

## Drømme og drømmearbejde



### Drømme

Drømme er en række *psykiske billeder og fænomener*, der viser sig mens man sover. Vi drømmer i de faser af søvnen man kalder REM (Rapid Eye Movement), i hvilke der optræder hurtige øjenbevægelser.

Spædbørn drømmer i ca. 50% af den tid de sover. Dette aftager gennem livet og voksnes *drømmesøvn* udgør ca. 20-30% af den samlede søvn. I praksis drømmer vi 4-6 drømme i løbet af en nat, med ca. 90 min. mellem hver drømmefase. Under indsovningen varer drømmene 5-10 min. Nattens sidste drøm kan vare op til 30-40 minutter.

Vi sover i ca. en tredjedel af vores liv. Bliver vi 75 år gamle, har vi altså sovet i ca. 25 år af vores liv. Under disse 25 års søvn, drømmer i ca. 25% af tiden. Gennem et helt livsforløb bliver det til omkring seks år, som vi altså tilbringer i et helt andet univers, end det vi ellers oplever i vågen tilstand. Og forskning viser at vores hjerne er mere aktiv når vi drømmer, end når vi er vågen!

*Alle drømmer*, også blinde. Men ikke alle husker deres drømme. Nogle af os oplever at vi drømmer meget, andre lidt. Nogle i perioder. Nogle husker hele drømmen og andre kun en stum af deres drøm. Det er ikke vigtigt. Alle kan deltage i drømmearbejde og -terapi. Du behøver blot at møde op med en drøm eller en stum af en drøm, så guider terapeuten dig.

Drømmene *fortrænges hurtigt*. Efter fem minutter er ca. 50% glemt og efter ti minutter er 90% glemt. Men det at huske sine drømme, kan trænes. Selve det at arbejde terapeutisk med sine drømme, medfører naturligt at du samtidig opøver din evne til at huske og forstå dine drømme.

Dernæst er der *nogle praktiske tips*. Undgå først og fremmest alkohol, tobak, medicin m.m. Alkohol er direkte ødelæggende for drømmesøvnen. Og ikke-rygere har længere og mere intense drømme end rygere. Sørg for tilstrækkelig med søvn samt gå i seng og stå op på faste tider. Dernæst kan der være forskel-

”... det at huske sine drømme, kan trænes.”



- › lige måder at åbne sig mentalt, spirituelt og åndeligt. Ved at gøre det kan du også åbne dig overfor dine drømme samt det at drømme. Uanset om du tror på det eller ej. En enkel måde er blåt at åbne sig for drømmefænomenet samt at acceptere og anerkende det. Dernæst viser erfaringer, at daglig meditation hjælper. Og en enkel måde er, hver aften og inden du lægger dig til at sove, at tømme hovedet samt at sige til dig selv: "Jeg ønsker at huske en drøm!". Når du så vågner, er det vigtigt at du ligger helt stille med lukkede øjne, søger efter og genkalder dig drømmen, inden at du begynder dig at bevæge dig. Hold fast i indtryk og stemning. Skriv straks drømmen ned eller indtal den på bånd. Helst uden at stå op. Stikord kan være nok. Du kan også tegne den på et stykke papir.

Noget af det du kan *lægge mærke* til i drømmen er personer, ting, handling, forløb, skift og stemning. Prøv evt. at trække det dunkle mere tydeligt op, så drømmen bliver mere klar og personlig. Uddyb de steder i drømmen, hvor der er mest emotionel energi. Eller led efter det sted, hvor følelse og selvudtryk mangler. Er der noget du ligesom undgår? Noget du ikke kan, ikke gør eller gør på en klodset måde? Er der noget du er blind for, ikke vil sige, høre, føle eller mærke? Er drømmen f.eks. i sort/hvid eller farver? Er der lyde, dufte og sansninger? Er drømmen i billeder eller er det en film? Ser du den udefra, oppefra eller gennem dine egne øjne? Var det evt. et mareridt, en frustrerende drøm eller en gentagende drøm? Var der steder, hvor der evt. var uløste problemer eller situationer? Var der noget der var repræsenteret i overflod eller noget der ligesom mangler?

Drømme afspejler en vigtig del af din personlighed og kan hjælpe dig til at øge din forståelse af dig selv. De er en vigtig kilde til en udvikling, hvor du samtidig lærer kunsten at turde involvere og engagere dig i dit eget liv, på en rigere samt mere intens og naturlig måde.

Nogle drømme taler klart og tydeligt. De giver en umiddelbar mening. Andre rummer flere symboler, perspektiver og dybder. De forstås måske først over tid og over tid forstås de måske på flere måder og på flere niveauer.

### Drømmearbejde

Drømmen er et fænomen, der gennem tiden har vakt stor interesse samt lyst til *tolkning og forståelse*. Tolkningen af drømme er specielt blevet kendt gennem Sigmund Freud, Carl Gustav Jung og Fritz Perls.

*Freud* mente at drømme er en blanding af ubevidst fortrængt materiale inkl. seksualdrifter, skyggesider og dagsrester. At drømmen fungerer som ønskeopfyldning for fortrængt stof, der måske er svært acceptabelt i dagsbevidstheden. Iflg. Freud var drømmene "kongevejen til det ubevidste". Hans tolkning var således primært bagudrettet.

*Jung* så drømmene, som en fremadrettet proces i det ubevidste og et middel til individuation (menneskets udviklingsproces/selvrealisering/at finde sig



› selv og sin personlighedskerne) og udvikling af Selvet (den centrale arketype for orden/menneskets helhed/det bevidste og det ubevidste/centrum/individ/af-rundet personlighed). Således havde han også en teori om at drømmene altid havde noget konstruktivt at tilføje. At barndommens drømme kommer fra dybe lag af personligheden samt at de kunne være med til at forudsige klientens udvikling (livstema/arketype). Hans tolkning var således primært rettet mod drømmenes mening for fremtiden.

Perls var modstander af terapeutens analyse og fortolkning af drømmen, da det stred mod den gestaltiske tanke. Efter den gestaltiske metode er du din egen ekspert og derfor den nærmeste til at til at tolke din egen drøm og dens symboler. I stedet for at splitte drømmen ad og tolke på den, søgte han at bringe den til vågen bevidsthed, som en hel, levende og følt realitet – intens, nærværende, vedkommende og berigende. Således kunne drømmeren selv handle drømmen ind i nutiden, som om at den fandt sted lige nu, oplevede og forstå den. Frem for at en anden skulle forsøge at fortolke på den med, angiveligt velmenende, forudfattede holdninger og fordomme. I stedet for fortolkninger, kunne Perls som inspiration tilbyde personlig feedback på, hvad han så, hørte og mærkede under drømmearbejdet. Målet med drømmearbejdet er et rigt og meningsfuldt indre såvel som ydre liv. At integrere disse to sider, sådan at drømmeren en dag kan sige det han mener, føler hvad han føler og handler ud fra sin sandhed såvel som sin fornuft – i god kontakt med omverdenen og de omkringværende.

For Perls var omdrejningspunktet *projektion*. At uønskede elementer af personligheden var blevet projiceret ud i de forskellige drømmeelementer. Drømmene genspejler derfor klienten og dennes liv. De er eksistentielle meddelelser, der fortæller noget om vores intime personlige liv. De lærer os noget om vores indre sandhed samt er et godt middel til sharing (at kunne dele).

Drømme kan således betragtes som personlige breve fra vores indre og til os selv. Breve der forsøger at fortælle os noget om os selv og vores liv. Ofte fortrængte sider, oplevelser og følelser, der optager og binder energi. Det at kunne dele hjælper både os selv og dem vi deler med. Det at tale om drømmen, hjælper os til at kontakte historien samt at reflektere over den. Det kan både være forløsende samt til inspiration for os selv og dem der lytter. Det er et fænomen der særligt udnyttes i gruppeterapi og drømmegrupper.

Han mente at enhver drøm, indeholder en *uafsluttet situation*, der kan gøres til genstand for et terapeutisk arbejde. Et arbejde, hvor drømmen, drømmeren og det drømte kan genopleves og bringes til live i nuet. Således at drømmeren kan gå ind i det fobiske og skabe fuld kontakt med det, som han har fremmedgjort og vedvarende søger at undgå. Gennem identifikation med drømmen og dens elementer får drømmeren mulighed for at finde sin egen mening og trække sine projektioner hjem samt at acceptere sig selv og sit liv – læring og vækst gennem opdagelse og integration. Hans fokus var ofte på det negative/mod-polen, men han kunne også forholde sig til drømmeelementerne på deres egne

”... at tale om drømmen, hjælper os til at kontakte historien samt at reflektere over den.”

- › betingelser. D.v.s. elementernes umiddelbare og ydre figurs skønhed, positivitet, virke og nytte, således at klienten ikke blev hængende i den negative projektion. I stedet for fremmedgørelse overfor sig selv, lærer drømmeren at involvere sig i sit eget liv og integrere sine facetter og potentielle ressourcer, på sin vej gennem konflikter og mod at være et mere helstøbt menneske. For Perls var drømmen således "kongevejen til integration" og hans dramatiserende (levendegørende) metode var bl.a. inspireret af Moreno og hans psykodramatiske metode.

### Metoden

Som menneske kan vi alle have huller i vores liv, struktur og personlige helhed (gestalt). Hullerne kan bl.a. omfatte det vi mangler at (ind)se, føle, mærke, forstå, lære, acceptere, påtage, gøre, udrette, fuldbyrde, afslutte... og de forstås bedst, som det vi savner i vores liv. Gennem drømmens særlige billeder, symboler og flow, viser disse mangler og huller sig.

Både det at der er noget der mangler samt det at der er huller i billedet, kan give anledning til frustration og energitab. For det første frustreres vi over det vi mangler. Dernæst søger vi som meningsdannende og helhedssøgende væsner, hele tiden at fylde hullerne ud, på alternative og kreative måder. Eksempelvis gennem drøm, fantasi, fortrængning, kreativ tilpasning og adfærd. Det er energikrævende og kun en lappeløsning. Det egentlige problem bliver ikke løst. Nogle af de typiske årsager til at vi ikke går direkte til problemets kerne, er at vi i sin tid hvor det opstod, undgik problemet fordi det var fobisk. Det var enten smerte- og angstfuldt eller vi manglede styrke og forstand til at løse problemet. Senere i livet kan denne uafsluttede gestalt være frossen, indkapslet og glemt. Når det sker, kan vi fanges i et forældet handlemønster og gentagelsestvang. I takt med at vores omverden og situation så forandres, kan det der før var et effektivt forsvar, nu blive til uhensigtsmæssig adfærd. En rustning, der senere kan blive som et fængsel. Heldigvis glemmer vores underbevidsthed ikke vores uafsluttede problemer. Den viser os bare vores problemer, på et senere tidspunkt, i vore drømme. Som små breve, den sender til os.

I drømmearbejdet kommer det der mangler, således i fokus. Det skaber mulighed for at lukke hullet, fuldstændiggøre figuren og skabe helhed – at lukke gestalten. Hullet er i drømmen, som en lille brik i et større puslespil. Når briken falder på plads gennem drømmearbejdet, færdiggøres puslespillet, der nu fremstår som et afsluttet billede – en lukket gestalt/helhed. Drømmearbejdet er en nænsom metode, hvor det netop tilstræbes at brikkerne spontant falder på plads. Ikke gennem forsøg på at mase dem ned i hullerne. Denne masen kan være en af de tidligere årsager til at billedet ligger skævt. Det er derfor at drømmeren selv gør arbejdet. Terapeuten tilbyder blot en metode og understøtter processen.

Hullerne kan også repræsentere noget drømmeren er ved at have fået nok eller for meget af. Det kan vise sig som noget, der gentager sig i drømmen. Og hvis



der ikke tages hånd om det, kan styrken i drømme tiltage. Senere kan drømmene udvikle sig som frustrationsdrømme eller mareridt. Det kan betragtes som en form for forstærkning. En hjælp fra vores underbevidsthed, der forsøger at råbe vores bevidsthed op.

Omvendt kan hullerne også vise sig som noget drømmeren bliver ved med at blive *snydt for* i finalescenen. Ved at gøre drømmen færdig, opdager drømmeren måske, hvordan denne på fobisk vis undgår det drømmeren i virkeligheden ønsker. En anden mulighed er at drømmeren på pragmatisk vis finder en løsning på sine problemer. Forskellige teknikker kan derfor være at færdigfortælle drømmen, at trække det dunkle tydeligere op samt gå efter steder med særlig emotionel energi eller selvudtryk.

Den gestaltiske metode, er som tidligere nævnt integrativ og omfatter i hovedtræk en teknik, hvor drømmeren bliver opmærksom på de frastødte dele af sig selv og sit liv, som drømmeren ikke ønsker at kendes ved eller at acceptere. Herefter støttes drømmeren i at tage disse sider ind for, at blive mere hel og opnå større selvaccept. Det skaber samtidig en større energetisk balance.

Drømmearbejde kan gennemføres i individuel terapi eller gruppeterapi. Evt. i en særlig drømmegruppe. Fordelen ved at arbejde i en gruppe er, at du kan møde op uden en drøm og lade de andre arbejdes med en af deres drømme. Når de andre arbejder får du stadig noget ud af det. Du kan også sagtens tage en gammel drøm med. I grupper opstår der også ofte et særligt fænomen. Det kan hænde at når een drømmer, så drømmer denne for hele gruppen. På forskellig vis kan drømmen involvere drømmeren og gruppen samt det der sker både indenfor og udenfor gruppen. Den kan tale for både drømmeren og en eller flere i gruppen. Eller den kan tale til drømmeren samt til en eller flere i gruppen. Endelig understøtter gruppen det fænomenet omkring sharing – det at dele.

Vores drømme viser os vores dybeste savn, kampe og lyster. Ved at tale om og at dele dem samt at søge efter deres skjulte budskab, forbinder vi os med *en ur-gammel tradition*, som vi mennesker har dyrket siden tidernes morgen. Det at dele samt at forstå vores drømme har optaget menneskeheden, siden vi i urtiden sad og krøb sammen ved bålet i den store sorte ukendte nat. Vi har altid fortalt hinanden historier om os selv, vores drømme og vores alt for korte liv. Vi råber på mening, uden selv at kunne eller at turde svare. Turde vi dog bare dele lidt mere ud af vores erfaringer og drømme! Det kræver faktisk mod at vende opmærksomheden indad og spørge sig selv: "Gad vide, hvad mon jeg egentlig drømmer om, om natten, når jeg sover?" Gennem vores drømme fortæller vi også hinanden noget interessant om vores inderste liv. Så udover at forene fantasi med logik, lærer drømmene os desuden vores indre sandhed at kende. Det er en fantastisk dejlig måde, hvorpå vi kan fortælle noget dybt personligt om os selv, til andre. Derfor bliver drømmearbejde og -terapi også en hjertelig metode, hvor både terapeuten og evt. gruppen støtter dig. Det at dele, er samtidig med til at styrke vores følelse af tilhør og mening.

"Vi har altid fortalt hinanden historier om os selv, vores drømme og vores alt for korte liv."





### > Teknikken

Fritz Perls' gestaltiske teknik går ud på at drømmeren fortæller drømmen i jeg-form og i nutid. Herefter vælger terapeuten et element ud, som drømmeren nærmere beskriver. Drømmeren opfordres nu til at tage kontakt til samt at være det valgte element og dets kvaliteter. Herefter rettes fokus mod hvad drømmeren kommer i kontakt med, hvordan det giver mening og hvad drømmeren kan integrere. Herunder kan der vises noget, som give anledning til at fortsættelse i et almindeligt terapeutisk arbejde.

Nogle gange arbejdes der successivt med flere elementer i drømmen. Hvor hver en stump af drømmen kan være en lille brik i et meget større puslespil. Andre gange vælger du måske at arbejde med den samme drøm igen, for at lægge de sidste brikker på plads.

Jimi Simkin, der i flere år arbejdede sammen med Perls, var også fokuseret på den *tilstand* (state) som drømmeren var i under drømmen og ved opvågningen. Han praktiserede desuden at lade klienten færdigfortælle drømmen for at lukke den uafsluttede gestalt.

Bob Martin, der var elev af Perls, var mindre optaget af indhold og mere af *proces*. Hans fokus var på sammenhæng mellem drømmens sekvenser. Han dragede paralleller mellem drømmerens funktionsmåde i drømmen samt drømmerens funktionsmåde i det virkelige liv.

Isadore From, mangeårig klient hos Perls, tog afstand fra tanken om projektion og mente at drømmen var et *overføringsfænomen* (retroflektion). Især i forhold til klientens og terapeuten relation – altså hvordan klienten lod sig påvirke af terapeuten og hvordan det afspejlede sig i drømmene. Isadore var derfor særligt interesseret i drømme lige før og efter den første terapeutiske seance og inddrog disse i det terapeutiske arbejde og den terapeutiske proces.

En anderledes oplevelsesorienterede teknik kan være først at fortælle drømmen til terapeuten og derefter at tegne drømmen. Mens at drømmeren tegner og bagefter når den betragtes, kan der opstå en dyb og sprogløs kontakt med drømmen samt hvordan den giver mening for drømmeren. Terapeuten kan støtte dette ved at facilitere processen inkl. selve sprogliggørelsen. Tilsvarende teknikker kan indbefatte bevægelse samt kropsligt arbejde og udtryk inkl. rytme, musik og sang. ■



Version 1.4