

fra: HUG nr 46, Om Drømme,
forlag: Tiderne Skifter, Kbh. 1986

1.

Patricia Garfield

Lær af Senoi-drømmene

I Malaysyas jungle bor Senoierne. Deres kultur kendetegnes bl.a. af deres optagethed af drømme og deres betydning. Neuroser og psykoser er tilsyneladende ukendte fænomener. Patricia Garfield er klinisk psykolog og gestalt-terapeut i USA. I bogen Creative Dreaming skriver hun om Senoierne og om hvordan man med gestaltterapiens hjælp kan lære af Senoiernes drømmekontrol. Vi bringer et uddrag fra bogen i oversættelse ved Maria Marcus.

Spørgsmålet »Hvad har du drømt i nat?« er faktisk det vigtigste spørgsmål i Senoi-folkets liv.

Hver morgen ved morgenmaden fortæller hvert familiemedlem, fra den yngste til den ældste, sine drømme. Der er ingen der siger: »Det ved jeg ikke«, eller »Det kan jeg ikke huske«, for drømme er det centrale i Senoi-livet, og alle husker faktisk hvad de drømmer. Alle aktiviteter fra fødsel til død bestemmes i vid udstrækning af individuelle drømme. Børnene begynder at fortælle deres drømme ved morgenmaden, så snart de har lært at tale. Alle autoritetspersoner – faderen, moderen, bedsteforældrene, ældre søskende – roser barnet for at drømme og fortælle drømme. De udspørger barnet om hvad det foretog sig i drømmen; de fortæller det, hvad det efter deres system har gjort galt i drømmen; de lykønsker det, hvis det har opført sig korrekt; de udspørger barnet om relevante begivenheder forud for drømmen; de kommer med forslag til hvordan det kan ændre sin adfærd og holdning i fremtidige drømme; og til sidst anbefaler de sociale handlinger baseret på drømmens begivenheder.

Når morgenmadens udveksling af drømme er slut, går mange familiemedlemmer af sted til landsbyrådet. Her fortsætter det seriøse arbejde: man diskuterer drømmene. Mændene, de halvvoksne drenge og nogle af kvinderne fortæller deres drømme til gruppen. De diskuterer betydningen af hvert enkelt drømmesymbol og hver enkelt drømmesituation. Hvert rådsmedlem giver udtryk for sin mening om betydningen. De stammemedlemmer der er enige

om betydningen af en drøm, overtager den som gruppeprojekt. Senoi-folket lader de fleste af hverdagens aktiviteter bestemmes af de fortolkninger og beslutninger, der udspringer af deres diskussioner i rådet: venskaber sluttes; stammemedlemmer organiserer projekter som har været beskrevet i drømme; selv flytninger er baseret på drømmediskussioner. Voksne hjælper børn med at lave kunstneriske eller mekaniske ting, som de har set eller hørt i drømme. Det meste af dagen går med disse drømmeinspirerede aktiviteter; om aftenen går hver til sit for at sove, drømme, og leve en ny drømmestyreret dag.

Senoi-folket

Senoi-folket er en stor primitiv stamme, som nu anslås til at bestå af cirka 12.000 personer, og som lever i Malaysias bjergfyldte jungler.

Af ydre er de høje, slanke, med lysebrun hud og fint, lokket hår. De lever i storfamilier og bor i kollektive langhuse, som er bygget til at holde i fem-seks år. Hver familie har sin egen boligafdeling og laver sin egen mad. Sammen med andre storfamilier rydder de et område i junglen; de er overvejende vejctarer. Jorden er frugtbar, og det er let at producere føde. De bliver i et område så længe jorden giver afgrøder; derefter flytter de til et nyt sted.

Senoi-stammer der lever i udkanten af junglen har overtaget visse civiliserede skikke fra de nærtboende malajer, men de er stadig et uciviliseret folk set ud fra vore intellektuelle, videnskabelige og materielle

begreber.

»Civiliseret« er imidlertid et relativt ord. Selv om vi i enhver materiel henseende er langt forud for Senoi'erne, er de på andre områder mere avancerede end vi. De har opnået ting, som vi har stræbt efter uden held. Senoi-folkets kultur er fredelig; enhver form for vold er yderst sjælden. Medlemmer af lægestaben på de indfødtes hospital i Gombak fortalte mig under mit besøg i 1972, at de ikke kunne huske nogensinde at have set et slagsmål mellem Senoi'erne eller mellem Senoi'er og folk udefra, i de tolv år, den ældste havde været på hospitalet. Senoi'erne opretholder denne fredelige levevis, til trods for at de bor i nærheden af krigeriske stammer; de andre stammer er bange for det de betragter som Senoi'ernes magiske kraft.

Senoi'erne er et folk der i meget høj grad er indstillet på samarbejde. Man siger: »Samarbejd med dine kammerater – hvis du er nødt til at gå imod deres ønsker, så gør det med venlighed.« Der hersker en følelse af fælles ansvar. Man deler maden med hinanden, man deler jorden, man deler livet.

Trods den høje grad af samarbejde er Senoi'erne også individualistiske og kreative. Hver enkelt udvikler sin egen unikke personlighed og sine egne kreative produkter. Løsningerne på sociale og fami-

liære problemer er varierede og fleksible – både polygami og polyandri er tilladt, foruden det traditionelle monogami.

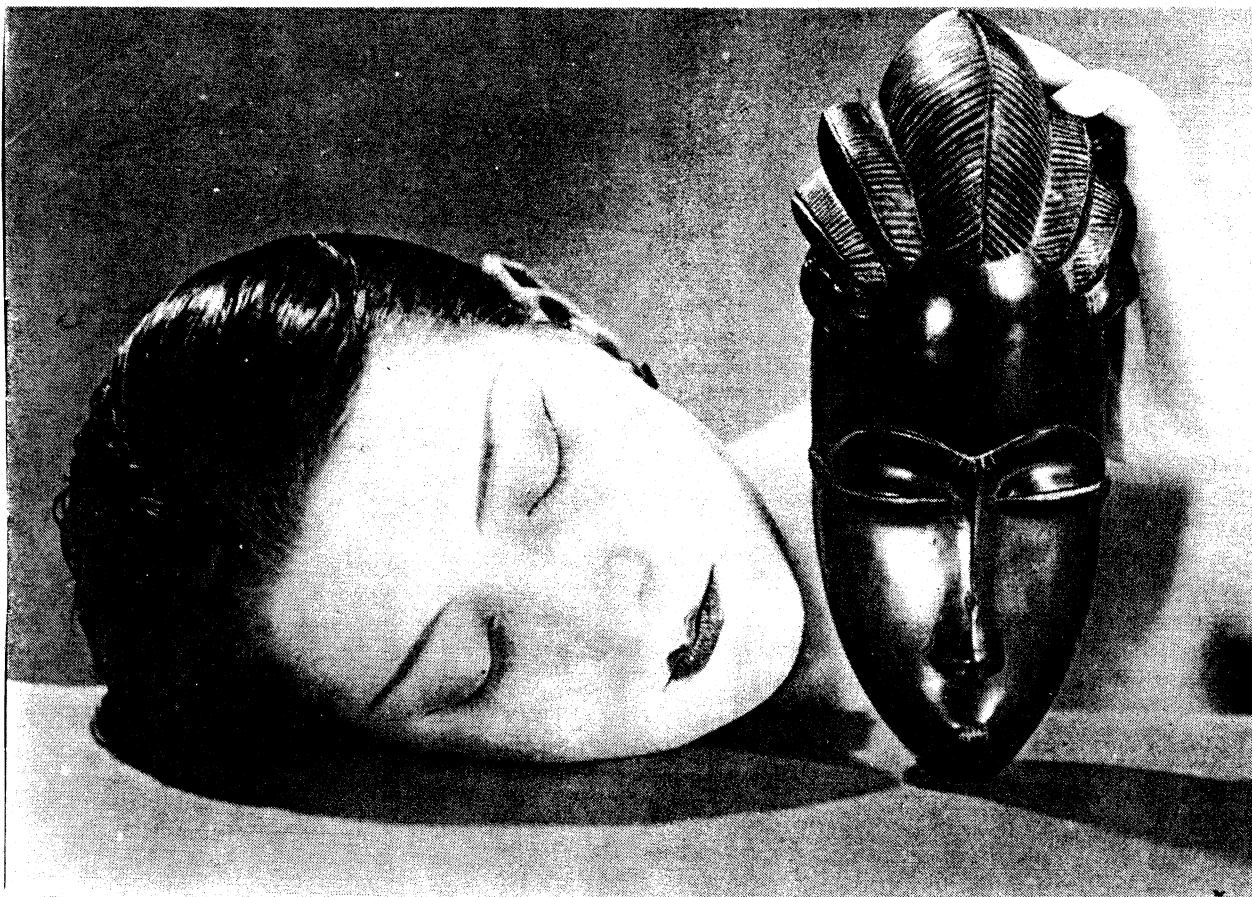
En kultur uden neuroser

Det mest slående hos Senoi'erne er måske deres usædvanlige psykologiske tilpasningsevne. Neuroser og psykoser, som vi kender dem, siges ikke at eksistere hos Senoi'erne. De er præget af en bemærkelsesværdig følelsesmæssig modenhed. De er ikke særlig interesseret i at eje hverken ting eller mennesker. De bruger ikke meget tid på at bygge deres huse eller samle føde. Den tid der bliver til overs bruger de til store drømmeprojekter.

Der findes ingen velkontrollerede videnskabelige studier der beviser, at denne fredelige, kooperative, kreative, psykisk sunde og følelsesmæssigt modne leveform er et resultat af Senoi'ernes enestående brug af drømme-materiale. Der er dog meget der tyder på, at brugen af drømme i det mindste er en fundamental medvirkende faktor.

Når Senoi-børnene begynder at fortælle deres drømme, ligner deres beskrivelser meget alle andre børns drømme; for eksempel handler de ofte om, at de forfølges af frygtindgydende dyr eller uhyrer. Når de nærmer sig puberteten, er mareridtene forsvundet

Man Ray: *Black and White*, 1926 (masker).



og erstattet med kreative drømme. Hvordan opnår Senoi'erne denne bemærkelsesværdige ændring i deres drømmeliv?

Ud fra mine studier af Senoi'ernes drømme-metoder og mine samtaler med Senoi'er og Senoi-forskere er jeg nået frem til tre grundlæggende regler, der anvendes på en lang række drømme-situationer.

Den første grundlæggende regel handler om det jeg kalder at *se faren i øjnene og overvinde den* i drømmen. Et Senoi-barn fortæller måske følgende drøm ved morgenmaden: »Jeg drømte at jeg blev jaget af en tiger.« Samtalen kan så fortsætte nogenlunde sådan:

»Nå – hvad gjorde du?« spørger faderen.

»Jeg løb så hurtigt jeg kunne. Den kom nærmere og nærmere. Jeg kunne ikke bevæge benene hurtigere. Jeg vågnede op og var meget bange.«

»Det var godt du drømte den drøm, min søn, men du begik en stor fejl i den!« siger faderen. »De tigre du ser i junglen om dagen kan gøre dig fortræd, og det kan være nødvendigt at løbe, men de tigre du ser i dine drømme om natten kan kun gøre dig fortræd, hvis du løber din vej fra dem. De bliver kun ved med at jage dig, så længe du er bange for dem. Næste gang du drømmer den drøm, må du vende dig om og se på tigreren. Hvis den bliver ved med at angribe dig, må du angribe den.«

»Jamen hvad nu, hvis den er alt for stærk?«

»Så kald på dine drømmevenner, så de kan hjælpe dig, men kæmp alene, indtil de når frem. De skal altid angribe den der angriber dig i en drøm. Forstår du det? Du skal aldrig lade nogen angribe dig i en drøm og så løbe din vej. Du skal altid se faren i øjnene.«

Drømmekontrolsystemet

Den første grundlæggende regel, at *se faren i øjnene og overvinde den*, er den vigtigste regel i Senoi'ernes drømmekontrol-system. Det er i høj grad tænkeligt, at den er den vigtigste årsag til den psykiske balance, som Senoi-folket er kendt for.

Det er meget almindeligt, at man møder farer i sine drømme. Den amerikanske psykolog Calvin Hall fortæller, at der optræder aggressioner i mindst 50 procent af unge voksne amerikaneres drømme. De aggressive billeder ledsages i reglen af frygt eller angst, måske af rædsel.

Ud over at aggressioner er almindelige i drømme, så er måden de optræder på også specifikke: drømmeren opfatter i reglen sig selv som offer. Angriberne er oftere mænd end kvinder; dyr er de hyppig-

ste drømme-fjender, den fremmede mand er nummer to.

Den anden grundlæggende regel i Senoi-systemet er parallel med den første, men den er rettet imod en anden stimulus: *opsøg den højst mulige nydelse i din drøm*. Barnet opmuntres til at opsøge behagelige seksuelle oplevelser i drømmen, at nyde fornemmelserne, at forhøje nydelsen maksimalt. Barnet opfordres også til at nyde den behagelige fornemmelse af at flyve i en drøm, at slappe af og opleve den i fuld udstrækning.

Den tredje regel kalder jeg reglen om at *skabe en positiv afslutning*. Et Senoi-barn fortæller måske: »Jeg drømte at jeg faldt ned fra en høj skrænt.« Så kan samtalen fortsætte således:

Faderen (eller moderen) siger: »Sikken en dejlig drøm! Hvad gjorde du?«

»Jeg gjorde ikke noget. Jeg faldt bare. Det var ikke dejligt, det var frygteligt. Jeg vågnede op inden jeg ramte jorden, og jeg var meget bange.«

»Åh, jamen det var en fejltagelse. Jordånderne elsker dig. De kaldte på dig, fordi de har noget de vil vise dig. Du må blive ved med at sove, selv om du er bange. Slap af og lad dig falde og lande, så du kan se, hvilke spændende ting du finder. Næste gang du har den drøm, så prøv at flyve, ikke bare at falde. Giv dig selv lov til at mærke, hvor fantastisk det er at flyve. Flyv hen til et spændende sted.« På denne måde opmuntres barnet til at forvandle angsten for at falde til glæden ved at flyve.

Drømmeren må ikke lade sin drøm slutte uden at fuldføre en positiv handling. Han skal falde eller flyve et sted hen, elske til han for orgasme, kæmpe indtil hans fjende er dræbt (eller til han selv dør – hvorefter hans fjendes kræfter er udtømte og han selv parat til at blive født på ny). Han skal altid ende med et kreativt produkt. Selv et drab har efter min mening en positiv betydning i Senoi-systemet, eftersom det går ud på at forvandle fjenden – til en tjener, en ven, en forbundsfælle. Man »dræber« kun den negative del af skikkelsen. Man kan enten se et negativt drømmebillede i øjnene, eller erstatte det med et positivt billede.

Når drømmefjenden er blevet konfronteret og besejret, siger Senoi'erne, at dens ånd skal tvinges til at give drømmeren en gave. Det er den endelige, positive afslutning på en drøm. Det kan være et digt, en historie, en sang, en dans, en tegning, et maleri, eller noget andet smukt. Eller det kan være noget nyttigt, for eksempel en opfindelse eller en løsning på et problem. Gaven skal være af en sådan art, at dens værdi er almindeligt anerkendt i stammen i

vågen tilstand, for han skal dele den med de andre.

Aggressive drømme

Senoi-stammens autoritetsskikkelser anbefaler visse handlinger i vågen tilstand efter aggressionshandling i drømme: hvis en drømmer ser en ven handle aggressivt imod ham i en drøm, bør han henvende sig til vennen i vågen tilstand, så vennen får mulighed for at genoprette sit image; hvis drømmeren ikke har

kæmpet i drømmen, bør han beslutte sig til at gøre det i kommende drømme.

Hvis drømmeren selv har været aggressiv eller har nægtet at samarbejde med en ven i drømme og denne er en person han kender, bør drømmeren udvise venskabelig adfærd over for ham i vågen tilstand.

Hvis drømmeren ser nogen blive angrebet og det drejer sig om en person han kender, bør han orientere ham i vågen tilstand for at advare ham. Drøm-



meren selv bør beslutte sig til i kommende drømme at dræbe den aggressive, inden han har mulighed for at gå til angreb.

Måske er disse bevidste måder at overføre drømmehandlinger til vågen tilstand på, medvirkende til at stabilisere Senoi'ernes fredelige, samarbejdsvenlige kultur. Drømmere i den vestlige verden ville ikke uden videre kunne overtage disse mønstre. Men når det drejer sig om en lille gruppe hvor man kender hinanden godt, kan relationerne meget vel forbedres. For ikke længe siden underviste en forsker en lille gruppe college-elever i Senoi-folkets drømmeteknikker, og deltagerne anvendte dem med gode resultater på en fjortendages tur i Santa Cruzbjergene. De opnåede et mere smidigt samarbejde og et bedre forhold til hinanden end de nogensinde havde oplevet før. En af dem havde haft en profetisk drøm, en anden en klardrøm. Folk i Vesten kan tydeligvis bruge Senoi-begreberne.

Seksuelle drømme

Går vi fra angrebsdrømmene til de seksuelle drømme, så siger Senoi'erne, at hvis der opstår en lystbetonet seksuel kontakt på et eller andet niveau (for eksempel kys eller kæleri) i en drøm, skal drømmeren tillade denne kontakt at videreudvikle sig til samleje og forstærke de lystbetonede fornemmelser. Hvis drømmeren oplever et samleje i sin drøm, skal han eller hun tillade samlejet at udvikle sig til orgasme. Senoi'erne mener ikke en drømmer kan få for meget kærlighed i en drøm. Han bør ikke være bange for noget der tilsyneladende ser ud som upassende eller incestuøs kærlighed i en drøm; alle billeder og skikkelser i en drøm er dele af drømmeren, som han har brug for at integrere.

Når drømmeren på denne måde har været sammen med en elskovspartner og er nået frem til orgasme, bør han bede sin partner om en gave som minde om ham eller hende. Gaven skal være en smuk eller nyttig ting som tidligere beskrevet. Hvis man altså har stået over for et skræmmende billede, skal man gå tæt på, konfrontere, besejre og *forlange* en gave; står man over for et kærligt billede, skal man gå tæt på, nyde, opnå udløsning og *bede om* en gave. Drejer det sig om en falde- eller flyvedrøm, *finder* man sin gave på det sted hvor man kommer hen.

Det gælder for alle drømmetyper, at hvis drømmeren får billeder af føde, skal han altid dele den med andre drømmeskikkelser. Dette afspejler Senoi'ernes karakteristiske fællesansvarlige indstilling.

Ifølge Stewart og ifølge mine egne erfaringer beror virkningen af Senoi'ernes drømmekontrol på, at den

reorganiserer drømmerens indre oplevelser på en måde, så hans personlighed bliver samlet til en helhed. Resultaterne af en ubehagelig oplevelse bliver i første omgang neutraliseret og derpå ændret til deres modsætning. Negative billeder er – hvis de da overhovedet dukker op – ikke længere skræmmende; spændinger reduceres. Den energi der blev brugt til at skabe negative billeder, forvandles til en positiv, kreativ kraft. Vi kan også nyde godt af denne proces – vi har bare sjældent mødt forestillingen om, at drømme kan bruges *aktivt*; vi engagerer os ikke bevidst i vore drømme for at hjælpe os selv.

Når et Senoi-barn kommer i puberteten, har han ikke længere mareridt; hans drømme ændrer sig med årene, indtil de er i overensstemmelse med det mønster som hersker i stammesamfundet. I modsætning til Senoi'erne er vestlige menneskers drømme praktisk talt uændrede fra år til år; det gælder for de fleste kulturer, at drømmelivet er statisk, hvorimod det hos Senoi'erne bliver mere og mere positivt fra år til år.

Drømmen og det vågne liv

Lad os antage, at drømmebilleder repræsenterer de tanker og forestillinger, den drømmende har om sig selv og andre; lad os yderligere antage, at drømmens handling repræsenterer drømmerens holdninger til sig selv og sine omgivelser. Hvis disse antagelser er rigtige, *så kan ændringer i drømmenes indhold ændre drømmerens forestillinger om sig selv og verden.*

Dette er et centralt punkt i drømmekontrol. Hvis man ændrer sin adfærd i drømmelivet, og hvis denne ændring »smitter af« på ens holdninger i vågen tilstand, *så vil en adfærd i det vågne liv også ændre sig.* Dette vil igen føre til yderligere ændringer i drømmelivet, og så videre, i en positiv »vækst-cirkel«.

Gestalt-folk betragter hvert enkelt billede i en drøm som en side af drømmerens personlighed. Selv når drømmebilledet symboliserer en anden person, så drejer det sig om *din forestilling* om den person (og ikke om personen selv), det vil sige at det stadig er dig. Når den ene drømmeskikkelse angriber den anden, er det bogstaveligt talt dig, drømmeren, der angriber en del af dig selv. Disse indbyrdes stridende elementer i din personlighed kan reorganiseres og forenes på en positiv måde i løbet af de halvanden time eller mere, som man bruger til at drømme i hver nat, hvis man bruger Senoi'ernes drømmekontrol. Den drømmer der bruger sine drømme på denne måde, kan nå frem til større helhed og integration; han kan med Stewart's ord »arbejde for fred på

Jorden ved først at skabe fred på den Jord som hans krop er.»

Den dramatiske ændring i drømmelivet fra frygt til kreativitet foregår skridt for skridt. Selv blandt Senoi'erne tager det tid at udvikle det høje niveau af drømmekontrol. Dag efter dag berettes drømmene, diskuteres, kritiseres eller roses. Nat efter nat forsøger barnet at ændre sine drømme i overensstemmelse med trossystemet i dets samfund. År efter år fortsætter denne træningsproces, indtil barnet omkring puberteten har opnået en stærk, magtfuld kontrol over sine drømme.

At tilegne sig Senoi-systemet

Til trods for at der ikke findes kulturel støtte til fordel for drømmekontrol i vort samfund, kan Senoi'ernes system læres og udvikles blandt almindelige mennesker i Vesten. Virkningen kan næsten med sikkerhed betegnes som lige så gavnlig som den er hos Senoi'erne, at dømmen efter erfaringerne hos talrige elever, familiemedlemmer, venner såvel som hos mig selv.

Jeg har ofte hos mig selv lagt mærke til en »førsteanats-effekt«: jeg læser om en idé vedrørende drømme og indlemmer den direkte (undertiden dens modsætning!) i mine drømme samme nat. Det betyder ikke nødvendigvis, at dette element fortsat vil indgå som en del af mit drømme-repertoire. Men det ser ud til, at Senoi-ideerne er lette at inkorporere, fordi instrukserne er så almene.

Inden jeg hørte om Senoi'ernes drømmesystem, havde jeg ofte drømme, hvor jeg blev angrebet og altså havde offerets rolle. Efter at jeg havde stiftet bekendtskab med Senoi-ideerne, blev jeg bedre i stand til at klare drømme-trusler. Dette var »vækst« i bogstavelig forstand.

Seksualiteten er en kategori, som kan måles nemt og præcist i Senoi-systemet: opnåede drømmeren orgasme eller ikke?

Inden jeg lærte Senoi-systemet at kende, fik jeg kun sjældent orgasme i mine drømme. Efter at jeg begyndte at bestræbe mig på at opsøge den højeste mulige nydelse i mine drømme, opnåede jeg ikke alene flere orgasmer (til trods for et uændret vågent sexliv), men oplevede også direkte lidenskabelige drømmefølelser på alle niveauer af seksualiteten. Det samme rapporteres af deltagere i drømmegrupper.

Jeg må sige, at denne ændring i retning af en øget direkte drømme-seksualitet for mit eget vedkommende føles meget behagelig. Dertil kommer muligvis, at vi som kvinder ved at forstærke det seksuelle

drømmeudtryk, også forstærker vores selvtillid på en måde, som kan smitte af på vort vågne liv, ligesom den aggressive drømmeadfærd kan skabe en selvbevidst vågen-holdning. Hvis det forholder sig sådan, får en forstærket seksualitet i kvinders drømme muligvis en speciel værdi ved at udvikle følelser som selvtillid, kompetence og andre uafhængigheds-træk. Og ved at frigøre vor seksualitet i drømme kan vi frigøre kreativ tænkning på alle bevidsthedsniveauer.

Alle disse drømme-ændringer er spændende og stimulerende personlige erfaringer. Der er imidlertid et dybere aspekt af Senoi-systemet: det har en klar, gavnlig virkning på vores følelsesmæssige sundhed.

At overvinde angsten

Et af de vigtigste mål for al terapi er at overvinde angst, som er urealistisk og som hæmmer ens evne til at nyde livet i fulde drag. Terapeuterne har længe anbefalet deres patienter at se deres angst i øjnene. Det er ikke så let. Analytikerne bruger år på at få patienten til at finde frem til det der fremkalder angsten og til at nå frem til en katharsis, så han til slut kan tage kampen op med hverdagens angst. Sjældent, måske aldrig, foreslås det, at patienten konfronterer sin angst i sine drømme. Det er præcis det, Senoi-systemet gør.

Når du kontrollerer dine drømme, vil du opdage, at du har et kraftfuldt redskab inde i dig selv. Du kan træne dig i at overvinde angst, hæmninger og fobier i dine drømme. Du kan gå rundt med din egen selv-terapi inde i dig selv, og du kan benytte den adskillige gange hver nat.

Vi har brug for opfølgende og kontrollerede undersøgelser, men muligheden er betydningsfuld: folk kan bestemme sig til at arbejde med deres problemer i deres drømme og derved gøre fremskridt; de kan både forhindre angsten i at opstå, og klare angst som eksisterer reelt; de kan føre deres øgede følelsesmæssige modenhed over i deres vågne liv. Måske vil Senoi'ernes fredelige, samarbejdsvenlige og kreative livsholdning også blive en større del af vor virkelighed!

Ved at anvende Senoi'ernes ideer om drømmekontrol kan vi skabe smukke ting og løse problemer, samtidig med at vi bliver mere hele personer. Hvis vi ikke løber vores vej i vores drømmeliv, bliver vi ikke bange i vores vågne liv. Hvis vi ikke er bange, har vi overskud til at være skabende.

(Patricia Garfield: *Creative Dreaming*.

Futura Publication, oversættelse og sammendrag ved Maria Marcus)