

Pomen in vloga otroških sanj pri soočanju z njihovimi razvojnimi stiskami

The importance and role of children's dreams in coping with developmental distress

POVZETEK

Jungovska analiza sanj je za psihoterapevta analitične smeri ključnega pomena pri pridobivanju anamnestičnih podatkov, za diagnozo določenega zastoja na določeni razvojni stopnji ter za razumevanje in premagovanje razvojnih stisk pri otrocih. Mednje na primer uvrščamo trening čistosti, obvladovanje novih veščin, boj za prevlado med vrstniki ali sprejemanje novega partnerja v družino, posebej v letih, ko so govorno že spretni do te mere, da je poročanje o sanjah zanesljivo. Pridobivanje verodostojnih podatkov je pri otrocih iz različnih razlogov oteženo, vendar ko je v dolgotrajnejšem odnosu psihoterapevta z otrokom vzpostavljena visoka stopnja zaupanja, lahko pričakujemo večjo verodostojnost, kot v primerih, ko takšnega zaupanja še ni. Kljub številnim nasprotujočim si mnenjem vodilnih analitičnih psihoterapevtov o interpretaciji otroških sanj, sem se omejila na interpretacije preko asociativne igre ali ustvarjalnosti, ki upošteva zrelost otroka, moč jaza, strukturo in dinamiko osebnosti ter tip stiske, s katero se sooča. V psihoterapiji zagovarjam drugačno zaključevanje sanj tipa nočnih mor, igre in upodabljanje sanjskih vsebin z ustvarjalnimi mediji z namenom aktivnega spreminjanja scenarijev v sanjah, kot tudi opogumljanje otrok, da si pomagajo s tretjo osebo v sanjah ali sčasoma tudi sami zmorejo drugačnega odziva na strašljive sanjske vsebine.

KLJUČNE BESEDE

Otroški razvoj, jungovska analiza sanj, igra, interpretacija, nočne more

SHORT ABSTRACT

Jungian dream analysis with children can serve as an important tool for obtaining anamnestic data and diagnosing where an individual is stuck at a certain stage of development, as well as for understanding and overcoming developmental distress in children, especially at an age when the reporting of dreams is already reliable due to the development of speech. Developmental distress can occur during toilet training, mastering new skills, facing social problems such as bullying, or adjusting to a parent's new

partner. Obtaining credible information from children is difficult for various reasons, but when it comes out of a more permanent relationship between the psychotherapist and the child where there is a high level of trust, it can be assumed to have a higher degree of credibility than in cases where trust is not as highly established. Despite numerous contradictory opinions about the interpretation of children's dreams among the leading experts in analytical psychotherapy, I would confine myself to interpretations through associative play or creativity, depending on the maturity of the child, the power of the self, the structure and dynamics of the personality, and the type of distress she or he faces. In psychotherapy, I advocate finding a different conclusion to nightmares, with the use of play and representation of dreams with creative tools in order to actively change dream scenarios, as well as encouraging children to introduce a helpful third person into a dream, and eventually find resources in themselves to respond differently to the nightmares.

KEY WORDS

Child development, Jungian dream analysis, play, interpretation, nightmares

EXTENDED ABSTRACT

The importance and role of children's dreams in coping with developmental distress

Introduction

The world of children is a world of symbols, games and imagination, set in the powerful and boundless space of ideals. On the other hand, everything from birth onwards is intertwined with numerous challenges, developmental tasks or distresses. Sometimes, children remain at some stage for a longer period, since it presents a greater challenge to them. At such a time, parents report to psychotherapists that they often notice a change in behaviour or reaction. We then have to face the issue of how to enter their child's world in a way that minimizes the influence on their child's own dynamics, intimacy and uniqueness.

Dreams as a diagnostic tool

Stemming from the perspective of Jungian dream analysis, we are striving to enter the child's dreams as a first step to understanding where the child has currently found him- or herself. There exist several approaches to dream analysis, but in Jungian analysis, dreams can serve as a diagnostic tool especially during periods when the child encounters an insoluble problem. In addition, he/she may express his/her distress through the way he/she plays at such a time, through painting or other types of artistic expression, behaviour, prolonged emotional agitation or aggression, crying or constant bad mood, depending on the intensity and importance of the distress he/she is experiencing and, of course, according to his/her age. All these can be accompanying indications that something is happening with the child, and dreams often persistently carry a more or less clear message about the problem. The purpose of this text is to explore the role and

ways of analysing dreams as a tool to overcome the child's developmental distress in Jungian analysis. The research was aiming at questions, such as, if we can lean on the substance of children's dreaming for placing the child's distress at a certain developmental stage, and if consequently, we can foresee the type of distress and, if, ultimately, we can determine the potential direction of psychotherapeutic help and the resolution of this distress.

Developmental issues

Among the feelings that cause the most intensive physical as well as psychological responses in a child, the most important would be fear. Children in early childhood encounter a higher level of different types of fears than infants. For children in the period of three to four years of age we find fear of being separated from their parents, darkness, and voices in the darkness, insects and of being left alone. At the age of five to six, the fears of children are connected with darkness, the substance of bad dreams, fantastic images or events, supernatural creatures, such as spirits and monsters, as well as storms with thunder. The nature of this fear would depend on the child's intelligence, gender, socio-economic status, physiological condition and health, the social reactions of others, the sequence of the birth in the family and child's personal orientation (Umek and Zupančič: 2004: 336-337).

A large proportion of the first five years of life consists of learning practical tasks, from tying shoelaces, to brushing teeth. Success in learning these tasks depends largely on the encouragement that a child receives. The following examples serve to illustrate the ways in which a child's distress may arise and which often develops into nightmares. One of the most difficult things in child development is toilet training or separation anxiety in terms of being left alone or being watched. Some children have difficulty in observing and controlling their aggressive impulses or the issue of being bullied at school. Furthermore, the appearance of a new child or parent's new partner can cause important difficulties in a child's psyche, which often manifest in the form of nightmares (Spurr, 1999: 72-87). Adams (2004) cites Jung's trial of five children aged ten to twelve who had dreams of psychological distress that could be taken to help them in their everyday troubles, and were therefore termed as important dreams.

Physiological and psychological characteristics of dreams

Neurophysiological studies of sleep and dreaming have shown that a person dreams every night during periods of rapid eye movement or REM phases¹ that alternate during periods of solid sleep when the body rests and receives the most life energy. These REM phases have also been proven in small children and infants, which means that we dream all of our lives, from birth to death. Usually children can only remember their dreams from age four onwards, but they can mention dreams earlier, depending on the individual rhythm of development, neurophysiological and deeper psychological structure. Dreams serve as a bridge for communicating between the conscious part of our personality with unconscious contents, because in some ways the psyche performs its self-regulating role or self-help in cases of distress (Nastović, 2000: 95). Thus, in a subtle way, the psychotherapist can try to understand what is happening in the child's unconscious, and consequently, he/she can better relate to their behaviour in waking life, especially when the messages from dreams are frightening or coming in the form of a nightmare.

Interpretation of dreams

In Freud's opinion (Freud, 2000: 188), children from the age of four to five already have sufficiently recognisable organization of a psychic apparatus so that we can understand the key elements of dreams and their messages. There are also infantile dreams that are present at certain periods of childhood when the child is experiencing developmental difficulties that pose problems or challenges. However, Jung (2008) considered this view as causal and unilateral because Freud interpreted them only from the point of view of the individual unconscious and understood them as simple, as if they did not need any special analysis, their purpose being only as the guardians of sleep, wish fulfilment or hallucinatory experience (Jung 2008: 24). For instance, we can take the dream of a four-year-old girl who dreamed of being behind a large working desk in a very well lit round room without doors and windows, whose walls were filled with books. Reduced analysis, in order to satisfy the wishes, would not shed light on the archetypal need for a dreamer's cognizance, light, which led to a successful university career. Dreaming therefore should be considered more widely in the light of the collective unconscious (Nastović, 2000: 106-108). Although Freud tackled them with the method of free associations, Jung proved that in these cases, one always arrives at complexes, and one cannot know if this was the purpose of the dreams. Therefore, Jung does not recommend this method indefinitely (Jung, 2008: 24).

Opinions on whether or not to interpret children's dreams are not unanimous. Some analytical psychotherapists of developmental direction, such as Michael Fordham, Anna Freud and Melanie Klein, believe that it is advisable to interpret the dream to a child if he/she is in psychotherapy, so that he/she could learn about the language of dreams and about contact with his/her unconscious. Anna Freud used them as a method, as the path to unconscious content, especially in cases of conflicts, with the aim of more comprehensive deep psychological knowledge of the child. In her opinion, among all four methods used in adult analysis - a focused historical anamnesis, the interpretation of dreams, the interpretation of free associations and transference, only the interpretation of dreams can be used with children.

A creative game as described by Anna Freud and Melanie Klein can include many techniques that help in analysing dreams. We can use a sandbox with figurines and play a role-play, children can draw the creatures from the dream or they can make them out of clay. Children prefer responding in action than speaking about it. During Klein's analysis, children found interesting toys to represent their world in miniature. In this imaginary world, the child acts and projects his/her unconscious content, which is similar to the technique of free associations, and the analyst interprets the child's behaviour during the game. It is important for a psychotherapist to have a good emotional contact with the child, that he/she will participate in this game and learn about the contents of his/her dreams. This will encourage a child to think about his/her dreams and to explore them further (Nastović, 2000: 108-111). For instance, some children understand the messages from their dreams by themselves, as in an example of a boy of seven years of age, who dreamt that his grandmother came to see him in order to tell him that she loved him.

When a child enacts the individual figures representing images from his dreams, he interprets his dreams and actively participates in them, conceives their purposes and the causes of their actions. Usually there are images of people that are close to them. They speak about the child's inner worlds, the feelings of certain events in which they appear alone or together with parents, which is very similar to the method of free associations. Consequently, a psychotherapist can come to understand the child's inner world, their distress, fears, challenges or victories (Spurr, 1999).

Some other authors (Aeppli in Nastović, 2000: 128) emphasize the importance of bringing the child back to the waking state, so that he/she is not dragged down into the unconscious too heavily. According to Jung's view, working on children's dreams is an eminent learning experience and provides us with insights into unconscious conflicts, often to the problems of his/her parents. Nevertheless, the level of insight should be adjusted exactly to the extent that the child's ego is ready and able to assimilate without harming its normal functioning. We, as psychotherapists usually adapt the interpretation of the dreams to the power of the child's self, the structure and dynamics of his/her personality, but we certainly investigate the richness of his/her unconscious world (Nastović, 2000: 133-134).

Types of dream according to its substance

According to Jung (in Nastović, 2000: 95-104), children's dreams are often highly archetypal because their ego is not yet fully formed and is therefore more easily overwhelmed by unconscious content. This means that children live in genuine connection with the archetypal world within themselves significantly closer to the collective unconscious than adults. It can be presented in a complex way, but it contains a simple life meaning, and therefore those dreams are of an utmost value. Since they originate from the deepest layers of the personality of the child, such early childhood dreams may even predict the child's destiny in certain cases, and if he/she comes to psychotherapy, this would indicate where to begin with psychotherapy.

According to Jung, the world of mythologies is similar to the world as seen by simple peoples. From this perspective, we can interpret and understand children's dreams, especially those stemming from the collective unconscious. The themes and symbols from myths and fairy tales appear in these dreams. Accordingly, they are not interpreted by the method of free associations, but by the method of amplification²). As a rule, they are not interpreted to the child, but they help us better understand the child's unconscious conflicts and distress, confronting them and monitoring their progress. This is also related to their love of fairy tales, because the child often has a better understanding of them intuitively, since the origins of fairy tales are also in the collective unconscious (Jung, 2008: 8).

Conclusion

To summarize, undoubtedly children's dreams make an important contribution to the acquisition of anamnestic data in Jungian analysis, as well as the diagnosis of an individual impasse at a certain stage of development. Obtaining credible data from children is difficult for various reasons, but when it comes to a longer psychotherapist-child relationship where there is a high level of trust, we can deduce a higher degree of cred-

ibility than in cases, where there is still not yet that degree of trust. Even in cases where children add content to their actual dreams, these additions can be used to understand the child's position more widely. Despite many controversial views about the interpretation of dreams for children, I would limit myself to interpretation through association play or creativity, given the maturity of the child, the power of the self, the structure and dynamics of the personality, and the type of distress he/she faces. Usually, we do not share this with a child, to avoid contributing to his unconscious conflicts and distress, with an aim to confront them and monitor their progress. In analytical psychotherapy, I also advocate the search for a different conclusion with nightmares, role playing and representing dream contents with creative tools in order to actively change dream scenarios, as well as encouraging children to introduce a helpful third person into a dream, and eventually with time to find the strength within themselves to respond differently to frightening dreams.

Footnotes

¹During the REM phase, our body finds itself in a kind of sleep paralysis, where our body is paralyzed altogether, except for our jaw, which helps us breathe and the eyes we move in sleep. According to scientists, these paralyzes appear during the dream phase in order not to get hurt. Unborn children do not feel this sleep paralysis because the child is fully protected in the womb, but pregnant women know that their child is moving and this can happen even when he is dreaming. Many scientists believe that unborn babies process their sleeping phases. Children sometimes, when they fall asleep, scream, as if having nightmares, while young children spend a lot of time in REM phases, which decrease over the years. According to numerous studies, the lack of REM sleep stages shows emotional problems. Dreaming should keep us emotionally and psychologically healthy. Many researchers of dreams agree that dreaming allows us to process experiences and feelings that mean something to us. The limbic system, which is a more primitive part of our brain, becomes electrically active during REM sleep, which indicates a real need for lower levels of the mind to go into a free run between their sleeping stages. This REM phase of sleep provides access to the unconscious in a way, that some emotional life can come from unconsciousness in the form of dreams, e.g. nightmares. If, then, the child wakes up at the right moment, he/she can remember the last part of the dream, telling us what his mind determined to tell us. This can sometimes release the natural creativity that sleeps in the child, or show him/her how to solve a minor problem. Nightmares occur when their unconsciousness cannot be confronted with the emotional turbulence that exists there. In this case, the child will awaken restless, with horrible visions and images at the forefront of his/her mind (Spurr 1999).

²Dreams in adults are analysed by the method of association or amplification. The method of associations presupposes that an individual, depending on his current life situation, tells what the particular detail of the dream is like. The method of amplification includes the importance of symbols in a wider space. This means that we study the meaning of symbols in different cultures, mythologies, fairy tales, and these all serve us for cases in which the client has exhausted association and a psychotherapist proposes some possible meanings of the symbol through our culture, and the client can identify with one of these explanations and can accept it for his own.

Amplification is undoubtedly the most sophisticated method that Jung developed to clarify the meaning of dreams, and with its help, it is easy to show that archetypal forms are active in early childhood. Parent figures, shadow, animus, anima and the appearances of the self can appear before the onset of puberty. These are analogies between childhood dreams and complex mythological shapes in order to understand that the behaviour and playing of young children shows the influence of very primitive unconscious fantasies in the first months and years of life. Thus, they discover the collective background of dreams, but the context of the psychological situation of the child should not be ignored, otherwise the analysis is worthless. When a child explains a dream to us, we first try to know the psychological context of the child as much as possible, where we are interested in the children's meaning of people and other details from dreams. On the other hand, we check the collective level of dreams and their archetypal meaning or background. For example, if a child is dreaming of a wolf, we ask him about what the wolf was like, how he/she felt when he/she met him, if he/she knew him from the zoo, or if he could remember him from some fairy tale or cartoon, and whom he mostly resembled.

An additional point worth mentioning is that although emphasizing the importance of asking a patient about his/her associations and feelings accompanying a certain dream symbol, Jung in his extensive work on children's dreams did not talk to the authors of those dreams. Instead, other people brought those dreams to him.

Uvod

Otroški svet je svet simbolov, igre, domišljije, vsemogočega in brezmejnega. Po drugi strani pa je vse od rojstva naprej prepleten s številnimi izzivi, razvojnimi nalogaми ali stiskami. Če otroci rastejo v podpornem, naklonjenem okolju, se s spremembami posamezne razvojne stopnje laže soočajo. Včasih pa na kateri izmed stopenj nekoliko dlje časa ostanejo, ker za usvojitev določenih novih veščin, sprejemanje novih čustev ali novih ljudi v svojem okolju potrebujejo več pozornosti, potrpežljivosti in sprejemanja. Takrat starši pogosto opazijo spremembo v vedenju ali odzivih, a se znajdejo pred težavo, kako vstopati v ta njihov svet na način, da bi čim manj posegali v njihovo dinamiko, intimnost ter unikatnost.

Z vprašanji in pričakovanjem logičnih razlag glede njegovih težav, otroka pogosto zmotijo v njegovem magičnem kraljestvu, ki ga na tak način z njimi ni pripravljen deliti. Če pa vstopajo vanj skozi prava vrata, bodo v njem dobrodošli in se bodo o svojem otroku in njegovem domišljijem kraljestvu veliko naučili. Pot do tja jim lahko olajšata ustvarjanje in umetnostno udejstvovanje, ki pričata o otrokovem svetu posameznega obdobja. Tja se podajo skozi simbolno igro, v kateri so pozorni opazovalec ali izvajalec otrokovih navodil. Tretji način dostopanja do njegovega notranjega bogastva in tudi njegovih najtišjih stisk pa so sanje. Starši se tega sveta pogosto lotevajo s težavo, predvsem kadar so stiske otroka hujše. Takrat zaznajo predvsem spremembo vedenja in čustvovanja svojega otroka, zato pogosto poiščejo pomoč psihoterapevta.

Sanje kot diagnostično sredstvo

Če si kot prvi korak k razumevanju, kje se otrok v nekem obdobju nahaja, psihoterapevti prizadevamo vstopiti v njegove sanje, te lahko služijo kot diagnostično sredstvo; posebno v obdobjih, ko se otrok srečuje z zanj nerešljivo težavo. Po pripovedovanju staršev sicer lahko svojo stisko izraža tudi z načinom igre v takem obdobju, prek risanja ali drugih vrst umetnostnega izražanja, z obnašanjem, dlje časa trajajočo čustveno vznemirjenostjo ali agresivnostjo, jokavostjo – odvisno od intenzitete stiske, ki jo doživlja, in seveda svoje starosti. Vse to so lahko spremljevalni znaki, da se z otrokom nekaj dogaja, sanje pa pogosto zelo vztrajno prinašajo bolj ali manj jasno sporočilo o težavi. Namen tega strokovnega članka je raziskati pomen in načine analize sanj kot orodja za premagovanje otrokovih razvojnih stisk po temeljni metodi jungovske analitične psihologije, z nekaterimi kritičnimi pogledi psihoanalize in razvojno analitične smeri. Raziskovanje je potekalo v ugotavljanju, ali se lahko na otroške sanje opiramo pri umestitvi otrokove stiske v njegovo razvojno stopnjo, prek tega predvidevamo vrsto stiske in nenazadnje sklepamo tudi na možno smer psihoterapevtske pomoči ali celo reševanja te stiske.

Psihoterapija z otroki po jungovski metodi v osnovi temelji na simbolni igri. Otrok prek igre s figuricami izraža dinamiko odnosov doma, v vrtcu ali šoli, kar je lahko eden od vzrokov za njegovo stisko. Drugi način dela je risanje dinamike odnosov ali upodabljanje s plastelinom. Tretji način pa so sanje, ki jih otrok pripoveduje kot zgodbo, jo lahko s figuricami zaigra ali nariše ter v naslednjih korakih spreminja sosledje dogodkov v zanj bolj ugodnega. Na primer, ko ga v sanjah neko bitje napada, ga spodbujamo k razmišljanju, kaj ali kdo bi mu lahko pomagal občutiti, da to bitje ni več tako strašno. Ko otrok zmore poiskati v svoji domišljiji nekoga, ki bi mu stal ob strani v takih sanj-

skih dogodkih, je to prvi znak, da se njegov budni ego, s tem pa tudi sanjski ego krepi. Naslednji koraki so usmerjeni v igranje scenarijev v ordinaciji; kaj se lahko zgodi s tem bitjem, zakaj prihaja k otroku. Otrok naj bi sčasoma svoj ego okreplil do te mere, da v igri vlog sam povpraša to bitje iz sanj, zakaj prihaja, kaj je njegovo sporočilo. Cilj tega izvajanja je krepitev ega do te mere, da si v daljšem časovnem obdobju upa sam soočati se s strašljivimi vsebinami v sanjah in jih povprašati, kakšen je njihov pomen.

Razvojni izzivi otrok

Med čustva, ki sprožijo najmočnejše telesne in duševne odzive pri otroku, uvrščamo strah. Posameznik se odziva s strahom, če zazna ogroženost ali grožnjo ogroženosti. Strah velja za prilagojeni odziv, če se izraža na primernem mestu in ob primernem času. S starostjo se otrokovo okolje razširja, zato prihaja v stik z vse več dražljaji, ki lahko sprožijo strah. Strahovi so lahko posledica posnemanja vedenja oseb v otrokovi bližini. Če otrok opazi, da se nečesa boji tudi njegova mama ali vrstnik, potem je zelo verjetno, da se bo bal tudi sam. Vzrok strahu je lahko poslušanje ali gledanje grozljivih televizijskih oddaj, filmov, zgodb in podobnega. Možni izvor strahov je lahko tudi bujna domišljija, ko se na primer boji pogledati pod posteljo, ker je tam krokodil; zlasti zato, ker imajo otroci v predšolskem obdobju še razmeroma šibko sposobnost razlikovanja med resničnostjo in domišljijo. Otroci se lahko bojijo tudi ljudi, predmetov ali pojavov, s katerimi jih strašijo drugi ljudje, da bi bili pridni. Če, na primer, otrok ne bo pridn, bo prišel babbav ... (Umek in Zupančič: 2004: 336–337).

V obdobju zgodnjega otroštva imajo otroci več strahov kot dojenčki in malčki (Umek in Zupančič: 2004: 337). Po drugem letu starosti se pojavijo vsebine, kot na primer napad na svojega mlajšega brata (Fordham, 1994: 29–50). Otroci v tretjem in četrtem letu starosti se bojijo zlasti ločitve od staršev, teme, zvokov v temi, žuželk ter tega, da bi ostali sami (Herbert, 1996; Hurlock, 1974; Puklek in Grill, 1999 v Umek in Zupančič: 2004: 337). Despert (v Fordham, 1994: 29–50) piše, da otroci v starosti med tretjim in petim letom podrobneje opišejo, da je v sanjah vedno prisotna neka realna žival; pes, medved, tiger ali katera druga podobna¹, kar izhaja iz neposrednega domačega okolja ali iz živali, ki so jih otroci omenjali ali videli na slikah. To pomeni, da prvotna domišljija sanj majhnega otroka temelji na vsakdanjem dogajanju iz njegove okolice.

V petem in šestem letu življenja so strahovi povezani predvsem s temo, domišljij-skimi ter nadnaravnimi bitji, kot so duhovi in pošasti; ali z dogodki, nevihtami z grmenjem in strelo. Strahovi pred hrupom ter neznanimi osebami hitro upadajo, medtem ko strahovi pred grmenjem, temo in pošastmi upadajo počasneje. Na to, česa se bo otrok bal, vplivajo njegova inteligenca, spol, socialno-ekonomski položaj, telesno stanje in zdravje, socialni odzivi drugih, vrstni red rojstva in otrokova osebnostna naravnost (Umek in Zupančič, 2004: 337). Pri starosti otroka med petim in osmim letom že naletimo na vse tiste vsebine, ki jih lahko najdemo tudi pri odraslih. V tej starosti se pojavijo sofisticirana stališča, ki pogosto odražajo stališča staršev, ki lahko olajšajo, ovirajo ali onemogočajo sporazumevanje (Fordham, 1994: 29–50).

Podobno kot odrasli tudi številni otroci trdijo, da ne sanjajo. To ne pomeni, da dejansko ne sanjajo, pač pa da na sanje niso pozorni ali pa se jih bojijo, ker imajo z njimi slabo izkušnjo. Že odrasli, otroci pa še toliko bolj, sanje dojemajo kot nekaj resničnega, kot del budnega sveta z druge perspektive. Če jih v tem svetu neko bitje preganja, potem

se tja ne želijo več vračati in ta občutja strahu skupaj z izkušnjo potlačijo. Tako se zgodi ob nočnih morah, ki se jih ne želijo spominjati, zato si sanj praviloma ne zapomnijo. Drugi otroci si sanje z zanimanjem zapomnijo in jih radi pripovedujejo. To so otroci, ki jih bližnji sprašujejo po sanjah in sanje sprejemajo kot del življenja (Nastović, 2000: 100–101). Sanje postanejo del notranjega sveta, v katerega starši ne vstopajo. Sicer pa šoloobvezni otroci radi pripovedujejo svoje sanje ali pišejo o njih v obliki prostih vaj (Fordham, 1994: 29–50). Spet tretji pa svoje sanje bogatijo z domišljjskimi prvinami kot v pravljicah ali bajkah, ki nanje vplivajo zdravilno (Ajdišek, 2018). Jung in Adler tem vrstam sanj pripisujeta poseben pomen, saj odražajo otrokove nezavedne vsebine (Nastović, 2000: 100–101).

Večina dejavnosti v prvih petih let življenja pomeni učenje praktičnih nalog od vezovanja vezalk na čevljih do umivanja zob ali treninga čistosti. Otroci se pri tem počutijo izpostavljeni, kar se pogosto zrcali v nočnih morah. Primer so sanje štiriletne Sally, ko se je učila vezati vezalke. V sanjah je pulila travo in iz nje izdelovala vzorce, podobne vezanju vezalk. Opazovala je, če jo kdo gleda, saj se ji vzorci iz trave niso zdeli pravilni. Jacka so starši pri štirih letih navajali na trening čistosti ponoči. Sanjal je, da sedi visoko na drevesu brez vej, oblaki nad njim pa so izgledali kot obraz, ki se mu je začel smejati. Povedal je, da je bilo smejanje oblaka podobno bratovemu norčevanju v kopalnici, zvečer pred spanjem, ko stoji pri stranišču, kar je vplivalo na uspeh pri navedenem treningu (Spurr, 1999: 32–75).

Norčevanje je lahko posebno destruktivna izkušnja za otroke; in tudi lastne agresivne impulze sprejemajo enako težko. Jason je bil, na primer, razmeroma majhen devetletni fant, iz katerega so se v šoli norčevali. Bal se je to povedati mami in staremu očetu, niti tega niso opazili v šoli. Sanjal je, da je tekel skozi vrt, iz njegovih gležnjev pa so rasle rože in ga lovile. Ko je končno pritekkel do konca vrta, so se lesena vrtna vrata spremenila v šolska vrata iz svetleče kovine. Rasla so više in više, da ni mogel doseči zapaha. Marko pa je pri sedmih letih sanjal, da je uničeval vse okrog sebe in brezupno poskušal pobegniti od nečesa, kar naj bi ga držalo. Počutil se je ujetega kot divja žival (Spurr, 1999: 84–87).

Otroci, v starosti do osem let, so naravno zelo osredotočeni sami nase, zato prihod novega otroka ali novega partnerja lahko pomeni, da se otrok počuti ogroženega. Jane, na primer, je umrla mama, ko je bila stara tri leta, oče pa je bil v odnosu z novo partnerko zadnjih deset mesecev. Nedavno sta se z novo partnerko dogovorila, da se bosta poročila, kar je v Jane vzbujalo občutke ljubosumnosti. Pri sedmih letih je sanjala, da je bila oblečena v svojo najlepšo obleko za zabavo, ki je bila roza, namesto modre barve, kakršna je dejansko. Skozi okno so prihajale mravlje, ki jih je skušala poteptati s čevljem, a se je zaradi tega počutila zelo slabo. Oče pa ji ni prišel pomagat. Janino nelagodje glede mečkanja mravelj je odražalo njene nasprotujoče si občutke glede nove osebe. Rada jo je imela kot človeka, ampak je bila jezna na obseg pozornosti, ki jo je partnerka prejemale od očeta, za razliko od sebe. Obleko za zabavo je povezala s spomini na svojo mamo, in ker je bila obleka drugačne barve, je to simboliziralo njeno potrebo, da mamino mesto ne bi bilo zasedeno. Podobno se je dogajalo z devetletnim Benom, ki ni veliko govoril o ločitvi svojih staršev, a se je zbujal ves prestrašen zaradi vulkana, ki je bruhal v njegovih sanjah. Sčasoma je postalo jasno, da je ta vulkan v svetu sanj pomenil napeta čustva glede ločitve. Neuslišani klici na pomoč so simbolizirali njegove občutke zapostavljenosti, ki jih je občutil doma (Spurr, 1999: 76–79).

Fiziološke in psihološke značilnosti procesa sanjanja

Nevrofiziološka raziskovanja spanja in sanjanja so pokazala, da človek sanja vsako noč v obdobjih hitrega gibanja očesnih zrkel (angl. rapid eye movement ali REM-faze¹). Ta se izmenjujejo v trdnem spancu, ko se telo odpočije in prejme največ življenjske energije. REM-faze so dokazali tudi pri majhnih otrocih in dojenčkih, kar pomeni, da sanjamo vse življenje, od rojstva do smrti. Običajno si otroci sanje lahko zapomnijo šele okrog četrtega leta starosti, lahko pa sanje omenjajo tudi že prej, odvisno od posameznikovega ritma razvoja, nevrofiziološke in globinske psihološke strukture. Sanje služijo kot most za sporazumevanje zavestnega dela naše osebnosti z nezavednimi vsebinami, saj psiha opravlja nekakšno vlogo samournavanja stisk oziroma samopomoči (Nastović, 2000: 95). Tako lahko odrasli, posebej pa še psihoterapevti, na subtilen način poskušajo razumeti, kaj se dogaja v otrokovem nezavednem, s tem pa bolje razumejo njegovo vedenje v budnosti, še posebej kadar imajo sanje strašljive vsebine ali celo razsežnosti nočnih mor.

Proces sanjanja lahko izhaja iz različnih vzrokov in lahko botruje številnim posledicam. Izhaja lahko iz telesnih virov (telesnih zaznav, občutij bolezní, neudobnih telesnih drž) ali pa gre za telesne pojave, ki jih povzročajo nezavedni psihični procesi. Preostali fizični stimulansi ne izhajajo iz našega telesa, ampak iz okolja, in lahko povzročajo sanje (na primer glasovi, svetlobni učinki, mraz ali toplota). Tudi psihični dogodki v okolju, ki jih naše nezavedno zaznava, lahko povzročajo sanje. V sanje lahko prihajajo pretekli dogodki, ki pa jih moramo obravnavati resno v povezavi s tem, kar se dejansko dogaja v realnosti danes. Včasih lahko razlago sanj najdemo v arhetipskih vsebinah. Narava arhetipa je, da je zmožen reproduciranja podob na popolnoma identičen način večkrat. Sanje lahko napovedujejo tudi prihodnje psihične aspekte osebnosti, ki jih v sedanjosti ne zaznavamo oziroma ne prepoznavamo – v otroških sanjah so še posebej lahko predvideni ključni prihodnji dogodki na presenetljiv način (Jung, 2008: 8–18). Sanje nikoli niso le ponovitev prejšnjih izkušenj, razen z eno izjemo: to je šok, predvsem po travmi, kjer se popolnoma identično ponovi realnost kot dokaz travmatičnega učinka (Jung, 2008: 21–22).

Jung je navajal več načinov osmišljanja sanj. Lahko so komplementarna ali kompenzatorna nezavedna reakcija na zavestno situacijo ali vtise, ki smo jih prejeli prek dneva. Sanje lahko prikazujejo situacijo, ki izhaja iz konflikta med zavednim in nezavednim – to, nezavedno, pa je bolj spontano od zavesti. Sanje lahko pomenijo vzgib nezavednega, usmerjenega v spremembo zavestnega stališča, kar so zelo pomenljive sanje. Lahko pa prikazujejo tudi nezavedne procese, ki ne kažejo nobenega odnosa do zavestne situacije; takšne sanje so nerazumljive, a močne, na primer pred resno boleznijo (Jung, 2008: 4–5).

Po Jungu (2008: 183) namreč ni le pomanjšani odrasli, temveč je posameznik sam zase že od svojega rojstva in ima prirojeno celoto psihe. Trdil je, da naša psiha ni nepopisan list, ko se rodimo, ampak vsebuje zametke kolektivnega nezavednega. Če otroka ne vidimo kot posameznika, ki misli in čuti drugače kot odrasli, potem ga ne vidimo takšnega, kakršen je (Jung, 2008). To si lahko predstavljamo, kot je von Franzova (v Jung, 2006) prikazala na primeru semena drevesa bora, ki v svojem jedru že vsebuje zapis vseh mogočih podrobnosti odraslega drevesa, a ker vsako seme pade na drugačna

tla v drugem časovnem obdobju, je njegov razvoj odvisen od številnih dejavnikov. Na primer od kakovosti tal – zemlje, nagnjenosti tal, količine vode, izpostavljenosti različnim vremenskim razmeram, okolju, ki je tej rasti bolj ali manj naklonjeno, in podobno. Jedro semena se tem okoliščinam prilagaja sproti in glede na razmere oblikuje svojo rast in razvoj. Podoben proces se dogaja v človeku. Že otrokova psiha torej vsebuje vse možnosti za razvoj. V kolikšni meri se bo to dejansko razvilo, pa je odvisno od okoliščin, v katerih se otrok in pozneje odrasli posameznik razvija. Ta proces razvoja, notranje rasti v smeri svojih potencialov in dozorevanja je Jung imenoval individuacija (Jung, 2006: 164). S tem pa se ne strinja Neumann (2002), ki trdi, da se v prvem letu življenja v primarnem odnosu z materjo zgodi fuzija matere z otrokom, ko postane mati otrokovo sebstvo, medtem ko Fordham (1980) meni, da je embrio nedvomno ločen od mame od vsega začetka.

Interpretacija sanj – da ali ne?

Jung (2008: 3) je trdil, da gre pri metodi interpretacije sanj za naravni fenomen, za poseben način delovanja nezavednega, neodvisno od volje človeškega ega, želja, namena ali cilja. Vse, kar lahko povemo o dogodku, je naša interpretacija in vsak pomen prihaja iz nas, zato imamo težko nalogo prevajanja naravnih procesov v psihični jezik in vedno obstaja dvom, ali smo resnično uspeli podati pravo sliko o tem, kar se dogaja. Neke vrste preverjanja, še posebej pri otroških sanjah, lahko dosežemo prek serije sanj, kjer so te med seboj povezane po pomenu, kot bi želele izražati osrednjo vsebino iz različnih zornih kotov. Če želimo stik s tem osrednjim jedrom, moramo najti ključ razlage posameznih sanj. To je neke vrste monolog, ki se dogaja pod površjem zavesti in ga lahko slišimo v sanjah. Ko pa smo budni, se potopi v nezavedno, ampak se nekako nikoli ne konča. Zelo verjetno ves čas sanjamo, ampak naša zavest povzroča toliko hrupa, da ne slišimo sanj, ko smo budni. Če bi uspeli celostno slediti vrsti sanj, bi lahko opazili, da celota opisuje določeno linijo (Jung, 2008: 3).

Po trditvah Freuda (2000: 188) imajo otroci v starosti od štirih do petih let že toliko razpoznavno urejenost psihičnega aparata, da lahko razberemo ključne prvine sanj in njihovih sporočil. Vsebovane so tudi infantilne sanje, ki se pojavljajo v določenih obdobjih otroštva, ko otrok preživlja razvojne stiske, ki mu pomenijo težavo ali izziv (Freud, 2000: 188). Vendar pa je Jung (2008) Freudovo gledanje smatral za kavzalno in enostransko, ker sanje razlaga le z vidika individualnega nezavednega. Freud jih razume poenostavljeno, kot da zanje ni potrebna posebna analiza. Njihov namen je le, da čuvajo spanec, izpolnjujejo želje ter ohranjajo halucinatorno doživljanje. Izhajajoč iz tega stališča se jih je Freud loteval z metodo prostih asociacij. Jung pa je dokazoval, da pri tem vedno prideš do kompleksov, pri čemer ne moremo vedeti, ali je bil to tudi namen naših sanj. Zato Jung te metode ne priporoča v nedogled (Jung, 2008: 24). Primer so sanje štiriletne punčke, ki je sanjala, da je za veliko delovno mizo v zelo osvetljeni okrogli sobi brez vrat in oken, katere zidovi so zapolnjeni s knjigami. Reducirana analiza z namenom zadovoljevanja želja ne bi osvetlila arhetipske potrebe sanjavke po spoznanju, svetlobi, kar jo je pripeljalo do uspešne univerzitetne kariere. Zato je sanje treba obravnavati širše, v luči kolektivnega nezavednega (Nastović, 2000: 106–108).

Mnenja o tem, ali otrokom sanje interpretirati ali ne, niso usklajena. Nekateri psihoterapevti, kot so Michael Fordham, Anna Freud in Melanie Klein, menijo, da je sanje dobro otroku razložiti, posebno če je v psihoterapiji. Tako se nauči govorice sanj in stika

s svojim nezavednim. Anna Freud jih je uporabljala kot metodo – kot pot do nezavednih vsebin, predvsem konfliktov, z namenom celovitejšega globinskega psihološkega poznavanja otroka. Po njenem mnenju se od vseh štirih metod, uporabljenih v analizi odraslih (usmerjena anamneza, razlaganje sanj, razlaganje svobodnih asociacij in transfera), pri otrocih uporablja le razlaga sanj (Nastović, 2000: 108–111). Včasih pa že otrok sam sklepa na neko sanjsko sporočilo, tako kot fantek, ki mu je babica po njegovem prepričanju v sanjah prišla povedati, da ga ima rada.

Kreativna igra, kot sta ju opisovali Anna Freud in Melanie Klein, lahko zajema številne tehnike, ki pomagajo pri analizi sanj. Lahko se v peskovniku s figuricami igramo igro vlog, otroci lahko bitja iz sanj narišejo, lahko jih izdelajo iz gline. Otrokom je bližje reagiranje kot govor, zato pri analizi Kleinova ponudi otrokom zanimive igrače, ki predstavljajo njihov svet v malem. V tem imaginarnem svetu otrok deluje in projicira svoje nezavedne vsebine, kar je podobno tehniki prostih asociacij, analitik pa tako interpretira otrokovo vedenje med igro. Pomembno je, da imamo z otrokom dober čustveni stik, da bo v tej igri z nami sodeloval in spoznaval vsebine svojih sanj. To dogajanje ga bo spodbudilo k razmišljanju o svojih sanjah in nadaljnjemu raziskovanju (Nastović, 2000: 108–111).

Ko se otrok vživlja v posamezne figure, ki pomenijo podobe iz njegovih sanj, razlaga svoje sanje in v njih dejavno sodeluje, osmišlja namene likov iz sanj in vzroke njihovih dejanj. Običajno so to slike bližnjih oseb iz otrokovega življenja, njegovo notranje dogajanje ali občutenje določenih dogodkov, v katerih nastopa sam ali skupaj z bližnjimi, kar je zelo podobno metodi prostih asociacij. Prek tega lahko kot terapevt razumemo otrokov notranji svet, njegove stiske, strahove, izzive ali zmage (prav tam).

Nekateri drugi avtorji (Aeppli v Nastović, 2000: 128) pa poudarjajo pomen vračanja otroka nazaj v budno stanje, da ga dogajanje ne povleče preveč v nezavedno. Po Jungovem mnenju je delo na področju otroških sanj eminentno učenje in nam omogoča uvid v nezavedne konflikte, pogosto tudi v težave staršev. Vendar bi morali stopnjo uvida odmerjati glede na to, koliko je otroški ego pripravljen in sposoben, da ga asimilira brez škode za svoje normalno delovanje. Tako običajno prilagajamo interpretacije sanj moči otrokovega jaza, strukturi in dinamiki osebnosti, vsekakor pa raziskujemo njegovo bogastvo nezavednega sveta (Nastović, 2000: 133–134).

Vrste sanj glede na vsebino

Kot trdi Jung (2008: 8), so otroške sanje pogosto arhetipske, ker njihov ego še ni povsem razvit in je zato lažje preplavljen z nezavednimi vsebinami. Otroci še živijo v pristni povezanosti z arhetipskim svetom v sebi, ker so znatno bližje kolektivnemu nezavednemu kot odrasli. To ne pomeni, da so zaradi svoje arhetipskosti izraz enostavnega razmišljanja, pač pa lahko, prav nasprotno, v sebi nosijo velike modrosti, ki so upodobljene na zapleten način, vsebujoč preprost življenjski smisel, zato so neprecenljive vrednosti. Ker izhajajo iz najglobljih delov osebnosti otroka, lahko takšne zgodnje otroške sanje včasih napovedujejo otrokovo usodo, in če ga sprejmemo v psihoterapijo, bi nam to nakazovalo smer terapije, kje naj bi z njo začeli.

Po Jungu je svet mitologij podoben svetu, kot ga vidijo preprosta ljudstva, in iz tega izhodišča razumevamo in razlagamo otroške sanje, posebno tiste, ki izvirajo iz kolek-

tivno nezavednega. V teh sanjah se pojavljajo teme in simboli iz mitov in bajk ter jih v skladu s tem ne razlagamo z metodo prostih asociacij, pač pa z metodo amplifikacije.³ Tako jih praviloma ne pojasnujemo otroku, pač pa nam pomagajo pri boljšem razumevanju otrokovih nezavednih konfliktov in stisk, njegovega soočanja z njimi in našemu spremljanju njegovega napredka. S tem je povezana tudi njihova naklonjenost bajkam in pravljicam, ker jih intuitivno bolje razumejo, saj imajo tudi pravljice izvor v kolektivnem nezavednem (Jung, 2008: 8–25).

Otroške sanje najbolje dokazujejo teorijo arhetipov, kajti v njih osebne vsebine pogosto zbledijo v ozadje, česar se pogosto spomnimo šele v odraslosti. Arhetipske podobe in situacije pa prihajajo v ospredje, saj so otroci, kot rečeno, veliko bolj povezani z arhetipskimi vsebinami in so jim te bližje kot odraslim (Jung, 2008: xvi). Introjekcija je selektivna ter zajema le tiste dele domišljije, ki jih otrok lahko uporabi in asimilira. Tu naj bi aktivni arhetipi v nezavednem domnevno začeli delovati in s tem pomagali egu pri oblikovanju izvirnih kombinacij, ki so pomembne za to stopnjo zrelosti in njegove odzive na starše. Še bolj pa mitološka zgodba lajša zmožnost, da se poveže s kolektivnimi in družbeno sprejemljivimi oblikami notranje in zunanje prilagoditve. Včasih se te kombinacije ujemajo s tistimi, ki jih najdemo v religiji in mistiki ter o njih otrok nima pojma. Jasno pa je, da lahko otroci dejavno ustvarjajo arhetipske podobe in jih razumejo na svoj način (prav tam).

Nekatere otroške sanje lahko preživijo tudi desetletja in tako dobijo velik pomen za razumevanje sanjavčevega razvoja in nevroze. Otroške sanje vsebujejo osnovo za razumevanje sanj in splošne psihologije odraslih. In obratno: psihologija odraslih se prek sanj in simptomatike nevroz pogosto dokoplje do bistva, če razume delovanje otroka v odraslem v obliki nevroz infantilnega tipa (Freud, 2000: 188). Otroške sanje po Nastoviću (2000: 95–96) omogočajo uvid v globinsko psihologijo otroka, brez katere ne more biti popolnega razumevanja otroške psihologije, njen osrednji del pa je kolektivno nezavedno (Nastović, 2000: 95–96).

Despert je v Fordham (1994: 29–50) pisal o analizi sto devetdesetih sanj devetintridesetih otrok v starosti med dvema in petimi leti. Ker pri teh otrocih govor še ni bil zadostno razvit, je lahko posamezni otrok odgovarjal na vprašanja ali spontano pripovedoval sanje prek dramatiziranja, ob katerem je sanjsko vsebino uporabljal za igranje. Ugotovil je, da so najzgodnejše sanje dvoletnikov povezane s tremi elementi: lovi me, ugrizni me in pojej me, pri čemer ne omenja, kdo ali kako to izvaja. To po Fordhamovem mnenju pomeni, da se v sanjah zelo zgodaj pojavlja element napadalne živalske mame in izhaja iz projekcije nasilnih fantazij, ki spremljajo zgodnje izkušnje s sesanjem in frustracije oralnih nagonov (Fordham, 1994: 29–50).

V otroških sanjah imajo starši praviloma pozitivno vlogo⁴, tudi če v budnem stanju starši z njimi ne ravnajo ustrezno. Zanje posebej pomembna je podoba mame⁵, ki se, tudi če ima v sanjah primesi negativnega, v otrokovem spominu ohrani le kot pozitivni vidik. Otrok s pozitivnimi vidiki mame, tudi če so ti le iluzija, lažje živi, njena negativna podoba pa bi lahko kritično vplivala na duševno zdravje otroka. Če pa otrok za svojo referenco mame vzame njen arhetip ter vse negativno o materi taji in projicira na druge ljudi iz okolice, potem ima ta arhetip neko nadomestno vlogo. Tak primer so nezreli ter pasivno odvisni otroci in odrasli, ki se ne morejo upreti potrebi po materi. Ko odraste, tak zmanipuliran otrok išče svoje otroštvo in svojo mater ter beži od zlega, hladnega

sveta. Tak primer je mama, ki svojemu sinu ne pusti, da postane moški. Takšen moški bo svojo mamo sanjal v podobi čarovnice, kače, lisice, morda očeta razbojnika ... (Nastović, 2000: 104).

Pomembno je upoštevati tudi nezavedno povezanost v obliki nezavedne komunikacije med otroki in starši ter člani ožjega sorodstva prek njihovih sanj. Dogaja se, da otroci sanjajo težave svojih staršev, starši pa probleme in vitalno ogroženost svojih otrok. Tako je pri deklici, ki je sanjala, da njena mama želi narediti samomor. Ko se v grozi prebudi in steče v mamino sobo, ji prepreči, da samomor konča. Zanimiva je tudi zgodba triletne deklice, ki je sanjala, da sta v njeno sobo prišla dva angela in nekaj vzela iz zemlje ter odnesla v nebo. Te noči pa je umrla njena sestra dvojčica. Ali otroci sanjajo za očeta ali probleme svojega očeta. Ko pa je začel sanjati oče, je deček prenehal (Nastović, 2000: 124). Najpomembnejše spoznanje pa je, da se otroci na skoraj vseh ravneh svojega razvoja nezavedno istovetijo s svojimi starši. To velja tudi za adolescente, ki praviloma navzven izražajo nestrinjanje z vsem, kar predstavlja starše. Zaradi močnega čustvenega naboja lahko pomeni enako, čeprav je v tem nasprotovanje vsebinam, ki so mu bile do adolescence domače. Zato je zdrav razvoj vsakega otroka odvisen od duševnega zdravja in ravnovesja njegovih staršev, še posebej matere. Nevrotična, nesrečna, frustrirana, depresivna, čustveno odsotna ali nejevoljna mati svojemu otroku ne more nuditi zdravega okolja za njegov razvoj, zato je skrb za duševno zdravje, čustveno ravnovesje in naklonjenost matere, ne glede na vse preostale okoliščine, v katerih se je znašla, ključna (Nastović, 2000: 116–117).

Jung je raziskoval tudi koncept velikih sanj pri otrocih, to je sanj, ki so v njih pustile močan vtis. To so, na primer, povečana intenzivnost čustev, občutki strahu in začudenja ali transcendence, razmišljanje o smislu, pomenu ali viru sanj ali naknadne spremembe v mišljenju ali obnašanju. Jung je pisal, da so nekatere izmed otroških sanj nanj naredile velik vtis. Številne izmed njih so zelo enostavne »otročje« sanje, ki jih lahko nemudoma razumemo. Druge sanje pa vsebujejo pomene, ki svoj globlji smisel razkrijejo šele v zelo preprostih vzporednicah. Sanje in podobe se pojavijo, preden otrokova duša izoblikuje svojo usodo v celoti. Pojavijo se tudi tiste retrospektivne intuicije, ki sežejo daleč nazaj v razponu otroške izkušnje v življenja naših prednikov. Čeprav je Jung spreminjal svoje stališče v poznejših objavah, v tem delu piše, da arhetipske sanje v otroštvu podpirajo idejo, da obstaja neka kulturna dediščina, ki je ne prenašamo starši in učitelji, ampak je dostopna otroku že od začetka. Otrokova dediščina je visoko diferencirana, saj izhaja iz vseh izkušenj naših prednikov (Fordham, 1994: 29–50). Obravnaval je sanje, ki so si jih zapomnili po daljšem času – dlje kot šest mesecev – in sanje, ki so se zgodile v otrokovem pomembnem psihološkem obdobju ali ob dogodku v času sanjanja. Imele so močno religiozno ali duhovno kvaliteto ali pa vsebovale glavne arhetipe; med njimi so senca, anima, animus, sebstvo, modrec ali modra ženska.

Pogosto analiziramo sanje odraslih iz njihovih otroških let, zato ne moremo postavljati vprašanj otrokom. Po drugi strani pa moramo upoštevati dejstvo, da nam otroci ne dajo nobenih informacij, saj nimajo asociacij, ker so jih sanje prestrašile. Poleg tega je pri zgodnjih sanjah težava, da ne dobimo nobenih povezanih asociacij. Te sanje so manifestacija dela nezavednega, ki mu je čas tuj. Zgodnje sanje so še posebej pomembne, ker prihajajo iz globin osebnosti in pogosto prinašajo predvidevanja poznejše usode, kot smo poudarili že zgoraj (Jung, 2008: 2). Adamsova (2004) navaja Jungov preizkus petih otrok v starosti od deset do dvanajst let, ki so sanjali ob psiholoških stiskah, te

pa so lahko jemali kot pomoč pri njihovih vsakdanjih težavah, zato so jih označili za pomembne sanje.

Mark opisuje sanje, ki so prišle kot posledica njegovega občutka krivde, ko je nekaj naredil narobe. Sanjal je bitko, v kateri ga je velika zelena pošast spodbujala k temu, naj bo poreden. Meni, da so mu bile sanje poslane z namenom poduka glede njegovega vedenja. Podobno kot Mark je tudi John sanjal, ko je razmišljal o svojem obnašanju. Večkrat se je tepel z drugimi otroki in nekaj dni pred sanjami je v pretepu ranil nekega fanta. V sanjah so se otroci med seboj topli in otrok, ki ga je v budnosti ranil, je stal nad njim v sanjah, kot da je slavil zmago nad njim, kar mu je dalo misliti, da se lahko zgodi, da bo naslednjič zmagovalec nekdo drug. Sara je sanjala, ko se je počutila tesnobno glede šolskega tekmovanja v krosu. Noč pred tekom je sanjala, da je tekla to tekmo brez težav, jo končala in pri tem ni bila zadnja. Sanje so jo tako okrepile, da je verjela, da ima v sebi sposobnost, da uspešno preteče tekmo (Adams, 2004). Sanje, ki sledijo v poznejših letih, so vse manj pomembne, razen kadar sanjavca čaka posebna usoda. V času pubertete in do dvajsetega leta sanje postanejo znova pomembne, potem spet za nekaj časa izgubijo pomen in ga spet pridobijo šele po petintridesetem letu (Jung, 2008: 1–2).

Pam Spurr (1999) navaja, da otrok včasih ne želi z nami razpravljati o vsebinah, kot je želja, da bi videl očeta, če sta ločena, ali o tem, da ga v šoli zafrkavajo. Verjetno pa ne bo imel težav pri pogovoru o vsebini svojih sanj. Pomembno je le, da se ne osredotočamo samo na dosežke otroka, pač pa tudi na nekaj, kar prihaja iz njegove globine. V splošnem lahko po ugotovitvah Spurrove sanje razdelimo na tri kategorije. Prve so na realnosti osnovane sanje s pozitivnim razvojem. Druge so kreativne in fantazijske sanje, tretje pa so nočne more in vznemirjajoče sanje. Pozorno raziskovanje sanj nam lahko pomaga določiti, kateri vidiki otrokom povzročajo težave (Spurr, 1999: 8–19).

V sanjah bolj agresivnih otrok se pojavlja razmeroma več sovražnih prvin, anksiozni otroci pa imajo bolj zaskrbljujoče in neprijetne sanje. Nočne more so zastrašujoče sanje, ki se lahko pojavijo iz nedolžnega vzroka, če otrok predolgo ostaja buden, ima težko večerjo tik pred spanjem ali zaradi prevelikega razburjenja. Najpogosteje se pojavljajo okrog šestega leta starosti, nato pa s starostjo njihova pogostnost hitro upada. Vsak otrok ima občasno nočne more, ki so posledica razvojnih ali čustvenih stisk, s katerimi se sooča v budnem življenju. Če se nočne more pojavljajo pogosto in povzročajo strah ter anksioznost v budnem delu dneva, potem kažejo na prevelik stres za otrokovo osebnost in razvojno obdobje, zato zahtevajo dodatno pozornost (Umek in Zupančič 2004: 338–339).

Vsebina otrokovih nočnih mor se najpogosteje navezuje na to, da ga nekdo lovi, na padanje in na izgubo bližnjih oseb (Schredl in Palemr, 1997 v Umek in Zupančič, 2004: 336–337). Stevens (1995: 162) pri tem opozarja na pojav, ko sanje včasih otroke pripravljajo na življenje. Če otrok sanja padanje s pečine, se v njem prebudijo občutki strahu pred padanjem. S tem ga sanje nekako pripravijo na nevarnost, kaj se lahko zgodi, če pade z višine, z namenom, da se takih situacij v nadalje izogiba (Stevens, 1995: 162).

Nočne groze se običajno pojavijo sredi noči, ko otrok nenadno preide iz globokega spanja v bolj površinsko fazo spanja. Doživljanje nočnih groz se kaže kot stanje panike – otrok je gibalno dejaven, lahko močno kriči, hitro diha in boljši predse, pri čemer ves ta čas spi in ga ni moč zbuditi, nato pa se razmeroma hitro umiri. Predšolski otroci

pogosto želijo spati ob prižgani luči in z določeno igračo, krpo ali drugim prehodnim predmetom ob sebi. Uporaba prehodnega predmeta olajšuje razvoj otrokove neodvisnosti in ni motnja (Umek in Zupančič, 2004: 339).

Zaključek

Če povzamemo, otroške sanje nedvomno pomembno prispevajo k pridobivanju anamnestičnih podatkov kot tudi diagnozi posameznega zastoja na določeni razvojni stopnji. Pridobivanje kredibilnih podatkov je pri otrocih iz različnih razlogov oteženo, vendar ob trajnejšem odnosu med otrokom in psihoterapevtom, v katerem je že dosežena visoka stopnja zaupanja, lahko pričakujemo višjo stopnjo verodostojnosti kot tam, kjer zaupanje še ni vzpostavljeno v tolikšni meri. Tudi kadar otrok svojim dejanskim sanjam dodaja vsebine, te dodatke lahko uporabimo za širše razumevanja njegovega položaja. Kljub številnim nasprotujočim si mnenjem glede interpretacije sanj otrokom, bi se sama omejila na interpretacije sanj prek asociativnih iger ali ustvarjalnosti – glede na zrelost otroka, moč jaza, strukturo in dinamiko osebnosti ter tip stiske, s katero se otrok sooča. Tega običajno ne delimo z otrokom, bolj prispeva k osmišljanju njegovih nezavednih konfliktov in stisk, soočanju z njimi in spremljanju njegovega napredka. V psihoterapiji pa zagovarjam tudi drugačno zaključevanje sanj tipa nočnih mor, iger in upodabljanja sanjskih vsebin z ustvarjalnimi orodji z namenom aktivnega spreminjanja scenarijev v sanjah ter tudi opogumljanja otrok, da si pomagajo s tretjo osebo v sanjah ali sčasoma tudi sami zmorejo drugačen odziv na strašljive sanjske vsebine. Tako bi z zgoraj omenjenimi omejitvami na vsa tri raziskovalna vprašanja odgovorila pritrdilno; na otroške sanje se lahko opiramo pri umestitvi otrokove stiske v njegovo razvojno obdobje, skladno s tem predvidevamo vrsto stiske in prek tega lahko sklepamo tudi na možno smer psihoterapevtske pomoči in nenazadnje, v najboljšem primeru, reševanja te stiske.

Raziskovanje otrokovih sanj pomeni iskanje poti do njegove duše. Pogosto se za njegovo krhkostjo skriva močno sebstvo, ki že pozna svojo pot. Ta pot ne vodi naravnost in ni gladka, pač pa zapletena, vijugasta, pogosto težko prehodna in s številnimi ovirami. A vodi k cilju, ki je za vsakogar edinstven. Če zmoremo kakšen del te poti prehoditi skupaj z otrokom in če uspemo dojeti, s katero oviro se spopada, kako se počuti, česa se boji in kaj ga vleče naprej, potem mu lahko v njegovi stiski priskočimo na pomoč. Pomagamo mu krepiti tiste lastnosti in veščine, ki so za posamezno razvojno obdobje potrebne, a zanj v tistem trenutku težavne. Če spoštujemo, kar je v njem edinstvenega, in nas zanimajo njegove ambicije, potem se v tem procesu skupaj z otrokom bogatimo tudi mi. Če ga na njegovi poti spremljamo, spodbujamo in ga pohvalimo za dobro opravljeno delo, se bo z zanimanjem podal v raziskovanje svojih sanj, bodisi skozi pripovedovanje ali skozi slikanje ali pisanje ali druge vrste ustvarjanja. Tako bo bolj povezan s svojim bistvom, osebnostno se bo razvijal in ne bo se bal prihodnjih izzivov. Naša toplina mu bo dajala občutek varnosti in notranje moči, da se bo teh izzivov lahko loteval sam.

Literatura

Adams, K. (2003). Children's Dreams: an exploration of Jung's concept of big dreams. V: *International Journal of Children's Spirituality*, Vol. 8, No. 2.

Ajdišek, U. (2018). Skozi sanje in pravljice po poti v globine otrokove duše. Kako nam jungovsko razumevanje simbolov in domišljije v sanjah in pravljicah pomaga vzgajati otroke za dejavno in odgovorno soočanje z življenjskimi izzivi. *Didakta*, 198:

46–51.

Chevalier, J. in Gheerbrant, A. (2006). *Slovar simbolov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Fordham, M. (1980). The Emergence of Child Analysis. *The Journal of Analytical Psychology*, 25(4): 311–324.

Fordham, M. (1994). *Children as Individuals*. London: Free Association books.

Freud, S. (2000). *Interpretacija sanj*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

Jung, C. G. (2008). *Children's Dreams. Notes from the Seminar Given in 1936–1940*. New Jersey: Princeton University Press.

Jung, C. G. in von Franz, M. L., Henderson, J. L., Jacobi, J. in Jaffé, A. (2006). Človek in njegovi simboli. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. in drugi (ur.) (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Založba Rokus.

Nastović, I. (2000). *Psihologija snova i njihovo tumačenje*. Novi Sad: Prometej.

Neumann, E. (2002). *The Child*. London: Karnac.

Spurr, P. (1999). *Your Child's Dreams*. London: Sterling Publishing.

Stevens, A. (1995). *Private Myths*. Harvard University Press. Cambridge.

Opombe

¹Sanje, ko nas nekdo preganja, običajno pomenijo, da hoče to bitje (divji bik, lev, volk) priti k sanjavcu. Sanjavec bi ga rad odrezal, ločil od sebe, odcepil. Doživlja ga kot nekaj tujega, ločenega, a s tem postaja vse bolj nevaren. Težnja tega, kar je ločeno ali odcepljeno od sanjavca, je, da se združi z njim in ta težnja postaja vse močnejša. Zato bi bila najboljša rešitev, da ga povabi v smislu: »pridi in požri me«. Če delamo s takimi sanjami v analizi, moramo ljudem pomagati sprejeti in spoznati misel, da se ne smejo upirati tem elementom, s katerim se soočajo. Ta drugi v sanjavcu postane medved, lev, zato, ker ga je sanjavec takega naredil. Ko bo to sprejel, bo postal nekaj drugega. Poglobiti se mora zato, da najde svojo senco. Duhu, senci bi moral reči: »Aa, tukaj si, pridi in pokaži se«. S tem bi ji omogočil, da se približa svoji celoti. Seveda težko razumemo ali sprejemamo, da bi štiri letni otrok ta problem dojemal, ker mu ne moremo pripisovati psihologije odraslih, vendar nezavedno otrok že ima vso psihologijo odraslega od rojstva dalje (Jung, 2008: 19–20).

²Med REM fazo je naše telo paralizirano v celoti, razen naša čeljust, ki nam pomaga dihati in oči, ki jih v spanju premikamo. Te paralizirane naj bi se po mnenju znanstvenikov pojavile med fazo sanjanja zato, da se ne bi poškodovale. Še nerojeni otroci teh spalnih paraliz ne čutijo, ker je otrok popolnoma zaščiten v maternici. Vendar nosečnice vedo, da se njihov otrok premika in to se bi lahko zgodilo, tudi ko sanja. Številni znanstveniki verjamejo, da še nerojeni otroci med njihovimi fazami spanja procesirajo. Otroci včasih, ko zaspijo, zavpijejo, kot bi imeli nočne more. Majhni otroci pa veliko časa preživijo v REM fazah, ki se z leti skrajšujejo. Pomanjkanje REM faz spanja po številnih študijah kažejo na čustvene težave. Sanjanje naj bi nas ohranjalo emocionalno in psihološko zdrave. Številni raziskovalci sanj se strinjajo, da nam sanjanje dovoljuje, da procesiramo izkušnje in občutke, ki nam nekaj pomenijo. Limbični sistem, ki je primitivnejši del naših možganov, z električno aktivnostjo med REM spanjem postane divje, kar kaže na realno potrebo, da nižji nivoji uma gredo v nek prosti tek med njihovimi fazami spanja. Ta faza spanja REM določa dostop do nezavednega, da nekaj čustvenega življenja lahko pride v nezavedno v obliki sanj, npr. nočnih mor. Če se torej otrok zbudi v pravem trenutku, se lahko spomni zadnjega dela sanj, da nam pove, kaj je njihov razum določil,

da nam sporoči. To lahko včasih sprostí naravno kreativnost, ki spi v otroku, ali mu pokaže, kako rešiti manjši problem. Nočne more se pojavijo, ko se njihovo nezavedno ne more soočati z emocionalnimi turbulencami, ki se tam nahajajo. V tem primeru se bo otrok zbudil nemiren, z groznimi videnji in podobami v ospredju njegovega uma (Spurr, 1999).

³Čeprav so pristopi k analizi sanj številni, v analitični psihologiji sanje pri odraslih analiziramo z metodo asociacij ali amplifikacij. Metoda asociacij predvideva, da posameznik glede na svoje trenutno življenjsko situacijo, pove, na kaj ga spominja določena podrobnost iz sanj. Metoda amplifikacij pa vključuje pomen simbolov v širšem prostoru. To pomeni, da preučujemo pomen simbolov v različnih kulturah, mitologijah, pravljicah in nam služi za primere, ko klient izčrpa asociacije in psihoterapevt predlaga nekaj možnih pomenov simbola skozi našo ali nam bližjo kulturo, klient pa se z eno izmed teh razlag lahko poistoveti in jo sprejme za svojo.

Amplifikacija je nedvomno najbolj sofisticirana metoda, ki jo je Jung razvil, da bi razjasnil pomen sanj. Z njeno pomočjo je enostavno pokazati, da so arhetipske oblike aktivne v zgodnjem otroštvu. Gre za analogije med otroškimi sanjami in kompleksnimi mitološkimi oblikami z namenom, da razumemo, da vedenje in igranje majhnih otrok kaže vpliv zelo primitivnih nezavednih fantazij v prvih mesecih in letih življenja. Tako odkrivajo kolektivno ozadje sanj, pri čemer pa ne smemo zanemariti konteksta psihološke situacije otroka, sicer analiza nima vrednosti. Ko nam otrok sanje zaupa, najprej skušamo čim bolje poznati psihološki kontekst otroka, kjer nas zanima otrokov pomen oseb in drugih podrobnosti iz sanj. Po drugi strani pa preverjamo kolektivni nivo sanj in njihov arhetipski pomen ali ozadje. Na primer, če otrok sanja volka, ga povprašamo o tem, kakšen je bil volk v sanjah, kako se je ob njem počutil, če ga pozna že iz živalskega vrta ali se ga spomni iz kakšne pravljice ali risanke in komu je bil najbolj podoben. Pomembno pa je tudi dejstvo, da so Jungove analize sanj pri otrocih temeljile na njegovih interpretacijah, kajti s temi otroci ni imel stika ali njihovega konteksta, pač pa so mu sanje le prinesli.

⁴Po mnenju Desperta gre za namerno potlačenje ali pozabljenje. Ta potreba, da otroci ohranjajo starše kot dobre, posebej mamo, je jasno, ko otroci ne tolerirajo kritike drugih glede svojih staršev. V otroški analizi lahko otrok prizna in asimilira svoj občutek, da je en ali drug starš v nekem aspektu slab le, če otrok ve, da analitik prepozna, da je ta starš prevladujoče dober. To stanje verjetno izhaja iz otrokove odvisnosti od starša in izvorne potrebe, da je njegova mama dovolj dobra. Če pa ni, pa jo v teh zgodnjih otroških vedenjih in sanjah halucinira kot dobro. Podobe negativne mame so skoraj vedno mitološko preobražene v čarovnice, duhove, živali in podobno. V primeru petindevedesetih sanj, ki jih je povedal Jan, mama nastopa štiridesetkrat in je vedno pripravljena pomagati, tolaži, idealizirana, izobražuje, meditira ali je pasivna. Ko je odsotna, vemo, kam je šla in včasih jo takrat išče. Tudi če frustrira, je mila, ali je tudi ona izpostavljena nevarnosti, kot otroci, razen v primeru enega otroka, ko se je ubila (Fordham, 1994: 29-50).

⁵V moderni analizi ima simbol matere vrednost arhetipa. Mati je prva oblika, ki jo ima za posameznika izkušnja z animo, se pravi z nezavednim. V sanjah je mati včasih mati simbolizirana z medvedom. Ta žival predstavlja vse nagone, ki jih je sanjavec osredotočil in projiciral na mater in je s tem personifikacija njegove otroške fiksacije na materinsko podobo. Včasih pa je volk, hudobni volk je tisti, ki predstavlja aluzijo na materinsko podobo...je nemiren, divji, popadljiv... (Chevalier in Gheerbrant, 2006: 344-345), včasih pa negativni arhetip matere zavzame podobo zmaja.