

Oplevelsesorienteret drømmearbejde - drømme som vejbeskrivelse til indre arbejde

14.11.2020

Nedenstående er tænkt som en kort introduktion til at tage drømme alvorligt som en ressource i indre arbejde. Denne tekst bygger på mange, både inspirerende og berørende kurser hos psykolog og gestaltterapeut Jørgen Groth, der har arbejdet intensivt med oplevelsesorienteret drømmeterapi i over 40 år, og hvis integritet og respekt for det enkelte menneskes oplevelse jeg værdsætter meget højt.

Dertil kommer mine personlige erfaringer med det oplevelsesorienterede drømmearbejde, samt efterhånden ganske mange erfaringer fra min praksis som psykoterapeut, hvor klienter tillader deres drømme at blive en del af deres terapeutiske forløb. Tilsammen understøtter det opfattelsen af drømmearbejdets værdi og drømmesymbolernes indbyrdes betydning, som beskrevet særligt af Jung, og med Perls' vigtige bidrag til at arbejde oplevelsesorienteret med drømme.

Drømmens sprog

Drømme, med deres symboler og billeder, indeholder en rigdom af information om hvem drømmeren, hvem vi hver især er. Samtidig kan drømme virke både forvirrende og utilgængelige, fordi de med deres symboler udtrykker sig i et sprog, som de fleste af os ikke er trænet i at forstå. Det ubevidste udtrykker sig i symboler, og de skal opleves for at virke i os. Drømmes symbolfyldte sprog kræver indlevelse, kræver drømmerens opmærksomhed og fordybelse for at give sin betydning fra sig.

Drømmes sprog er ikke et sprog, vi kan beherske og indlære som andre sprog. Det er til gengæld et sprog som, når vi begynder at åbne os for dets egen særlige grammatik og syntaks, tillader os adgang til både personlig og fællesmenneskelig erfaringsdybde og indsigt, som andre sprog ikke kommer i nærheden af. Drømmesprogets grammatik baserer sig ikke på bøjning og kasus, men på symbolernes forskellige psykiske ladning og indhold. Hovednøglen til dette indre landskab er opmærksomhed og modtagelighed.

Ethvert menneskes drømme er den enkeltes helt eget, særlige sprog og udtrykker indre virkelighed. Ethvert menneskes drømme er udtryk for dette menneskes særlige individualitet, og er en vej til erkendelse af dets inderste natur.

Drømme som vejbeskrivelse til indre arbejde

Drømmes symbolsprog er lige så virkelige som de sprogformer vi kender fra det vågne liv. Som psykiske størrelser, som sjælelige fænomener udtrykker de blot en anden grad af virkelighed – og den virkelighed er altid individuel. Symbolet kan ikke tolkes skematisk eller bogstaveligt - død i drømme er ikke konkret død, men kan stå for afslutning af en handle- eller væremåde.

Kun når symbolet udforskes og opleves individuelt, kan dets psykiske ladning få sin maksimale virkning i drømmerens sind. Tolkning og analyse har ingen førsteret i det oplevelsesorienterede drømmearbejde – det er drømmerens egen fordybende oplevelse, der lader drømmens budskab træde frem.

Drømmes indhold kan fremtræde meget tydeligt eller meget forvirrende, kraftfuldt eller tåget, skræmmende eller legende, men fælles for ethvert drømmesymbol er, at det lader sig kontakte gennem opmærksomhed fra drømmerens side. Drømme kan ses som meddelelser fra psykens ubevidste lag om fortrængt, projiceret eller fraspaltet materiale. Psykens objekter viser sig ofte i et eller andet omfang at være et aftryk af de relationer, der tidligt i livet har været vigtige for drømmeren.

Så længe vi er i benægtelse, undviger vores ansvar eller flygter fra noget, kan vi ikke give slip på det. Først når det skræmmende, truende eller ubehagelige er blevet integreret, kan vi give slip på det – indtil da er vi låst i relationen til det, og vores personlighed kan ikke "strække sig".

Vækstpunktet er, at kan vi nu identificere os med drømmefigurerne/-elementerne, bliver det muligt så at sige at generobre det af vores liv, som vi engang var nødt til ubevidst at slippe eller vende os bort fra.

Den paradoksale ændring

Særligt skræmmende eller angstfremkaldende symbolbilleder kræver forberedelse og hjælp til selvstøtte inden drømmeren tager kontakt – men i den bevidste kontakt viser de mest angstvækkende symbolbilleder sig overraskende nok ofte at indeholde noget helt andet end det, som drømmeren på forhånd havde fået indtryk af.

En forfølger, en bøddel eller et monster viser sig f.eks. ofte at have et vigtigt budskab eller en form for en gave til drømmeren – og hermed er vi fremme ved noget afgørende vigtigt i det oplevelsesorienterede arbejde med drømme, nemlig det som i gestaltterapien benævnes "den paradoksale ændrings teori": At når vi i stedet for at afvise det grimme, eller flygte fra det rædselsvækkende, i stedet vender os om og kontakter det, viser det sig at være og at indeholde noget andet end det, som vi troede at vi flygtede fra.

Det er det forhold, som mange eventyr udtrykker ved at prinsessen er nødt til at kysse frøen, før prinsen kan komme frem ud af frøskikkelsen og blive virkelig i prinsessens liv.

Arketyper skal opleves individuelt

"Selv om jeg samlede alle arketyperne sammen, ville jeg ingen glæde have af dem, hvis jeg udelod den følelsesmæssige erfaring" (*Gustav Jung*)

Arketyper er fællesmenneskelige udtryksmuligheder. Men som det fremgår af citatet ovenfor, er det afgørende nødvendigt at tillade sig en egen følelsesmæssig erfaring med det drømmemateriale, der har arketypisk karakter. Dette uanset om det nu er en udgave af den vise mand, den store mor eller måske det modsatkønnede vi møder i drømme – eller måske det er noget af det psykiske materiale der henligger i vort eget selvbilledes skygge, som vi bliver opmærksomme på.

Det indre billede og følelsen af det skal være tilstede samtidig – først da giver en arketype sig levende til kende i drømmeren, med den kraft som udspringer af det fællesmenneskelige. Den følelsesmæssige, og dermed levende erfaring er det, som lader det indre materiale få bevægelighed og dynamik, og tillader dermed os selv at tage nye skridt i livet.

Fra flugt til opmærksomhed

"Mennesket overvinder kun sig selv via sin sande natur, ikke via ambitioner og kunstige mål" (Fritz Perls)

For mange af os, og centralt i dele af vestlig kultur, ligger det som noget naturligt at stræbe efter at blive noget andet end det vi allerede er. Det kan der være stor kraft og megen personlig dynamik i - og alligevel er det ikke sikkert at vi flytter os fra vores indre udgangspunkt. Tvært i mod er det nok velkendt for mange gennem personlig erfaring, at "nissen flytter med".

På et psykologisk plan forsøger mange ganske naturligt at flygte fra ubehaget ved indre smerte. Det får bare ikke smerten til at forsvinde eller aftage, og det kræver ressourcer at holde den i skak – hos nogle kan undgåelsen ytre sig i forskellige former for misbrug, hos andre måske som depression.

Til gengæld sker der noget afgørende, når vi vender os mod smerten, når vi giver den en plads. Når jeg nu anerkender det skræmmende eller det forpinte i mig, bliver jeg til den, jeg grundlæggende allerede er (men som jeg har forsøgt at flygte fra). Nu flygter jeg ikke mere, jeg bliver ved det der er, ved den jeg er.

Så har jeg det, som jeg har det, lige nu.

Drømmearbejde styrker det indre kompas

En sådan enkel bevægelse – at stoppe op og vende sig om – gør det muligt at opdage, undersøge og at bebo andre, indre landskaber. Landskaber der, med opmærksomhed og fordybelse, efterhånden byder på andre udsigter, og ny, indefra kommende vished. En anden, selverfaret sikkerhed for hvem jeg er, og hvad jeg skal i livet. Ved at være den jeg allerede er, flytter jeg mig. Og jeg flytter mig efter mit indre kompas, ikke efter ydre autoriteter.

Når vi påtager os ansvaret for vores svaghed og vores smerte, kan vi paradoksalt nok bedre påtage os ansvaret også for vores styrke og kraft. Det giver spændvidde i personligheden, flere nuancer at være i livet med - et tryggere ståsted.

Jo mere vi er med det der er i os, jo mere bliver vi det vi gerne vil være...

Indre fordybelse styrker nærværet

Når vi fordyber os i drømmenes indre billeder og giver dem opmærksomhed, kommer vi faktisk mere til stede i den konkrete virkelighed, for nu flygter vi ikke længere. Denne måde at arbejde på er nærværstræning der vil noget – og nærværet, opmærksomheden, tillader noget meget betydningsfuldt, nemlig heling af indre modsætninger og dermed spændinger. Når spændinger og blokeringer opløses, sætter det psyken i stand til at følge sin egentlige retning, som er at rette sig mod det sunde, at tillade større integration af indre materiale. I det stykke er mennesker ikke anderledes end planter, der drejer sig efter lyset.

"Vi er alle i en individuationsproces, og drømme, også mareridt, beforder os i denne proces" (Gustav Jung)

Drømmerens oplevelse er i centrum

Det oplevelsesorienterede drømmearbejde undgår analyse og teoretisering. Drømmesymbolernes kraft er alt rigeligt i den konkrete og praktiske undersøgelse af, hvilken ladning, sansning eller stemning der gør sig tilgængelig. Drømmerens oplevelse af drømmeelementernes virkning er helt central, og gennem opmærksomhed og detaljering af et drømmeelements virkning, viser sammenhængen sig til drømmens andre elementer.

Det konkrete arbejde med en drøm har karakter af en slags vågen, fokuseret meditation, og en både kropslig og følelsesmæssig fordybelse i det materiale, som underbevidstheden generøst stiller til rådighed. Denne fremgangsmåde tillader gennem sessionen de enkelte symboler eller elementer at træde ud af gamle afhængigheds- eller modsætningsforhold, og afstemme sig på ny overfor hinanden.

"Vækstprocessen er helingen af gamle sår ved nu til fulde at føle, at reagere på det, som man ikke fik følt helt dengang" (*Alice Miller*)

Vækst frem mod visdom

Som det fremgår, tager vi det underbevidste materiale alvorligt, som udtryk for en skjult, men i højeste grad virkelig indre tilstand, som drømmeren under alle omstændigheder bærer med sig. Det springende punkt er blot, om vi forsøger at vende ryggen til denne indre virkelighed, eller vi vender os interesseret mod den. Gør vi det sidste, kan vi træde i kontakt med vores egen indre visdomsimpuls, og kan måske efterhånden få øje på den røde tråd i vores liv – og de stationer på livets vej, hvor vi favner os selv ud over vores begrænsede jeg-bevidsthed.

"Etik er at opdage sin indre sandhed" (*Jørgen Groth*)