

הניתוח הכמותי של תוכני חלומות מאת: דקל שלו¹

מתוך: הספו מאה שנים של חלומות שראה אור בהוצאת אוניברסיטת תל-אביב ע"ש חיים רובין

ב-1953, בדיוק בשנה שבה פרסמו אסרינסקי וקלייטמן את מאמרם רב-ההשפעה על תנועת עיניים בשינה, פרסם הפסיכולוג קלווין הול מאמר חשוב אחר, שהיה לאחת מאבני היסוד של גישה פסיכולוגית חדשה לחלומות, הגישה האמפירית-קוגניטיבית. גישה זאת ראתה בחלומות צורה של קוגניציה (חשיבה), שאותה ניתן להבין לטענתה רק באמצעות מחקר אמפירי — מחקר שמטרתו הראשונית היא איסוף נתונים, ולא פיתוח תיאוריות. בניגוד לגישה הפסיכואנליטית ולגישה הפסיכופיזיולוגית, שאספו דיווחי חלומות מאנשים בודדים (ממטופלים במסגרת טיפול נפשי או מנבדקים מעטים במעבדת השינה), הגישה האמפירית-קוגניטיבית דגלה ביצירת בסיס נתונים רחב ככל האפשר, בסיס נתונים שיכלול אלפי דיווחי חלומות, מאוכלוסיות ומחברות שונות, וטענה שרק לאחר שיצטברו די נתונים ניתן יהיה להציע להם הסבר.

שיטת הול וואן דה-קסטל

האתגר המרכזי שבבניית מאגר נתונים רחב לגבי החלומות הוא אירגון המידע הנאסף ממאות — ואפילו מאלפי — דיווחי חלומות, באופן שיאפשר לקבוע מהם תוכניהם ומאפייניהם. לשם כך יש צורך בשיטת קידוד כמותית, על פי מספר רב של קטגוריות. השיטה המקובלת ביותר להשגת מטרות אלה היא שיטת הול וואן דה-קסטל, שהוצגה בספרם מ-¹1966 ושימשה מאז בעשרות מחקרים.

הקידוד של דיווחי החלומות נערך על פי עשר קטגוריות:² 1. דמויות; 2. אינטראקציות חברתיות; 3. פעילויות; 4. התרחשויות של מזל רע ושל מזל טוב; 5. הצלחות וכישלונות; 6. רגשות; 7. תפאורות ואובייקטים; 8. מרכיבים תיאוריים; 9. מרכיבים מהעבר; 10. אוכל ואכילה. לכל אחת מעשר הקטגוריות הללו מוגדרים כמה ערכים אפשריים, והקידוד נעשה על פי כללים הקובעים באיזה מקרה יש לייחס לתוכן החלום ערך כזה או אחר.³

1

דקל שלו נמנה על סגל ההוראה באוניברסיטה הפתוחה, ואחראי על קורסים בפסיכולוגיה. במסגרת עבודתו עסק בכתיבה ופיתוח של חומרי למידה של האוניברסיטה הפתוחה בפסיכולוגיה קוגניטיבית ובפסיכולוגיה של הדימיון והחלום.

ספרו מאה שנים של חלומות ראה אור בהוצאת אוניברסיטת תל-אביב ע"ש חיים רובין בשנת 2009. עוד פרטים על הספר ניתן לראות באתר ההוצאה:

www.taupress.tau.ac.il

להמחשת שיטת הקידוד של הול וואן דה־קסטל יוצגו להלן (בתרגום חופשי לעברית) הכללים המתייחסים לקידוד גילן של הדמויות המופיעות בחלום.⁴ קידוד זה יש לערוך לגבי כל אחת מהדמויות המוזכרות בדיווח החלום.

גיל

יש ארבע קבוצות גיל, שמסודרות בסדר יורד:

1. **מבוגר/ת** (סימן הקידוד: "מב"): כל הדמויות מקודדות כמבוגרים, אלא אם הן עונות על הדרישות להכללתן באחת משלוש קטגוריות הגיל האחרות.
2. **מתבגר/ת** (סימן הקידוד: "מת"): בקטגוריה זאת נכללת כל דמות שגילה על פי הנאמר בדיווח החלום הוא בין 13 ל-17, או שהיא מצטיירת כמתבגר/ת מההקשר של דיווח החלום. כל תלמידי תיכון, בין שבחטיבה התחתונה ובין שבעליונה, מקודדים כמתבגרים. כל תלמידי מכללות ואוניברסיטאות מקודדים כמבוגרים. השימוש (בדיווח החלום) במונחים כמו "נער", "צעיר/ה", "ילד/ה", "בן/בת" כשלעצמו אינו מזהה את הדמות כמתבגר/ת, וזאת משום שהם מיוחסים לעיתים גם לקבוצות גיל אחרות. ההחלטה איך לסווג דמויות שמאוזכרות בדיווח החלום על פי המונחים הללו צריכה להיות תלויה בהקשר שבו נעשה בהם שימוש. כאשר החולם עצמו הוא מתבגר/ת יש לקדד כמתבגרים/ות את הדמויות המוזכרות בדיווח החלום כחבריו/ה או כמכריו/ה, אלא אם נאמר אחרת בדיווח החלום.
3. **ילד** (סימן הקידוד: "י"): לקבוצה זאת שייכת כל דמות שגילה הוא משנה אחת ועד 12, או שמאוזכרת כ"ילד/ה". כל תלמיד/ה בבית ספר יסודי מקודד כ"ילד/ה".
4. **תינוק** (סימן הקידוד: "ת"): דמות שגילה נמוך משנה או שמאוזכרת כ"תינוק/ת" תקודד כ"תינוק/ת", חוץ ממקרים שבהם המילה "תינוק" מופיעה כביטוי חיבה, או כנויפה בדמות שגילה עולה על שנה.

לאחר שכל דיווח חלום קיבל ערכים קטגוריאליים על פי מערכת הקידוד של הול וואן דה־קסטל, אפשר לערוך ניתוחים כמותיים של הנתונים שהתקבלו מתוך קבוצת דיווחי החלום. אפשר, למשל, לחשב את מספר הדמויות הממוצע המופיע בחלום, את מספרן הממוצע של אינטראקציות חברתיות המתרחשות בחלום וכן הלאה. בטרם אציג מקצת מהנתונים הסטטיסטיים שהתקבלו, ברצוני להדגיש את אחת ממעלותיה העיקריות של שיטת הול וואן דה־קסטל — אופן הארגון של הנתונים.

אופן ארגון הנתונים בשיטת הול וואן דה־קסטל מאפשר לנטרל השפעות נגררות של חלק מהמאפיינים של דיווחי החלומות על מאפיינים אחרים. כך, למשל, לאורך הדיווח ולמספר הדמויות יש השפעה נגררת על מדדים אחרים של תוכן החלום, שכן ככל שדיווח החלום ארוך יותר וכולל יותר דמויות, סביר שיהיו בו יותר אינטראקציות חברתיות,

יותר רגשות, יותר מקומות התרחשות וכו'. שיטת הניתוח של הול וואן דה-קסטל מאפשרת להתמודד עם השפעות נגררות כאלה על ידי חישוב מדדים של אחוזים ושל יחסים, במקום של כמויות מוחלטות. לדוגמה, את השפעת אורך הדיווח ומספר הדמויות על מספר האינטראקציות אפשר לנטרל אם במקום לחשב את המספר הממוצע של אינטראקציות חברתיות בחלום, מחשבים את מספר האינטראקציות החברתיות לדמות, כלומר מחלקים את מספר האינטראקציות למספר הדמויות.

במקום לחשב את מספר הדמויות ממין זכר, או את מספר דמויות בעלי החיים, אפשר לחשב את שיעורן של דמויות מסוג כלשהו (ממין זכר, חיות, וכו') מתוך כלל הדמויות, על ידי חלוקה של מספר הדמויות מאותו סוג במספר הכללי של הדמויות. כך מבטאים באחוזים או ביחסים את כלל המאפיינים של החלומות שהתקבלו מנבדק מסוים או מקבוצה מסוימת, ואפשר לערוך ביניהם השוואה מהימנה ובעלת תוקף. באופן זה הושושו המאפיינים של חלומות ילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים, חלומות של גברים לעומת נשים, חלומות של סכיזופרנים לעומת אנשים שבריאותם הנפשית תקינה, חלומות של אנשים מתרבויות שונות ועוד כהנה וכהנה.

התברר שאם משתמשים בשיטת הניתוח של הול וואן דה-קסטל, ואוספים כמות מספקת של חלומות, מתקבלים נתונים קבועים ואחידים. למשל, נמצא כי אם איסוף החלומות נעשה באמצעות בקשה מהנבדקים לדווח על החלום האחרון שהם זוכרים, די לאסוף 100-125 חלומות כדי שהנתונים הממוצעים שיתקבלו, ולא משנה מאיזה מדגם (כל עוד הוא נדגם באופן מקרי מאוכלוסיה בוגרת ובריאה) יהיו קבועים פחות או יותר. לעומת זאת, אם איסוף החלומות מתבצע באמצעות יומן חלומות שבו מדווחים הנבדקים על חלומות מלילות שונים לאורך תקופה, די ב-57-001 חלומות כדי שנתוני הקידוד שייאספו ממדגמים שונים ישתוו פחות או יותר זה לזה, ולתוצאות הניתוח של 1000 החלומות שפרסמו הול וואן דה-קסטל בספרם.⁵ דפוס הנתונים שמצאו הול וואן דה-קסטל בניתוח 1000 החלומות נחשב לכן ל-"נורמות" המשקפות את השכיחויות של מרכיבי תוכן שונים בחלומות של כלל האוכלוסיה הבוגרת.

הנורמות של תוכני החלומות

הנורמות שהתגלו, כלומר השכיחויות הממוצעות של תכנים שונים בחלומות, מציירות תמונה של תוכני החלום השונה למדי מהתמונה הסטריאוטיפית הרווחת לגביהם בציבור ובקרב רבים מחוקרי החלומות עצמם (בגישה הפסיכואנליטית ובגישה הפסיכופיזיולוגית). בסעיפים הבאים מתוארות הנורמות שדווחו על ידי הול וואן דה-קסטל. לצידן אוסיף מדי פעם ממצאים ממחקרים נוספים שניתחו כמויות גדולות של דיווחי חלומות, גם אם בשיטה שונה מזאת של הול וואן דה-קסטל.

1. דמויות

מספר הדמויות הממוצע המופיע בחלום אצל גברים הוא 2.4, ואצל נשים 2.8. כמעט כל הדמויות שחולמים עליהן הן דמויות של בני אדם (96% מהדמויות בחלומות נשים ו-94% מהדמויות בחלומות גברים, השאר הן דמויות של חיות) מבוגרים (97% מהדמויות בחלומות הגברים ו-93% בחלומות הנשים). שאר דמויות בני אדם המופיעות בחלומות הן של ילדים, אחר כך מתבגרים ולבסוף תינוקות, וכל אחד מסוגים אלה שכיח

פי שלושה יותר אצל נשים. בחלומות של נשים מופיעות דמויות נשים בערך באותה מידה כמו דמויות גברים (40% ו-37% בהתאמה),⁶ ואילו אצל גברים מופיעות דמויות גברים פי שניים יותר מאשר דמויות נשים (53% ו-26% בהתאמה). בצורה גסה ניתן אפוא לומר שגברים חולמים יותר על גברים מאשר על נשים.

גברים חולמים על דמויות שאינן מוכרות להם יותר מאשר על דמויות מוכרות להם (55% ו-45% בהתאמה), ונשים להפך (42% ו-58%). הזהות הנפוצה ביותר של הדמויות המופיעות בחלומות, אצל גברים ונשים כאחד, היא של מכרים (37% מהדמויות אצל נשים, ו-31% אצל גברים) — דמויות שהחולם מכיר מסביבתו הקרובה, אך אינן ממשפחתו או מחבריו. אצל נשים מופיעות דמויות מהמשפחה יותר מאשר אצל גברים (15% לעומת 10%), ואצל גברים מופיעות פי שניים יותר דמויות לא מוכרות המזוהות על פי סממניהן החיצוניים: שוטר, רופא וכו' (17% לעומת 8.5%).

בניגוד לתפיסה המקובלת לגבי המוזרות של החלום, ובמידה מסוימת גם בניגוד לרעיון של פרויד בדבר עיבוי הדמויות, הנורמות שמצאו הול וואן דהקסטל מראות כי רק 1%-2 מהדמויות בחלומותיהם של גברים ונשים הן לא-מציאותיות. ממצאים אלו נתמכים בממצאי מחקר שערכו דורס ועמיתיו במעבדת שינה. המחקר בדק דיווחי חלומות של 16 נבדקות, שהוערו כל אחת 4 פעמים בשנת REM. נמצא, שרק 1.3% מהדמויות שהופיעו בחלומות היו כאלה שהנבדקות לא נפגשו עם דמויות מסוגן מעולם.⁷ במילים אחרות, הרוב המכריע של הדמויות המופיעות בחלומות הוא של דמויות רגילות, ופעמים רבות — מוכרות.

2. תוקפנות

ב-47% מחלומות הגברים וב-44% מחלומות הנשים מופיעה אינטראקציה תוקפנית אחת לפחות, וזוהי האינטראקציה החברתית הנפוצה ביותר. אצל גברים ונשים כאחד ברובן הגדול של האינטראקציות התוקפניות (כ-80%) החולם מעורב, וב-30% בקירוב החולם הוא התוקפן. נשים חולמות שהן קורבן לתוקפנות יותר מאשר גברים (57% ו-48% מהאינטראקציות התוקפניות).⁸

מתוך כלל הפעולות התוקפניות בחלומות גברים שבהם החולם הוא התוקפן: 47% מופנות כלפי דמויות של גברים, והרבה פחות מכך (19%) — כלפי נשים; 43% מופנות כלפי דמויות לא-מוכרות, ו-34% כלפי דמויות מוכרות. צירוף של שתי הקטגוריות (המין ומידת המוכרות של מושא התוקפנות) מראה שהמושא השכיח ביותר של הפעולות התוקפניות שיוזם החולם הוא דמויות של גברים לא-מוכרים (27%) ואחר כך דמויות של גברים מוכרים (20%). מתוך כלל הפעולות התוקפניות בחלומות נשים שבהם החולמת היא התוקפנית: אחוז הפעולות התוקפניות המופנות כלפי דמויות של נשים ושל גברים הוא שווה (39% ו-38%); 62% מופנות כלפי דמויות מוכרות, ורק 29% — כלפי דמויות לא-מוכרות. צירוף שתי הקטגוריות: המושא השכיח ביותר לפעולות התוקפניות של החולמת הוא נשים מוכרות (32%), ואחר כך — גברים מוכרים (24%). מתוך כלל הפעולות התוקפניות המופנות כלפי החולם בחלומות גברים: רובן נגרמות על ידי דמויות של גברים (53%), והרבה פחות מכך — על ידי נשים (14%); 56% נגרמות על ידי דמויות לא-מוכרות, ורק 27% — על ידי דמויות מוכרות. צירוף שתי הקטגוריות: מבין הפעולות התוקפניות המופנות כלפי החולם הנפוץ ביותר הוא שהן נגרמות על ידי גברים לא-מוכרים (35%), ואחר כך, אם כי נמוך בצורה ניכרת — על ידי גברים מוכרים (19%). מתוך כלל הפעולות התוקפניות המופנות כלפי החולמת

הניתוח הכמותי של תוכני חלומות / דקל שלו
כל הזכויות שמורות להוצאת אוניברסיטת תל - אביב ©

בחלומות נשים: רובן נגרמות על ידי גברים (43%), והרבה פחות — על ידי נשים (24%); 46% נגרמות על ידי דמויות מוכרות, ו-40% — על ידי דמויות לא מוכרות. צירוף שתי הקטגוריות: מבין הפעולות התוקפניות המופנות כלפי החולמת הנפוץ ביותר הוא שהן נגרמות על ידי גברים מוכרים ולא-מוכרים (21%, 22%), ו-17% — על ידי נשים מוכרות.

האינטראקציות התוקפניות שזוהו בחלומות סווגו לשמונת הסוגים הבאים: רצח, התקפה, מרדף ולכידה, הריסה (ארבעת סוגי הפעולות התוקפניות הללו הוגדרו גם כ"תוקפנות פיזית"), איום רציני, דחייה, תוקפנות מילולית ותוקפנות סמויה. הסוג הנפוץ ביותר מכלל האינטראקציות התוקפניות אצל גברים הוא התקפה (22%) ואחריו דחיה ותוקפנות מילולית (18% כל אחד), ואצל נשים — דחיה (36%) ואחריו התקפה ותוקפנות מילולית (15% כל אחד). בחלומות גברים יש אחוז גדול פי שלושה מאשר אצל נשים של חלומות על רצח (6% לעומת 2%).

3. תוקפנות פיזית

בחלומותיהם של גברים, מחצית מהאינטראקציות התוקפניות הן פיזיות, ואילו בחלומותיהן של נשים הן תופסות רק שליש מהפעולות התוקפניות. מתוך כלל החלומות, תוקפנות פיזית מופיעה ב-23% מחלומותיהם של גברים וב-15% מחלומותיהן של נשים.

במעבדת שינה דווחו פחות חלומות שיש בהם תוקפנות, ובייחוד תוקפנות פיזית, מאשר בחלומות בית.⁹ אפשר להסביר הבדל זה בהטיית זיכרון: אינטראקציות תוקפניות המופיעות בחלומות נחרתות יותר בזיכרון. מאחר שדיווחי חלומות בבית מושפעים יותר מהטיות זיכרון (שהרי שלא כמו במעבדה, ההיזכרות בחלום בבית לא בהכרח נעשית מייד עם ההערה מהחלום) סביר שיימצא בהם ייצוג יתר של אינטראקציות תוקפניות. על פי הסבר זה, השכיחות הנמוכה יותר של אינטראקציות תוקפניות בחלומות המדווחים במעבדת השינה, היא המייצגת טוב יותר את החלומות.

ייתכן גם שחלק מהנבדקים במעבדת השינה אינם חששים חופשיים דיים כדי לתאר את האינטראקציות התוקפניות שהופיעו בחלומם. במקרה זה, הסיבה לשכיחות הגבוהה יותר של אינטראקציות תוקפניות בחלומות המדווחים בבית היא שהייצוג של אינטראקציות תוקפניות בחלומות מעבדה הוא ייצוג חסר, ודווקא שכיחותן בחלומות בית היא המייצגת טוב יותר את החלומות.

4. ידידות

ב-38% מחלומות הגברים וב-42% מחלומות הנשים מופיעה אינטראקציה ידידותית אחת לפחות. אצל נשים וגברים כאחד החולם מעורב ברוב האינטראקציות הידידותיות (ב-90% מהן בחלומות גברים, וב-84% מהן בחלומות נשים), והיוזמה מתחלקת בצורה שווה בקירוב בין דמות החולם לבין הדמויות האחרות (בחלומות גברים: 45% ו-45%, ובחלומות נשים: 41% ו-46%).

מתוך כלל הפעולות הידידותיות בחלומות גברים שבהם החולם הוא היוזם: 45% מופנות כלפי נשים, ו-34% — כלפי גברים, ופי שניים יותר כלפי דמויות מוכרות מאשר כלפי דמויות לא-מוכרות (60% לעומת 27%). צירוף שתי הקטגוריות: המושא השכיח ביותר לפעולות הידידותיות של החולם הוא דמויות של נשים מוכרות (34%), ואחר כך של גברים מוכרים (24%). מתוך כלל הפעולות הידידותיות בחלומות נשים שבהם

הניתוח הכמותי של תוכני חלומות / דקל שלו
כל הזכויות שמורות להוצאת אוניברסיטת תל - אביב ©

החולמת היא היוזמת: אחוז דומה מופנה כלפי נשים וכלפי גברים (39% ו-37%), וכמעט פי שניים יותר כלפי דמות מוכרת מאשר כלפי דמות לא-מוכרת (59% לעומת 36%). צירוף שתי הקטגוריות: המושא השכיח ביותר לפעולות הידידותיות של החולמת הוא דמויות של גברים מוכרים (26%), ואחר כך של נשים מוכרות (22%).

מתוך כלל הפעולות הידידותיות המופנות כלפי החולם בחלומות גברים: 59% יוזמים גברים, ורק 23% יוזמות נשים, 55% יוזמות דמויות לא-מוכרות, ו-44% יוזמות דמויות מוכרות. צירוף שתי הקטגוריות: מקורן השכיח ביותר של הפעולות הידידותיות המופנות כלפי החולם בחלומות גברים הוא בדמויות של גברים מוכרים ולא-מוכרים (29% ו-30%). מתוך כלל הפעולות הידידותיות המופנות כלפי החולמת בחלומות נשים: 45% יוזמים גברים, ו-30% יוזמות נשים, 68% יוזמות דמויות מוכרות, והרבה פחות (31%) יוזמות דמויות לא-מוכרות. צירוף שתי הקטגוריות: מקורן השכיח ביותר של הפעולות הידידותיות המופנות כלפי החולמת בחלומות נשים הוא בדמויות של גברים מוכרים (34%), ואחר כך בדמויות של נשים מוכרות (23%).

האינטראקציות הידידותיות שזוהו בחלומות סווגו לשבעת הסוגים הבאים: נישואין, הזמנה ודייטינג, עזרה והגנה, מתנה והלוואה, אינטראקציה ידידותית פיזית, מילולית, או סמויה. אצל נשים ואצל גברים כאחד הסוג הנפוץ ביותר מכלל האינטראקציות הידידותיות הוא הגשת עזרה ונתינת הגנה (42% אצל גברים ו-32% אצל נשים) ואחריו אינטראקציות ידידותיות מילוליות (20% אצל גברים ו-19% אחוז אצל נשים). נישואין, הזמנה ודייטינג הופיעו יותר אצל נשים מאשר אצל גברים (נישואין: 8% לעומת 4%, הזמנה ודייטינג: 15% לעומת 8%).

5. מין

בשיעור קטן בלבד של החלומות — 12% מחלומות הגברים ו-4% מחלומות הנשים — מופיעה אינטראקציה מינית (אחת לפחות).¹⁰ הול וואן דה-קסטל עצמם ציינו כי לדעתם הנורמות שקיבלו עבור אינטראקציות מיניות אינן משקפות במדויק את שיעור התרחשותן של אינטראקציות מיניות בחלומות, שכן בתחום רגיש זה אי אפשר לסמוך על דיווחי הנבדקים, ובמיוחד על אלה של הנבדקות. כמו כן, חשוב לזכור שמשותפי המחקר היו תלמידי קולג' בגיל 18-25, ושהמחקר נערך בסוף שנות הארבעים בארצות הברית — תקופה שמרנית בהשוואה לימינו אלה.

בחלומותיהם של גברים החולם מעורב ברוב הגדול של האינטראקציות המיניות (93%), ואינו רק עד להן. בחלומותיהן של נשים החולמת מעורבת ב-68% מהאינטראקציות המיניות, ולשאר היא עדה בלבד.

בחלומותיהן של נשים, כל האינטראקציות המיניות שהחולמת משתתפת בהן מתקיימות עם גברים (כלומר, לא דווחו חלומות על אוננות או על מין לסבי), ורובן הגדול — עם גברים מוכרים לחולמת (מסביבתה, ממשפחה וכו'). בחלומותיהם של גברים, רוב האינטראקציות (86%) הן עם נשים, ומתוכן — הרוב הוא עם נשים שאינן מוכרות לחולם. שאר האינטראקציות המיניות מתחלקות שווה בשווה בין אוננות למין הומוסקסואלי.

האינטראקציות המיניות סווגו לחמישה סוגים: יחסי מין, מזמוזים, נשיקות, התחלה של יחסי מין ("משחק מקדים") ופנטזיות. הקטגוריה שנמצאה הנפוצה ביותר בחלומות המיניים היא של יחסי מין. אלה הופיעו ברבע מהחלומות המיניים של נשים וגברים כאחד. בחלומותיהם של גברים נפוצים באותה מידה (ואף מעט יותר) היו חלומות

שמציגים משחק מקדים. בחלומותיהן של נשים הקטגוריות הנפוצות הבאות לאחר יחסי מין היו נשיקות וליטופים (ששיעורן גדול יותר מאשר בחלומות גברים). פנטזיות מיניות היו שכיחות פחות מכל הקטגוריות. הן הופיעו בשיעורים דומים אצל שני המינים, ואצל גברים הן היו נמוכות בשכיחותן אך במעט מחלומות על נשיקות או על מזמוזים.

6. פעילויות

קטגוריה זאת כוללת את כל הפעילויות שהדמויות בחלום עושות: הליכה, דיבור, התקוטטות, בריחה, נסיעה, התבוננות, קריאה, חשיבה וכו'. הפעילויות חולקו לסוגים הבאים: פעילות פיזיקאלית (כל הזזה רצונית של הגוף או חלק ממנו, ללא שינוי במקומו), תנועה (שינוי מקום על ידי הנעה עצמית), שינוי מקום (על ידי כלי תחבורה כלשהו, או כתוצאה מפעילות של אחרים: היגררות וכו'¹¹), פעילות מילולית (דיבור, הקשבה לדיבור, קריאה וכתובה), פעילות אקספרסיבית (צחוק, בכי וכו'), פעילות חזותית (בעיקר התבוננות), פעילות שמיעתית (בעיקר הקשבה), וחשיבה (כל מצב מנטאלי מתמשך: התלבטות, הרהור על נושא כלשהו, למידת חומר וכו').

בחלומות גברים ונשים כאחד נמצא כי שלוש הפעילויות השכיחות ביותר הן פעילויות פיזיקאליות, פעולות דיבור ופעולות תנועה, שמהוות כל אחת 20%-25% מהפעילויות בחלומות.¹² במחקר חלוצי של סניידר, שנערך במעבדת שינה, נבדקו 635 דיווחי חלומות REM מ-58 נבדקים, ונמצא שהפעילות השכיחה ביותר בחלומות היתה דיבור. הוא הופיע ב-86% מדיווחי החלומות באורך בינוני, וב-100% מדיווחי החלומות הארוכים.¹³ באותו מחקר נמצא כי פעילויות גופניות נמרצות כמו ריצה, ספורט ולחימה התרחשו רק ב-15%-20% מדיווחי החלומות, וכי פעילויות יוצאות דופן כמו ריחוף באוויר כמעט שאינן מתרחשות בחלומות. זאת בניגוד לתפיסות מקובלות של החלומות. מחקרים שבדקו תכנים הנחשבים "טיפוסיים", וכללו בין השאר את התוכן "ריחוף באוויר", אישרו גם הם שהשכיחות של ריחוף באוויר בחלומות היא נמוכה.

7. הצלחות וכישלונות

אירועי הצלחה וכישלון מתרחשים בשיעור קטן יחסית של דיווחי החלומות. הם מופיעים במידה שווה זה לזה, ושיעוריהם אצל גברים (כ-15%) גבוהים מעט יותר מאשר אצל נשים (כ-10%). רוב ההצלחות והכישלונות (83%-89%) הם של החולם עצמו.

8. התרחשויות של מזל רע (bad fortune)

והתרחשויות של מזל טוב (good fortune)

מקרים של מזל רע נפוצים למדי בחלומות (ב-33% מחלומותיהן של נשים וב-36% מחלומותיהם של גברים). שכיחותם גבוהה באופן ניכר מזאת של מקרים של מזל טוב (שמתרחשים רק ב-6% מחלומותיהם של נשים וגברים כאחד). אצל שני המינים, כשליש ממקרי המזל הרע הם מקרי מוות, מחלה או פגיעה גופנית, והשאר הם מקרים שבהם משהו חוסם, מפריע או מעכב את החולם, מקרים שבהם נגרם נזק לרכוש, מקרים שבהם נתקלת דמות בחלום באיום שנובע מהסביבה (מפולת אפשרית וכו') ומקרים של נפילה. מעניין לציין, שאף שרבים מדווחים שחוו חלום נפילה, הנחשב כסוג של "חלום טיפוסי", הרי שמכלל חלומות המזל הרע, נפילה מופיעה רק ב-3% מחלומותיהן של נשים וב-5% מחלומותיהם של גברים.

9. רגשות

כרגש סווג כל אזכור של מצב נפשי, בשמו או באמצעות תואר או פועל ("חשתי חרדה", "הוא היה מעוצבן", "כעסתי" וכו'). ניתוח של תיאורי הרגש המופיעים בחלומות מאפשר לחלקם לחמש קטגוריות: כעס, חששות ופחדים, בלבול, עצב, ושמחה/אושר.

הממצא המפתיע שהתקבל הוא שמתוך סך תיאורי הרגש השונים שאותרו בדיווחי החלומות, כ-80% — אצל נשים וגברים כאחד — השתייכו לארבע הקטגוריות הראשונות, כלומר לרגשות שליליים! תיאורי הרגש הנפוצים ביותר (בסדר יורד) היו של חששות ופחדים (34% אצל גברים, 37% אצל נשים), אחריהם רגשות של שמחה (כ-20% מהרגשות בחלומות של גברים ונשים כאחד), בלבול (22% אצל גברים, 18% אצל נשים), כעס (16% אצל גברים, 13% אצל נשים), ולבסוף עצב (13% אצל נשים, 9% אצל גברים). רוב תיאורי הרגשות שבדיווחי החלום התייחסו לרגשות שחש החולם עצמו, יותר מאשר לתיאורי רגשות של דמויות אחרות בחלום. כשבדקים בנפרד רק את תיאורי הרגש של דמות החולם/ת מוצאים התפלגות הדומה לזאת שתוארה לעיל.

ממצא מעניין לא פחות התקבל מכמה מחקרי מעבדת שינה שבדקו חלומות שמדווחים נבדקים כשמעירים אותם משנת REM.¹⁴ התברר שבכ-30% מדיווחי החלומות לא מופיע כל רגש, אף שחלק מהחלומות התרחשו בסיטואציות שמן הסתם היו מעוררות אצל החולם רגש אילו התנסה בהן בהיותו ער. כמו כן, נמצא שהרגשות המופיעים בחלום מתאימים כמעט תמיד לסיטואציה שבה הם מופיעים, ודרגת העוצמה של רובם היא בינונית (כלומר, לא חלשה מאוד ולא חזקה מאוד).

במחקרים על חלומות שנאספו בבית (כמו מחקר 1000 החלומות שעליו מבוססת שיטת הול וואן דה-קסטל), שאי אפשר לדעת באיזה שלב שינה נחלמו, נמצאו תוצאות דומות. כמו כן נמצא שבכ-25% מכלל החלומות לא היה רגש ברור. ייתכן שהריבוי היחסי של העדר תגובות רגשיות לתוכני החלום, או של תגובות רגשיות חלשות, מבטא את הקבלה הפסיבית של ההתרחשויות בחלום. כמובן, יוצאים מן הכלל הם חלומות החרדה והסייטים, שבהם החולם חווה מצוקה נפשית חזקה ותגובות גופניות חזקות (עליית דופק וכו'), ולעיתים אף מתעורר משנתו.

בעיות בהערכת כמות הרגשות שבחלום וסוגם

עד כה הוצגו שני הממצאים העיקריים לגבי רגשות בחלומות: שיעורם הנמוך, והופעתם של רגשות שליליים בשכיחות גבוהה בהרבה מזאת של רגשות חיוביים. שני הממצאים מבוססים על מספר מחקרים של חלומות בית ושל חלומות REM ממעבדת השינה, שכללו יחדיו יותר מאלפיים דיווחי חלומות.

עם זאת, מסקנות אלה נתונות במחלוקת עקב ממצאים לא-תואמים.¹⁵ ראשית, חשוב להבחין בין מחקרים שבהם שופטים הם שקידדו רגשות שמופיעים במפורש בדיווחי חלומות, לבין מחקרים שהתבססו על דיווח עצמי של הנבדקים באשר לכמות ולסוג הרגשות בחלומותיהם. המחקרים שהוצגו עד כה התבססו על קידוד על ידי שופטים, ולא על ידי החולמים עצמם; אולם במחקרים שבהם הנבדקים הם שדיווחו על הרגשות בחלומותיהם, או קודדו אותם בעצמם, התקבלו תוצאות שונות: הנבדקים העריכו שבחלומותיהם מופיעים רגשות רבים יותר, ושרובם חיוביים.

כבר במאמרו מ-1951 הול מדווח שאף שרוב הרגשות המפורשים המופיעים בדיווחי

חלומות קודדו על ידי השופטים כרגשות שליליים, כשהתבקשו הנבדקים עצמם להעריך בצורה כללית את שכיחות הרגשות השונים בחלומותיהם הם סברו שיש בהם יותר רגשות חיוביים. מעניין לציין שבמחקר זה דווקא היתה התאמה בין אומדני הנבדקים לבין קידודי השופטים באשר לכמותם היחסית של החלומות שהיו נטולי רגשות: כרבע.¹⁶ אם כן, הנבדקים מעריכים את חלומותיהם כנוטים לרגשות חיוביים בעוד שבפועל הניתוחים של שופטים מצביע על יתרון גדול לכמות הרגשות השליליים בחלומות. ייתכן שהבדל זה נובע מהשפעה של התפיסה הסטריאוטיפית של חלומות כחוויות רגשיות חיוביות.

גם במחקרים שבהם ניתנו לנבדקים הנחיות מפורשות כיצד לקדד ולספור את הרגשות המופיעים בדיווחי החלומות שלהם, הקידודים שלהם היו שונים בצורה ניכרת מאלה שהתקבלו במחקרים שהתבססו על קידודי שופטים. למשל, בכמה מחקרים מצאו הובסון ועמיתיו בדיווחי חלומות שנאספו בבית כמות רגשות גדולה בהרבה (פי עשרה יותר!) מזאת המתועדת במחקרים שנקטו את שיטת הול וואן דה-קסטל.¹⁷ הובסון ועמיתיו השתמשו בשיטת דיווח שבה החולם נתבקש לקרוא את דיווח החלום שכתב, ולרשום בסוף כל שורה אילו רגשות בחלום נקשרו לתכנים שתוארו בה. נראה, אפוא, שנבדקים נוטים לשפוט את הרגשות בדיווחי החלומות שלהם כשכיחים יותר, מכפי שהם מוערכים על ידי שופטים.

קשה לקבוע מהי הדרך הנכונה לשפוט את ביטויים של רגשות בחלומות, ובעיקר מי צריך לעשות זאת — שופט חיצוני או הנבדק עצמו. לכל שיטה יש יתרונות וחסרונות משלה: מצד אחד, קשה להסתמך על קידוד שהנבדקים עורכים לחלומותיהם, שכן הוא רגיש להטיות מסוגים שונים ולהשפעות של תפיסות סטריאוטיפיות לגבי חלומות; מצד שני, לא ברור אם שופט חיצוני יכול לשפוט נכונה, על סמך דיווחי החלומות שבידו, כמה ואילו רגשות הופיעו בחלומות.

10. מקום ההתרחשות (setting)

חלומותיהן של נשים התרחשו בתוך הבית יותר מאשר בחוץ (כ-55% לעומת כ-35%). אצל גברים לא היה הבדל (44% ו-47%). הקידוד הנפוץ ביותר שניתן למקום ההתרחשות היה "מיקום נתון בשאלה" (כ-43% מהמקומות שהופיעו בחלומותיהן של נשים וכ-38% מהמקומות שהופיעו בחלומותיהם של גברים). קוד זה ניתן על ידי המקודד במקרים שבהם לא היה ברור לו מדיווח החלום אם המקום מוכר לחולם או לא. הקידוד השני בשכיחותו (37% אצל נשים ו-30% אצל גברים) היה "מקום מוכר", אחריו הופיע הקידוד "מקום לא-מוכר" (כ-10% אצל נשים וכ-19% אצל גברים).

עד כמה שכיח שהמקומות שבהם מתרחשים החלומות הם מעוותים (כלומר, מקומות שהמראה שלהם בחלום שונה מזה המוכר לחולם) או לא-רגילים? בניגוד לתפיסתו של הובסון, שלפיה החלומות מבטאים חשיבה פסיכוטית-הזייתית, מן הנורמות של הול וואן דה-קסטל עולה כי רק כ-6% מהמקומות המופיעים בחלומותיהן של נשים ו-2% מאלה המופיעים בחלומותיהם של גברים הם מעוותים בצורה כזו או אחרת. כמו כן, במחקר של סניידר שהוזכר לעיל נמצא שרוב מקומות ההתרחשות של חלומות היו מוכרים או רגילים, ורק 5% מהמקומות שדווחו על ידי הנבדקים סווגו באותו מחקר כ"אקזוטיים". גם ממצאי מחקרים של דורס ועמיתיו, שהוזכר קודם, העלו שרק 4.9% מסביבות ההתרחשות בחלום היו כאלה שהחולם לא היה בשכמותן מעולם.

11. אובייקטים

הניתוח הכמותי של תוכני חלומות / דקל שלו
כל הזכויות שמורות להוצאת אוניברסיטת תל - אביב ©

בקטגוריה רחבה זאת נכללו כל האובייקטים המוזכרים בדיווחי החלום: אובייקטים הקשורים בארכיטקטורה (חדרי בית שונים, משרדים, אולמות, מסדרונות וכו'), חפצי בית שונים, פריטי אוכל ושתייה, כלים הקשורים לפעילויות בידור, טיול וכו', חלקי גוף שונים וכו'. להלן הנתונים המעניינים יותר בקטגוריה מגוונת זו.

הקטגוריה הגדולה ביותר היא של האובייקטים הקשורים לארכיטקטורה. היא כוללת כשליש מהאובייקטים המופיעים בדיווחי החלומות, ומתחלקת לשתי קבוצות עיקריות: חדרי בית (חדר שינה, סלון וכו') וחדרים במקומות עבודה. חדרי הבית הופיעו בתדירות הגבוהה פי שניים עד פי שלושה מחדרי העבודה.

אובייקטים הקשורים למזון ולשתייה מהווים כ-2% בלבד מהאובייקטים המוזכרים בדיווחי החלומות, ובדומה להם כלי נשק (3% אצל גברים ו-1% אצל נשים), איברי מין (1% אצל גברים ו-0% אצל נשים)¹⁸ וכסף (1%). נראה אפוא שבתיאורי החלומות יש הרבה יותר התייחסויות לארכיטקטורה (הביתית בעיקר) מאשר לאובייקטים הקשורים לדחפים (מזון, תוקפנות ומין) ולמניעי הישג ותחרות (למשל: כסף). נתונים אלה מעוררים ספק, במידת מה לפחות, באשר לנכונות טענותיו של פרויד על מהות החלומות כביטוי לדחפים.

12. תיאורים

אופן התיאור של המקומות, הפעולות, הרגשות, האובייקטים והדמויות בדיווחי החלומות חולק לתשעה ממדים, שבכל אחד מהם שני ערכים הפוכים: חלש-חזק, רחב-צר, מהיר-איטי וכו'. חלוקה זאת העלתה שדברים מתוארים בחלום כחזקים יותר מחלשים, כצבעוניים יותר מלא-צבעוניים (בייחוד אצל נשים), כגדולים יותר מקטנים (בעיקר אצל גברים), כמלאים יותר מריקים, כבעלי צורה לא-ישרה יותר מבעלי צורה ישרה, כמהירים יותר מאיטיים, כיפים יותר ממכוערים, ובמידה שווה — כחמים וקרים, וכזקנים וצעירים. אפשר לראות שדיווחי החלומות נוטים להשתמש בתיאורים הפעילים יותר, העוצמתיים יותר והמורכבים יותר מבחינה חזותית.

תכונתה החשובה ביותר של שיטת הקידוד של הול וואן דה-קסטל היא מהימנותה הטובה, ברוב הקטגוריות. כששופטים שונים התבקשו לקדד לפיה דיווחי חלומות, הקידודים שנתנו לאותו חלום היו זהים פחות או יותר. במילים אחרות, יש לה מהימנות בין-שופטים טובה למדי. בזכות מהימנותה הטובה השימוש בה הולך וגובר, אף שאינה מתבססת על תיאוריה כזאת או אחרת. שיטת קידוד זאת היא גם מפורטת וקונקרטי מאד, כך שהיא קלה יחסית לביצוע על ידי שופטים, ואפשר להשתמש בה לקידוד חלומות רבים בזמן קצר יחסית.

מגבלותיה של שיטת הול וואן דה-קסטל

לצד יתרונותיה, לשיטת הול וואן דה-קסטל יש גם מגבלות. בסעיף זה אתייחס לכמה מהן:

1. **הטיות במסירת המידע בדיווחי החלומות:** ניתוח מרכיבי התוכן מתבסס על דיווחי החלומות שמוסרים החולמים. דיווח זה, כמו כל תיאור שמוסר אדם, עלול להיות מושפע הן מהטיות האישיות והן מההטיות הכלליות המאפיינות מסירת מידע. אם

מאפיינים מסוימים מופיעים בדיווחי החלומות פעמים רבות, ייתכן שאין לראות בכך משום הוכחה שהם אכן רווחים בחלומות יותר ממאפיינים אחרים, אלא שאנשים מייחסים חשיבות רבה לתיאור שלהם. עם זאת, שיטת הול וואן דה-קסטל חשופה פחות להטיות אלה מאשר שיטה שבה הנבדקים עצמם הם שמסוגלים ושופטים את התכנים בדיווחי חלומותיהם.

2. **הטיות זיכרון:** דיווחי החלומות נמסרים תמיד על סמך הזיכרון, ולכן רגישים לכל הטיותיו. כתוצאה מכך, יש מאפייני תוכן שנשמרים טוב יותר בזיכרון, למשל בזכות הבולטות שלהם (מה שמכונה "השפעת הבולטות"). הטיה כזו יכולה להסביר את התדירות הגבוהה יותר של תארים פעילים ועוצמתיים בדיווחי החלום. באופן דומה, ייתכן שהבולטות משפיעה גם על שיעורם הגבוה יחסית של תיאורי פעילויות פיזיות, תנועה ודיבור לעומת אלה של חשיבה, של שמיעה וכו'.

3. **העדר "קבוצת בקרה":** באופן כללי, חסרה השוואה של דיווחי החלום לדיווחים על חוויות נפשיות מקבילות, וזאת כדי לדעת עד כמה המאפיינים הנפשיים של דיווחי החלומות הם ייחודיים לחלימה. לדוגמה, אפשר לטעון שבדיווחי חלומות של נשים יש (בממוצע) מעט יותר דמויות מאשר בדיווחי חלומות של גברים משום שנשים — יותר מגברים — מפנות בדרך כלל תשומת לב רבה יותר לדמויות הנמצאות בסביבתן, ולכן מתארות בדיווחיהן חלק גדול יותר מן הדמויות המופיעות בחלומותיהן. שימוש ב"קבוצת בקרה", כלומר בדיווחים שלא לגבי חלומות, יכול להבהיר אם ההבדלים שנמצאו בין קבוצות שונות הם אכן ייחודיים לדיווחי חלומות, או שהם משקפים הבדלים כלליים יותר. הבעיה במציאת קבוצת בקרה כזו היא שלא ברור אם ניתן למצוא חוויה נפשית המקבילה לחלום.

4. **הסכנה בהסקת מסקנות על סמך ממוצעים:** השימוש בשכיחויות ממוצעות שהתקבלו על סמך סיכום מספר רב של דיווחי חלומות, ועוד יותר מכך — צירוף ממוצעי השכיחויות של מרכיבי תוכן שונים לצורך קבלת פרופיל ממוצע של החלום, עלולים להוביל לקבלת תמונה שהיא מלאכותית במידה רבה, ושאינה מאפיינת ולו חלום אחד של פרט כלשהו באוכלוסיה. לדוגמה: בחלום ממוצע של גבר מופיעות דמויות של גברים פי שניים יותר מאשר דמויות של נשים (זאת לעומת חלומותיהן של נשים, שאצלן מופיע מספר שווה של דמויות נשים וגברים). אפשר לכאורה לטעון כי ממצא מסוג זה מקורו במדגם שבו היה שיעור גבוה של גברים הומוסקסואלים. אם בחלומות של גברים הומוסקסואלים מספרן של דמויות הגברים גבוה באופן ניכר מזה המופיע בחלומותיהם של גברים הטרוסקסואלים, הרי שהממוצע שהתקבל אינו משקף נכונה לא את חלומותיהם של אלה ולא את חלומותיהם של אלה.

בפועל נמצא, שגם במדגם של גברים המסווגים את עצמם כהטרוסקסואלים מופיע בחלומות מספר גדול יותר של דמויות גברים מאשר דמויות נשים. עם זאת, מחקרים נוספים הראו שלא תמיד מתקבל פער כה גדול בין מספר דמויות הגברים למספר דמויות הנשים, ונראה שפער זה מצטמצם עם הגיל ועם עליית שיעור הגברים הנשואים. מיצוע מספרן של דמויות הגברים והנשים עלול להיות מלאכותי גם במובנים אחרים. למשל, ייתכן שמה שמעלה את הממוצע של דמויות גברים הוא חלומות ספציפיים שבהם מופיעות דמויות רבות של גברים בעת ובעונה אחת (חלומות המערבים ספורט קבוצתי, טיולים וכיו"ב). גם במקרה זה, המספר הממוצע שחושב אינו מייצג את רוב חלומותיהם

של הגברים.

הסכנה שבשימוש במוצעים גדלה עוד יותר כשמנסים לשלב ממוצעים של כמה מאפיינים כדי להרכיב תמונה ממוצעת של חלום. בתהליך זה כל מאפיין נמדד לחוד, ומצורף למאפיין ממוצע אחר רק לאחר מיצועו. כתוצאה מכך, התמונה המתקבלת מצירוף הממוצעים של המאפיינים השונים עלולה להיות מעוותת, ולא לשקף חלומות אמיתיים.

מאפייניהם העיקריים של החלומות
על פי ויליאם דומהוף

ויליאם דומהוף, היה ממשיכו של הול והנציג הבולט של האסכולה הקוגניטיבית. הנה תמצית מסקנותיו על אופי החלומות כפי שהופיעו במאמר שלו משנת 2001:¹⁹

1. חלומות עוסקים בעיקר בתפיסות של העצמי ושל אחרים מחקרים מראים כי החלומות עוסקים בתפיסות לגבי העצמי ולגבי אחרים, הרבה יותר מאשר באירועים ובהתפתחויות חברתיות, בנושאים פוליטיים וכדומה. במילים אחרות, החלומות עוסקים בעיקר בסוגיות פרטיות, ולא בסוגיות ציבוריות. אישוש לכך מתקבל מהשוואת חלומותיהם של אנשים מאותה שכבת גיל בתקופות שונות. בכמה מחקרים שהשתמשו בשיטת הול וואן דה-קסטל נמצא כי אין הבדלים משמעותיים בין תוכני החלומות של סטודנטים במכללות בארצות הברית בשנות החמישים, לבין תוכני החלומות של סטודנטים בשנות השמונים והתשעים. זאת על אף השינויים המשמעותיים שחלו בעשורים אלה בפוליטיקה, בחברה ובטכנולוגיה.

חיזוק נוסף לכך התקבל גם ממחקרו הגדול של דיוויד פוקס על חלומות ילדים. פוקס מצא שילדים גילאי 5 עד 15 חלמו מעט מאוד על שתי הפעילויות הצורכות את מרבית זמנם: הליכה לבית ספר וצפייה בטלוויזיה; חלומותיהם עסקו בעיקר בפעילויות הפנאי שלהם — בילוי עם חברים וכו'. כלומר, חלומותיו של האדם אינם עוסקים לרוב בסביבתו או בעיסוקיו כשלעצמם, אלא אם במסגרתם באות לידי ביטוי תפיסותיו את העצמי ואת האחרים.

2. תוכני חלומותיהם של בוגרים כמעט שאינם משתנים עם הגיל מחקרי אורך²⁰ ומחקרי השוואה בין שכבות גיל, שבדקו את חלומותיהם של בוגרים העלו שכמעט שאין הבדל בין תוכני החלומות של בוגרים בגילים שונים. כמו כן, נמצא שהמאפיינים של תוכני החלומות אינם משתנים במהלך חיי הבוגר, פרט לירידה מסוימת בכמות האינטראקציות התוקפניות בחלומותיהם של קשישים. נראה כי כיוון שכל אדם עוסק בחלומותיו בעיקר באופן שבו הוא תופס את עצמו ואת האחרים, אין לשינויים המתרחשים בסביבתו משמעות רבה. הוא ממשיך לחלום על אותם נושאים, אף שהופעתם בחלום לובשת צורות שונות.

3. דפוסי החלימה של אנשים מכל התרבויות ומכל רחבי העולם דומים ביסודם השימוש הנרחב בשיטתם של הול וואן דה-קסטל מאפשר להסיק מסקנות באשר

למאפיינים הכלליים, חוצי-התרבויות, של תוכני החלומות. נראה שבכל החברות שנחקרו, חלומות הגברים מכילים דמויות גברים יותר מאשר דמויות נשים, ושחלומות נשים מכילים דמויות של גברים ונשים באותה מידה. כמו כן, בכל החברות שיעור האינטראקציות של תוקפנות פיזית גבוה יותר אצל גברים מאשר אצל נשים, ובכולן יש בחלומות יותר אינטראקציות חברתיות תוקפניות מאשר ידידותיות, יותר התרחשויות של מזל טוב לעומת התרחשויות של מזל רע, ויותר רגשות שליליים מאשר חיוביים. לצד נקודות דמיון אלה נמצאו גם הבדלים בין תרבותיים: בחלומותיהם של בני חברות קטנות ומסורתיות יש שיעור גבוה יותר של דמויות בעלי חיים. כמו כן, נמצא ששיעור האינטראקציות של תוקפנות פיזית מתוך כלל האינטראקציות התוקפניות יכול להשתנות באופן ניכר בין חברה לחברה, ואפילו בין חברה מערבית אחת לאחרת.

4. בין חלומותיהם של אנשים שונים קיימים הבדלים גדולים, אשר תואמים את ההבדלים הבינאישיים ביניהם גם בערות למרות האופי הקבוע יחסית של תוכני החלום במהלך החיים, ועל אף הדמיון הבסיסי בין מאפייני החלומות שהתגלו במדגמים שונים ובחברות שונות, אין בכך כדי להסיק כי תוכני חלומותיהם של אנשים שונים זהים זה לזה. זאת משום שהמאפיינים שתוארו עד כה התייחסו רק לממצאים ממוצעים של קבוצות אנשים. מחקרים שהשוו חלומות של נבדקים שונים מראים שקיימים ביניהם הבדלים ניכרים בשכיחותם של מרכיבי התוכן. כשנבדקו ההבדלים הבינאישיים בין אותם נבדקים בהיותם ערים, נמצא שהם חופפים פחות או יותר להבדלים בתוכני החלום. אחת הדרכים לביצוע בדיקה כזו היא לערוך את קידוד דיווחי החלומות באמצעות שופטים "עיוורים", כאלה שאינם מכירים את הנבדקים ואינם יודעים ממי התקבל כל אחד מן הדיווחים. אחר כך מסכמים את הנתונים המקודדים של כל נבדק ואת מאפייניהם ובונים עבורו מעין שאלון אישיות. לאחר שהנבדק ממלא את השאלון, בודקים החוקרים אם תשובותיו תואמות את הציפיות ממנו, ציפיות שהתבססו על נתוני דיווחי החלום שלו. ממחקרים שנקטו שיטה זאת או שיטות דומות לה מסיקים חלק מהחוקרים שיש קשר חזק בין תוכני חלומותיו של אדם לתכנים שהוא עוסק בהם בערות, והם מכנים קשר זה בשם "עקרון ההמשכיות".

מניתוח הממצאים המתקבלים מניתוח חלומותיו של כל אדם בנפרד עולה מאפיין נוסף. בחלומותיהם של אנשים רבים מופיעים אותם נושאים שוב ושוב. נושאים אלה שונים, בדרך כלל, מאדם לאדם. דומהוף מכנה נטייה זאת בשם "עקרון החזרה", ונראה שגם העיסוק החוזר בנושאי חלומות מסוימים קשור לאישיותו של האדם ולתחומים המעסיקים אותו גם בערות.

מסקנותיו של דומהוף שהוצגו לעיל הן בעלות חשיבות רבה לחקר מאפייניו של החלום. עם זאת, הן גורפות ומקיפות מאוד, וכדי לבססן יש צורך במספר רב יותר של מחקרים מזה המצוי בידינו כיום. לכן, בשלב זה של המחקר, יש להתייחס אליהן בהסתייגות מסוימת. להלן תוצג מסקנה נוספת העולה מכתביהם של רבים מהחוקרים הקוגניטיביים, והיא מהווה מעין הגדרה של מהות החלום.

5. החלומות הם סימולציה של המציאות. הם דומים לצפייה במחזה תיאטרון, שבו האדם מחבר מרכיבים מחויות חייו כך שיבטאו את הנושאים המעסיקים אותו מרכיבי החלום מקורם בדרך כלל בחויות מן העת האחרונה, ונושאו — ואריאציות על

הנושאים הבסיסיים שהאדם עסוק בהם, לעיתים אף מאז ילדותו, ומגדירים את מהותו. אף שהסימולציה של המציאות שיוצרים החלומות היא במידה רבה הגיונית, ואף בנאלית, היא אינה בגדר "שידור חוזר" של מצבים שאירעו במציאות. מחקרים שניסו לזהות את מקור המידע המופיע בחלומות הגיעו למסקנה שרק בשיעור קטן ביותר של החלומות מופיע "שידור חוזר" של סיטואציות מהחיים. עובדה זאת מקבלת חשיבות מיוחדת לנוכח העובדה שבאותם מחקרים נמצא שברוב החלומות — בהתאם לעקרון ההמשכיות — מופיעים מרכיבים שמשקפים חוויות חיים שאירעו לאחרונה. לדוגמה, במחקר של פוס ועמיתיו התבקשו 29 נבדקים לכתוב במשך 14 יום "יומן חלומות", ובמקביל לנהל יומן של האירועים, הפעילויות והדאגות שחוו באותה תקופה. אחר-כך התבקשו הנבדקים לאתר בחלומותיהם את האזכורים של תכנים מְהֵרָוֹת.²¹

נמצא כי ב-65% מ-299 דיווחי המנטציה²² שנאספו מהנבדקים איתרו החולמים מרכיבים שמשקפים חוויות שחוו לאחרונה. למרות זאת, רק ב-1-2% מדיווחי המנטציה הופיע "שידור חוזר" של אירועי היומיום. מסקנותיהם של החוקרים ממחקר זה וממחקרים דומים הן שהחלומות אינם שולפים מזיכרוננו זיכרונות אפיזודיים שלמים (כלומר זיכרונות של חוויות שלמות). מסקנה זאת נתמכת גם על ידי מחקרים שמראים כי אזורי המוח הקשורים לזיכרון האפיזודי אינם מופעלים בזמן השינה. נראה אפוא שחלומות משתמשים בידע הכללי של החולם על העולם ועל סביבתו ("הזיכרון הסמנטי"), בעיקר זה הקשור לאירועי הימים האחרונים, ומשקפים באמצעותו את הנושאים המעסיקים את האדם בזמן הערות בנוגע לעצמו ולאחרים.

השפעת המצב לפני השינה על החלומות

עד כמה משפיעים העיסוקים, ההתרחשויות ומצב הרוח לפני השינה על החלומות? קשר זה נבדק בצורה ממוקדת בכמה מחקרים, רובם משנות השישים והשבעים. במחקרים אלה ניסו החוקרים להשפיע בדרכים שונות על מצב הנבדקים לפני השינה. במאמר שסוקר ומסכם תוצאות מחקרים כאלה מוזכרים תפעולים שונים של מצב הנבדקים לפני השינה: הרכיבו להם משקפיים ההופכים את כיווני הראייה (מלמעלה למטה), מנעו מהם שתייה, הקרינו להם סרטים שמעוררים תחושות מתח ולחץ, הטילו עליהם לבצע פעילות שכלית בתנאי לחץ, ועוד.²³

מחקרים אלה מצאו שלפעילויות אלו לא היתה השפעה ניכרת על תוכני החלומות של הנבדקים. באחד המחקרים, שנערך במעבדת שינה, החוקרים אף הגדילו לעשות והדביקו את עפעפיהם של הנבדקים כך שישנו בעיניים פתוחות. כדי שלא יתעורר בהם הצורך לעפעף, שמרו החוקרים על רמת לחות מספקת של עיניהם. בזמן שישנו הוצגו מול עיניהם הפקוחות גירוויים חזותיים ספציפיים כמו ספר או קומקום, ועשר שניות אחר כך העירו אותם. בדיווחי החלומות שמסרו הנבדקים לא נמצא זכר לגירוויים הספציפיים שנחשפו אליהם כשישנו.²⁴ עם זאת, מחקרים רבים מראים שבחלומות שנבדקים חולמים בלילה הראשון במעבדת השינה יש פעמים רבות התייחסויות לסביבה החריגה. ככל הנראה, הסיבה לכך היא שהנבדקים זוכרים שהם נמצאים במעבדת שינה, ולא השפעה של גירוויים חיצוניים בזמן השינה. תופעה זאת מוכרת כל כך, עד שחוקרים רבים מיעצים להתעלם מחלומות אלה, ולא לכלול אותם במחקר.

לכאורה, הממצאים על העדר השפעה של גירויים חיצוניים בזמן השינה על החלומות אינם מתיישבים עם מקרים שבהם מתעוררים כתוצאה מרעש חיצוני, כמו צלצול השעון המעורר, וזה מופיע בתוך החלום (למשל כשריקת קטר). ואולם, נראה שחלומות מסוג זה אינם חלומות מייצגים, וייתכן גם שאינם חלומות כלל, אלא רק הזיות הנוצרות תוך כדי ההתעוררות. זה מכבר ידוע שבשלבי ההתעוררות וההירדמות חווים רצף של הזיות, אך פעילות המוח בשלבים אלה שונה מפעילותו בשאר שלבי השינה. מכאן, ש"חלומות" אלה, המטמיעים בתוכם גירוי חיצוני, אינם מעידים בהכרח על שאר החלומות.

עד כה נידונה השפעתם של גירויים שהוצגו לנבדקים ממש לפני שנתם, או במהלכה. ואולם, כשאנשים מתייחסים להשפעה שיש לאירועי החיים על החלומות, הם מתכוונים לרוב להופעתם בחלום של אירועים מאותו יום או מהימים האחרונים. כאמור, המחקר של פוס, מצא שב-65% מדיווחי המנטציה שנאספו מהנבדקים הופיעו אזכורים של אירועים מהימים האחרונים. מחקרים שנערכו על בני זוג שהתגרשו, על חולים לפני ניתוח ועל נבדקים אחרים מצאו שחלומותיהם אכן משקפים את דאגותיהם ואת מצוקותיהם באותו זמן. באחד המחקרים נמצא ש-47% מאזכורי האירועים המופיעים בחלומות מקורם באירועים מהיום האחרון, 19% — מהשבוע האחרון, ושאר ה-33% — מחוויות ישנות יותר.⁵² ממחקר זה עולה שחלק מהאירועים מאזכורים בחלומות רק כמה ימים לאחר שהתרחשו, תופעה שזכתה לכינוי "אפקט שיהוי החלום" (lag dream effect).²⁶ במחקרים שנעשו על חלומותיהם של תלמידים שלמדו שפה חדשה ונאלצו לדבר בה לאורך כל היום, נמצא כי מילים מהשפה החדשה התחילו להופיע בחלומותיהם חמישה ימים לפחות אחרי שהתחילו להשתמש בה, ובחלק מהמקרים רק חודש מאוחר יותר.⁷²

מחקרים מסוג זה מסתמכים בדרך כלל על כך שהנבדקים קוראים שוב את דיווחי החלומות שלהם, קובעים אם יש בהם אזכורים מחיי היומיום שלהם, ומתארכים אותם. מנגד, קיימים מחקרים אשר מראים ששופטים חיצוניים אינם מצליחים להתאים בין אירועי חיים שהתרחשו — על פי דיווחי הנבדקים — בתקופה שבה השתתפו במחקר, לבין החלומות שחלמו באותו זמן.

שיעור ההצלחה הנמוך של השופטים מצביע על כך שקשה למצוא ראייה אובייקטיבית לתחושה שהחלומות מכילים אזכורים לאירועים מהימים האחרונים.²⁸ ייתכן שהנטייה להניח שבחלומות מופיעים אזכורים של אירועים מחיינו היא שגורמת לנו "לקרוא לתוכם" אזכורים שאינם קיימים בהם. אפשרות אחרת היא שהאזכורים הללו הם מעודנים ומרומזים כל כך, ששופט חיצוני אינו יכול להבחין בהם.

כיצד מתיישבות המסקנות המסתמכות על ניתוחי התוכן של דיווחי חלומות עם תיאוריית החלום הפסיכואנליטית של פרויד?

מסקנותיו של דומהוף, וכן המסקנה שהעלילות שבחלום יכולות לשזור לתוכן מרכיבי אירועים מן הערות מהוות תמיכה מסוימת בתיאוריה של פרויד. רעיון "עבודת החלום" מדגיש שתוכני החלום אינם הצגה פשוטה של אירועי הימים האחרונים ("שיירי היום"), אלא מעשה הרכבה מתוחכם שלהם. הממצאים שתוארו זה עתה אכן תומכים בכך שתכנים שמקורם בחוויות מן הימים האחרונים משולבים בחלום לא כפי שהתרחשו

באמת, אלא בצורה חדשה.

עם זאת, אין די בממצאים אלה כדי לתמוך בטענתו של פרויד שמטרתם של תהליכי עבודת החלום היא הסוואה של רגשות ומחשבות אסורים שמטרידים את הנפש בזמן השינה. הממצא המראה שהחלומות לא כוללים כמעט אזכורים של אירועים מעברו הרחוק של האדם סותר את גישתו של פרויד. זאת משום שפרויד טוען שבכל חלום יש נסיגה לתכנים שהיו במודעותו של האדם בגיל צעיר ביותר.

גם אופיו הקבוע יחסית של החלום לאורך חייו מתאים לתיאוריה של פרויד, הרואה בחלום ביטוי ללא־מודע ולמשאלותיו הכמוסות. מאחר שמשאלות אלה הן משאלות ילדות מודחקות, המשך הופעתן בחלומות יכול להסביר מדוע הם אינם משתנים כמעט מגיל הילדות והלאה. אולם הקשר בין הממצאים לבין רעיונותיו של פרויד אינו הכרחי, שכן אין כל סיבה לייחס את האופי הקבוע יחסית של תוכני החלום דווקא לילדות וללא־מודע; ייתכן שהחלומות מבטאים תפיסות בסיסיות, תסביכים וקונפליקטים שמאפיינים את אותו אדם כל חייו. טענות רבות אחרות של תיאוריית החלום של פרויד גם הן לא זכו לאישור מחקרי, ובראשן טענתו שכל חלום הוא מילוי משאלה, או לפחות ניסיון לעשות זאת.

דומהוּף, באחד ממאמריו טוען, שממצאי מחקרים המבוססים על דיווחי חלומות — הן ממעבדת שינה והן מן הבית — מראים שברוב החלומות מוצגים אירועים באופן ברור ובהיר, בדומה לאופן שבו נחווים אירועים בערות.⁹² זאת בניגוד לכך שהחלומות שזוכרים אותם באופן ספונטני הם בדרך כלל החריגים יותר. אלה מושכים את תשומת הלב ומעוררים מוטיבציה לזכור אותם. אולם מדיווחי חלומות במעבדת שינה, כמו גם מניהול רישום שוטף של חלומות, מצטיירת תמונה שונה לחלוטין. לפי תמונה זו, החלומות אינם "ביזאריים" לרוב, ואינם בלתי הגיוניים או קיצוניים מבחינה רגשית, אלא בנאליים למדי מבחינת תוכנם וההתרחשויות המתחוללות בהם. דומהוּף טוען שעובדה זאת אינה מתיישבת עם רעיונותיהם של פרויד ויונג על החלומות כביטוי ללא־מודע — שאמור להיות שונה מאוד מתודעתו של האדם הער — וגם לא עם התפיסה הסטריאוטיפית של החלומות. הוא מצטט את דיויד פוקס, אחד החוקרים המרכזיים בתחום, שטען כי החלומות הם סימולציות הגיוניות של העולם האמיתי, ועוסקים בדרך כלל בענייני היום־יום.

באותו מאמר מזכיר דומהוּף מחקר פסיכואנליטי שבדק אם החלומות מבטאים תכנים, או מסווים אותם. במחקר זה נאספו במעבדת שינה חלומות משני פציינטים, והושוו עם מידע מהפגישות הטיפוליות שלהם ומראיונות מובנים שנערכו להם. מסקנתם של החוקרים היתה שהחלומות ביטאו את התכנים הפסיכואנליטיים שנחשפו בטיפול, יותר מאשר הסוו אותם. כמו כן מזכיר דומהוּף מחקרים שמראים שאם מספקים לשופטים דיווחי חלומות של הנבדק עם האסוציאציות החופשיות שהעלה לגביהם יכולת השופטים לאבחן את אישיותו, את תסביכיו ואת הקונפליקטים שעימם הוא מתמודד אינה טובה יותר מיכולתם לעשות זאת ללא האסוציאציות החופשיות.

כיצד מתיישבות המסקנות מניתוחי התוכן של דיווחי חלומות עם תיאוריית החלום הפסיכופיזיולוגית של הובסון?

דומהוּף טוען שהממצאים שהצטברו במהלך העשורים האחרונים מניתוח אמפירי של

הניתוח הכמותי של תוכני חלומות / דקל שלו
כל הזכויות שמורות להוצאת אוניברסיטת תל - אביב ©

אלפי דיווחי חלומות — רבים מהם ממעבדת שינה — אינם מתיישבים גם עם התיאוריה של הובסון, הרואה בחלומות תוצר של פעילות מקרית שמקורה בגזע המוח. על פי דומהוף, כל המאפיינים הצורניים הייחודיים שהובסון מייחס לחלומות⁰³ אינם מקבלים תמיכה מתוצאות הניתוח של תוכני החלומות, אלא להפך. הובסון, כאמור, טוען בתגובה שהגישה האמפירית-קוגניטיבית מצביעה אמנם על הבדלים בין חלומות, אך אינה מצליחה להסביר את ייחודם של החלומות בהשוואה לתוצריה של החשיבה בערות.