychological Distress, and Sleep Parameters in Nightmare Patients. *Behavioral Sleep Medicine* 1(3), 140–154.
- Goulding, M. M. in Goulding, R. L. (1979). *Changing Lives Through Redecision Therapy*. Grove Press.
- Greenberg, L. S. in Rice, L. N. (1997). Humanistic Approaches to Psychotherapy. V P. L. Wachtel in S. B. Messer (ur.), *Theories of Psychotherapy: Origins and Evolution* (str. 97–129). American Psychological Association.
- Guest, G., MacQueen K. M. in Namey, E. E. (2014). *Applied Thematic Analysis*. SAGE Publications, Inc.
- Hall, C. S. (1953). A Cognitive Theory of Dreams. *The Journal of General Psychology*, 49, 273–282.
- Hartmann, E. (2011). *The Nature and Functions of Dreaming*. Oxford University Press, Inc.
- Hill, C. E. (1996). *Working with Dreams in Psychotherapy*. Guilford Press.

- Hill, C. E. in Knox, S. (2010). The Use of Dreams in Modern Psychotherapy. *International Review of Neurobiology*, 92, 291–317.
- Hill, C. E., and Spangler, P. (2007). Dreams and Psychotherapy. V D. Barrett in P. McNamara (ur.), *The New Science of Dreaming* (str. 159–186). Greenwood Publishers.
- Hill, C. E., Liu, J., Spangler, P., Sim, W. in Schottenbauer, M. (2008). Working with Dreams in Psychotherapy: What do Psychodynamic Therapists Report that They Do? *Psychoanalytic Psychology*, 25(4), 565–573.
- Hillman, J. (1979). *The Dream and The Underworld*. Harper and Row.
- Hippocrates (1983). *Hippocratic Writings*. Penguin Group.
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F. in Stickgold, R. (2000). Dreaming and the Brain: Toward a Cognitive Neuroscience of Conscious States. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 793–842.
- Jennings, J. L. (1986) The Dream is the Dream is the Dream: A Person-centered Approach to Dream Analysis. *Person-Centered Review*, 1(3), 310–333.
- Jennings, J. L. (1995). Dream-centered Dream Study: The Pursuit of Prolucidity. *Journal of Mental Imagery*, 19(1–2), 43–66.
- Jouvet, M. (1999). *The Paradox of Sleep : The Story of Dreaming*. Massachusetts Institute of Technology.
- Joyce, P. in Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. SAGE Publications Ltd.
- Jung, C. G. (2010). *Dreams*. Princeton University Press
- Kahn, D. in Hobson, J. A. (2005). State-dependent Thinking: A Comparison of Waking and Dreaming Thought. *Consciousness and Cognition*, 14(3), 429–438.
- Kara, H. in Özcan, G. (2019). A New Approach to Dreams in Psychotherapy: Phenomenological Dream-self Model. *Sleep and Hypnosis: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(1), 242–253.

- Koch, A. (2009). Dreams: Bringing Us Two Steps Closer to the Client's Perspective. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 8(4), 333–348.
- LaBerge, S. (2014). Lucid Dreaming: Paradoxes of Dreaming Consciousness. V E. Cardeña, S. J. Lynn in S. Krippner (ur.), *Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence* (str. 145–173). American Psychological Association.
- Längle, A. A. in Kriz, J. (2014). The Renewal of Humanism in European Psychotherapy: Developments and Applications. V K. J. Schneider, J. F. Pierson in J. F. T. Bugental (ur.), *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice* (str. 373–433). SAGE Publications, Inc.
- Lavie, P. in Hobson, J. A. (1986). Origin of Dreams: Anticipation of Modern Theories in the Philosophy and Physiology of the Eighteenth and Nineteenth Centuries. *Psychological Bulletin*, 100(2), 229–240.
- Leibnitz, G. W. (1916). *New Essays Concerning Human Understanding*. The Open Court Publishing Company.
- Lortie-Lussier, M., Côté, L. in Vachon, J. (2000). The Consistency and Continuity Hypotheses Revisited Through the Dreams of Women at Two Periods of Their Lives. *Dreaming*, 10, 67–76.
- Mackewn, J. (1997). *Developing Gestalt Counselling*. Sage Publications Ltd.
- Mann, D (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Mazzoni, G. A. L., Loftus, E. F., Seitz, A. in Lynn, S. J. (1999). Changing beliefs and memories through dream interpretation. *Applied Cognitive Psychology*, 13(2), 125–144.
- McLeod, J. (1999). *Practitioner Research in Counselling*. SAGE Publications.
- Metzinger, T. (2003). *Being No One: The Self-model Theory of Subjectivity*. The MIT Press.
- Miller, J.B. (1969). Dreams During Varying Stages of Depression. *Archives General Psychiatry*, 20(5), 560–655.

- Moon, B. L. (2007). Dialoguing with Dreams in Existential Art Therapy. *Journal of the American Art Therapy Association*, 24(3), 128–133.
- Mota, N. B., Furtado, R., Maia P. P. C., Copelli, M. in Ribeiro, S. (2014). Graph Analysis of Dream Reports is Especially Informative About Psychosis. *Scientific Reports*, 1(15), 1–7.
- O'Flaherty, D. W. (1982). The Dream Narrative and the Indian Doctrine of Illusion. *Daedalus*, 111(3), 93–113.
- O'Flaherty, D. W. (1984). *Dreams, Illusion, and Other Realities*. University of Chicago Press.
- O'Leary, E. (2013). Techniques, Experiments, and Dreams. V E. O'Leary (ur.), *Gestalt Therapy Around the World* (str. 61–92). John Wiley & Sons, Ltd.
- Ohayon, M. M., Moreslli, P. L. in Guilleminault, C. (1997). Prevalence of Nightmares and Their Relationship to Psychopathology and Daytime Functioning in Insomnia Subjects. *Sleep*, 20(5), 340–348.
- Palagini, L. in Rosenlicht, N. (2010). Sleep, Dreaming, and Mental Health: A Review of Historical and Neurobiological Perspectives. *Sleep Medicine Reviews*, 15(3), 179–186.
- Pascal, B. (2006). *Pascal's Pensées*. The Project Gutenberg.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Science and Behavior Books, Inc
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press.
- Perls, F., Hefferline, R. E. in Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell Publishing Co. Inc.
- Pesant, N. in Zadra, A. (2004). Working with Dreams in Therapy: What Do We Know and What Should We Do. *Clinical Psychology Review*, 24(5), 489–512.
- Pesant, N. in Zadra, A. (2006). Dream Content and Psychological Well-being: A Longitudinal Study of the Continuity Hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 111–21.

- Pesonen, A., Lipsanen, J., Halonen, R., Elovainio, M., Sandman, N., Mäkelä, J., Antila, M., Béchar, D., Ollila, H. M. in Kuula, L. (2020). Pandemic Dreams: Network Analysis of Dream Content During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers In Psychology, 11*, 1–10.
- Plato (1997a). Republic. V J. M. Cooper in D. S. Hutchinson (ur.), *Complete works* (str. 971–1223). Hackett Publishing Company.
- Plato (1997b). Theaetetus. V J. M. Cooper in D. S. Hutchinson (ur.), *Complete works* (str. 157–234). Hackett Publishing Company.
- Pos, A. E., Greenberg, L. S. in Elliott, R. (2008). Experiential Therapy. In J. L. Lebow (ur.), *Twenty-first Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice* (str. 80–122). John Wiley & Sons Inc.
- Rešetnikov, M in Pritz, A. (2019). Osnove klasične psihoanalize. Sigmund Freud University Press.
- Revonsuo, A. (2000). The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming. *Behavioral and Brain Sciences, 23*(6), 877–901.
- Riemann, D. L. H., Schredl, M., Wiegand, M., Dippel, B. in Berger, M. (1990). Investigations of Morning and Laboratory Dream Recall and Content in Depressive Patients During Baseline Conditions and Under Antidepressive Treatment with Trimipramine. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa, 15*(2), 93–99
- Rimsh, A. in Pietrowsky, R. (2020). Dreams in Anxiety Disorders and Anxiety. *International Journal of Dream Research, 13*(1), 1–16.
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology 11*(1), 25–41.
- Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin Company.
- Roussy F, Brunette M, Mercier P, Gonthier, I., Grenier, J., Sirois-Berliss, M., Lortie-Lussier, M. in De Koninck, J. (2000). Daily Events and Dream Content: Unsuccessful Matching Attempts. *Dreaming, 10*(2), 77–83.

- Rowan, J. (2016). *The Reality Game: A Guide to Humanistic Counselling and Psychotherapy*. Routledge.
- Schneider, K. J. in Krug, O. T. (2017). *Existential–Humanistic Therapy*. American Psychological Association.
- Schredl, M. (2010). Characteristics and Contents of Dreams. *International Review of Neurobiology*, 92, 135–54.
- Schredl, M. (2016). Dreams and Nightmares in Personality Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 18(15), 1–5.
- Schredl, M. in Erlacher, D. (2011). Dream Consciousness and Sleep Physiology. V D. Cvetkovic in I. Cosic (ur.), *States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams* (str. 93–108). Springer.
- Schredl, M. in Montasser, A. (1999). Dreaming and Eating Disorders. *Sleep Hypnosis*, 1(4), 225–31.
- Schredl, M. in Piel, E. (2006). War Related Dream Themes in Germany from 1956 to 2000. *Political Psychology*, 27(2), 299–307.
- Schredl, M. in Reinhard, I. (2010). The Continuity between Waking Mood and Dream Emotions: Direct and Second-Order Effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(3), 271–282.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A. in Somesan, A. (2000). The Use of Dreams in Psychotherapy: A Survey of Psychotherapists in Private Practice. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 9(2), 81–87.
- Schredl, M., Kronenberg, G., Nonnell, P., & Heuser, I. (2001). Dream Recall, Nightmare Frequency, and Nocturnal Panic Attacks in Patients with Panic Disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(8), 559–562.
- Schredl, M., Paul, F., Reinhard, I., Ebner-Priemer, U. W., Schmahl, C. in Bohus, M. (2012). Sleep and Dreaming in Patients with Borderline Personality Disorder: A Polysomnographic Study. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 430–6.
- Schwartz, S. A. (2017). Non-Local Consciousness and the Anthropology of Dreams. *Explore*, 14(2), 107–110.

- Seligman, L. in Reichenberg, L. W. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills*. Pearson.
- Siegel, J. M. (2001). The REM Sleep-memory Consolidation Hypothesis, *Science*, 294(5544), 1058–1063.
- Simor, P., Csóka, S. in Bódizs, R. (2010). Nightmares and Bad Dreams in Patients with Borderline Personality Disorder: Fantasy as a Coping Skill?, *The European Journal of Psychiatry*, 24(1), 28–37
- Sjöström, N., Hetta, J. in Waern, M. (2009). Persistent Nightmares are Associated with Repeat Suicide Attempt: A Prospective Study. *Psychiatry Research*, 170(2–3), 208–11.
- Smallwood, J. in Schooler, J. W. (2015). The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518.
- Sosa, E. (2005). Dreams and Philosophy. *Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association*, 79(2), 7–18.
- Spencer, L. and Ritchie, J. (2012). In Pursuit of Quality. V D. Harper in A. R. Thompson (ur.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* (str. 227–242). John Wiley & Sons, Ltd.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy: The Relational World*. Sage Publications.
- Stawarczyk, D. (2018). Phenomenological Properties of Mind-Wandering and Daydreaming: A Historical Overview and Functional Correlates. V K. Christoff in K. C. R. Fox (ur.), *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (str. 193–214). Oxford University Press.
- Stickgold, R., Hobson, J.A., Fosse, R. in Fosse, M. (2001). Sleep, Learning, and Dreams: Off-line Memory Reprocessing, *Science*, 294(5544), 1052–1057

- Stickgold, R. in Wamsley, E. (2017). Why We Dream. V M. Kryger, T. Roth in W. Dement (ur.), *Principles and Practices of Sleep Medicine (6. izdaja)* (str. 509–514). Elsevier.
- Szpakowska K. (2001). Through the Looking Glass. Dreams in Ancient Egypt. V K. Bulkeley (ur.), *Dreams: A Reader on the Religious, Cultural and Psychological Dimensions of Dreaming* (str. 29–43). Palgrave.
- Unzer, J. A. (1851). *Principles of a Physiology*. Sydenham Society.
- Verhofstadt-Denève, L. M. F. (1995) How to Work with Dreams in Psychodrama: Developmental Therapy from an Existential–Dialectical Viewpoint. *International Journal of Group Psychotherapy*, 45(3), 405–435.
- Voss, U., Schermelleh-Engel, K., Windt, J., Frenzel, C. in Hobson, A. (2013). Measuring Consciousness in Dreams: The Lucidity and Consciousness in Dreams Scale. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 8–21.
- Warner, S. L. (1983). Can Psychoanalytic Treatment Change Dreams? *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 11(2), 299–316.
- Wax, M. L. (2004). Dream Sharing as Social Practice. *Dreaming*, 14(2–3), 83–93.
- Weiss, L. (1986). *Dream Analysis in Psychotherapy*. Pergamon Press.
- Windt, J. M. in Metzinger, T. (2007). The Philosophy of Dreaming and Self-consciousness: What Happens to the Experiential Subject During the Dream State? V D. Barrett in P. McNamara (ur.), *The New Science of Dreaming: Vol. 3., Cultural and Theoretical Perspectives* (str. 193–247). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Windt, J. M. in Voss, U. (2018). Spontaneous Thought, Insight, and Control in Lucid Dreams. V K. Christoff in K. C. R. Fox (ur.), *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (str. 385–410). Oxford University Press.
- Wittmann, L., Schredl, M. in Kramer, M. (2007). Dreaming in Post-traumatic Stress Disorder: A Critical Review of Phenomenology, Psychophysiology and Treatment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(1), 25–39.
- Yalom, I. (2002). *The Gift of Therapy*. HarperCollins.

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass.

Zadra, A., Pilon, M. in Donderi, D. C. (2006). Variety and Intensity of Emotions in Nightmares and Bad Dreams. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(4), 249–254.

10 PRILOGE

Tabela 12

Tabela tehničnih pripomočkov.

Korak	Opis uporabe	Uporabljen AI-/ IT- -sistem	Verzija ali datum dostopa	Dodatne izbirne informacije
Obdelava podatkov	Transkript zvočnih zapisov intervjujev	Whisper	1.1.10	https://github.com/ openai/whisper