

PSYKOTERAPI MED DRØMME

Grundlag:

Gestaltterapi:

- Eksistentialisme, bla.: ansvar, valget, her og nu
- Fænomenologi: tage den anden for pålydende, være ved det, som er
- Drømme som eksistentielle billeder: hvem er jeg?

Jung:

- Individuation: bevægelse fra fragmentering mod helhed
- Beskrivelse af det ubevidste
- Symboler, drømme er subjektive

Psykodynamisk, Neo-Freud, Objektrelationsteori

- internalisering af ydre objekter → indre objekter, fx ydre mor → indre mor
- Selv-objekter kan hele hinanden (fx indre mor heler indre far)
- Drømme ses som en bevægelse i personligheden
- Drømme har en sundheds-opretholdende og -befordrende funktion

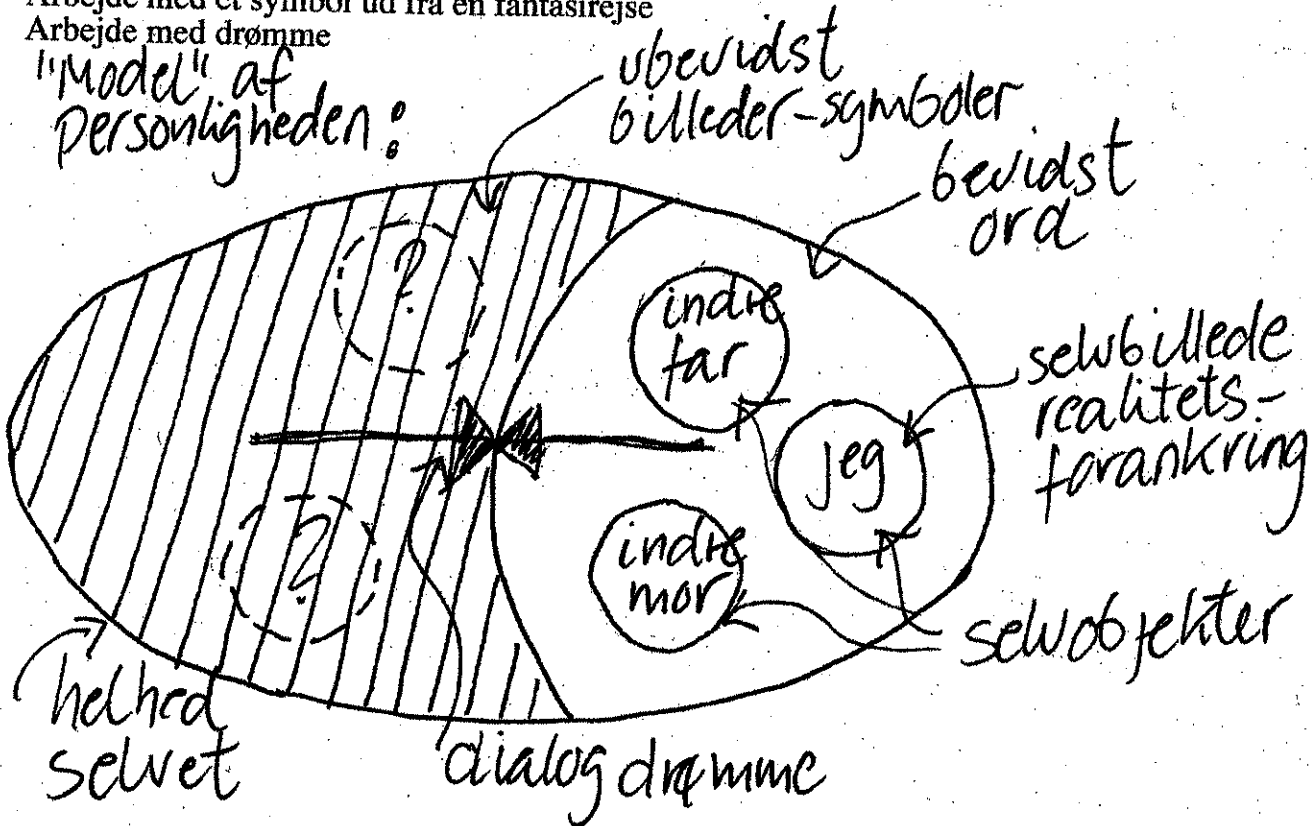
To hypoteser:

- 1: symboler i drømme kan være dele af drømmeren
- 2: Drømme kan have et budskab til drømmeren

Praktisk:

- Arbejde med et symbol ud fra en fantasirejse
- Arbejde med drømme

"Model" af personligheden:



# Hovedpunkter til arbejde med drømme, symboler og billeder fra det ubevidste

Jørgen Groth, cand. psyk. febr. 2016

Egentligt er det enkelt: vi får informationer (symboler og billeder) fra det ubevidste, uden censur, uden ønsketænkning, som fortæller os hvem vi er og hvad vi gør, såkaldte eksistentielle billeder.

Hvordan kan vi gøre det? i vores psyke indeholder to områder, både det vi véd og det vi ikke véd, bevidst og ubevidst, og der er forbindelse mellem dem: drømmene og billederne.

Vi har drømmene og billederne, som leverer informationerne. Drømmene, som kommer af sig selv, og billeder, som vi selv henter via fantasirejser.

Hvordan gør vi? personen (klienten) oplever/er symbolet, og bliver i oplevelsen. Via oplevelsen transformeres informationerne til personen.

Hvilke informationer får vi? vi opdager, hvem vi er og hvad vi gør, hvordan arrangerer jeg mig, hvordan administrerer jeg mig.

Jeg kan fx opdage modsætninger/polariteter i min psyke: mellem kvinde/mand, stor/lille, barn/voksen, blød/hård, venlig/aggressiv mv. Og jeg opdager fx også at jeg indeholder stof fra min socialisering, introjekter.

Jeg opdager at skadede psykiske størrelse i mig, selvobjekter (fx indre far) kan repareres af sunde selvobjekter (fx indre mor), obs. eller omvendt!

Og vigtigst af alt: jeg opdager at min psyke er operationel/modelérbar, den er ikke statisk, den kan ændre sig, jeg kan ændre mig! Kan blive mig (igen).

Jeg opdager, at det jeg har med fra min historie, kan bearbejdes/ændres, også kaldet: at afvikle tidl forstyrrelse i min personlighed ⇒ at blive mig, som er: at komme hjem.

Jeg kan opdage at drømme og symboler befordrer min bevægelse fra fragmentering til helhed, til integritet. kaldet individuation (fra Jung)

Jeg opdager at jeg kan vokse i min selv-forståelse, i mit selvbillede, i min væren og gøren.

Jo mere jeg véd hvem jeg er, jo bedre kan jeg leve mit liv.

# OPLEVELSE OG VÆKST

Jørgen Groth, cand.psyk. maj 1991

Om at forholde mig intellektuelt og analytisk til mine drømmesymboler og at få udlægningen af deres betydning fra andre / modsat det subjektivt at opleve, mærke, føle, -hvad denne drøm eller dette symbol i min drøm betyder for mig.

Det er via oplevelse, at jeg mærker, hvem jeg er og hvad der sker. Denne mærken er kraftig og er ikke til at sidde overhørig.

Tillægges bestemte symboler i mit ubevidste et på forhånd fastlagt indhold vil dette kortslutte min proces og jeg bliver ved det, som jeg tror jeg er.

Al vækst starter fra den jeg er, jeg kan ikke starte fra den jeg ønsker at være. Jeg må have et fast afsæt, fast grund under fødderne. Prøv selv: det er umuligt at flytte sig, hvis begge ben står i luften. Jeg må have et afsæt, noget at sætte af fra. Og "afsættet" er virkeligheden.

Og da er det sådan, at troen på bestemte, på forhånd fastlagte udlægninger af mine drømme/symboler forhindrer mig i at få meningen, - min proces er derved kortsluttet.

Det er ikke muligt at omgå, at virkelighedsopfattelsen og herunder også selvopfattelsen er subjektiv, også selvom der findes det fællesmenneskelige. Vi bliver nødt til subjektivt, at opleve det fællesmenneskelige for at opdage det fælles. Det er efter min opfattelse ikke til at komme uden om. Der er ikke nogen genveje. Hvis jeg forveksler en "udlægning" af et symbol i min drøm med "meningen", er det, det samme som, at jeg går ind på en restaurant og tager spisekortet - eller får det - og så spiser det og lader middagen stå urørt.

Og der er meget smukt udførte spisekort. Med guldkanter eller kunstfærdigt udformede border og smukt trykt, meget farvestrålende. Men det er et problem, at der ikke er nogen næring i spisekortet, hvor smukt det end er. Det er som at spise franske kartofler: jeg er sulten igen kort tid efter. For at blive mæt og for at vokse må jeg have den rene vare!

I den er der vitaminer, proteiner, mineraler og sporstoffer mv.

Det er via, at jeg identificerer mig med delene i min drøm, at jeg oplever, at det er også en del af mig, - derved påtager jeg mig ejerskab for den del af mig og da påtager jeg mig ansvaret:

"ja - sådan er jeg også".

Så er jeg den jeg er. Jeg vedgår, hvad jeg gør og er. Så har jeg fast grund under fødderne. Og så kan jeg flytte mig, så har jeg et afsæt. Det eksistentielle budskab fortæller mig, hvem jeg er og hvad jeg gør, - og det er vækst.

Hvis jeg ønsker en bestemt udlægning af et symbol i min drøm - fordi jeg måske er i underskud med det, udlægningen kan tilbyde - så er jeg vækstfikseret, - så ønsker jeg det, der ikke er, - det hinsides, det jeg ikke er eller ikke gør, - og derved kortslutter jeg min proces.

Jeg kan kun starte fra hvem jeg er.

# AFSLUTNING AF DET UAFSLUTTEDE

Jørgen Groth, cand. psyk. jan. 2014

En voldsom begivenhed/oplevelse, fx en synd, der bliver begået, kan medføre skam og skyld, tab af værdighed.

Og kan være så uafsluttet, at personen drænes for livsenergi.

Vedr. ændring, afslutning af det uafsluttede, her kan drømme være gode.

Et (anonymiseret) eksempel:

En kvinde i 50'erne fortæller, at hun drømte, at hun så en jævnaldrende kvinde stå midt i en stor brusende flod og dukke en ung kvinde flere gange ned under vandet.

Lidt om kvinden: Jeg havde set hende et par gange, inden hun fortalte drømmen.

Hun boede i et andet land, i en afsides region med meget streng kristendom, fortalte hun.

Hendes bevæggrunde for at opsøge terapi var, at hun over mange år havde følt sig mere og mere energiforladt, tungsindig, ked af det. Var ligeglad med sit ægteskab, job og alt andet. Hun havde overvejet, om hun havde en depression. Hun havde overvejet at tage sit liv, men turde ikke. Hun havde levet sit liv i denne afsides liggende lille by og var troende (kristen). Da jeg havde set hende et par gange, voksede der en fornemmelse frem hos mig: Her var en kvinde med en masse bundet, tøjlet energi.

Kvinden var meget bange for, at drømmen viste, hun var i færd med at drukne sin datter. Skulle hun selv dø (selvmordet), måtte hun også slå sin datter ihjel, tænkte hun, at drømmen viste.

Hun havde en datter, der var midt i 20'erne.

Hun var ikke meget for at kigge nærmere på drømmen. Jeg sagde, hun havde en mening, en fantasi om, hvad drømmen handlede om, og skulle det faktisk afklares, hvad den handlede om, måtte hun tættere på.

Hun fandt efter et stykke tid styrke og mod til at kigge nærmere på drømmen. I sit drømmearbejde anbragte hun sig først som den jævnaldrende kvinde ude i floden. Jeg sagde ikke noget. Jeg havde foreslået hende at forholde sig passiv og tillade det at komme, som kom til hende. Og dernæst sætte ord på sin oplevelse.

Først var hun meget bange. Efter et stykke tid sagde hun henvendt til den unge kvinde, hun dukkede under vandet: "Jeg renser dig, jeg renser dig for din skyld, for din synd". Mens hun sagde disse sætninger, mærkede hun en voksende styrke og beslutsomhed i sig. Kvinden var uforstående over, hvad der foregik. Hun vidste ikke, hvor ordene kom fra, sagde hun. Da hun havde været i det, mærket det i et stykke tid, sagde hun: "Det er også mig, sådan er jeg også. Det er ikke tit, jeg mærker den kraft, men jeg ved, det er også mig".

Hun skiftede til at være den unge kvinde, der blev dukket i floden. Som hende sagde hun: "Jeg bliver renset, ja, jeg bliver renset. Jeg har syndet, jeg er tung af skyld, jeg kan næsten ikke bære det. Jeg bliver renset, jeg bliver lettere". Som den unge kvinde var kvinden meget bevæget. Hun græd voldsomt, hulkede på en meget forløsende måde. Det var, som kvinden slap noget, fornemmede jeg. Jeg gjorde ikke noget, sagde ikke noget, det var meget bevægende at være sammen

med hende. Efter et stykke tid blev kvinden stille og sad længe eftertænksom. "Det her er tydeligt også mig", sagde hun.

"Jeg vil gerne være floden", sagde kvinden. Jeg lagde mærke til, at kvinden gradvist indtil nu var vokset i styrke, i tydelighed og i bestemthed.

Som floden sagde hun til den unge kvinde: "Jeg rensar dig, du har angret, sonet nok, du skal være fri af din skyld". Jeg spurgte floden (kvinden som flod): "Hvad er du, hvad er dit væsen, hvad rummer du?". Floden, kvinden som flod) svarede: "Jeg er livets flod, livets vand, jeg har mit udspring i små kilder, hvor jeg kommer fra jorden, og til sidst løber jeg ud i havet, bliver ét med det. Jeg er livets grundlag, jeg giver næring til alt og kan rense alt". "Jeg ved ikke, hvor dette komme fra", sagde kvinden.

Jeg kunne se, kvinden voksede i fasthed lige foran mine øjne, mens hun talte som floden. Igen efter et stykke tid sagde kvinden: "Jeg har altid opfattet mig som meget ubetydelig, næsten som ingenting, det er svært for mig at sige det her, men jeg mærker, at jeg også rummer denne flod. Jeg tager også ejerskab for floden.

Kvinden skiftede nu tilbage til drømmerens stol og kiggede på de tre elementer: kvinden i floden, den unge kvinde, der blev dukket, og floden. "Ja", sagde hun, "det er tre sider af mig".

"Jeg rensar mig nu", sagde hun. Og det var tydeligt for mig at se – hun voksede. Kvinden var også meget lettet over at opdage, at drømmen ikke handlede om det, hun var bange for: at hun var ved at drukne sin datter som led i sit selvmord.

Over flere følgende sessioner fordybede kvinden sig i de tre elementer, detaljerede dem, uddybede sin oplevelse som dem, i dem, var dem stille, uddybede dialogen mellem dem – alt sammen med det udbytte at hun tydeligere og mere dybt tog ejerskab for dem: "Sådan er jeg også".

Kvinden sagde til mig en dag: "Jeg har gjort en forfærdelig ting i mit liv, som jeg for første gang vil fortælle til nogen: Som ung gift kvinde sang jeg i en kirke i det sogn, hvor jeg boede. Jeg var blevet gift med en mand fra egnen, som mine forældre havde valgt. Vi havde fået et barn, en pige, som var fem år, da det forfærdelige skete. Min mand og jeg havde det forfærdeligt, han drak og var voldelig både over for mig og vores datter. Vi var begge stærkt troende, vores forældre og hele sognet var meget kristne.

Præsten i den kirke, hvor jeg sang, og jeg fik et tættere og tættere forhold, som udviklede sig over flere år. Han var også gift. Jeg vil sige, at vi elskede hinanden på en dyb og inderlig måde. Én gang stod vi i forhold til hinanden. Det var i kirken, og det var meget stort for os begge.

Det var min synd. Jeg har være syg i sjælen lige siden over, hvad jeg gjorde.

Vi vidste begge, vi aldrig kunne forlade vores ægteskaber, det ville være utænkeligt. Vi blev ved med at elske hinanden. En del år senere flyttede præsten, jeg tror ikke, han kunne bære det mere.

Jeg fortsatte i mit ægteskab, tyngt af skyld, skam og selvkritik over, hvad jeg havde gjort. Min mand kom senere i en afholdsforening og blev lettere at være sammen med".

Den synd, kvinden havde begået, havde været som en ufærdig gestalt hos kvinden. Hendes livsenergi havde været stækket, frosset, fastholdt af selvbeprejdelse, af hendes tro, hendes moral, hendes iboende konventioner –

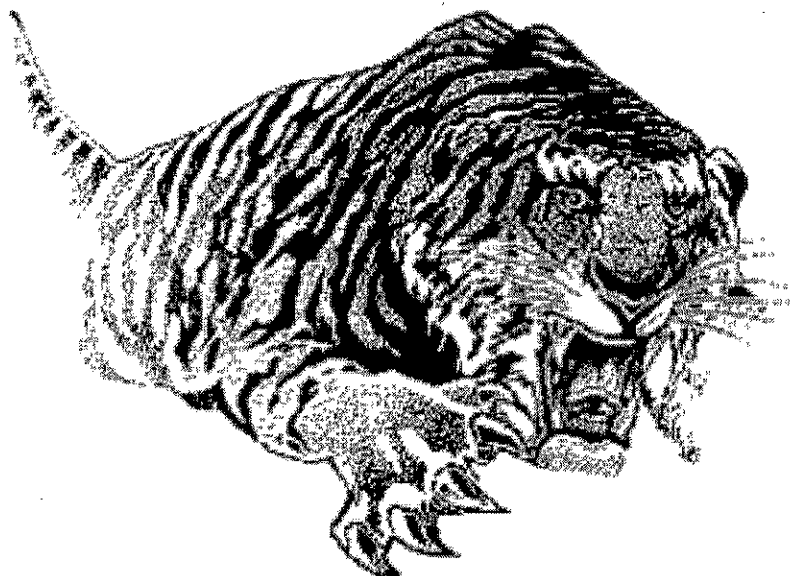
indtil dybere lag i hende dukker op og renser hende. Afslutter det uafsluttede, udfrier hende, helbreder hende for hendes "sygdom" (depressionen), sætter hende fri, renser hende. Bringer hende tilbage til hendes oprindelige sundhed.

Som terapeut kan jeg sige: Det var en af de situationer, hvor der ikke var meget at gøre som terapeut. Alt, der var brug for, var at holde kvinden i hendes oplevelse. At muliggøre kvindens uforstyrrede fordybelse i drømmen – og budskabet blev transformeret til hende via hendes oplevelse.

Jeg så hende nogle gange over de næste par år. Hun fandt kraft til at lade sig skille, flyttede fra egnen og fik gradvist skabt sig et godt liv, hvor hun kunne være her og nu.

Hun fortalte også, at hun fandt en dybere, mere naturlig og personlig kristendom.

Kilde: Drømmearbejde, af Jørgen Groth, Frydenlund Forlag Kbh., 2014, pp. 225-232.



## Det vilde dyr i mit indre

Skjult i mit indre bor et farligt dyr,  
en ukendt vilje, skiftende og vild.  
To gule øjne stirrer ud fra mørket,  
og hårde muskler spænder sig til spring.  
Et fremmed liv, som fylder mig med angst!  
Det sover ofte, som en dæmper ild  
gemt under aske, men det vågner brat,  
og sønderriver grusomt alle ting.  
Men jeg vil vogte på det dag og nat  
og langsomt, varsomt lære det at kende,  
for at det ikke blindt skal ødelægge  
mit inderste væsens rige kerner.  
Engang med tiden skal jeg tæmme det;  
da kan jeg sende det verdens ende,  
og det må lydigt bringe mig, hvad jeg ønsker:  
Afgrundens skatte, himlens lyse stjerner.

*Frit efter ukendt forfatter.*

## Om drømmearbejde

På mange måder handler arbejde med drømme om bevidsthed. Om at erhverve mere viden om sig selv og verden. Gradvist at få en mere nuanceret og mere realistisk selv- og omverdens opfattelse. At gå på jorden.

Derfor kunne "drømmearbejde" godt hedde "opmærksomhed". Det er gennem vores øgede opmærksomhed, at vi opdager vejen. Resten er at gå vejen. At pege på vejen er ikke det samme som at sige, at det er let at gå vejen. Jeg synes, at det er det værd. At få nærmere kontakt til virkeligheden er udbytterigt, noget af det bedste, der findes. Virkeligheden er fuld af næring, men vi må tættere på for at opdage det.

Gennem arbejdet med det ubevidste opdager vi, at vi kan blive mere hele. Vi opdager, at vi er mere nuancerede, og at vi kan bruge flere af de dybe og de høje toner. Vi kan også opdage, at det kan være befordrende for vores udvikling at dele det indre fra det ubevidste med andre. Der er et medmenneske med til min proces. Min udvikling stadfæstes. Der er vidner.

Gennem drømmene kan vi opdage, at vi er. Vi opdager den dybe glæde ved at være. Måske det Kierkegaard kalder "at træde i eksistens". Af mange opleves dette som at komme hjem. Nogle siger: "Det eneste hjem, jeg i virkeligheden har. Mit egentlige hjem".

Det er også at opdage vores sande størrelse. Hverken mere eller mindre: Jeg er ikke reduceret, og jeg er ikke blæst op. Jeg er sådan, som jeg er! Ved at arbejde med det ubevidste kan jeg opdage, at overgivelse til den indre proces er bedre end at ønske og at ville så meget. Gennem drømmene lærer jeg tiltro til processens egen indre dynamik. Jeg opdager, at naturen grundlæggende er meget sund. Det er en oplevelse, en erfaring, der føles rolig, god og tryk.

Drømmene fortæller os om den indre familie, både om indre børn, far og mor og om bedste- og oldeforældrene. Når vi opdager det, kan vi – med de indre billeder – arbejde for fred og for større samarbejde i den indre familie. Gradvist – efterhånden som det lykkes – bliver det lettere at leve i fred og samarbejde i den ydre verden.

Ved hjælp af opmærksomheden på det ubevidste har vi mulighed for at opdage det, som ligger uden for os, og som er større end os. Det transcendent, det jeg-overskridende.

Det er ikke helt rigtigt at skrive "uden for os". Det er også i os. Vi er i det større, og det større er i os. Vi må være for at opdage det.

Opmærksomhed. At komme tættere på virkeligheden.

## Nogle overvejelser om 3 former for feedback når et gruppemedlem har lavet et stykke terapeutisk arbejde

**1) Medmenneskelig reaktion.** Dette er den vigtigste feedback. Helt sikkert positivt for K (klienten), der har arbejdet.

Kan K rumme det, fortælles det til K, ellers til terapeuten (T).

Hvad sker der med mig (som holdkammerat) når jeg ser Ks arbejde?

Hvordan er jeg påvirket, hvilke følelser kommer jeg i kontakt med?

Bliver jeg sorgfuld, vred, ked af det, glad eller lettet mv.

Hvordan reagerer jeg på Ks arbejde?

Dette er en med-menneskelig reaktion fordi jeg er vidne til Ks arbejde, til Ks proces.

Min reaktion er et spejl, som K kan se sig selv i.

Derved lærer K, hvem K (også) er.

Vi lærer (også) hvem vi er via den andens reaktion på os. I nr 1 bliver fokus stadig hos K, der lige har arbejdet og jeg viser derved respekt for Ks proces.

**2) Noget er sat i gang i min proces, som med-studerende.** Den anden-vigtigste feedback, kan være negativ for den, der har arbejdet. Derfor fortælles det til T. Min personlige proces som holdkammerat går i gang, jeg begynder at arbejde på min egen problematik, der måske ligner Ks proces/arbejde.

Kan skabe skam/skyld hos den, der har arbejdet, hvis det fortælles til K.

**For dem, som er, eller vil være terapeut, er denne skelnen mellem 1 og 2 vigtig, nemlig mellem:**

- 1) Er min reaktion på Ks arbejde på baggrund af Ks personlighed?
- 2) Eller er min reaktion på Ks arbejde ud fra min egen personlighed?  
Blander jeg som T disse to forskellige reaktioner hos mig sammen, blander jeg mig ind i Ks proces med en modoverføring.

**3) Tolkninger, forslag, spørgsmål til terapien og idéer til videre arbejde.** Det mindst-vigtige feedback: Fortælles det til K, der har arbejdet, er det negativt. Fører næsten sikkert K op i hovedet og ud af oplevelsen.

Kan føre til forklaringer hos K og oplevelse af, at det K lige har lavet ikke er godt nok. Fordi der er én i gruppen, der vil have noget mere.

**Derfor fortælles det til T.**