

Metateori om drømmearbeid

Toril Goksøyr

Følgende er et utdrag av referat fra spesialseminar med Renate Frümman 16. - 20. november 1995. Personlige eksempler fra drømmearbeid i gruppen er tatt ut.

En kongevei til integrering

Freud beskrev terapeutisk bruk av drømmer som den kongelige veien til det ubevisste. Perls har få teoretiske poenger, men mange beskrivelser av hvordan en kan jobbe med drømmer.

Drømmer er eksistensielle budskap som kan si oss noe om hva vi savner, hva vi må gjøre og hva vi må unngå. Det er dette som er fokus for drømmearbeid innen Integrativ terapi. Perls har beskrevet hvordan vi kan assimilere fremmede deler av vår person. Gestalt er en metafor for integrert personlighet. Drømmearbeid er en kongelig vei til integrering. Integrering er en prosess som må pågå hele livet fordi vi blir utsatt for nye hendelser og fordi vår alder endres.

Livet ender med døden. (Spørsmålet om evig liv tilhører tro, ikke terapi). Det ideelle målet er å være i stand til å si; "Jeg levde som jeg ønsket å leve, fikk det jeg ønsket - og det har vært mer glede enn sorg." Drømmen i Integrativ terapi er uttrykk for menneskelig væren. Den er uttrykk for hvordan personen lever med seg selv, i forhold til andre mennesker og i forhold til økologi, politikk osv. Drømmer er det mest spontane uttrykk for en persons grunnleggende natur. Den viser det unike. Vi kan derfor si som Freud at drømmer er forkledde ønsker eller fortrenkte ønsker.

Drømmer er uttrykk for leib; et kreativt uttrykk for hele personen. Sensasjoner og følelser er integrert i drømmen. Når vi drømmer, forlater vi aldri vår verden; vi forblir i kontakt med oss selv. Vi bruker symboler fra vår kultur. Språket i drømmen er mytenes språk. Det ligger nært dans; det har rytme. Drømmebildene ligger nært kunsten; med fargerike bilder og ulike stilarter. Det er nyttig for en terapeut å kjenne ulike skoler for å være bedre i stand til å følge drømmerens bilde.

Drøm er de elskendes språk. Når vi er forelsket, finner vi bilder og ord som vi aldri har tilgang på ellers. Det er villskapen sitt språk; du er ikke disiplinert i dine drømmer. Det er ingenting som hindrer deg i å tenke og handle som du vil. Merleau Pontis kalte drømmen "the language of wild senses".

Drøm er de grunnleggende sanseerfaringenes språk. Kroppen husker assosiasjoner fra barndommen. Drømmen og symbolene er bro mellom språk og grunnleggende sanser. Hjernens venstre hemisfære står for analytisk tenkning og den høyre for symbolisering og emosjoner. Drømmen er en integrasjon av begge. Den rasjonelle forklaringen er aldri nok. Tolkning er en snarvei til grunnleggende kunnskap om en drøm.

Vi må lete etter språk som vi kan bruke i en terapi. For å kunne jobbe med drømmer i grupper, er det avgjørende først å etablere en atmosfære av tillit. Det er nødvendig for at deltakerne skal komme fram med drømmene sine. Det er avgjørende hvordan vi møter den første drømmen klienten kommer med; om vi klarer å hjelpe ham til å stole på at han kan være et barn, være vill, være irrasjonell. Det er også nødvendig å skape et lekent klima for å kunne forholde seg spontant til symbolene.

Tre perspektiver på drømmearbeid

1. Livets kontekst
 - Hvilken sammenheng har drømmen med drømmerens liv her og nå?
 - Hvilke blokkeringer kan du observere i klientens kropp?
 - Hvilke bilder dukker opp?
1. Funksjonen til leib
 - Hvordan er leib, kropp, sjel involvert i drømmen?
 - Kjenne etter hvordan det er å være som i drømmen; f.eks. å være hjelpeløs, ikke ha armer osv.
 - Hva forteller drømmen oss om leib; hva trenger leib?
1. Utviklingen av hele personligheten
 - Hvilke drømmer går igjen?
 - Vekt på å utvikle de deler vi ikke bruker.

Drømmens funksjon i Integrativ terapi

1. Bearbeide konflikter
2. Konflikt innebærer at impulser møtes og kjemper. Det er to krefter som kjemper og dette innebærer unnvikelse. Konflikter er i stor grad ubevisste når vi er våkne men får ansikt i drømmen. Drømmen inviterer oss til å arbeide med dem. Du kan velge konflikten eller si farvel til den. Noen ganger tilbyr drømmen en løsning.
3. Oppklaring av uklarheter
4. Stolarbeid klarer opp i hva som tilhører meg og hva som tilhører den andre og bidrar derved til en sikrere identitet. Hvordan jeg oppfatter meg selv og hvordan jeg har blitt oppfattet, har ofte sammenheng med tabuer. Det er ikke alltid riktig å si at enhver del av drømmen representerer meg selv. Ved overflod av drømmer og bilder, skal en ikke aktivere mer, men sette grenser.
5. Assimilering av deler som unngåes eller er spaltet av
6. Fysiske behov kan unngåes på moralsk grunnlag. Drømmer bryter tabuer. Det kan være spesielt nyttig å jobbe med drømmer for personer som sliter med fobier og tvang.
7. Sette ord på uavklarte situasjoner med det mål å avslutte dem
8. Kreativ utviklingsprosess

Ulike nivåer i drømmearbeid

Vi må vurdere hvor mye involvering og hvor mye kontroll klienten (og terapeuten) har godt av og hvor mye bevisstgjøring klienten har godt av.

1. Kognitiv tenkning
2. Første skritt i drømmearbeidet; hvilke tanker gjør du deg selv? En rasjonell analyse. En kan evt. jobbe med syntese mellom drøm, fortid og framtid. Kognitiv tenkning brukes også som siste fase i en integrering.
3. Fantasier og forestillinger

4. Her går vi ett skritt nærmere drømmen; trår inn i den ubevisste kreativiteten. Vi kan bruke ulike former for ledete fantasireiser (dagdrøm). Musikk og instruksjon kan lede, men også stoppe prosessen. Dette er en middels dyp kontakt med fantasilivet. La bildene komme og forsøk å få kontakt med de grunnleggende behovene.
5. Involvering
6. Å gå inn i objektene i drømmen gjennom identifisering, rollespill og den tomme stol - teknikken. En trår inn i fantasilivet som en hel person, mer involvert enn når en tenker på det eller når en skaper bilder av det.
7. Autonome kroppsreaksjoner
8. Dette er det dypeste nivået en kan jobbe med drømmen på. Reaksjonene kan for eksempel være skjelving eller tårer. En kan komme svært dypt i et regressivt arbeid. Det er kritisk i forhold til å miste kontrollen hvis en mister det analytiske nivået. Det kan da bli behov for kriseintervensjon.

Metoder og teknikker

Når er det hensiktsmessig å jobbe med drømmer? Drømmearbeid er tillit. Det er et viktig tidspunkt når klienten sier at han har hatt en drøm. Hvis vi ikke møter ham, får vi aldri igjen høre om en drøm. Vis drømmeren respekt ved å vise drømmen respekt. Hvis drømmer ikke huskes, kan det skyldes kulturelle faktorer. Vi lever ikke i en drømmende kultur.

Foreldre bidrar ofte til at barnet undertrykker drømmene sine; "sitt ikke der og drøm deg bort - gjør noe!". Ofte drømmer vi mer i ferier. Ulike sosiale grupper varierer mht. muligheter og forventninger. Miljøet kan være mer eller mindre handlingsrettet, ha mer eller mindre fokus på kunst, musikk etc. Drøm er tegn på sunnhet. Hvis en stadig vekkes under REM-søvnen, kan en bli psykotisk.

Hvis klienten bare husker følelser og atmosfæren, kan en arbeide med dette - forutsatt at han er villig til å utforske videre. Drømmerikdommen er et diagnostikum. Personer med viss psykiske lidelser, har begrenset fantasiverden. Personer som drømmer for mye, flyter med i en "som om" - verden.

Vi kan gi impulser til å drømme mer ved hjelp av dagdrøm teknikker og ledete fantasireiser og ved hjelp av musikk. La bildene komme uten sensurering og for mye leiding. Ledete fantasireiser har den fordel at en ved kriser eller labilt stemningsleie kan tre inn og a) påvirke drømmens budskap og b) finne symbol på kraft og styrke. Klienten kan gripe dette symbolet i en krise. Det kan være gjenstander, steder eller personer. Det kan være noe som har skjedd for lenge siden. Dette har samme funksjon som at en når kjæresten reiser bort, gir et minne/en talisman (et overgangsobjekt). I vårt daglige liv omgir vi oss med gjenstander som bærer med seg minner. Når det gjelder sted, kan det være et virkelig sted, eller et sted en kan reise med sjelen. Et sted en kan reise og tanke opp.

Når en skal tegne bilder fra en drøm, er det bra å bruke akvarell. Annet kan bli for hardt. Skrivning stimulerer drømmelivet. En kan jobbe med masker og gi de ukjente ansiktene uttrykk. Drømmer kan også aktiveres med musikk. Det er nødvendig å ha et godt utvalg; depressive personer trenger annen musikk enn en som er aggressiv. Musikkvalg avhenger av hva du ønsker å forstreke eller bringe fram. Musikk må velges ut fra målet.

Valg av musikk er en dialog mellom deg og klienten. Du kan bruke lyder, bølger. Vind, fuglesang, torden... Trommer kan invitere til aggresjon. Lyden av gong gong er svært intens og gir ikke mulighet til å trå til side. Den bringer gjerne opp uklarheter som du da også må forholde deg til. For å berike drømmeverdenen, kan en også lese historier, eventyr, skrive historier eller spille instrumenter med klienten. Å se på gamle bilder aktiverer tidligere opplevelser som ofte dukker opp i drømmen.

Som terapeut er det viktig at du finner din personlige stil. Å jobbe med drømmer er en personlig dialog mellom deg og klienten. Drømmearbeid er co - kreativitet. Alt dette kan du forklare til din klient for å lære dem selvutforskning. Inviter dem til å skrive dagbok med drømmene sine. Inviter dem til å gå til sengs med et ønske om å drømme.

De ulike trinnene i drømmearbeidet

1. Snakk om drømmen i presens
2. Drømmen kommer nærmere. Det er lettere å se bildene fra drømmen hvis en lukker øynene.
3. Identifikasjonsteknikker
4. De grunnleggende teknikkene er å gå inn i en rolle, rollebytte og dialog. En kan være mye mer enn en er til daglig hvis en har en rolle, og en kan dermed også komme i kontakt med og vise andre følelser. Rollebytte betyr at en spiller ulike roller. Dialog innebærer at de ulike personer/ symboler snakker med hverandre. Du kan bruke leker; dukker eller dyr, og spille drømmen med dem. Det er ikke alltid bra og nyttig å identifisere seg med objekter i drømmen. Noen ganger trenger en distanse.
5. Attribusjon
6. En tilskriver de ulike objektene egenskaper. En beskriver drømmen med distanse, noe som kan være hensiktsmessig ved kaotiske drømmer. Neste skritt kan være å se sammenhenger og finne andre løsninger. Hvis klienten f. eks. drømmer at han er i dypt vann, kan det være mer terapeutisk å undersøke det fra en Ubåt sammen med terapeuten enn å identifisere seg med vannet. Dette er ofte nyttig for personer som er aggressive eller har en unnvikende atferd. En kan også se på hva som mangler i bildet.
7. A rose is not a rose is not a rose. Hva er viktig med symbolet for klienten? Blomsten? Tornene? At den vokser? Følg klientens sti og symboler. Utforsk først hva symbolet betyr for klienten. Gi hjelp til å sette ord på det klienten ikke har hatt ord på tidligere. Hvilke assosiasjoner har klienten mht. sammenhengen mellom drømmen og nåværende liv (eller framtiden)?
8. Å gå inn i deler av et symbol
9. En bruker identifikasjonsteknikker eller attribusjon. En kan være et tre, grenene, roten, løvet. Dette gir mer informasjon om symbolets helhet.
10. Noen symboler kan ikke plasseres i en biografisk historie. Det kan bli en grov forenkling hvis vi for eksempel lar sol og måne representere mor og far. Noe ganger kan mange livserfaringer smelte sammen i ett symbol. Symboler er fortetninger av mange erfaringer. Vi kan differensiere ved å gå inn i symbolene.

11. Når drømmen inneholder mange symboler, ber en klienten velge det som oppleves viktigst. Ved valg av fokus vet underbevisstheten best. Hvis du tror klienten velger fokus ut fra motstand, kan du drøfte det med vedkommende.
12. Integrativ terapi er opptatt av de fenomen klienten bringer. Men for å finne mening, må en ha en dialog mellom fenomen og struktur. Hvis du kjenner klienten, kan du rette fokus mot de deler som mangler. Valg av fokus er et spørsmål om din relasjon til klienten. I en ny gruppe hvor en drøm inneholder både frykt og støtte, velger en å fokusere på den støttende delen. Valg av tema og valg av dybde er prosessuelt arbeid.