

TEORI OG PRAKSIS FOR ARBEIDET MED DRØMMER I INTEGRATIV TERAPI

Hilarion Petzold

Fra tidsskrift: "Integrative Therapie" 3/4, 1977. s. 147-175

oversatt av Høydal/ Fosshaug/ Grøndahl

Fra Sigmund Freuds banebrytende oppdagelser, er **drømmen** blitt ansett som kongeveien til psykoterapien, av de forskjelligste psykoterapeutiske skoler, og betydelige grener av den psykoanalytiske skole er sentrert om arbeidet med drømmer, for bare å nevne C.G. Jungs dybdepsykologi eller Medard Boss "Daseinsanalyse" (smlg. Battegay, Trenkel 1976), som to viktige retninger. Også i F.S. Perls gestaltterapi har drømmearbeidet (dream work) en spesiell betydning (Downing 1973), Faraday 1972, Simkin 1973, Latner 1975, Franz 1978).

Selv om Perls bare har etterlatt seg få teoretiske arbeider om drømmearbeide (Perls 1969 d), så er likevel en stor del av hans behandlinger rettet mot å nyttegjøre seg drømmer, og i denne forbindelse tar han utgangspunkt i at en drøm er et **eksistensielt budskap**: *"Jeg tror at vi i drømmen får et klart eksistensielt budskap om det som mangler i vårt liv, om hva vi unngår å gjøre, unngår å leve. Vi må igjen assimilere og tilegne oss deler av oss som er fremmedgjort."* (Perls 1969 a).

Perls betegnet til å begynne med sin metode som "concentration therapie" (konsentrasjonsterapi) (1947) og senere som **integrasjon av personligheten** (1948) før han – for øvrig etter sterk motstand fra Laura Perls og Paul Goodman – bestemte seg for betegnelsen "Gestalttherapie". Begrepet 'gestalt' innebar da på tilsvarende måte det som opptok Perls - **integrasjon av personligheten**. Dette var også bestemmende for hans arbeide med drømmer. *"Freud once called the dream the royal road to the unconscious. I believe that it is really the royal road to integration"* (Perls 1979, s. 204).

"Personens gode gestalt" anses som Perls terapeutiske og personlige integrasjon, fordi *"there is no end of integration"* (1969), utenom døden, for ved slutten av livet kan man treffe på en "i seg selv sluttet eksistens" (unite de l'existence, Marcel, Petzold 1976), ved livets fullbyrdelse har man funnet sin pregnans, sin mening:

"Junk and chaos, come to halt!
'stead of wild confusion.
Form a meaningful Gestalt.
At my life's conclusion".

Dette verset skrev Perls i sin selvbiografi (1969 b) kort før sin død i 1977. Det kan gjelde som ledemotiv for gestaltterapeutisk arbeide.

Jeg anser integrasjonsideen som gestaltbevegelsens viktigste metode, ja for hele den humanistiske psykologi (smlg. Buhler Massarik 1969, Maslow 1973) Denne form for gestaltterapi, som jeg har videreutviklet og praktiserer sammen med mine medarbeidere på "Fritz Perls Institut", har jeg derfor valgt betegnelsen **integrativ terapi**, med henvisning til Perls tidligere innsats. I det følgende skal det gis en kort framstilling av den måten vi arbeider med drømmer på. Integrasjonstanken er det teoretiske og metodiske grunnlag.

I TEORIEN FOR ARBEIDET MED DRØMMER

1. Teoretiske begreper (konsepter)

Jeg anser drømmen som uttrykk for den menneskelige person, hvori man viser seg **hos-seg-værende** og **til-omverden-værende**, dvs. slik man egentlig er. Drømmen er ennvidere uttrykk for organismens spontane kreativitet fri for rasjonell refleksjon, der den helsebevarende selvregulering og utvikling av

de psykiske og åndelige prosesser muliggjøres. Når Freud har ment at drømmen tilhører de primære prosessers hendelsesforløp, så gjorde han antakelig det ut fra den klare erkjennelse av at drømmen har en basal organisk betydning, som for ham "er en forandret erstatning for den infantile arena gjennom overføring på resent atferd" (Drømmetydning 1900 G.W. 2/3 s 552). Freuds definisjon: "*Drømmer er den (forklede) oppfyllelse av et (undertrykket, fortrenget) ønske*" (ibid. s.166, smlg. C. 687 og bd. 14,71) begrenser etter min mening drømmens funksjon og betydning for meget. På samme måte som når han hevder at drømmearbeider "aldri er skapende", men sier seg tilfreds med omgjøring av "drømmens latente innhold" til "åpenbart drømminnhold" (ibid s 680).

Gestaltterapiens integrative begrep inntar her en annen stilling. Bearbeidingsprosessen er en skapende handling av organismen, der dagens inntrykk (dagsrester), kroppslige opplevelser og biografisk materiale blir integrert. Skapende ytelser er aldri avleggere **fra intet** (ex nihilo), men er dannet av stoff fra denne verden, den materielle, former, strukturer og bilder. "*Selv under selve drømmen forlater vi ikke verden: drømmen trekker seg riktignok tilbake fra det klare rom, men den benytter alle dets uttrykksmåter: helt inn i søvnen er vi besatt av verden, vi drømmer om verden*" (Merleau-Ponty 1945, s 33, fordi vi "er i verden" (etre-au-monde). "Livsverdenens språk" (i Husserls senere mening) er imidlertid forutsigbart, det ligger i tingenes eget vesen og dermed også i oss selv, og er ensbetydende med bevissthetens primære utgangspunkt, som erfaring av faktisk tilstedeværelse i verden. I drømmen, i det tilværelsesmønster som kommer til uttrykk i drømmebildene, der den distanserende virkning av den analyserende bevissthet ikke fungerer, deltar vi med samme umiddelbarhet som i alle andre av kroppens erkjennelser, "*Det å være til krever at vi skaper, for at vi skal kunne erfare det*" (idem 1964, s 251).

I drømmen kan vi "*fatte de stumme ord som skapningen mumler*" (capter les paroles sourdes que l'etre mumre, idem 1969, s 11). Drømmenes språk er beslektet med språket til mytene og kroppen, f.eks. dansen, og kunsten. Det er bildeskapt opplevelse, fargerik affekt og har sin mening i seg selv. Drømmens språk er forståelig for den drømmende, eller kanskje bedre - meningsfylt, for det er jo den som drømmer som lever totalt og identisk i drømmen. Først når vi våkner blir drømmens språk skjult for oss (se Uslar 1964), fordi dagsspråket er reflekterende rasjonalitet. Drømmens språk er imidlertid affektenes, bildenes og kroppens språk, som vi i vårt daglige liv i stor grad har glemt, og som ennå bare er til stede i kunsten, barns lek og ofte i kjærligheten. Det er "den ville tenknings" (pensee sauvage), "den ville bevissthet" sitt språk, som i sin umiddelbarhet når den "rå og ville skapning" (etre brut et sauvage) (Merleau-Ponty 1964, s 41). Drømmens mening er den opprinnelige erfarings mening. Drømmen er altså ikke meningsløs, dens mening er ikke isolert sett skjult, men er kausalt, analytisk, språklig-begreplig ugjennomsiktig. Språkene til den umiddelbare erfaring i kroppslivet, i erkjennelsen, i drømmehandlingene, har deres egen "primordiale syntaks", som må løses av den våkne personen, og tilnærmes syntaksen til det relasjonelle språk for at det skal bli forståelig. Denne konstatering betyr imidlertid på ingen måte at vi følger det freudske konsept for drømmearbeide, som defineres som : "*alle de operasjoner som omgjør drømmematerialet (kroppslig sansepåvirkning, dagsrester, drømmetanker) til ett produkt. Forvrengningene er resultatet av dette arbeid*" (Laplanche, Pontalis 1973, II s 510, smlg. Freud G.W. 2/3, s 510). "Forvrengningen" av et latent innhold (dvs. av det "virkelige" materiale) til bilder og symboler, som vi husker som "manifest innhold" når vi våkner, strider mot vårt konsept av drømmens primordiale syntaks, som blir understøttet av resultatene fra den nyere hjerne- og drømmeforskning. Ifølge disse resultatene er det meget som taler for at drømmen er en funksjon av den høyre del av hjernen (Borgen 1969, Ornstein 1974, Gazzangia 1970), som er karakteristisk for helhetlig, symbolsk tenkning, romlig forestilling og emosjonell opplevelse. Derfor kan aldri analysen og tolkningen av drømmen tilbakeføres til den "opprinnelige meningen", den kan bare "fortolke" den, slik at den fortolkende analytiker i ennå høyere grad enn den reflekterende pasient selv, er utsatt for samme risiko som den 'forrederske oversetter' (tra-duttore traditore).

Oversettelse er alltid forkortelse. Den rasjonelt – reflekterende forklaring passer til syvende og sist ikke for drømmens språk, fordi drømmen er et opplevelsesesspråk. Det integrative arbeid med drømmer må derfor være opplevelsesessentrert. Når det ikke har funnet sted noe drømmearbeid i betydningen "en forvrengning av virkeligheten", kan man heller ikke finne noe **latent innhold**, dette er vår (IT/Hilarion Petzold?) oppfatning.

Drømmens manifeste innhold er det virkelige innhold. Den er en form foran en bakgrunn, foran en aktuell og biografisk livssituasjon (Bossard 1976, s 117). "Løsning" kan derfor bare bety å få bakgrunnen til syne, å forbinde drømmende språk med språket til reflekterende rasjonalitet, å få språkene til å nærme seg hverandre. Ikke på den måten at det ene forklarer det andre, men at det kan finne sted en permeation (= gjennomtrengning), en gjensidig gjennomtrengning, en synapse og synergie, som frambringer noe nytt og annerledes. Dette nye er en ny form for tenking/opplevelse, der kognisjon og emosjon, rasjonalitet og intuisjon, analyse og kreativitet er forbundet.

Den terapeutiske seanses spesielle klima, eller det opplevelsessentrerte arbeidet med drømmer slik det er kjennetegnende for vår integrative metode, gjør en korrespondanse mellom de to "språkene" mulig. Den opplevelsesaktiviserende nåtidsplassering av drømmebegivenhetene, i betydningen et terapeutisk dagdrømmearbeide (smlgn. II 2.6) fører klientene inn i drømmens billedverden mens vedkommende er våken. Vedkommende blir da "ledsaget" av dagsbevissthetens rasjonalitet, uten at dette avbryter prosessen sensurerende, men derimot legger til den, berører den, strømmer inn i den og gjennomtrenger den. I denne permeasjon og synopsis inntreffer gestaltarbeidets karakteristiske helhetlige oppfatning av mening: bevisstheten (awareness), å være formen foran livsverdenens bakgrunn, og å forstå seg i denne verden og forholdet mellom dem begge.

Drømmen er en måte for mennesket å være-i-verden og **til-verden** på. Verden er hennes bakgrunn, den hun **bor i**, som hun kommer ut av og som hun er innstilt på. Dette fokuset på drømmen kan kjennetegnes med begrepet "intensjonalitet". Husserls begrep "den fungerende intensjonalitet", som betegner den naturlige og grunnleggende samhörighet og enhet mellom verden og vårt liv, blir av Merleau-Ponty (1945) utvidet med konseptet "til-verden-værende", og overlatt til oss for psykoterapiens teori. Våre drømmer er i like høy grad intensjonalitet, dvs. en eksistens innstilt på verden, som vår kropp. "*Men forholdet til verden, som utrettelig kommer til uttrykk i oss, er ikke noe som analyse brakte til større klarhet...*" (ibid. S XII), det må leves, bli bevisst (awareness), artikulere seg som **mening** (smlg. Tilhette, Metraux 1973).

Drømmen som meningsfull begivenhet kan utfolde sin intensjonalitet i tre retninger;

- 1 - i forhold til dens sammenheng, dvs. livssammenheng
- 2 - som funksjon av den drømmendes kropp-ånd-sjelelige organisme og,
- 3 - i forhold til den totale personlighets utviklingsretning.

Disse retninger er infiltrert i hverandre. Det er det nettet som meningen arbeider i, henholdsvis arbeid og vekselvirkning utfolder seg i. En kausal modell til forklaring av strukturen av disse forhold, slik den psykoanalytiske teori legger til grunn, eller oppspaltning av virkeligheten i en objektiv og en subjektiv, er derfor ikke egnet til å forklare eller forstå drømmebegivenheten. Gestalt-, struktur- eller systembegrepet gir her egnede muligheter til å forstå meningen i sammenflettingen av kroppens biologiske/organiske realitet, sosial- eller økologisk sammenheng, å forstå verdiforestillinger og ideer, og det i deres aktuelle virkelighet, deres fortsatte biografisk erindrede innflytelse, og deres futuristisk-antiperte tilstrebelser, slik de artikuleres i drømmen. Den drømmende selv, som samtidig virker i nettet- og er i virkningenes nett – klarer å forstå de mangfoldige sammenhenger enkeltvis og som helhet, dvs. deres mening, når personen overlater seg til dem, identifiserer dem som sine egne, og i denne integrative innsats opplever seg som helhet, enhetlig, mangfoldig og meningsfull. Når vi her skal betrakte drømmebegivenheten nærmere i dens retninger og sammenhenger, så kan det bare gjøres momentvis, hvorved retningene ble karakterisert til sammen som "måter i verden og å være til i verden på". I det følgende skal en retning betraktes nærmere: drømmens funksjon for den kropp-ånd-sjelelige organisme.

2. Drømmens integrative funksjoner

Drømmen har den overmåte viktige funksjon å bidra til integrasjon av menneskets livsforløp med seg selv og med dets miljø. Det er "kongeveien til integrasjon" (Perls 1970, s 204). Det omfatter naturligvis, som allerede antydnet, integrasjon av hendelsene i tidsdimensjonen: livshistorisk, det forventede og det nåværende. Øyeblikket her-og-nå'et der fortiden og framtiden flyter sammen i det erkjennende og handlende kroppssubjektet, blir dermed til tiden og stedet for integrasjonen, og kan betegnes som en prosess hvor nåtiden til enhver tid fullbyrdes. I hvert øyeblikk i vår tilværelse stormer påvirkninger fra

omverden mot oss og – til dels aktivisert av disse - impulser fra våre indre verdener. De blir for en del erkjent og blir bevisste, men blir for en den største del absorbert subkortikalt. Begge informasjonsstrømmer, likegyldig på hvilken måte informasjonene blir opptatt på, trenger å integreres, og her gir drømmeaktivitetene en vesentlig mulighet. En hemming av disse kan føre til psykiske og psykosomatiske forstyrrelser og skader.

Integrasjon betyr, uavhengig av om det skjer som psykologisk, affektmessig, rasjonell-reflekterende prosess eller som komplekse drømmebegivenheter, ”innbygging” henholdsvis assimilasjon av opptatte elementer eller informasjonen i min ”struktur”, slik at de blir ”en del av meg”. Det er bare evnen til integrasjon, dvs. opptak og bearbeiding av materiale (f.eks. brød), emosjonell (f.eks. kontakt) og åndelig næring (f.eks. litteratur) som overhodet muliggjør liv og vekst. Integrasjon vil si å kunne oppta verden i meg, uten å fortape meg selv i den og slik sette min identitet på spill. I integrasjonen vises og virkeliggjøres min tilhørighet (appartenance) til verden som med-eksistens, dvs. være-hos-meg og å være-til-verden i ett, og ennvidere som sans-for-meg ved sans-for-andre, dvs. som konsens (smlg. Petzold 1977 c).

På den måten er vårt liv en kontinuerlig integrasjonsprosess, og (psykologisk)-patologiske prosesser oppstår fortrinnsvis når vår integrasjonsevne, dvs. vår integrative funksjoners kapasitet, blir forstyrret eller overbelastet slik at virkeligheten ikke lenger kan bearbeides, men oversvømmer oss fra utenverdenen og innenverdenen. Vår identitet er da ikke lenger pregnant og klar, men konfluent (Perls 1976 s 56), utflytende og utvasket, eller den er spaltet, opprevet i motsetninger og dikotomier. For gestaltterapeuten er patologisk konfluens avspaltninger, henholdsvis polariseringer, viktige indikasjoner på ”sykdomsprosesser” i betydning av forstyrrelser av den ”healthy functioning” – sunn funksjonering – (Polster 1975, Zinker 1977, Latner 1973). Drømmens integrative funksjon har til oppgave å:

1. bearbeide konflikter
2. assimilering av avspaltede elementer
3. klargjøring av konfluens
4. artikulering av uoppgjorte situasjoner, med det mål å finne muligheter til å avslutte situasjoner som står åpne, og slik har integrasjonsprosessen i drømmen et
5. evolverende-kreativt aspekt, den bidrar til utfoldelse av personligheten og dens potensiale.

Jeg skal kort ta for meg disse fem funksjonene:

2.1 Bearbeiding av konflikter

En konflikt kan beskrives som kollisjon av motstridende impulser, det vil si av impuls og hemning (Petzold 1977 b). Gestaltterapeutisk arbeid befatter seg stadig med konfliktkonstellasjoner, fordi de er årsaken til tallrike sykdomstilfeller (smlg. Zinker 1977, s 195-235). Som eksempel kan her nevnes Top Dog/Under Dog konflikter, polariseringen av implosjonsfasen og den eksistensielle splitt. Perls ser drømmen som: *”et forsøk på å finne en løsning på et tilsynelatende paradoks. Drømmen er et kunstnerisk produkt der to tilsynelatende uforenlige krefter står mot hverandre. I marerittet er paradokset ikke integrert.”* (Perls 1973).

I den normale drømmebegivenhet er integrasjon mulig. De fleste mennesker husker kanskje ikke drømmingen fordi organismens selvinnløsende autonome fortløpende prosesser overhodet ikke tenger inn i bevisstheten så lenge de løper uforstyrret, men forblir i drømmerens verden. Bare når det inntreffer spesielt intense begivenheter, positive eller negative, trenger de inn i dagsbevisstheten og forårsaker konflikter med drømmens innhold, hvis fortrenningsmekanismen ikke griper inn. I mange drømmer finner vi konfliktkonstellasjoner, vi drømmer ”konfliktmessig” fordi drømmens integrerende kraft ikke er tilstrekkelig eller er utsatt for store belastninger. Ofte er en konflikts behandling i det virkelige liv unndratt rasjonell behandling på grunn av drømmespråkets syntaks. Her har gestaltterapien utviklet en rekke teknikker og metoder for å forstå og identifisere drømmens budskap, og på den måten å finne en løsning på de konfliktkonstellasjoner som er kommet fram, dvs. å fullføre drømmens integrasjonsarbeide. Og i de følgende betraktninger vil jeg ikke benytte betegnelsen ”drømmearbeide” (dream work) i den freudianske betydning, som vi altså tar avstand fra, men som konflikts- eller opplevelses-sentrert arbeid med drømmer, slik som Perls har begrunnet det i sine ”dream work seminars”, og som vi har utviklet videre.

2.2 Assimilering av avspaltede elementer

Deler av vår personlighet, enten det tilhører vårt biologiske grunnutstyr (f.eks. organiske behov som sult), eller de er ervervet ved sosialiseringprosesser (f.eks. verdinormer), kan bli avspaltet når de ved sanksjoner utenfra blir negativt vurdert eller gjøres til gjenstand for tabuer. Slike avspaltninger merkes som forstyrrelsesfaktorer i organismens selvreguleringsprosesser, eller projiseres utad hvor de fører til forstyrrelser i det sosiale samspill. I drømmen framstår de som billedmessig- symbolsk uttrykk med stor pregnans (f.eks. sterkt besatte bilder eller dramatiske hendelser). Kan avspaltingen ikke overvinnest eller integreres i drømmehendelsen er det mulig at det oppstår symptomer som f.eks tvangsforestillinger, fobiske fantasier eller forstyrret atferd i den sosiale kontakt. I selve sykdomsforløpet, som kan betraktes som svikt i organismens integrasjonsfunksjoner (der drømmer er viktige, men ikke de eneste integrasjonsfunksjoner), har drømmen den oppgave å foreta ytterligere integrasjonsforsøk og å gi signaler. Slike signaler blir undersøkt i det gestaltterapeutiske drømmearbeidet, signalene inneholder selve de avspaltede elementer og bakgrunn, dvs. de situasjoner som førte til avspaltingen.

2.3 Klargjøring og konfluens

Patologisk konfluens kan inntreffe på grunn av overstrømmende påvirkning utenfra: De belastende situasjoner i livet er så overmektige at organismen ikke lenger kan verge seg mot dem. Vedkommen- des identitet blir labil og truer med å bryte sammen. På samme måte kan identiteten trues av "overstrømming innenfra", når erindringer, fantasier og engstelser blir overmektige og jeg-grensens stabilitet, dvs. identiteten mister sin pregnans. Drømmebegivenhetene blir kaotiske med til dels meget sterke bilder, som kan betraktes som en kamp om pregnans. Med den negative utvikling av sykdommen, blir tendensen til konfluens i drømmehendelsene stadig sterkere, Også her beholder drømmens form kaoset som bakgrunn, og den terapeutiske intervensjon vil bestå i å ta fatt i drømmens klargjørende funksjon og på den måten understøtte individets integrasjonsprosess.

2.4 Artikulering av uoppgjorte situasjoner

Uoppgjorte situasjoner, eller generelt situasjoner som er relevante for et menneske, har tendens til å gjøre seg merkbare. Perls (1964 a) har lagt det som Zeigarnik-effekt kjente fenomen til grunn for hans konsept "the unfinished business". Her handler det om for personen spesielt betydningsfulle situasjoner (positive som negative, oppgjorte som uoppgjorte, smlgn. Junker 1969), som artikuleres sterkere i bevisstheten enn ubetydelige konstallasjoner.

Slike tvangsoverførte uoppgjorte situasjoner er for Perls ensbetydende med nevrose. I drømmehendelsen artikuleres – dersom det foreligger en tilsvarende bakgrunn – uoppgjorte situasjoner: konflikter, defisiter, ønsker og behov blir "prosjektert" som drømmebilde. Til en viss grad kan drømmen på det symbolske bearbeidingsplan virke integrerende eller i det minste lettende. Dens viktigste funksjon er imidlertid her artikuleringen av et eksistensielt budskap, som har en konkret bakgrunn i menneskets livssammenheng, og som understøtter en forandring av denne livssammenheng og dens patogene potensiale.

2.5 Drømmens evolverende-kreative kraft

Det ville være galt bare å betrakte drømmen helt eller nesten patologisk, slik Freud av og til har gjort, når han har betegnet drømmer som forbigående psykosier, som vrangforestillinger og symptomer (G.W. Bd.2/3 Drømmetyding: Bd. 10, 420, Bd. 11, 79, Bd. 14, 71). Han skriver riktignok andre steder at drømmen for han "ikke lenger bare er et patologisk fenomen" fordi "den kan opptre i sovende tilstand hos alle friske mennesker". (G.W. II, 307, framhevet av meg), men den er likevel "bygget opp på samme måte som et nevrotisk symptom" (G.W. I⁴,71), og at resultatet av drømmearbeidet er 'forvringning'. Etter vår oppfatning er drømmen imidlertid en sunn integrativ funksjon av organismen, som motvirker patologiske utviklinger. Drømmen er uttrykk for en evolutiv-skapende kraft, som på grunnlag av drømmeintegrasjonen bidrar til personlighetens selvrealisering og utfoldelse.

"Drømmen er et eksistensielt budskap. Den er mer enn en uoppgjort situasjon, mer enn et uoppfyllt ønske, mer enn et profeti. Den er et budskap fra deg selv til deg selv, uansett hvilken del av den du lytter til. Drømmen er sannsynligvis menneskets mest spontane uttrykk, et kunstverk, som vi meisler ut av vårt liv. Og enhver del, enhver situasjon i drømmen er skapt av drømmeren" (Perls 1970 b).

Drømmens bildelandskap gir inspirasjon til kunstnerisk produksjon (Laufer 1931), det kan føre oss inn i miraklenes verden, som våre skjulte lengsler er rettet mot (Garfield 1976). I drømmetenkningen er det mulig at vi finner løsningen på et kunstnerisk eller vitenskapelig problem som vi er opptatt av, og ennå viktigere, retninger, løsninger, former for formingen av vårt personlige liv. I drømmens syntaks, i "drømmetenkningen", artikuleres og formes vårt livs pregnante tendenser. På den måten er drømmehendelsen ikke bare reproduserende, i det den viser foreliggende tendenser og uttrykker dem symbolsk, den er også evolutiv-kreativ fordi den bidrar til ytterligere pregnans. For Freud er *"drømmen i grunnen ikke annet enn en spesiell måte å tenke på, som er muliggjort av betingelsene i sovende tilstand"* (G.W. 2/3 s 510). Drømmetenking er imidlertid ingen forvrengning, men en annen form for språk og tenkning, som hjelper oss til å åpne nye muligheter til å finne oss selv og forstå verden på. Vi må bare lære dette språket og innlate oss på det. Vi må høre på våre drømmer og også tillate oss å være drømmere. Den menneskelige kultur er for en stor del vokst ut av menneskets drømmer, drømmen om å fly, å krysse havene og å finne land. Dette er drømmer som betydelige mennesker som Aleksander, Columbus og Leonardo har drømt og som noen ganger har tatt form og blitt til realiserte drømmer.

Det å gå inn på egne drømmer, involvere seg i dem, innebærer ikke noe mystisk, det er faktisk fjernt fra mystisk eller spekulativ drømmetydning. Det griper heller ikke tilbake til analytisk fortolkning, men er en måte å fatte drømmen i opplevelsen på, som ble oppdaget av Perls, og som ikke bare må sees på som en terapeutisk metode. På samme måte som pasienten ledsaget av terapeuten bearbeider sin drøm, kan enhver alene eller sammen med en ledsager innlate seg på sin drøm, begripe den, drømme den videre, og på den måten finne nye måter å forstå seg selv og livsverdenen på. Vi er her meget nære Morenos oppfatning, som i forbindelse med en forelesning i 1912 skal ha sagt til Freud: *"Jeg begynner der hvor De stopper. De bringer menneskene på deres kontor i en kunstig situasjon, jeg møter dem på gaten, i deres hus, i deres miljø. De analyserer drømmer, jeg gir dem mot til å drømme videre..."*. De ovenfor beskrevne teoretiske begrep har vidtrekkende konsekvenser for arbeidet med drømmer, som det ennå en gang i sammendraget skal vises til.

Når drømmer *"omfatter sin virkelige mening, og riktignok som en mening som ikke kan begripes, men som en retning av vår eksistens"* (Merleau-Ponty 1945, s.330, smlg. Binswanger 1947, s 202), så gjelder det å identifisere denne retning, å identifisere seg med den. Vi må derfor oppleve og forstå dette "eksistensielle utsagn" ut fra dets bakgrunn, dvs. i vår livssammenheng.

Drømmer har en integrativ funksjon, gjennom denne blir konflikter behandlet, avspaltede elementer assimilert, konfluensfenomener klargjort og åpne situasjoner lukket. Derfor gjelder det å støtte drømmenes integrerende funksjon, være oppmerksom på deres signaler, og å rette på de patogene situasjoner som drømmene forteller oss om.

Når drømmer til syvende og sist har en evoluerende skapende kraft (Garfield 1976), som utfolder seg på grunnlag av drømmeintegrasjonen, så gjelder det å frigjøre denne kraften til utvikling av vår personlighet, i det vi går inn på våre drømmer, lærer å forstå deres språk og tillater oss å være drømmere.

II PRAKTISK DRØMMEARBEID

1. Metodiske konsepter

Drømmebegivenheten er en kompleks organisk regulerings- og artikuleringsprosess, som Perls med rette har betegnet som "kreativ handling" eller som en "kunstnerisk kreasjon", "essential in any creative operation" er aldri ensartet (Perls et.al 1951, s 441). Den forløper forskjellig for hvert menneske, er avhengig av den øyeblikkelige bakgrunn, av psykologiske prosesser (f.eks inntakning av næring), av situasjonsbestemte innflytelser (f.eks stor belastning utenfra), av biografisk og kulturell kontekst i det man drømmer i bilder fra sitt livsrom og sin kultur. I tillegg til de allerede anførte grunner, blir "drømmetydning" overmåte vanskelig, om ikke helt umulig. Denne situasjonen blir dokumentert av de omfangsrike og til dels divergerende uttalelser fra forfattere fra de forskjellige psykoanalytiske skoler (smlgn. Bategay, Trenkel 1976). Freud selv har sett disse vanskelighetene, og har forsøkt å angripe dem med et differensiert byggverk av læresetninger og behandlingstekniske regler:

"Bortsett fra de individuelle symboler og vaklingen i bruken av de universelle, så vet man aldri om et element i drømmens innhold skal tydes symbolsk eller etter sin egentlige mening, og man vet med sikkerhet at ikke alt av drømmens innhold skal tydes symbolsk. Kjennskapet til drømmesymbolikken vil alltid bare gi oss en oversettelse av drømmeinnholdets enkelte bestanddeler, og gjør ikke bruken av tidligere gitte tekniske regler overflødig." (G.W. 2/3 s 677, smlgn. S 357 f).

Målet for arbeidet med drømmer kan derfor ikke være deres intellektuelle oppstyking, men å fatte og oppleve dem helhetlig og kontekstuell. Perls har av denne grunn utviklet sitt arbeid med drømmer som en **ikke-fortolkende** framgangsmåte for opplevelsesaktivisering (Franz 1978), og vi har videre utbygget hans ideer i teori og praksis med vårt integrative konsept, og har funnet mangfoldige metoder til å angripe en drøm på. Alle har imidlertid det mål å bringe drømmen så intenst som mulig til opplevelse, slik at følelser, bilder og innskytelser fra drømmelivet blir anvendbare her og nå. I gestaltterapien og i psykodramaet snakker man om gjentakelse og ny iscenesettelse av drømmen, men det dreier seg egentlig om noe mer: **klienten skal igjen gå inn i en "primær-prosessliknende" tilstand, drømme sin drøm på ny, slik at vedkommende umiddelbart kommer i kontakt med drømmebegivenhetens kreative og integrative prosesser.**

1.1 Opplevelsesrealitetens fire plan

Til forskjell fra Lacans tre kategorier – den symbolske, den innbildte og den virkelige – skiller vi mellom fire plan for opplevelsesrealiteten, som samtidig også representerer det terapeutiske hendelsesforløps fire plan (Petzold 1977 d).

- 1.1.1 *Det virkelige (reale) plan* representerer den faktiske virkelighet her og nå. De gjenstander og personer som jeg erkjenner, som jeg berører, med hvilke jeg fungerer sammen med.
- 1.1.2 *Forestillingsplanet* (det imaginære), som er kjennetegnet ved fravær av det man forestiller seg, f.eks når jeg tenker på noen eller noe, så er han bare tilstede i min bevissthet, og representerer bare en tankemessig realitet.
- 1.1.3 *Representasjons- eller tilstedeværelsesplanet* representerer en karakter av virkelighet, selv om det bare er noe man forstiller seg. Dette er tilfelle i så vel drømmen, hvor drømte scenarier oppleves som virkelighet, som i psykotiske hallusinasjoner, intense psykodramatiske og gestaltterapeutiske prosesser (smlgn. Leutz 1974, 119 ff), i hvilke det forløpne blir så intenst nåtid som om det hendte i dag. Drømmingen og det terapeutiske drømmearbeidet foregår på dette plan.
- 1.1.4 *Det symbolske plan* inneholder virkeligheten på et annet språk enn det rasjonelle. Også på dette plan foregår drømming og det foregår terapeutiske prosesser i drømmearbeidet, men her er behov for at bakgrunnen og permeasjonen / gjennomtrengningen trekkes inn, dersom det skal begripes av dagtenkningen. Dette skjer som oftest på den måten at drømmebildene blir "dramatisert" og på den måten konkretiseres på representasjonsplanet.

1.2 Den terapeutiske fordypelsens fire nivå

I den Integrative Terapi skiller vi mellom fire nivå for **terapeutisk fordyping**; som forstås som graden av engasjement og kontroll av den reflekterende bevissthet på fenomenologisk basis i en heuristisk modell (Petzold 1974, 1977 b).

- 1.2.1 *Refleksjonsnivået*. På dette planet forløper overveielsens kognitive operasjoner, rasjonell analyse og syntese, katalogisering og planlegging. Dette plan har stor betydning for den rasjonelle integrering i den terapeutiske prosess og den kognitive integrasjon, og på dette plan kan en drøm bare bli snakket om.
- 1.2.2 *Forestillings- affektnivået*. Dette nivået for billedlige følelsesbetonte opplevelser er nær drømmeopplevelsen, selv om man ikke kan likestille dem, for bevisstheten om at det opplevde er "innbildt" er klar og til stede. I terapien foregår en stor del av arbeidet på dette planet, spesielt i den innledende fase av avstemning, tilpassing og arbeide "på middels fordypelse", slik det er karakteristisk for mange dagdrømmeseanser.
- 1.2.3 *Engasjementsnivået*. På dette planet skjer det virkelig representasjon (smlgn. 1.1.3). Den rasjonelle kontroll er i stor grad trått tilbake og hendelsen i den terapeutiske prosess har antatt

intensiteten av en virkelighet som ikke står tilbake for livets virkelighet. I den psykoterapeutiske aksjonsfase arbeides det på dette plan, noe som engasjerer klienten med hele hennes personlighet. Når stemningsskapingen er vellykket og drømmens bakgrunn er klar, foregår drømmearbeidet på dette planet.

- 1.2.4 *Den autonome kroppsreaksjons nivå.* På dette planet er den rasjonelle kontroll helt borte. Pasientens kropp reagerer "autonomt". På dette nivået blir i de kroppssentrerte sanser arbeidet ved å anvende thymopraktiske, bioenergetiske eller primærterapeutiske metoder. I forbindelse med drømmearbeidet kan det av og til utvikle seg slike sanser, spesielt når drømmens bakgrunn er en situasjon fra tidlig barndom med bakgrunn i det preverbale område.

Med framskridende fordyping følger som regel en tiltagende aldersregresjon, og det dukker opp materiale fra stadig lenger tilbakeliggende eller spesielt alvorlige situasjoner i livet, som f.eks ulykker og sjokkopplevelser. (For en nærmere beskrivelse av det her kun skisserte fordypningskompleks og dets diagnostiske og terapeutiske følger, se Petzold 1977 b).

1.3 Den "tetradiske prosess" i drømmearbeidet

Den terapeutiske prosess i det integrative arbeidet forløper trinnvis, tilsvarende:

- a) struktur av en dramatisk kurve (forberedelse, høydepunkt og løsning)
- b) forløpet av den kreative prosess (forberedelse, klargjøring/illuminasjon, evaluering og verifisering), henholdsvis den psykoanalytiske framgangsmåte (erindring, gjentakelse, gjennomarbeiding), og som vi har utvidet med en fase av nyorientering, henholdsvis fornyet prøving (smlgn. Petzold 1974, s 310). Etter initialfasen (I) med dens inntonende og diagnostiske funksjon, følger aksjonsfasen (II) der representasjon og engasjement av de følelsesmessige opplevelser, kroppslig erfaring og rasjonell innsikt i opplevelser av vital evidens blir forbundet med hverandre. Disse "setter seg" i integrasjonsfasen (III) og blir overveiet i deres forhold til hele livet og til den aktuelle situasjon, for så i nyorienteringsfasen (IV) å føre til handlingsresultater for livet. Drømmearbeidet forløper som regel på en slik måte, spesielt når det benyttes dramatiseringsteknikk. Det griper dermed umiddelbart inn i det dramatiske forløp, som er spesielt for mange drømmer. Allerede Jung (1945, s 3547) har henvist til at drømmebegivenheten har en oppbygging som den klassiske dramatiske kurve, og benyttet denne erkjennelse i sin psykoterapeutiske praksis (smlgn. Meier 1975, s 128).

1.4 Drømmens struktur

En drøm danner et avsluttet hele, også når det dreier seg om et fragment eller når det oppleves eller erindres som "uferdig". Den drøm man husker, og som vi har å gjøre med i den psykoterapeutiske situasjonen, er en begivenhet som i din helhet har et budskap. Ved å holde oss til gestaltteoretiske begrep kan vi betrakte drømmen:

- a) ut fra dens primære kvalitet, dvs. sin helhet. Hva sier drømmen totalt, hvilken mening har den i sum for pasienten?
- b) ut fra dens sekundærkvalitet, dvs. dens enkelte deler. Hvilke elementer har drømmen og hvilken mening får den når man betrakter dem hver for seg?
- c) ut fra dens tertiærkvalitet, dvs. den atmosfære drømmen er preget av og som umiddelbart henspiller på bakgrunnen, dvs. på livssituasjonen og eksistensfølelsen til det menneske som drømmer.

Disse tre kvalitetene kan ikke betraktes uavhengig av hverandre, og de er like betydningsfulle. Den tertiære kvaliteten, som betegner den affektmessige farving av hele drømmen, er av sentral betydning for å slutte seg til bakgrunnen, synopsen og aktualiseringen av "glemte" drømmescener. Den gestaltterapeutisk-integrative framgangsmåte i drømmearbeidet er spesielt oppmerksom på denne side, og kommer til uttrykk i intervusjonene: **Hva er det nå? Hva føler du nå? Hvordan opplever du det? Hva utløser det i deg? Hvorfra kjenner du det?** Ved temavalg i drømmearbeidet går vi derfor ut i fra det element i drømmen som berører klienten sterkest følelsesmessig, samtidig som vi alltid kommer tilbake til hele drømmen. *Ta de enkelte punkter etter tur, men kom igjen og igjen tilbake til hele drømmen* (Perls 1969e, s204).

Gestalt-, system-, felt- eller strukturbegrep er relatert til hverandre, d.v.s at de nevnte kvalitative aspekter ikke blir sett og tatt i betraktning enkeltvis, men virker sammen (synergi) som en sammenfattet enhet (synopse). Den omfattende bearbeiding av drømmen må derfor se på alle sider av drømmen. Og i denne forbindelse må bearbeidingen ikke bare rettes mot elementene i innholdet, som f.eks de enkelte bilder, enkeltheter i bildene, scenene i en drøm eller drømmesekvens eller den affektmessige mening av disse elementene, men også mot selve betydningen av selve **forløpet** av drømmen (Hall, Nordby 1972). Hvor mange sekvenser har en drøm, hvordan følger de etter hverandre, i hvilket forhold står de til hverandre, hvordan står drømmene i en natt eller over lengre tid i forhold til hverandre? Hvorfor dukker temaer og gjenstander opp gjentagende ganger og hvilke er de? Hvilke forhold til dagsrester eller til den generelle livssituasjon er tydelige? Hvordan presenteres drømmen i terapitimen? Disse spørsmål er ofte avgjørende for å finne en rød tråd som fører til bakgrunnen. Vi har betegnet denne form for kompleks betraktning av drømmens struktur for seg, for livsbakgrunnen og for terapisisituasjonens bakgrunn som ”kontekstanalyse”, fordi drømmens og drømmerens totale form og kvaliteter må forstås ut i fra deres bakgrunn.

1.5 Synopse istedenfor tydning /tolking?

En drøms komplekse struktur kan ikke bare fortolkes i rasjonelle kategorier. Det rasjonelle språk og drømmens språk er ikke ombyttbare og kan bare oversettes fra det ene til det andre med betydelige innskrenkninger. Vi har allerede på forskjellige måter gjort oppmerksom på dette. Metoden analytisk tydning, som er en måte å forstå meningen på, der terapeuten med bakgrunn i sin teori kan gi pasienten en *oversettelse* eller *oversettelseshjelp* av drømmens symbolikk, er altfor begrenset. Primær- og tertiærkvaliteter kan bare forstås utilstrekkelig ved refleksjon og reflekterende forklaring, det krever synopsis, en helhetlig forståelse hvor rasjonalitet og intuisjon gjensidig utfyller hverandre.

Denne sammenfatning gjennom en *permeasjons*-prosess (gjennomtrengningsprosess), kan bare fullføres av pasienten. Terapeuten kan bare følge pasienten, og dette kan terapeuten så meget bedre i jo større grad hun selv er i stand til, ved å tillate seg permeasjon, synoptisk å fatte eller å forstå. Hun må ennvidere forstå og fremme klientens eller pasientens permeasjonsprosess i det hun stadig på ny henviser klienten til dennes opplevelse, ansporer terapeuten til forbindelser som gjør oppmerksom på avspaltinger, men uten å overta ledelsen. Bortsett fra indikasjonsspesifikke unntakelser er dette klientsak fordi det er klienten som merker hva som foregår i henne. Terapeutens første oppgave er derfor å hjelpe klienten til å skjerpe hennes erkjennelse og bevissthet (awareness) om det som skjer i henne og rundt henne, og denne bevisstheten er så meget mer omfattende jo mer fullkommen integrasjonen av kognisjon og emosjon, refleksivitet og kreativitet, rasjonalitet og intuisjon er.

I alle fremmedfortolkninger av et drømmesymbol inngår følgende faktorer:

- 1: terapeutens teoretiske innstilling (Freud, Jung, Adler osv.).
- 2: den personlige verdi som symbolet har for terapeuten,
- 3: de profesjonelle erfaringer som terapeuten har gjort med et drømmesymbol,
- 4: den betydning som symbolet har i den kulturkrets terapeuten lever i.

Fremmedfortolkningen blir derfor ytterst sparsomt benyttet i den integrative metode, og bare i følgende former:

1: konteksttydning: det dreier seg her om en klargjøring av sammenhenger på fenomenologisk grunnlag. Disse sammenhengene har i løpet av den terapeutiske prosess og den tolkning terapeuten har kommet fram til oppnådd en slik pregnans at de ut fra det tilgjengelige materiale, uten å støtte seg til teoretiske konstruksjoner, har blitt tydelige og godt forståelige for pasienten (smlgn. konseptene til Boss, 1975, som er meget nær vår innstilling). Kontekstfortolkninger er en hjelp til å fatte helheten og bakgrunnen utover de enkelte deler.

2: Impuls- eller stimulusfortolkning: i denne form for fortolkning gjelder det å gi klienten en ansporing eller en impuls til diskusjon, som vil fremme permeasjonsprosessen / gjennomtrengningsprosessen. Terapeuten sier at fortolkningen er hennes egen ("..jeg har akkurat fått det innfall eller den fantasien") og forsøker å integrere den følelsesmessige reaksjon på hennes intervensjon i den terapeutiske prosess. Med klientens følelsesmessige reaksjon blir det så arbeidet videre i retning av en integrasjon av den

emosjonelle erfaring. *"I gestaltterapien tjener drømmene til integrasjonen, de blir ikke fortolket"* (Yontef 1909).

Terapeutens fortolkning tjener ikke som en avkoding av et "latent innhold", men som impuls til en diskusjon med manifeste innholdt. Ellers trekker man "erkjennelser" ned over klientens/ pasientens hode, som ikke har noen "vital evidens/ betydning" (Petzold, 1977b).

Læring, vekst og forandring kan bare skje når sammenhenger erfares helhetlig: med kroppens sanser, med følelsene og med forstanden. Istedenfor fortolkning trer da prinsippet for fremming av synoptiske prosesser ved permeation fram.

2. Det integrative drømmearbeidets metoder og teknikker

Som regel angripes drømmer i personsentrert arbeide fram, dersom det benyttes en gruppesentrert metode som viser seg passende for klientens og gruppens situasjon. Den langt hyppigste metode er det klassiske **hot-seat-arbeide**, en dramatisering av drømmen på fantasiplanet på den "varme stol", hvor man i tillegg kan benytte en "tom stol" for å overføre enkelte av drømmens elementer eller personer til et handlingsplan (Perls 1969). En annen mulighet for integrativt drømmearbeide består i å iscenesette drømmen psykodramatisk (Leutz 1974), eller gestaltdramatisk (Zinker 1971, 1977, s 171), dvs. å la de enkelte deler spilles av gruppens medlemmer. Og det kan også benyttes kreative medier til bearbeidingen. Drømmen males, formes i leire, danses eller uttrykkes i pantomime.

Hvilken metode som skal benyttes avhenger av drømmens karakter og den terapeutiske prosess som klienten er i. Drømmer som inneholder lite billedmateriale, men f.eks fargeflater, geometriske figurer o.l , er lettere å framstille med farger. Andre drømmer, som bare huskes som tåkete følelser, kan danses. I drømmer som inneholder meget konkret spillbar dramatisk handling, er det nærliggende å benytte psykodramatikk. Uansett hvilken framgangsmåte man velger, så gjelder det alltid å se/ha/holde en helhetlig opplevelse ved emosjonell aktualisering, og dermed åpne adgang til drømmens budskap og dets bakgrunn. Det medfører til syvende og sist til en reduksjon av de foreliggende forstyrrelser, henholdsvis konfliktpotensiale, slik at drømmen igjen kan fylle den integrative funksjon. Den emosjonelle aktualisering skjer ved den skapte stemning og dramatisering ved at drømmen gjennomleveres på ny. Løsningen og gjennomarbeidingen skjer ved hjelp av forskjellige gestaltteknikker, som vi vil vise de viktigste av, og tydeliggjøre dem med eksempler.

2.1 emosjonell forberedelse (attunement/ Einstimmung)

Klienten oppfordres til ennå en gang å fortelle om sin drøm, og å anskueliggjøre handlingen, bildene og forløpet så tydelig som mulig. – *Du kan kanskje lukke øynene, være helt avslappet og igjen komme i kontakt med drømmen! Du trenger ikke å huske alt krampaktig og nøyaktig, men la bare bildene komme helt enkelt. Når du er i kontakt med bildene, begynn å fortelle hva du ser for ditt indre øye.*

Det er også mulig å la drømmen fortelles i første person presens. – *Kanskje kan du fortelle drømmen din akkurat som den ville foregå nå. Begynn ganske enkelt med: Jeg drømmer akkurat... Gi deg god tid slik at du nærmer deg drømmen helt avslappet.*

Jo bedre det lykkes å føre klienten inn i drømmens billedverden, jo mer intenst vil det terapeutiske arbeidet forløpe. Av og til griper terapeuten inn i fortellingen for å få stemningen ennå mer intens. *Du ser en skog? Kan du beskrive den nærmere? – Klienten: Den er stor og mørk, trærne rager høyt opp. Terapeuten: Kan du beskrive trærne nærmere? K: ja de er ganske mørke graner. Nålene er nesten sorte. Himmelen lyser nesten ikke gjennom. T: Hvordan virker de mørke trærne på deg? K. Jeg synes det er nesten uhyggelig. Det er så truende. Jeg vil heller gå videre på veien - .*

Her er vi ved hjelp av noen få intervensjoner kommet til drømmens truende stemning, som er gitt i drømmens innhold, og som også vises i enkelthetene. (Klienten drømte at han fant sin døde far i en hytte på fjellet.)

2.2 Temavalg

Spesielt ved lange og innholdsrike drømmer er valget av tema vanskelig når det blir ansporet utenfra, dvs. av terapeuten. Jeg anser det ikke heldig å følge et eller annet paradigma. Mange gestaltterapeuter, som f.eks J.Simkin 1973, søker etter "de manglende deler", elementer som mangler i en drøm (f.eks et hus hvor trappen mangler), fordi han ser disse som et uttrykk for en uløst situasjon. Perls (1969 d) anser det innhold som er "implisert" (er innbygget) i drømmen, som det mest betydningsfulle og det

som man skal ta fatt i. Jeg foretrekker å la klienten selv velge åpningen, å ta fatt i sin ”forgrunn”, hvis jeg da ikke har en spesifikk indikasjon til å foreslå et bestemt bilde i drømmen for klienten. En slik indikasjon kan komme når man i lengre tid har stått i terapeutisk drømmearbeide med klienten og temaer stadig kommer igjen, bestemte elementer unngås eller foretrekkes eller kort sagt når jeg er godt kjent med min klientens drømmer. En annen indikasjon foreligger med sterkt besettende bilder, f.eks med sadistisk eller voldelig innhold eller drømmer med dystre stemning og uten personer, som bringes av klienter som jeg ennå ikke kjenner godt, og hvor det synes meg tilrådelig å ta fatt i de besettende bilder, forsiktig ”fra periferien av”.

For øvrig foreslår jeg for klienten selv å velge sitt tema: **-Når du ser innover i drømmen din, hvilke bilder tiltaler deg da mest? Hvilke vil du beholde?** Ofte blir det da nevnt to bilder som åpenbart er like betydningsfulle. Man kan da oppfordre klienten til å bestemme seg for ett bilde, eller man kan arbeide med begge bildene samtidig. Denne form for ”spontan temavalg” har vist seg meget gunstig, da det sikrer full plass til klientens selvreguleringsprosess, og ikke brått forskyver et eventuelt nødvendig og beskyttende forsvar. Hvis elementer i en drøm avvises kraftig, så har denne avvisningen en funksjon som må undersøkes som sådan, og ikke sees bort i fra, heller ikke ved en fortolkning. Blir en drøm med komplisert innhold gjenstand for arbeide i flere seanser, så følger valget av tema naturlig av metodens systematikk: - *Vi har i de foregående seanser sett på denne delen av drømmen, hvilken del vil du ta fatt på i dag? – Eller hvilke deler av drømmen har vi ennå ikke behandlet? etc.*

Valg av tema kan imidlertid også bli bestemt ut i fra terapisisituasjonens kontekst, f.eks når drømmen entydig har sammenheng med gruppen eller terapeuten, *-i natt har jeg drømt om deg – i drømmen har jeg sett gruppen på et skip o.l.* -. Her må det først klargjøres hvilken funksjon denne drømmen har i den terapeutiske prosess, for denne danner jo også en bakgrunn for drømmen. En mulighet for denne klargjøringen består i å oppfordre klienten til å identifisere seg med drømmen og i drømmens rolle å tale til terapeuten, henholdsvis gruppen f.eks: *Jeg er Gertruds drøm. Jeg har lyst til å fortelle dere at dere alle sammen sitter i en båt og jeg er der ute....*

I gruppeterapien kan valg av tema også skje i fellesskap med gruppen, og drømmene kan gjelde henholdsvis gruppen og begivenheter i gruppen. I intense gruppeterapeutiske prosesser kan drømmen jo også være et uttrykk for en tematikk som er relevant akkurat i gruppen. Jeg kan f.eks gi følgende intervensjon: *-Karl har nettopp fortalt oss sin drøm. Kanskje kan hver og en se etter hva i drømmen som har berørt den enkelte mest? -. Overenstemmelser eller grupperinger som har sterkt divergerende inntrykk blir da utgangspunkt for gruppesentrert arbeide med drømmen, ved pantomimisk improvisasjon, fantasispill, maling i fellesskap eller liknende framgangsmåter.*

En annen komponent som bestemmer valget av tema, er måten drømmen beskrives på under seansen. Taler klienten f.eks med meget dempet stemme, eller viser klienten febrilske bevegelser, så er dette den øyeblikkelige forgrunn som det må tas fatt i og på den måten trekkes inn i den terapeutiske handling.

Ofte kan det på denne måten allerede helt i begynnelsen av drømmen finnes en tertiærkvalitet, som fører til en viktig bakgrunn, eller det kan vise seg at drømmen overhodet ikke er den relevante forgrunnen, men bare er brakt inn av klienten for å unngå en konflikt med gruppen eller for å behage terapeuten, og dette er det egentlige tema. Prinsipielt gjelder det for valg av tema i drømmearbeidet, som i alt gestaltarbeide: når det foreligger en pregnanstendens som er relevant i en begivenhet så trenger de seg fram, hvis bare terapeuten med sine intervensjoner gir pasienten tilstrekkelig spillerom og ikke tvinger klienten i en annen retning.

2.3 Re-owning (igjen gjøre til sin egen) og identifisering ved identifikasjon

Identifikasjonsteknikken er den viktigste og terapeutisk sterkeste behandlingsteknikk av gestaltterapiens vinninger. Perls har med identifikasjonsteknikken gitt et bidrag til den moderne psykoterapiens instrumentarium som kan likestilles med Morenos (1924, 1945) utvikling av rollebytteteknikken. Da ethvert drømmebilde, enhver fantasi, er en del av oss, så gjelder det igjen å gjøre denne delen til vår egen – **re-own**. Dette skjer på den måten at jeg ved identifikasjon betrakter den som tilhørende meg, og ved identifisering erkjenner dens vesen, idet jeg innlater meg på dens språk.

Et eksempel for å tydeliggjøre:

Karin, 20 år, har i løpet av 3 år vært i forskjellige terapier fordi hun lider under en ekstrem kontaktangst og en hårdnakket akne, som etter en Odysse gjennom forskjellige hudklinikker ble diagnostisert som "psykogen". Som datter av en alenemor er hun vokst opp hos besteforeldrene, mens moren om dagen gikk på arbeid. I sitt yrke som lærer har hun hatt store disiplin vanskeligheter med barna. Etter ca et halvt år i terapi begynner hun stadig oftere å komme med drømmer.

K: For to dager siden hadde jeg en drøm som var ganske kort, men meget intens, og som jeg husker ganske klart. Den skulle jeg gjerne arbeide med.

T: Godt, du kan kanskje først fortelle meg om det, den dagen du drømte, var ett eller annet som var viktig for deg? (Dette spørsmål er viktig for å kunne identifisere eventuelle dagsrester eller i tilfelle å kunne opprette forbindelser).

K: Egentlig ikke noe vesentlig. På skolen var det de vanlige ærgrelser. Min mor ringte til meg som vanlig på onsdag aften.

T: Godt, sett deg nå godt til rette og forsøk å komme inn i drømmen.

K: Det går bra, bildene kommer ganske klare... jeg går over en eng, det er mange blomster, løvetann, smørblomster og så spesielle røde planter, ganske eksotiske... nå kommer kentaurene ut av skogen, det er to. De blir stående og se på meg. Den ene ser på brystet mitt, den andre på skjødets mitt. Hvorfor er bare jeg naken?

T: Hva føler du nå?

K: Angst, slik en kald gysen. Jeg har gåsehud.

T: Kan du være gysingen, snakke som gysingen?

K: Jeg er gysingen, jeg kommer når jeg er redd og ...

T: La gysingen snakke til kentaurene.

K: Dere gjør meg redde og...

T: Hva mer?

K: ...de opphissar meg. Dere er vakre, edle, sterke.

T: Hva er det nå?

K: Gysningen blir sterkere

T: Kan du si "min gysning blir sterkere"?

K: Ja, min gysning blir sterkere, nå er det mer opphisselse enn angst.

T: Vær nå en av kentaurene.

K: Jeg er en kentaur. Jeg er rask og rasepreget. Jeg elsker menneskenes kvinner. Jeg er vill og fri!

T: Vær villheten.

K: Det kan jeg ikke. Det gjør meg redd.

T: Godt, la være. Se om noe i bildet har forandret seg.

K: Egentlig ikke. Det er bare mer av de eksotiske blomstene der.

T: Vær en slik blomst.

K: Jeg er en blomst, rød, ganske lysende, med mange fargeklatter. Jeg er vakrere enn alle andre blomster på denne engen. Jeg er ganske enkelt vakker.

T: Kan du si det ennå en gang?

K: Jeg er ganske enkelt vakker... (hulker) Jeg er jo ikke vakker og jeg våger ikke å ønske det fordi jeg er ikke vakker.

T: Vær kentauren.

K: (gråter) Jeg kan ikke være noen kentaur.

T: Godt, hva mener du kentauren kunne si når han ser den gråtende Karin?

K: Jeg vet ikke, kanskje: gråt ikke slik, se på oss! Vi er vakre og edle og vi liker deg. Du har vakre bryster og klare øyne.

T: Kan du si: mine vakre bryster og mine klare øyne?

K: Ja, det tror jeg at jeg kan, og det vil jeg også. Mine bryster er vakre og mine øyne er klare, og jeg behøver heller ikke å gjøre meg styggere enn jeg er og alltid gjemme meg bort.

Arbeidet med identifikasjonen foregikk her på forskjellige plan. Identifikasjonen med følelsene som fulgte med bildet (gysningen), viste den opphisselsen som skjulte seg bak angsten. Også kentauren uttrykte vitale seksuelle ønsker som imidlertid ble avvist, da identifikasjonen med villheten ble tilbudt.

Den, på denne måten åpnet adgang til drømmelivets grunnleggende seksualitet, var åpenbart for sterk for klienten. Men også i den eksotiske blomsten viste temaet seg og vises gjennom identifikasjonen: Sorgen og smerten over at hun undertrykker sine seksuelle ønsker, fordi hun ikke kan akseptere seg selv som kvinne. Identifikasjonen med kentauren blir igjen avvist, men riktignok fullført indirekte ved kunstgrepet –*hva kunne kentauren si?*

Drømmearbeidet slutter med en **re-owning** av de sidene hvor hun opplever seg selv som skjønn. På den måten vinnes det et grunnlag for å sterkere tillate sine behov og sin kroppslighet, og akseptere det mere. I etterfølgende samtale, integrasjonsfasen, snakker vi om drømmearbeidet og klienten verbaliserer de fleste av de forklarte sammenhenger. Hun kommer til den slutning – *jeg innrømmer ganske enkelt ikke mine ønsker, og slipper heller ikke noen andre inn på meg, selv om jeg lengter etter det. Jeg oppdager at det er meget mer i drømmen.* Jeg foreslår for henne å arbeide videre med drømmen i neste time.

2.4 Identifisering ved dialog

Karin kommer i neste time med ønske om å arbeide videre med kentaurene.

K: Det er ennå noe der. Vi er kommet til opphisselsen, men angsten er jo også der. Der vil jeg videre.

T: Ja, kanskje kan du igjen sette deg ned avslappet og se om drømmebildet igjen kan vise seg?

K: Jeg kan ikke gripe det så tydelig. Alt er så uklart.

T: Gi deg tid. (Da K. etter noen min. fremdeles ikke får et klart bilde spør jeg): hva føler du nå?

K: Uro, nei ærgrelse.

T: Godt, vær i din ærgrelse.

K: Jeg er rasende fordi jeg ikke klarer å få tak i drømmen.

T: Kan du late som om drømmen er en person og snakke direkte til den?

K: Ja, jeg er rasende på deg, du foruroliger meg og du viser deg ikke!

T: Hva svarer drømmen? Innta dens rolle.

K: Jeg viser meg ikke fordi jeg ikke vil at du skal se!

T: Svar drømmen og før dialogen videre.

K: Jeg vil imidlertid se, jeg vil vite alt som er i deg, nei, som er i meg.

T: "Jeg er fremdeles grå og tåkete. Du kan ikke se kentaurene og... (skremmer, forlater rollen) kentaurene kan ikke se meg!"

T: Hva føler du nå?

K: Angst, bare sterkere enn sist gang.

T: Vær din angst.

K: Jeg er angsten, jeg er kald og trykket.. nå ser jeg kentaurene også..ganske klart... de smiler ondskapsfullt til eller mot hverandre.

T: Beskriv dem nærmere.

K: Den ene er større, med kraftige muskler. Den andre er plump, til og med litt fet.

T: Du kan kanskje føre en dialog mellom dem og avvekslende innta begge rollene?

K: Jeg tror ikke jeg kan det. Angsten blir også sterkere.

T: Hvorfra kjenner du denne angsten?

K: Jeg vet ikke, ett eller annet sted fra. Jeg kjenner den ganske godt.

T: Hva mener du kentaurene kunne si om Karin som har slik angst?

K: kentaur 1: Slik en reddhare, sier den store.

T: Og hva svare den lille?

K: kentaur 2: Henne blir det aldri noe av!

K: kentaur 1: Så galt blir det ikke, hun må bare anstrenge seg.

K: kentaur 2: Sludder, jeg vet bedre!...

K: Mine besteforeldre har alltid sagt det. Den lille kentauren ser også ut som min bestemor, og den andre som min bestefar.

T: Hva er det du husker akkurat nå?

K: Jeg ble alltid skyssset omkring, (gråter), alltid når min mor ikke var hjemme plaget bestemor meg og bestefar også.

Deretter følger et biografisk arbeide, der klienten kan uttale seg aggressivt overfor bestemoren og erkjenner hvordan den behandling hun den gang fikk også i dag virker inn på hennes selvaktelse. Som

deres eneste datters barn født utenfor ekteskap, familiens stygge skamplett, blir hun oppdratt slik at hun ikke skal bli utsatt for en *så skitten sak som moren*. Dialogen ble benyttet i dette drømmearbeidet.

- 1) **Som dialog med drømmen som helhet.** Denne inngripen lar det bli tydelig for klienten at drømmen er en del av henne selv, jfr. K: "Jeg vil imidlertid se, jeg vil vite alt som er i deg, nei, som er i meg", og viser den som den svake erindring av et forsvar mot angst. I det øyeblikket hun kommer i kontakt med denne angsten, blir også kontakten til de angstfylte drømmebilder gjenopprettet. Med spørsmålet "Hvorfra kjenner du angsten?" blir det forsøkt å identifisere angsten. Denne typen spørsmål leder regelmessig, til biografisk relevant materiale og inn på involveringsplanet, når graden av forsvar ikke er for sterk (smlgn. 1.2.3) Intervensjonen blir også i vårt eksempel avvist, og en videre utvikling følger ved hjelp av:
- 2) **dialog mellom drømmens elementer**, her mellom de to kentaurene. Også denne dialogen fører til identifisering, på den måten at de projektive elementer i dialogen får en slik pregnans at erindringssporene blir aktivisert, bakgrunnen blir tydelig og fra denne kommer bildet av besteforeldrene. På den måten har denne teknikken ført oss midt inn i en viktig biografisk situasjon, som nå gjennomarbeides på grunnlag av livshistoriske fakta. I forbindelse med det foregående drømmearbeidet, blir det klart for klienten i hvor høy grad hennes erfaringer fra barndommen har spilt en rolle for hennes selvaktelse, hennes innstilling til seksualitet og hennes rolle som kvinne. Drømmen viste seg som en artikulasjon av uferdige situasjoner, som har ført til konfliktkonstellasjoner i klientens aktuelle liv. Det skal kort nevnes andre muligheter til hvordan dialogen kan benyttes i drømmearbeidet:
- 3) **Dialog mellom sekvenser av drømmen.** Med drømmens elementer forstår vi alle bilder, følelser og forestillinger som forekommer i drømmen. Sekvenser er avsnitt av en drøm, scener som er tydelig atskilt fra hverandre, og som hver for seg inneholder elementer, men som også totalt kan inneholde et utsagn.
- 4) **Dialogen mellom enkelte drømmer** kan være nyttig i en fortløpende drømmeorientert terapisekvens, for å etablere forholdet mellom enkelte drømmer og identifisere deres utsagn.
- 5) **Dialog med elementer**, sekvenser eller drømmer, setter klienten i stillingen som deltageren i dialogen. På den måten blir det mulig å utarbeide klientens personlige innstilling til enkelte elementer, både sekvenser av drømmen på det rasjonelle, så vel som på det emosjonelle plan. Dialogteknikken er i egentlig mening dramatiseringsteknikk, som medfører en tydeliggjøring av drømmens hendelsesforløp, fram til den får pregnanshøyde og bakgrunnen blir tydelig og dermed innholdet forståelig. Spesielt dialog mellom motsatte elementer i drømmen kan føre til klargjøring av ulmende konflikter eller til gjennombrytning av en eksistensiell blokkering.

2.5 Danne en fantasi til....

En annen av drømmearbeidets teknikker består i å utvikle fantasier til drømmens innhold, en framgangsmåte som tilsvarer den psykoanalytiske assosiasjonsteknikk. På den måten blir det, som alltid i gestaltdrømmearbeidet, lagt vekt på at de affekter (tertiærkvaliteter) som følger drømmen, eller dens elementer, blir opplevet tydelig, fordi de skaper kontakt til "grunnen" (i betydning grobunn og årsak). *"Drømmen, løsgjort fra det våkne livs strenge kontekst, bruker bilder bare i deres affektive verdi (Merleau-Ponty 1945, s 437).* Også i analysen får ledsagende affekter betydning, de er imidlertid *"den resistente del som bare kan peke oss fram mot en riktig vurdering" (Freud, Drømmetydning, G.W. Bd 2/3, s 464)* Gir den frie assosiasjon i analysen materiale til analytikerens tydninger, som inntreffer *"akkurat der hvor drømmerens innfall svikter eller blir utilfredsstillende" (Freud, Om drømmen, G.W. Bd 2/3, s 697),* så danner de i det integrative arbeide materiale for ytterligere identifiseringer eller dialoger. Den manglende evne til å gi en fantasi et bestemt innhold, blir selv ansett som uttrykk for en blokkering, henholdsvis en motstand, som har en kildeverdi som må åpnes og nyttegjøres.

Et eksempel for å tydeliggjøre teknikken:

H. 43 år, lærer kommer til terapi pga. potensvanskeligheter. I en seanse forteller han om en drøm der han seiler i en seilbåt på et stormfullt hav. Dialogen mellom båt og hav, såvel som identifiseringen med båt og hav har ikke gitt noe videre aspekt.

T: Kanskje kan du en gang lage en fantasi til båten?

H: Havari.

T: Kan du fantasere videre om det?
H: Vannet styrter over dekket og truer med å skylle meg over bord. Masten er brukket ...
T: Hva føler du nå?
H: På en eller annen måte ubehagelig, så svak.
T: Se nærmere på følelsen.
H: Så hjelpesløs. En båt uten mast.
T: Lag en fantasi om dette.
H: (flirer) du mener vel en mann uten penis eller uten ereksjon?
T: Det er din fantasi, hva sier den til deg?
H: Det ligger jo nær at jeg føler meg svak og hjelpeløs uten penis. Man har jo selvfølgelig lest Freud!
T: Hvordan føler du deg i øyeblikket?
H: Litt hoven, egentlig usikker. Jeg slår noe skum, akkurat som havet. Nå blir jeg bedrøvet. Jeg er jo en temmelig havarert båt.

Deretter fulgte en seanse om en rekke opplevelser av motgang i hans yrke, med hans barn og i ekteskapet. Teknikken med å danne fantasier til drømmeinnhold har, med den konsekvente tilbakeføring til de affektive deler, uten fremmedfortolkning av H, ledet til den konkrete livssituasjon som har tatt potensen fra ham og som må bringes i orden. Med forbedring av denne situasjonen i løpet av terapien, blir også potensforstyrrelsene borte. Også terapeuten eller gruppen kan bringe inn en fantasi til klientens drømmebilde, riktignok på den måten at det ikke blir gitt noen bestemt fortolkning, men impulser som blir behandlet, som f.eks *T: I forbindelse med båten på det opprørte hav faller det meg inn at det kan skje et skipbrudd, og at skipbrudd kan skje ikke bare på havet, men også i livet. Hvordan virker dette deg?* Eller hvis det arbeides med gruppen: *A: Jeg får et innfall om skipbrudd! – B: Jeg en galei. – C: jeg ser H som en sjørøver. Osv. T: Nå har alle i gruppen kommet med sine fantasier til din drøm. Hvilken appellerer mest il deg?* Også på denne måten kan det føre til identifisering.

2.6 Videredømming og dagdrømmeteknikk

Ofte forteller klienten at de bare husker et bruddstykke av sin drøm, eller at drømmen på en eller annen måte avbrytes. Det er naturligvis mulig å arbeide med fragmentet, f.eks med identifikasjonsteknikk, eller dialog med fragmentet. Også teknikken med ”videredømming” anbefales, spesielt når klienten har følelsen av at avbruddet er pregnant. Integrativt drømmearbeid griper her til dagdrømmeteknikken, som ofte uten videre blir brukt i gestaltterapien, og som ble utviklet til en egen terapimetode av Asaglioli (1972), Fretighny, Virel (1968), Desoille (1945, 1961), Leuner (1970). I forhold til denne framgangsmåte, som til syvende og sist trenger analytisk utarbeiding og fortolkning, kan det integrative drømmearbeidet gripe til identifikasjons- og dialogteknikken for å identifisere det symbolske innhold, jfr ”den styrte våkne drøm” hos Desoille, som har en suggestiv komponent og sikter mot katarsis og symbolsk ønskeoppfyllelse, eller Leuners ”katathyme billedopplevelse”.

Dagdrømmen er på den måten en proaktiv begivenhet, gjennom hvilke det kommer fram materiale av liknende kvalitet som i nattdrømmen. Når Freud (G.W. 2/3 s 53) går ut fra at en grunnleggende likhet mellom dagdrøm og nattdrøm – begge deler er etter hans mening ønskeoppfyllelser og beror for en stor del på barndomsopplevelser – og ser forskjellen bare i at nattdrømmen blir ansett som realitet, men så ikke gjelder for dagdrømmen, så stemmer disse utsagn **ikke** med våre erfaringer i drømmearbeidet. I dette kan ved tilsvarende stemningsdanning og fordyping, opplevelsen bli så intens at den fullt ut oppleves som realitet. Dette kan bero på at dagdrømmeteknikken arbeider med en ”katathym hypnoid” (Leuner 1970).

Et eksempel for å tydeliggjøre det:

T: I drømmen kan du altså bare huske å ha gått opp gjennom flere etasjer helt til loftet, og så avbrytes drømmen?
P: Ja.
T: Godt, da foreslår jeg at du går inn i huset og opp trappene ennå en gang. Ta deg god tid.
P: Jeg er i trappehuset. Det er temmelig gammelt, med rekkverk av tre.
T: Hvordan husker du rekkverket?
P: Som i hus før verdenskrigen. Gamle gysninger. Jeg går opp nå, en trapp etter den andre. Det er ringer, det har vel ligget et teppe her en gang.

Etter en detaljert gjennomleving av å gå opp trappen er klienten involvert i dagdrømbegivenheten.

P: Jeg står nå igjen i loftsrommet. Her går ikke drømmen videre.

T: Se deg om og se hva du finner og hva som videre skjer.

P: Det står en mengde skrammel rundt omkring. Gamle møbler og kasser. Hva kan det være i dem?

T: Gå bort og se etter.

P: Ja, der er en kasse med utelukkende gamle barnebøker: Rana rumpetroll, Gesinkjen i blomsterlandet, disse kjenner jeg alle (..kommer inn på refleksjonsplanet).. rart, disse bøkene har jeg ikke tenkt på mer siden mine barndomsdager, og tittelene hadde jeg også fullstendig glemt.

T: Bli hos bøkene og se hva som skjer.

P: (med høy barnestemme)..Jeg føler meg ganske liten, sånn omtrent 4 år gammel, hos bestemor i Köln, der er det alltid så deilig. Hun leser alltid for meg...

Det følger et arbeid som aktualiserer denne positive erfaringen fra fortiden, og med et mykt sorgarbeid munner det ut i den tapte barndomstiden og den avdøde bestemoren. I den integrative terapi legger vi stor vekt på aktualiseringen av positive biografiske scenarier, fordi vi er like meget preget av disse som av traumatiske erfaringer, og den ensidige beskjeftigelse med negative aspekter av fortiden fører til en fortrenkning som ikke fremmer integrasjon av det egne slik-er-blitt. Jeg er av den oppfatning at aktualisering av positive scenarier i seg selv allerede virker helbredende. Videredømmingsteknikken har i vårt eksempel ledet til relevant biografisk materiale. Pasienten kommer til følgende slutning:

"Min barndom var virkelig ingen lek, egentlig temmelig elendig. Men hos min bestemor har jeg opplevet skønne timer. De ville jeg ikke ha unnvært. For slike timer lønner det seg å leve."

Dette er et utsagn som for en depressiv klient er verd å legge merke til og som viser den positive virkning av drømmearbeidet. I dagdrømmeteknikken arbeider vi naturligvis også med induserte våkne drømmer, som innledes på samme måte som den katathyme billedopplevelse. "Den grønne eng", "badestranden", "fjellandskapet", kan tas som utgangsscenarier, der dagdrømshendelsene kan utvikle seg fra. Materialet bearbeides på samme måte som i det klassiske drømmearbeidet.

Et eksempel:

Terapeuten har indusert bildet av den grønne eng.

T: Du kunne kanskje se deg om litt på engen?

P: Jeg ser en bekk. Den renner midt gjennom engen. Det står et par trær ved den, or tror jeg. I horisonten er det fjell. Jeg kjenner dem igjen fra vår ferie i Østerrike.

T: Se deg om mer.

P: Jeg går ned til bekken. Der er det en bro. Den ser ganske gammel ut. Som fra romertiden, en slik rundbue. Bredden er her også mer klippeformet. Engen ligger tilbake. Broen har stenbrolegging.

T: Fantasier litt om broen.

P: Romerne har en gang gått over den. Kanskje Hannibal med elefantene. Det er urgammel stein.

T: Du kunne kanskje spørre broen og deretter la den svare?

P: Hvor gammel er du og hva er alt sammen du har sett?

P: Bro: Jeg er urgammel og har sett meget. Godt og dårlig, seirende og beseirede.

T: Hva føler du nå?

P: Jeg føler meg merkelig berørt av broen. Til broen: Vil du bære meg hvis jeg går over deg?

P: Bro: Jeg har båret mange mennesker og bærer også deg!

T: Innta rollen som broen.

P: Jeg er broen. Jeg bærer alle mennesker som går over meg. Tålmodig fra mange år tilbake, evig lenge. Jeg gjør min tjeneste og ingen respekterer meg, (gråter) respektløs...de går på meg med føtene. Jeg er alltid der for andre, jeg må stadig bygge broer (gråter sterkere med sint undertone.)

T: Hva kommer du nå til å tenke på?

P: Hvordan jeg alltid måtte megle mellom mine foreldre når de sloss, og nå mellom min mann og mine sønner. Jeg må alltid være på plass for alle, glatte over mellom alle og får aldri takk for det.

-Det kommer nå en scene der pasienten forteller sine foreldre hvor meget hun har lidd på grunn av deres uenighet. -

P: Dere er så gemene, alltid å benytte meg som støtpute. Jeg vil ikke ha mer leven i livet.

T: Og derfor megler du på alle bauer og kanter, helt til i dag.

P: Ja, jeg er ferdig med alltid å være støtpute mellom mannen og sønnene mine. Det må bli en forandring.

-I et behaviourdrama (Petzold 1977) prøver vi hvordan hun neste gang vil nekte å spille rollen som brobygger, og to seanser senere forteller hun stolt, at det har lyktes henne.

Ved hjelp av dagdrømmerarbeidet er vi kommet fram til en livskonflikt som, avsatt i biografien, hemmer pasientens aktuelle livssituasjon. Til å begynne med var dagdrømbildene ferieerindringer, som imidlertid snart gikk over til genuine katathyme bilder. Ved hjelp av forskjellige teknikker (fantasier om .. spør broen, identifikasjon) blir bakgrunnen tydelig og dermed innholdet gjort tydelig og knyttet til konkrete situasjoner.

Seansen viser et klart "tetradisk" forløp. Gjennom den stemningsskapende initialfase kommer aksjonsfasen, som begynner med den dialogiske dramatisering av drømmen og kulminerer i en dramatisering av de biografiske situasjoner. Integrasjonsfasen følger uten videre når klienten etter terapeutens fortolkning ("og derfor megler du..helt til i dag"), kommer til den beslutning å forandre sin adferd. Selve fortolkningen var en kontekstfortolkning, dvs. avledet av selve materialet, uten kompliserte hypoteser og konstruksjoner (av dybdepsykologisk type), som klienten kunne forstå. Nyorienteringsfasen blir innledet med behaviourdramaet.

2.7 Drømmearbeide i gruppen

Utredningene hittil har vært rettet mot framstillingen av det personrettede drømmearbeide. Integrativ gestaltterapi praktiseres imidlertid også i grupperettet og gruppesentrert form (Petzold 1973). Gruppen danner en bakgrunn for drømmer som kan bidra til forming av drømmeskikkelser når den skaper eller aktualiserer relevante situasjoner, f.eks konflikter, ønsker og behov. Gruppen danner en "setting" der mangfoldige stimuleringer blir virksomme, og kan slik aktualisere analoge konstellasjoner i individets fortid. De emosjonelle kvaliteter som utvikles mellom gruppens medlemmer, har ofte den samme karakter som erfaringer som er gjort i primærgruppen. Det kan på denne måten oppstå et klima som likner drømmen, og som frambringer kollektive fantasier (Diatkine 1954, Dorey 1971).

Vi inntar dermed en posisjon som står nær den psykoanalytiske oppfatning av drømmen (Battagay 1976), selv om det anvendes en annen forklaringsmodell. Det gestaltterapeutiske gruppearbeidet betrakter gruppen i en vedvarende gestaltformasjonsprosess. Gruppen, som er sammensatt av forskjellige deltakere, danner sammen en egen personlighet, som er mer og noe annet enn summen av dens enkelte deler (deltakere). En depresjon eller euphori i gruppen, dvs. hos enkelte deltakere, kan således bli til en gruppedepresjon (Missenard 1971). Når det oppstår drømmer med utgangspunkt i gruppen, så har de enten å gjøre med gruppens reelle situasjon og / eller med de konstellasjoner som ble aktualisert gjennom gruppen. I den forbindelse kan det forekomme at drømmen til en av deltakerne viser en pregnant tendens i gruppen, som også viser seg i andre fenomener, eller ved at flere deltakere har drømmer som går i liknende retning. I så tilfelle er det nødvendig med gruppesentrert framgangsmåte.

2.7.1 Gruppesentrert framgangsmåte

Bearbeiding av drømmer som står i forbindelse med gruppen foregår i gruppen og med gruppen. Det finnes flere muligheter. Blir en drøm fortalt i gruppen så blir de andre deltakerne også oppfordret til å meddele sine drømmer. Hvis man får tre eller fire drømmeberetninger, så undersøker gruppens deltakere hvordan de gjennom drømmene, enkeltvis eller samlet, føler seg følelsesmessig berørt, og avgjør om man skal ta fatt på et gruppesentrert drømmearbeide. Inn i denne beslutningsprosessen bringer hver deltaker sine følelsesinnskytelser, fantasier og innfall inn i gruppen, og som regel følger det av dette hendelsesforløpet en bearbeidelsesretning. En av det gruppesentrerte drømmearbeidets mest interessante muligheter, danner dramatiseringen.

Dramatiseringen:

Drømmerne blir oppfordret til å innta rollen som deres drøm og "som drøm" å innlede en dialog med de andre drømmene. På den måten "korresponderer" drømmene til A, B og C med hverandre. Tilsvarende eller motsatte elementer blir plastiske, og meningen av de individuelle- eller gruppeforeteelsene blir avslørt for den enkelte drømmer og for gruppen. Forbindelsesstrukturer mellom de enkelte deltakere blir tydelige og – hvis slike forbindelsesstrukturer foreligger – også forståelige i deres biografiske

sammenheng. Drømmeteateret kan utvides, i det gruppens øvrige medlemmer spiller roller fra drømmerens drømmer. Det skifter mellom rollespillsekvenser med integrasjons- og refleksjonsfaser, på samme måte som i det *terapeutiske teater* (Iljine 1972, Petzold 1973), for på denne måten å utarbeide mengden av det projektive materialet. Samtidig innskytes enkeltarbeider, der teknikkene som til nå er beskrevet benyttes, og som så igjen utnyttes i forhold til hendelsesforløpet i gruppen.

I dramatiseringen er terapeuten ikke med i spillet, slik at hun kan holde øye med de komplekse hendelsesforløp. Hun gir også tegn for refleksjonsfasene, og da alltid når et hendelsesforløp blir uoversiktlig eller når en konstellasjon i spillet er blitt spesielt pregnant. Hennes holdning og handlingsmåte er innrettet strengt fenomenologisk. Hun beskriver hva hun har sett og hvordan det hun har sett virker på henne. Hun gir til nød kontekstfortolkninger som blir reflektert av gruppen.

En annen metode å bearbeide en drøm som er rettet mot gruppen består i at hver deltaker bringer et innfall til drømmen, til drømmeren og til den øyeblikkelige gruppesituasjon, og at disse innfall blir utgangspunkt for "direkte kommunikasjon", dvs. en umiddelbar diskusjon av det som er opplevd. Også slike diskusjoner kan oversettes ved gestalt- eller psykodramatiske skuespill, eller finne uttrykk i kreative medier. Det er således mulig at drømmeren maler sin drøm på et stort papir og "identifiserer" de andre deltakerne for seg med de elementer som spesielt appellerer til dem, for deretter i fellesskap "å male videre" på bildet. Slike gruppebilder, laget på grunnlag av drømmeforestillinger, får ofte en karakter som ligner på videredømming eller dagdrømming i individuelt arbeid. Hvem som maler noe sammen med hvem, hvilke bilder som blir malt til en bildedel, hvilke forbindelseslinjer og flater som framstår, - alt dette gir et godt inntrykk av gruppens dynamikk, av de enkelte deltakernes forhold til hverandre og til terapeuten og deres forhold til gruppen som helhet. Opparbeidelsen skjer f.eks ved at den enkelte deltaker identifiserer seg med de deler av bildet vedkommende har malt, og ut fra denne antatte rollen trer inn i dialog med hverandre.

En klient (X) har f.eks malt en sjø som var omkranset av trær. Dette dømmebildet ble så videre utformet ved at det ble malt skip og svaner på sjøen, et slott på stranden, en bro over sjøens flate osv. Den påfølgende dialog mellom sjøen broen, broen og skipene, svanene og slottet tydeliggjør at drømmeren ønsket å omfatte og forbinde hele gruppen med vedkommendes "omkransede strand", men den som malte broen (Y) har villet unndra seg fra denne tolkning. For tilbaketrekningen har Y valgt en annen metode i det faktiske samspillet med gruppen enn Z-slottseieren, som har trukket seg tilbake bak sine faste murer og også i gruppehandlingen "ikke slipper noen inn på seg". Brobyggeren Y hadde i gruppen alltid meglerens rolle, en rolle som gjorde det mulig for Y "alltid å holde seg utenfor". Skip, svaner og blomster ved bredden var deltakere som orienterte seg godt i gruppen, de stod ikke i noe vanskelig forhold til noen og de var i overensstemmelse med gruppens tendens til å danne et favnende fellesskap.

2.7.2 Grupperettet framgangsmåte

Dersom gruppen som helhet står i sentrum av hendelsesforløpet i den gruppesentrerte framgangsmåten, og intervensjonsstrategien er rettet mot gruppen som helhet, så blir gruppen i det gruppeorienterte arbeidet trukket med gjennom en enkelts arbeide, der de blir delaktige. Dette kan skje på den måten at en av gruppedeltakernes tema, selv om det angår vedkommende helt personlig, har relevans for alle andre og de tar del i vedkommendes arbeide, det være seg som medfølgende engasjert tilskuer eller som aktiv medspiller. Medspill i grupperettet framgangsmåte har en annen betoning enn i den personorienterte framgangsmåte. I grupperettet framgangsmåte er medspillerne, etter den psykodramatiske teori og praktiske betydning, "auxiliary egos" (Leutz 1974), dvs. de står til hjelp i protagonistens arbeide. I det gestaltdramatiske drømmearbeide, som er rettet mot gruppen, forbindes individuell – og gruppehendelse. En mulighet har man for dette gjennom Zinkers (1977, 170) metode, først å gjennomarbeide den fortalte drømmen personsentrert i individuelt arbeide i gruppen, for deretter sammen med gruppen å ta fatt i drømmen som teaterspill. *"Når noen har utspilt sin egen drøm og dermed er kommet i kontakt med seg selv, kan hele gruppen overta deler av dramaet og delta aktivt i det (Zinker 1977, s 171).* Utviklingen i det individuelle arbeidet og i det påfølgende gruppespill, blir så gjennomarbeidet i integrasjonsfasens refleksjon.

En annen framgangsmåte består i å arbeide i små grupper eller dyader. Protagonisten forteller sin drøm i gruppen. Alle uttaler en fantasi til denne drømmen. De deltakerne som føler seg gjensidig berørt av deres fantasier, tar i små grupper eller dyader, fatt på å samtale med hverandre om deres fantasier og

utforske det i et "continuum of awareness", dvs. på opplevelsesplanet. Resultatene blir så igjen brakt inn i den store gruppen og benyttet der. Ofte vil man legge merke til at denne arbeidsmåten fremmer drømmeaktiviteten i hele gruppen. Deltakerne kommer med flere drømmer som står i forhold til hverandre. Situasjoner fra gruppeforeteelsene og den personlige stilling, blir forfulgt videre i drømmen, blir utviklet og får pregnans. Konflikter finner en løsning eller blir for første gang tydelige. Også for å lære hverandre å kjenne, er det grupperettede drømmearbeidet en fruktbar metode. Når gruppens medlemmer drømmer om hverandre, inntreffer ofte en intuitiv forståelse av den andre i drømmebildene, som kan være opplysende og berikende for alle deltakerne.

To eksempler:

På et drømmeseminar forteller K at han har drømt om M og har sett henne som et hode på en malstrøm. M som hittil bare har vist lite av seg selv, og som gjorde et harmonisk, lite påfallende inntrykk, bryter deretter ut i tårer og sier at hun i sin nåværende livssituasjon føler seg som en malstrøm, og ikke vet hvordan hun skal unngå draget mot dypet. Det lykkes henne å snakke om selvmordsfantasier i gruppen, og avslutter med et konfliktsentrert individuelt arbeide. K selv er ubehagelig overrasket over virkningen av hans drømmefortelling. Han sier at han ikke på noen måte har opplevet M som fortrykt eller overhodet selvmordsutsatt. Tvert i mot har han, inntil drømmen, knapt lagt merke til henne, slik at han i det hele er meget overrasket over å ha drømt om henne.

På et annet seminar, der vi arbeidet med drømmer, dukket en deltaker opp i tre forskjellige drømmer, en gang som fjellfører, som flypilot og endelig som klinikksjef. Deltakeren, en yngre lærer, kom gjennom drømmebildene i kontakt med sin tendens til å overta ansvar overalt og å være den toneangivende. Ennvidere ble hans ærgjerrighet, hans ønske om å "være noe fint" – med bakgrunn i hans biografi – tydelig i en senere seanse. **"Jeg har bare fått anerkjennelse av dere (hans foreldre) når jeg var førstemann."**

Det grupperettede og gruppesentrerte drømmearbeidet, slik det ble utviklet av oss på grunnlag av gestaltterapien, og av Latner (1976) i hans begrep "det sosiale drømmearbeide" og som fant en spesi- fikk utforming ved tilbakegrep til Senois (Steward 1972, Noon, Holmann 1972), er en viktig komponent i den integrative framgangsmåte. Et utelukkende personsentrert arbeide i gruppen, slik det er karakteristisk for det klassiske gestaltdrømmearbeide (Perls 1969 d, 1975), favner for kort og tar ikke hensyn til en viktig kontekst, henholdsvis bakgrunn. Om det blir arbeidet personorientert, gruppesentrert eller grupperettet avhenger av gruppens situasjon og den / de involverte protagonister.

2.8 Opplevelsesorientert arbeid med drømmer

Når man gjennom egen terapi har fått erfaring med arbeidet med egne drømmer, og dette ikke har skjedd i kritisk akutte situasjoner som er labile, fordi en ubearbeidet fortid ikke har kunnet integreres, kan det opplevelsessentrerte arbeidet med egne drømmer føre til en dypere forståelse av ens egen personlighet. Drømmens evolutiv-kreative kraft kan da stilles i selvtutfoldelsens og personlighetsutviklingens tjeneste, slik det er tilfelle hos forskjellige naturfolk, f.eks Senoi (Noon, Holmann 1972, Steward 1969). Således arbeider ofte tidligere klienter etter avsluttet terapi, og etter at det er klargjort med deres terapeut, videre med sine egne drømmer. Også mange "friske", som er kommet i kontakt med gestaltmetoden gjennom egenerfaringsgrupper, praktiserer opplevelsessentrerte drøm- eller også kroppsarbeide (Shiffermann 1971, B. Stevens 1977), eller de anvender gestaltterapiens dagdrømsteknikker (J.Stevens 1975). I den forbindelse blir det for det meste arbeidet på affekt- og forestillingsplanet, sjeldnere på involveringsplanet (smlgn.1.2), fordi det på dette plan er vanskeligere å fullføre permeationsprosessen. Det skal ennå en gang understrekes at opplevelsessentrert arbeide uten terapeuten krever personlig stabilitet, erfaring med drømmearbeide og at man behersker permeation. Hvis ikke blir det en farlig "gjør-det-selv"- metode som gjør mer skade enn nytte. Det krever dessuten en viss kontinuitet for at man skal lære å virkelig forstå sitt drømmespråk og sin drømmetenkning.

På denne måten likner det opplevelsessentrerte arbeidet den meditative øvelsen. Det er også den utvikling som er sammenlignbar med den meditative vei. Dermed forandrer drømmene seg etter som arbeidet skrider fram. De reproduktive aktualitetsdrømmer, som bearbeider dagens hendelser, blir sjeldnere, eller om de huskes, så får de mindre betydning ved siden av andre drømmer. Av nattens mangfoldige drømmer beholdes som regel bare en brøkdel, og jo mindre de kan fattes med dagsspråket, jo mindre huskes de, fordi vi ganske enkelt "ikke finner noen ord" for dem.

Når man fortsetter med arbeidet med sine drømmer så gjennomløper man forskjellige faser, lærer å kjenne forskjellige drømmer med forskjellig stoff og varierende tertiærkvaliteter. Har man brudd gjennom laget til reproduktive aktualitetsdrømmer og er trengt "dypere" inn i drømmeverdenen, så kommer det også fram drømmebilder, som når de bearbeides, avdekker et rikt biografisk materiale. Detaljer fra alle livets perioder - riktignok overveiende positive -, for livet er for de fleste mennesker slettet ikke bare en opphopning av negative erfaringer, kommer fram og gjør det mulig for meg å beskjeftige meg med min bakgrunn, min slik-er-jeg-blitt. Blir man i dette området så blir materialet stadig mer allsidig. Den intense beskjeftigelse aktiviserer åpenbart denne sektor i erindringen ved hjelp av drømmehandlingene, og blir på denne måten "holdt fast" på nivået for de biografiske drømmer. De drømmer man som regel har å gjøre med i terapien har reproduktiv og biografisk karakter.

Dette skyldes for den største del av vi styrer klientenes *awareness/bevissthet* mot disse områder, og på den måten også holder dem fast der, hvilket jo er helt og holdent ønskelig for den terapeutiske målsetting. Det er et kjent fenomen at terapeutens intervensjonsstil influerer på hennes klients drømmehendelser, spesielt når hun arbeider fortolkende på en spesiell måte. I gestaltterapien og i det integrative drømmearbeidet er denne faktor av innholdsmessig innflytelse forholdsvis liten, fordi det praktisk talt ikke arbeides med fortolkninger, og også fordi overføringshendelser som oppstår i den terapeutiske prosess blir bearbeidet på en annen måte enn i psykoanalysen. Overføringer blir ikke intensivert til sådan og gjort opplevelig (Maurer-Goreli, Petzold 1977). I drømmearbeidet er klienten i høy grad sin egen regissør. Klienten blir på den måten forberedt til det egne eksperimentelle drømmearbeidet. Med økende erfaring på det biografiske drømmeplan begynner permeationsprosessen å intensiveres. Det oppstår en kontinuerlig bevissthet av at "jeg drømmer" mens man drømmer. Denne bevisstheten øker sogar når det som skjer i drømmehandlingen oppleves som viktig, og fører til at man når drømmen er slutt, kan bestemme seg til å våkne, slik at man med øket engasjement av dagsbevisstheten kan ta fatt i drømmen. Dette "nærvær av dagsbevisstheten i drømmen" er forutsetningen for å våge seg inn på andre drømmeområder, fordi nærværet av dagsbevisstheten garanterer at man, når som helst når det oppstår angst, eller det åpner seg avgrunner som man ikke vil se, kan trekke seg tilbake, og "fra sikker grunn" kan gå fram med små skritt.

Det er meget vanskelig å forlate det biografiske og reproduktive drømmeplanet. Drømmeverdenen beskytter sine hemmeligheter. En voldsom framtvingen er ikke mulig eller farlig. Det nye nivå, som jeg har kalt det *abskonditive* (det skjulte), fordi det åpner sin egen dybde for *homo absconditus*, åpner seg så å si utilsiktet. Abskonditive drømmer "hender", de lar seg ikke tvinge fram. De ganske enkelt er der, en natt eller i en dagdrøm, og opptrer så stadig oftere. For klienter som jeg har ledsaget på denne veien, kunne jeg fastslå at abskonditive drømmer inntraff når interessen for den biografiske drømmingen har avtatt. Klienten kunne "slippe seg løs" (smlgn. Perls et al 1951, s 436), og på den måten ble fikseringen på dette plan løst. Det ble dermed skapt en disposisjon for noe nytt, en ny åpenhet, som abskonditive drømmer kunne trenge inn i. Ofte forsvant drømmer for en tid, eller det oppstod tåkete ubestemte følelser som ikke lot seg fatte i drømmen.

Abskonditive drømmer er kjennetegnet av et rikt symbolspråk, som er ledsaget av intense følelser. Bildene og følelsene er ofte nye, overraskende og fremmedartet. Ofte lykkes ikke permeationen, eller den er meget vanskelig. Dagsbevisstheten trekker seg oftere tilbake fra drømmeverdenen og amnesien, når man våkner, blir bare sparsomt belyst av anelser og vage fornemmelser. Det blir nødvendig med en ny opplæringsprosess, der jeg må lære å bevare min drømmebevissthet, "klar og nærværende", også på det abskonditive plan, for ikke å fortape meg i bilder og følelser, men tvert i mot å nyttegjøre meg dem. I den abskonditive drømmen trenger jeg inn i den livsverdenen som jeg er knyttet til og som jeg tilhører eksistensielt. Her lykkes det meg av og til "å fatte de stumme ord som eksistensen hvisker", for å benytte dette vakre uttrykk fra Merleau-Ponty sin "Prose du Monde", og i en slags "peak experience" (Maslow 1964) erfare meg selv og verden på ny. Permeationsforløpet fører til synopsis ved abskonditive drømmer, der meningen med det som er opplevd kan begripes.

Integreringen av dagsbevisstheten i drømmens primordiale syntaks, må da ikke føre til at syntaksen ødelegges, tvert imot må drømmens språk også trenge inn i dagens språk, slik at dens vokabular og dens måte å "formulere" seg på, dvs. å frambringe former og skikkelser, blir fortrolig for oss. Bare på den måten kan "den ennå stumme erfaring bringes til klar uttale av dens egentlige mening" (Husserl,

Cartesiansk meditasjon). Også her er de metoder og teknikker som er beskrevet for det integrative drømmearbeid til avgjørende hjelp for oss, fordi de gjør det mulig for oss, hinsides rasjonaliseringen, men uten å miste den abskonditive drømmehandlings *lumen rationale* (en lysning) som jo er vår, å gjøre drømmen til vår egen, uten å bemektige oss den, fordi meningen forsvinner dersom vi bruker voldsom vilje til å fatte den.

Det opplevelsesentrerte arbeidet med drømmer er nær beslektet med C.G.Jungs ”aktive imagination” (aktiv fantasi/forestilling). Også Jung (1945) anbefalte sine klienter sin framgangsmåte som ”innvendig drama” til egne øvelser, men da først under veiledning fra terapeuten og senere i egen regi. Også i den aktive imaginasjonen/fantasien legges det vekt på å beholde jeg-bevissthets (smlgn. Awareness), og det å bevare en ”subtil midtstilling på grensen til det ubevisste”, (se Franz 1969). Også ”løslatelsen” og det indre dramas realitetskarakter (smlgn. representasjon og involveringsplanet) blir framhevet (1956 II, 307 ff). Likevel er det tungtveiende forskjeller av teoretisk og metodisk-praktisk natur i forhold til Jungs metode (smlgn. Meier 1975). Den integrative terapi har en annen personlighetsteoretisk modell enn dybdepsykologien, som i høy grad er bestemt ut ifra animakonseptet. Den integrative terapien sin personlighetsteoretiske modell antar ingen indre animafigur og heller ikke et indre selv, men betrakter menneskene som helhet, som stadig erfarer seg mer omfattende og rikere i sin egen dybde og infiltrering i verden - deres ko-eksistens med alle eksisterende, deres ko-eksistens med all mening (Petzold 1977 c).

Til forskjell fra ”aktiv imagination” er den integrative framgangsmåte i første rekke opptatt med nyttegjoringen av nattdrømmene, selv om også dagdrømteknikken benyttes. Ennvidere finner det ikke sted noen vurdering og fortolkning av drømmebegivenhetene på grunnlag av en forutfattet symbolforståelse, slik som f.eks arketypelæren gir. Tvert imot forsøker man å forstå meningen gjennom dramatisering og de dialoger og identifikasjoner som foregår i denne forbindelse.

Et eksempel:

Jeg blir plutselig bevisst at jeg allerede i noen tid har drømt. Jeg går gjennom et landskap av krystaller. Egentlig flyter jeg. Flyter gjennom en diamant. Jeg har den sterke følelse av å berøre uten å berøre, en følelse av uendelig nærvær. Krystallin. Å se alt innefra og utenfra. Denne tilstand fortsetter, og jeg ar følelsen av at det her er noe viktig. Begrepet ”krystallin” setter seg fast i min bevissthet, mens lyset i krystallene flyter videre, jeg flyter videre. Jeg merker hvordan min bevissthet trekker seg tilbake og jeg fortsetter å bli oppløst av strålene, og det blir igjen tydelig for meg at jeg drømmer. Landskapet blir mørkere. Jeg forsøker å holde fast på lyset, det glir fra meg, jeg føler det som om jeg rives ”oppover”. Jeg vil ikke våkne nå og merker at jeg våkner. Lystfølelsen holder seg fremdeles i meg. Jeg forblir slik. Jeg er meget våken, selv om klokken er nærmere fire.

Jeg har koblet til kassettpilleren og snakket inn dette inntrykk. I dag har det lyktes meg bedre å fatte min drøm i mitt språk. Jeg må finne ennå klarere bilder. Jeg vil prøve å innlate meg på drømmebildet. Krystallin. Jeg er krystallin, jeg er gjennomsiktig. Lyset kan flyte gjennom meg. Jeg er krystallin, man kan se gjennom meg, alt ligger åpent. Jeg føler nå at jeg skulle overta lysets rolle. Jeg gjennomstrømmer krystaller, lyser dem opp og viser at deres indre er tomt. – Jeg føler nå en tydelig uro, mine lemmer skjelver. Nå er jeg ikke tom. – Min gjennomsiktighet skjuler mitt sanne vesen. Jeg er overalt, også der det er tomhet er jeg eller min søster mørket til stede. – Jeg merker nå igjen nærvær fra noe. Jeg kan ikke uttrykke det tydeligere. Jeg er nærværende. Nå blir begrepene lys, tomhet og nærvær meget tydelig følbart. Jeg merker hvordan trettheten, søvnen, drømmen igjen griper meg... følelsen av å flyte...

Denne beretningen over et bruddstykke av en abskonditiv drøm og et kort opplevelsessentrert drømmearbeide viser noe av karakteristikken til denne metoden, spesielt den plutselige opptreden av bevissthets i drømmehandlingen og overgangen til oppvåkning ved bevissthetens gjentatte forsøk på å begripe handlingen. I exploration /utforskningen av drømmehandlingen benyttes identifikasjons- og dialogteknikkene for å trenge videre inn i innholdet. Evnene til gjennomtrengning (permeation) er i høy grad til stede hos drømmeren, og til og med i begge retninger: dagens tenkning trenger inn i drømmen, og i utforskningsfasen trenger drømmen også inn i dagtenkningen. Vi snakker i det opplevelsessentrerte arbeidet med abskonditive drømmer om exploration / utforskning, og ikke om gjennomarbeiding, fordi det her dreier seg mer om en søken , en ”å-late-seg-inn-på-det” og i mindre grad om det finnes ”løsninger” men tendenser og retninger som man går videre med.

Beretningen viser også, spesielt sammenliknet med tidligere drømmeprotokoller fra den samme klienten, en utvikling i språket som har blitt rikere på bilder og mer uttrykksfulle, og derved kan uttrykke den abskonditive opplevelse bedre. Den sterke framtrede av "atmosfæriske" begrep som lys, tomhet og nærvær, blir tydelig følbart og er et videre kjennetegn. Klienten, en 62-årig ledende funksjonær i en middels industribedrift, var ved deltakelse i en gestalt-selverfaringsgruppe innen folkehøgskolen, kommet i kontakt med drømmeteknikken og hadde allerede arbeidet ett år med den opplevelsessentrerte metode, på den tiden da denne protokollen ble tatt opp. Hans arbeide ble etter avtale fulgt av meg i fire ukers turnus. Under en slik seanse tar vi ennå en gang fatt i drømmen og explorationen / utforskingen. Kontekstanalysen med foregående og etterfølgende drømmer, bringer som "gjentakende tema" lys og mørke, som sees og ikke sees. Klienten mener at det her var en "rød tråd". I en dialog mellom «de to søstre lys og mørke» opplevde klienten med stort følelsesmessig engasjement kampen mellom liv og død i seg selv:

"Jeg vet nå hva nærvær av død og liv i meg betyr. Den som kan slippe lys gjennom seg kan også slippe mørke gjennom. Jeg vet ikke om du forstår hva jeg mener eller hva det betyr for meg, men jeg føler meg nå gjennomskinnelig for lys og mørke".

Jeg håper at jeg med dette arbeidet har kunnet beskrive, ikke bare viktige teoretiske og metodiske begreper i det integrative drømmearbeidet, men at det også ble mulig for meg å klargjøre hvordan det i praksis arbeides med vår metode med drømmer.

SAMMENDRAG

Teori og praksis i det integrative drømmearbeid blir beskrevet og illustrert med eksempler slik det ble utviklet av forfatteren på grunnlag av gestaltterapien. I avgrensningen til Freuds konsept for drømmearbeid blir drømmearbeid beskrevet som en måte-å-være i-verden på og være-til-verden på (etre-au-monde, Merleau-Ponty). Bakgrunnen for drømmen blir belyst og foran denne ble drømmen figur. "Drømmens tenkning" blir i en prosess av gjensidig gjennomtrengning (permeasjon) til en helhetlig forståelse (synopse) av drømmens mening. Ennvidere blir det beskrevet forskjellige teknikker som dramatisering av drømmen ved identifikasjon eller dialoger.