

TENBERG BIBLIOTEK

ISSN 0332-5792

1982 Drøm nr 658-1

# DYADE

Nr. 6 1982

Løssalg kr. 20



Om drøm

UTGITT AV  
TENBERG BIBLIOTEK

## Kjære leser

Med dette hefte om drøm er Dyades 14. årgang til ende. Har du husket å fornye abonnementet?

Første tema-nummer i 1983 presenterer den omstridte katolske filosof Hans Küng. Dyade-redaktøren Anders Lindseth har blant annet hatt et intervju med ham.

Dyade 2/83 har mediapolitikk som tema. Vi drøfter nærradioens utvikling og de ideelle organisasjoners plass i kulturbildet, vi har hentet synspunkter fra NRK og ser nærmere på journalistikk som livsform.

Det tredje tema vi tar opp i år, kan betegnes som forsøk på oppsummering av noen drømmer, visjoner og idealer som preget 1970-årene.

De tre siste heftene i 1983-årgangen står foreløpig åpne, slik at vi kan gripe de temaer som melder seg.

Med 1982-årgangen tok Dyade spranget inn i andre språkområder. Hefte nr. 2 om Sigrid Undset er nå kommet også på engelsk, tysk og fransk i samarbeide med Utenriksdepartementet.

Dyade er ett av de få norske tidsskriftene som utgis helt og fullt på idealistisk basis. Det vil si at hverken administrasjon, redaksjon eller bidragsytere mottar honorar for innsatsen. Det betyr at vi kan ligge lavt i pris. For kr. 85 – det vil si rundt 14 kr. pr stk. – får du seks hefter fritt tilsendt. Regelmessig kommer de ikke. Nettopp fordi Dyade drives idealistisk, vil arbeidet i redaksjonen nødvendigvis bli påvirket av redaktørenes øvrige arbeidsoppgaver. Men Dyade kommer som alltid med seks nr. i året. I en tid da de fleste norske tidsskrifter arbeider tungt, er det svært tilfredsstillende for oss i redaksjonen å registrere at tallet på Dyade-abonnementer er jevnt stigende.

Har du ikke lenger den tilsendte postgiroblankett liggende, eller skulle du ønske å gi et gaveabonnement på Dyade, minner vi om vår postgiro 2094 233 og ønsker vel møtt til vår 15. årgang.

*Carl Henrik Grøndahl*

# DYADE

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen Acems arbeid for menneskelig vekst.

**Nr. 6 1982 14. årgang**  
**Tidsskrift for kultur, filosofi,**  
**psykologi, samfunn.**

Utgitt av Dyade forlag med støtte fra Norsk Kulturråd.

Adresse: Postboks 6721 St Olavs  
Plass Oslo 1  
Telefon: (02) 20 29 59  
Postgiro: 2094 233

Utkommer med seks nummer i året.  
Abonnement koster kr. 85.- og løper til  
skriftlig oppsigelse foreligger. Etter-  
trykk bare etter avtale med redak-  
sjonen.

I redaksjonen: Are Holen  
(ansv.), Carl Henrik Grøndahl,  
Torbjørn Hobbøl og Anders  
Lindseth.

I administrasjonen: Bibbi Juell  
og Helen Tanner.

Dyade er trykket hos  
S. Bern. Hegland, Flekkefjord.

---

## I dette nummer:

Are Holen: Om drøm .....	2
Anne Grete Hersoug: Billedtenkning i drøm og fantasi .....	4
Turid Tolloczko: Sigmund Freuds drømmeteorier .....	9
Kirsten Hasselknippe: Carl Gustav Jungs drømmetydning .....	19
Inge K. Hetland: Intervju med Montague Ullman .....	23
Per Slaastuen: Drøm som kilde til refleksjon .....	27
Erik E. Solberg: Litt om søvn og drømmefysiologi .....	37
Vigdis Eidissen: Forfedrenes drømmeforståelse .....	40

---

# Om drøm

Tidvis hevdes det at introspeksjon er usunt. I 1970-årene ble det sagt å være selvopptatthet. I 80-årene maktesløshet overfor krisen knyttet til økonomi, dystre fremtidsutsikter, arbeidsløshet og rustningskappløp. I en tid hvor astrologi, hasjprofeter og «Elsk deg selv» har appell, er ikke påstanden uten en viss gyldighet. Men som generell vurdering av psykologisk innsikt, utgjør den grov forenkling med fordømmende konsekvenser. Den bygger på en uferdig oppfatning av skillet mellom det indre og ytre; som om man enten går *inn* i verden og gjør noe – eller trekker seg *ut* og passiviseres. Hva mennesker møter i seg selv, er jo nettopp de psykologiske rester skapt i nærmiljø, arbeidsplass og storsamfunn. Den som vil endre forutsetningene for sin tilværelse, må ha kontakt med seg selv, forstå noe av den sammenheng hun eller han fungerer innenfor. Introspeksjon er bevisstgjørende både i forhold til samfunn, aktuell livssituasjon og formende livshistorie; den har betydning for politikk, fag og privatliv. Selvinnsikt er ingen vare for en overklasse. Personer med god forankring i seg selv underbygger toleranse, solidaritet, demokrati og vidsyn. Psykologisk innsikt har verdi for fellesskapet. Seriøst arbeide med drøm kan være en av flere mulige veier til avklaring. Derfor ønsker vi denne gang å rette søkelys mot emnet.

Alle mennesker drømmer – og har behov for det selv om de kanskje ikke husker sine nattlige opplevelser. Forstyrres vi systematisk slik at vi ikke får drømt, trues vår mentale integritet. Å drømme er ikke å flykte, men å ivareta dypere behov vi ellers ikke tillater ut fra oss selv eller det normale fellesskap vi tilhører. Vi har behov for drøm. Den er nødvendig for våre liv – når vi sover.

Selv om det er vesentlige forskjeller, eksisterer et visst slektskap mellom meditasjon og drøm. Meditasjon utføres i våken bevissthet. Drømmen finner sted under søvn. Meditasjon er resultat av en ledig viljeshandling hvor bilder og tankeinnhold har underordnet betydning. Anderledes er det med drøm. Den er ikke resultat av bevisst beslutning. Bildene utgjør det sentrale innhold. Imidlertid er det samme ubevisste krefter som utformer bildene i drøm som skaper tendenser til utførelsesfeil i meditasjon. For å arbeide med det ubevisste, må man med drøm først over i en annen bevissthetstilstand; man må våkne. Så må man huske drømmen og deretter tolke innholdet og symbolene. I meditasjon derimot, står man i et regressivt, men likefullt bevisst forhold til ubevisste krefters innflytelse. Man kan handle gjennom meditasjonsutførelsen direkte i forhold til dem. Slik opparbeides gradvis en dypere personlighetsutvikling. Forståelse av drøm kaster således også lys over noen sider av de samme dybdepsykologiske prosesser som opptar meditasjonsutførelsen hos personer som over lengre tid praktiserer Acem-meditasjon.

Til alle tider har drøm fascinert. Samtidig har det vært klart at drøm pakker sitt budskap inn i et symbolenes tilslørende, men allikevel ikke helt uforståelig sprog. Drømmer er ikke klar tale. De må fortolkes. Vi kjenner vel alle beretningen om Josef som tolket Faraos drømmer. Fra myter, sagn og fortellinger har vi hørt at drømmer kan romme forutsigelser, overføre tanker, være bindeledd mellom mennesker og åndskrefter. Drømmen bærer en flertydig og gripende dimensjon; vi kan legge meget inn i den – men vi kan også overse den. Mens drøm som fenomen er nokså ensartet, er holdningen til dens verdi kul-

turbestemt. I én tid ble drøm forklart som gudenes tale, i en annen som overførte tanker, varsler o.l. Ikke å forholde seg til sine drømmer er et kulturfenomen som vi til dels har vært vitne til siste 10–15 år. I vår tid oppfatter vi ellers gjerne drøm som uttrykk for dybdepsykologiske prosesser.

Moderne drømmetolkning startet med Freud ved inngangen til dette århundre. Noe senere kom Jungs bidrag. Han har fascinert mange, men hatt liten evne til å få praktisk betydning. Siden Freud synes intet prinsipielt nytt å ha skjedd i forståelsen av drømmer. Søvnfysiologien derimot, har vært i rivende utvikling, men uten at dette har fått betydning for det psykoterapeutiske arbeidsfelt. Drømmetolkningen står med andre ord der den sto da Freud slapp.

Imidlertid har drømmen fått innpass i grupper. Gruppesykologien har hatt enorm utvikling og utbredelse i etterkrigstiden. Den har gjort psykologisk bearbeidelse mulig for langt fler. Samtidig med gruppesykologien kom også vekstperspektivet for alvor inn i fagfeltet. Psykologisk bearbeidelse ble ikke lenger bare terapi for behandlingstrengende, men for alle mennesker som metode til frigjøring.

Med gruppesykologien kom også vulgærpsykologien. Den stimulerer gjerne en selvopptatt eller narsissistisk livsstil som sammenfaller med meget av frihetsideologien fra studentopprøret i 1968: idealisering av kravet, opprør mot autoriteter og forpliktelser o.l. Vulgærpsykologien har ofte et visst evangeliserende preg som «rett

lære». Den gir sterk livsmening til deltagerne som ved en vekkelse. Riktignok kan den øke personers mestring av enkelte sentrale livsutfordringer. Men samtidig skaper den ofte dypere avhengighet og uheldig brudd med opprinnelig miljø. Ikke sjelden formidles vulgærpsykologien av omreisende sjarmerapeuter fra USA. Man finner gjerne skjulte tendenser til personkult med overbygning av velformulert anti-autoritær filosofi. Ofte er slike terapeuter personer med utviklede ferdigheter, men med nokså store behov for bekreftelse gjennom andres fortrolighet; behov for i siste instans ikke å gjøre andre uavhengige av seg, men for kontakt og dominering. Men langt fra all psykologi har dette preg, særlig ikke i vårt land, som også på dette felt ligger noe utenfor hovedstrømmingene.

Dette nummer av Dyade handler altså om drøm. Leseren vil finne artikler om både Freud og Jung. I en artikkel fremstilles enkelte funn fra moderne søvnfysiologi. Dessuten kan du lese om arbeide med drøm i grupper som faller utenfor vulgærpsykologiens strupetak. Og vi bringer et intervju med professor Montague Ullman, en av dem som har gjort vesentlig innsats for å benytte drøm i gruppearbeide på seriøs måte. Sentralt for forståelse av drøm og fantasiliv er billedtenkningen. En artikkel ser nærmere på den. Samlet skulle nummeret gi våre lesere en interessant orientering innenfor et emne som ellers vies lite plass i samtiden.



*Axel Holten*

# Billedtenkning i drøm og fantasi

*Av Anne Grete Hersoug*

I drøm er bilder og symboler sterke elementer. De er del av vår billedtenkning. Vi skal i denne artikkelen se nærmere på billedtenkningens ulike uttrykksformer fra barndom til voksen alder. Det dreier seg om en side av vårt liv som gjør seg gjeldende med ulik styrke og intensitet i de forskjellige livsfaser. Enten vi har mye eller liten kontakt med denne fantasidimensjon, lever den i oss – tilgjengelig eller som en understrøm av spontanitet og kreativitet. Den følger sin egen logikk og har sin egen kontinuitet i vårt følelsesliv.

Drømmen er beslektet med måten vi opplevde verden som småbarn før språket var utviklet. Da «tenkte» vi uten ord og begreper, også kalt prekonseptuell tenkning eller primærprosesser. Følelser, stemninger og sanseopplevelser gled over i hverandre. Vi opplevde også i bilder, som kunne være sterke og sitte i oss lenge. Innlevelsen var intens. Mellom fantasi og virkelighet eksisterte ikke det skillet vi senere lærer. Hvis våre ønsker om å oppnå noe godt eller unngå noe vondt ble sterke nok, kunne behovet forsøkes dekket gjennom hallusinasjoner.

Drømmen spiller en sentral rolle hos småbarn, selv om dette ikke er fullt ut forstått. Det er et faktum at vi som små drømmer forholdsvis mye mer om natten enn vi gjør som voksne. Dette understreker at drømmen er en opprinnelig mental aktivitet.

Selv etter at vi har lært å snakke, fortsetter vi å leve med glidende overgang mellom fantasi og virkelighet. Utviklingen går i retning av mer deltagelse i realiteten. Tenkningen bygger på språk og bereper, såkalt sekundærprosessen. Men denne viker ofte plassen for billedtenkning når behov blir påtrengende. Som barn er vi egosentriske og strever for å få

oppfylt våre ønsker. Men det skjer en utvikling hvor tendensen til ønskeoppfyllelse gjennom slik hallusinasjon dempes. Evnen til å tåle spenning og ubehag øker. De mer uforløste opplevelser leves etterhvert mer ut gjennom lek. Leken er en side av billedtenkning, hvor også den kroppslige aktivitet hører med. Den er barnets naturlige uttrykksform, hvor spontanitet og impulser slipper til. Fra billedtenkning tas opplevelsen ut i bevegelse i leken, uten omvei gjennom sekundærprosessen.

## *Spontaniteten dempes*

Når barn trenger psykoterapi, tar man hensyn til måten de fungerer på. Leketerapi er best egnet. Den bygger på utfoldelse gjennom lek, i nært samspill mellom terapeut og barn. Ikke sjelden er lekeevnen skadet hos barn med store psykiske problemer. Hjelpen må bl.a. stimulere evnen til å leve ut indre opplevelser i lek. I slik utlevelse ligger en viktig forutsetning for å bearbeide det konfliktfylte og uforløste. Billedtenkningen, fantasi dimensjonen, kommer direkte til uttrykk i leketerapi. Det er avgjørende at man ikke styrer og griper inn i denne prosess. Lek er viktigere enn ord i denne fasen.

Fra 11-12-års-alderen slutter leken å være naturlig uttrykksform. Konflikter trekkes mer over på et indre plan. Vi er ved overgangen mellom barn og voksen. Utviklingen går i en periode mer vekk fra den nære kontakt med billedtenkningen. Kravene til sosial utvikling kommer i motsetning til å leve fritt ut fra fantasiopplevelser. Spontaniteten dempes. Vi lærer å være sosiale, ta hensyn til andre, ha forpliktelser. For mange er det senere vanskelig å finne tilbake til det sprudlende, livfulle vi hadde som barn.

I voksen alder lever de uforløste opplevelser sitt eget liv i fantasien. Men vi har nå ikke alltid så lett tilgang på billedtenkningen i oss. Mye er henvist til å leve seg ut gjennom drøm, i et språk vi ikke mestrer tilstrekkelig til å forstå. Om dagen mens vi er våkne, er sensuren sterkere, og vi holder mer tilbake av det som bobler under overflaten, enten det er for barnslig eller for ubehagelig for oss. I den grad vi som voksne har tilgang på den kreativitet som lever i oss, skjer dette imidlertid gjennom fantasi dimensjonen eller billedtenkningen. Foruten i drøm slipper vi til denne siden når vårt forsvar er redusert, f.eks. når vi er syke,



*Kunsten kan aktivisere vår billedtenkning, bringe oss i kontakt med det spontane og impulsne. Johann Heinrich Füssli (1741–1825) har fanget inn stemningen i Shakespeares «En midtsommernattsdrøm» – om underlige krefter som rår med oss når mørket senker seg.*

har sterke behov, er regressive. Under alkoholpåvirkning eller i annen rus tar den lett overhånd.

I Acem-meditasjon er spontanaktiviteten et av hovedelementene. Her spiller øyeblikkets impulser, følelser og tanker seg ut i sinnet, stimulert av meditasjonsprosessen. Det virker avspennende og bearbeidende å slippe til det spontane, som springer ut av det samme som billedtenkningen i drøm. Under meditasjon skjer en spontan, frivillig fremkalt regresjon til en annen funksjonsmåte som tillater det impulsne å leve seg ut. I psykologien kaller man dette regresjon i jeg-ets tjeneste.

Skal vi studere fantasidimensjonen mer inngående, kan vi ta utgangspunkt i både drøm og i den fantasi vi har om dagen. Det kan dreie seg om de dagdrømmer vi henfaller til, eller fantasiovelser, som f.eks. strukturert, ledet fantasi. Begge leder mot den samme dimensjon og krever at vi går inn i billedtenkningen for å forstå hva som ligger bak.

## *Det skjulte og forsømte*

I arbeid med drøm må et «nøstearbeid» til for å gripe betydningen av symboler. Under den mest nærliggende sammenheng vi synes å se først, kan vi etter hvert oppdage at det skjuler seg noe mer. Vi kommer nærmere det grunnlag for bestemte reaksjonsmåter som er formet av sentrale livskonflikter. Og vi får klarere innblikk i hvilke behov og lyster vi ellers skjuler og undertrykker. Det forsømte og det som ellers ikke slipper til, er med på å utforme våre drømmer.

Tolkningsmulighetene er som regel flere. Det er ikke bare ett, men ulike nivåer av vårt sjeleliv som er representert i et drømebilde. Å arbeide med drøm kan derfor bli en måte å se klarere sammenheng mellom trekk ved vår fortid og nåtid. Vi har i net med oss de samme måter å reagere på som vi fikk dannet tidlig av sterke opplevelser. Drømmefortolkning har sin verdi gjennom muligheten for å knytte forbindelser mellom vårt fantasiliv og vår virkelige hverdag. Arbeidet med drøm gir kanhende en innsikt som kan brukes i vårt liv. Det kan bidra til fornyelse på områder hvor vi ellers er lite i forandring. Hjelp til økt erkjennelse for vår aktuelle situasjon. Motsatt kan også drøm anvendes til virkelighetsflukt, hvor fantasien blir ukritisk brukt til bestemte opplevelser.



*Drøm er ikke flukt, men ivaretagelse av dypere behov vi ellers ikke tillater oss ut fra oss selv eller det normfelleskap vi tilhører. Vi har behov for drøm. Den er nødvendig for våre liv – når vi sover.*

Brukt som hjelpemiddel til bearbeidelse gir billedtenkning god effekt; den letter mye og virker samtidig forfriskende. Mulighetene er flere:

Drøm, meditasjon, fantasivirksomhet i våken tilstand. Det fornyende i å la seg engasjere av det mer spontane og impuls-nære kjenner vi igjen fra ulike opplevelser: En levende eventyrforteller, en gripende bok, et godt teaterstykke, en Bergmann-film. Bildene blir lettere virksomme i oss. Vi har «behov» for kunst. Å få til det samme på egen hånd skjer ikke gjennom viljebeslutning. Vi har ulik grad av forsvar og motstand mot å åpne oss. Men vi kan nærme oss denne siden i oss gjennom å bruke tilgjengelige metoder til å slippe til og arbeide med billedtenkningen.

# Våre hallusinerte ønsker

## *Om Sigmund Freuds drømmeteor*

*Av Turid Tolloczko*

En julkveld i 1895 sitter Sigmund Freud alene på terrassen til en Wiener-restaurant ved det vakre Bellevue-palasset. Han spiser middag og tenker på en drøm han hadde hatt samme natt. Den handlet om Irma. Denne kvinnen var faktisk en god venn av familien. Dessuten gikk hun i psykoanalytisk behandling hos Freud på grunn av hysterisk angst.

Meget kortfattet var drømmen som følger: «Han traff Irma i et selskap. Hun kom bort til ham og klaget over smerter. Han kunne se at hun faktisk var fysisk dårlig. Det måtte åpenbart dreie seg om en betennelse, sannsynligvis forårsaket av en injeksjon med feil medisin gitt av en kollega».

På terrassen reflekterer han over selv de minste detaljene i drømmen og er istand til å sette dem i sammenheng med faktiske hendelser og sanseinntrykk fra dagene før. Kvelden før hadde han snakket med en kollega som bebudet ham at Irma ikke var blitt bedre. Irmas hysteriske angst var riktignok borte, men en del somatiske plager vedvarte. I løpet av middagen erkjenner Freud at motivet for akkurat

denne drømmen var et ønske om ikke å være ansvarlig for Irmas plager. Drømmens konklusjon var nettopp oppfyllelsen av dette ønske.

Lenge hadde Freud vært opptatt av og skrevet ned en del av sine drømmer. Lenge hadde han også ant at drømmene måtte ha en mening, et motiv, en funksjon. Men det var først denne kvelden noe demret for ham, innsikt som skulle få stor betydning for hans drømmeteor, ja ikke bare den, men hele hans system av idéer og behandling som senere ble kalt psykoanalysen. Blant annet på bakgrunn av drømmen om Irma forsto han noe som han mente var almenyldig: En hver drøm fremstår alltid som en ønskeoppfyllelse etter at den er analysert. 5 år senere skal Freud ha spurt en venn spøkefullt om han trodde det noengang ville bli reist en marmortavle utenfor Bellevuerestauranten med inskripsjonen: «Her oppdaget Sigmund Freud drømmenes hemmelighet 24. juli 1895».

Etter dette arbeidet den ambisiøse nevrologen mer systematisk med drømmer – egne og pasientenes. Sam-

tidig videreutviklet han den forståelse av menneskets psyke han allerede var kommet frem til gjennom hypnose av pasienter. Vi skal se litt nærmere på denne forståelse. Freuds drømmeteori baserer seg nemlig på samme prinsipp som ligger til grunn for hele hans psykologiske teori: at vi har mange ønsker, følelser, bestrebelse som motiverer og styrer våre handlinger, men som vi likevel ikke har noen anelse om. De er med andre ord *ubeviste*. Med dette mener Freud at vi ikke bare er uoppmerksomme på dem, men at en mektig sensurerende instans i oss selv (super-ego) hindrer oss i å bli klar over dem.

## Vaske bort ødeleggelsen

Freud mente at hos nevrotikeren kan fortrenge impulser komme til uttrykk blant annet som symptomer. Vi er da bare klar over de lidelser symptomet forårsaker; vi forblir uvitende om at ubeviste ønsker tilfredsstilles gjennom symptomet. Et klassisk eksempel på dette er den alltid velvillig underkastende husmoren, smilende og selvoppofrende, som utvikler en trang hun selv finner helt uforståelig til å vaske hendene ustanselig. Hvis hun ikke gir etter for denne trangen, opplever hun en nesten overveldende angst. Symptomet tjener altså til å holde angsten i sjakk. Men hvorfor angst? Går hun i psykoanalytisk behandling, kan det vise seg at denne så spake og myke kvinnen aldeles ikke er blottet for raseri og opprør. Sannsynligvis ikke uavhengig av en streng og tildels sadistisk far har hun vært pent nødt til å holde sin aggresjon unna for å oppnå noe av den varme, trygghet og bekrefteelse som ethvert barn trenger. Det viste seg videre at vasketrangen var oppstått omtrent samtidig med at hun hadde skjønnet at hennes mann var utro. Hennes frustrasjon og sinne akkumu-

Dette fordi det ville vekke ubehag, skyldfølelse, angst for represalier fra omgivelsene eller tap av bekreftelse fra betydningsfulle personer å erkjenne dem.

Selv om disse forbudte følelsene er fortrenge, må vi bare ikke tro at vi er kvitt dem – ifølge Freud. De kommer nemlig snikende inn bakveien, og da gjerne maskert og forkledt slik at vi ikke skal kjenne dem igjen. Indirekte søker disse impulsene sin tilfredsstillelse og styrer våre handlinger mens vi lever i lykkelig(?) uvitenhet om deres eksistens. Hvordan kan dette skje?

lerte seg dermed bak den milde maske – uten å nå bevissthetens terskel. Selv om de aggressive impulsene tildels ble levet ut i drømme, de var naturlig nok blodige (og ble følgelig fort glemt), ble enhver berøring med en gjenstand for henne et ubevisst uttrykk for en destruktiv handling. Enten hun tørket støv eller smurte matpakke, det var som om hun knuste og smadret – ubevisst. Dette vekket naturlig nok angst, og hun måtte skynde seg og vaske bort den ødeleggelse hun hadde forårsaket. Hun hadde vel «blod» på hendene.

Dette er et eksempel på hvordan ubeviste impulser søker uttrykk og samtidig forsøkes holdt i sjakk. Noe tilsvarende skjer i drømme: på fordekt måte får ubeviste behov sitt utløp. Hos de fleste mennesker er denne utlevelse tilstrekkelig. Det er først når våre forsvarsmekanismer begynner å slå sprekker også i våken tilstand at symptomer oppstår. For Freud var det likevel drømmene som ble «kongeveien til det ubeviste». På grunn av et betraktelig svekket forsvar er vi i drømme nærmere våre konflikter enn i våken tilstand.



Ifølge Freud er vi altså utstyrt med en rekke ubevisste, uakseptable impulser og et forsvar mot disse. De færreste vil kunne nikke gjenkjennende til et slikt postulat. Det ubevisste er nemlig *ubevisst*. Freud stakk dermed hull på myten om den voksne, sunne, rasjonelle og sublimerte person og det uskyldsrene barnet. Han skapte røre i sin viktorianske samtid da han hevdet at også barnet har seksuelle følelser knyttet til forskjellige erogene soner. Han delte barnets utvikling inn i tre faser avhengig av hvilken erogen sone som dominerer barnets lystopplevelse på det stadiet: den orale, anale og falliske fase. Vi skal ikke gå nærmere inn

på dette her. Viktig er det bare å bemerke at ethvert alderstrinn har sine typiske måter å oppfatte og ordne inntrykk fra egen kropp og fra omverdenen. Følgelig er det knyttet bestemte emosjonelle kvaliteter til hver fase. Barnets modning består mye i å lære å akseptere og kontrollere vonde og vanskelige følelser som sinne, hat, intens misunnelse, sjalusi, maktbegjær og «perverse» seksuelle ønsker. Nesten alle voksne mennesker er mer eller mindre fiksert i et av de tre utviklingsstadiene. Våre følelser, stemninger og reaksjonsmønstre bærer preg av det. Tydeligst er det i våre drømmer.

## *Primær- og sekundærprosess*

Freud skal selv ha sagt at arbeidet med drømmer førte ham lenger inn i psykologien og forståelsen av mennesket enn han noen gang hadde ventet. Med erkjennelsen av ubevisste, infantile behov og hvordan de kommer til uttrykk i drømmebilder, begynte Freud å skille mellom to ulike tenkemåter. Den ene måten kalte han *primærprosess-tenkning*, som er konkret, billedlig, ulogisk, usammenhengende og typisk for små barn, psykotiske tilstander og drømmefylt søvn. Etterhvert lærer barnet seg *sekundærprosess-tenkning* som er rasjonell, logisk, akseptabel, tilpasset, realitetsorientert og typisk for oss vanlige (nevrotiske), voksne mennesker i våken tilstand.

Ifølge Freud er vi altså langt fra «voksne» selv om vi har nådd modenhetsalder. De infantile impulsene, behovene og følelsene som utgjør primærprosess-tenkningen tilhører riktignok ikke hverdagens trivielle ønsker. Men de lever fortsatt i oss – som en slags undergrunnsbevegelse. Selv den mest undertrykkende og totalitære

personlighet greier ikke å kvitte seg med dem. De dukker nemlig opp bl.a. hver natt. Vekst utover vanlig modenhetsalder består mye i å erkjenne, akseptere og integrere primærprosess-tenkningen i vår hverdagslige, fornuftige fungering – bruke dets kreative aspekter som økt fantasi, spontanitet, impuls-tilgjengelighet og idé-rikdom uten å bli offer for dens kaos, destruktivitet, manglende evne til utsettelse etc.

Allerede to år etter at Freud hadde vært på Bellevue-restauranten og reflektert over drømmen om Irma, var han i gang med å skrive det han selv anså som sitt hovedverk: «Drømmetydning». Han håpet at hans seksualteori skulle bli alment akseptert etterhvert, hvilket er tilfelle, men regnet med at hans drømmetydning ville trenge lenger tid. Det ser også ut til å være tilfelle. At drømmer i sitt vesen ikke er annerledes enn våre dagdrømmer, i den forstand at de begge representerer en ønskeoppfyllelse, er ikke så lett å godta umiddelbart. Teorien er

Sommerferien 1899 oppholdt Freud seg i Berchtesgarden. Der skrev han mesteparten av «Die Traumdeutung». Han var fornøyd med boken: «I mange triste stunder er det blitt meg en trøst å kunne etterlate denne bok», skrev han til Wilhelm Fliess i mars 1900. Men han var dypt skuffet over mottagelsen den fikk: «Forståelsen er liten, rosen er bare almisser».

«Inntil da hadde psykoanalysen bare beskjefteget seg med løsningen av patologiske fenomener, men drømmen som den nå gikk til angrep på, var intet sykkelig symptom, den var et fenomen innenfor det normale sjeleliv, kunne foregå hos ethvert sunt menneske... psykoanalysen er ikke lenger en hjelpevitenskap for psykopatologien. Den er snarere begynnelsen til en ny og grundigere sjeleviten som også blir uunnværlig for forståelsen av det normale.»

Freud i «Selbstdarstellung».

Når jeg skulle meddele mine egne drømmer, viste det seg alltid tvingende nødvendig at jeg i langt større grad enn jeg brød meg om, og mer enn det ellers kreves av en forfatter som ikke er dikter, men naturforsker, ga fremmede innblikk i mitt psykiske livs intimiteter. Det var pinlig, men uunngåelig.»

Freud i «Die Traumdeutung»

ikke vanskelig å akseptere hvis jeg drømmer om et bugnende buffét-bord etter å ha lagt med sulten om kvelden. Verre blir det hvis jeg drømmer om min kjæreste som faller overbord og drukner. Betyr det at jeg egentlig ønsker ham dø? Ikke nødvendigvis, ifølge Freud. Det vi husker når vi våkner – den såkalte *manifeste drømmen* – er svært sjelden hele drømmen og så langt ifra den «egentlige, sanne» drømmen, den såkalte *latente drømmen*. Dette må forklares litt nærmere:

Når vi sover, hviler vårt voksne, rasjonelle jeg med alle sine solide forsvarsmekanismer mot uakseptable impulser. Men akk, det halv-sover bare og vokter likevel med et øye på det som skjer. Forsvaret sørger for å forkludre, forstokke og forkle drømmeinnholdet så mye at det ikke skal uroe oss slik at vi våkner. Heller ikke uroe oss for mye etter at vi har våknet. Denne fordreining av drømmeinnholdet kaller Freud *drømmearbeidet*. Det ufordreide, ikke-maskerte drømmeinnholdet, som ennå ikke har vært utsatt for forkludring gjennom drømmearbeidet kaller Freud den *latente drøm*. Det er den latente drøm som representerer ønskeoppfyllelsen. Siden drømmearbeidet har til hensikt å nettopp skjule den latente drømmen, er det ikke lett å komme frem til denne på egen hånd. Vi kjemper mot erkjennelse av de ubevisste prosessene. Gjennom drømmearbeidet kan det viktige bli uviktig, affekter kan gjøres om til det motsatte, sannsynlige årsakssammenhenger oppheves. Derfor mente Freud at selvanalyse av egne drømmer ville kreve mer ærlighet, mot og selvdisciplin enn de fleste av oss er istand til å mobilisere. Selv om vi har oppriktige intensjoner om å gå i dybden, vil som regel våre forsvarsmekanismer sørge for at vi ikke mer enn såvidt nærmer oss den varme grøten.

## *Umaskert, fordreid eller mareritt*

Freud deler drømmene inn i tre grupper: 1) Først de drømmene som umaskert og ufordreid fremstiller ikke-fortrengte ønsker. Denne typen drømmer er vanlig blant små barn, som ikke har ferdig utviklet en sensurerende, psykisk instans som forbyr de opprinnelige ønskene. Småbarn drømmer gjerne enkelt og liketil om bløtkake, jordbær eller mors fang. Drømmene er sammenhengende og lett forståelige. Blant voksne er slike drømmer mer sjeldne. De forekommer da som uttrykk for relativt konfliktfrie ønsker, f.eks. han som mandag morgen drømmer at kirkeklokker kimer når vekkeruret ringer. Det kan bety at det er søndag, han slipper å gå på jobb og kan sove rolig videre.

2) Den andre og vanligste typen drømmer hos voksne er de som lar et fortrent ønske komme til uttrykk i fullstendig fordreid form, gjennom drømmearbeidet. Slik at når vi våkner, forekommer vår egen drøm oss som underlig og fremmed. Det er ikke alltid så lett å fatte at vi selv med vårt ubevisste er ansvarlige for nettopp drømmens natlige drama. Vi har vært både produsent og regisor. Og ikke bare det, men samtlige skuespillere, scenografen, koreografen og manusforfatteren i det ofte absurde og forvirrende stykke er ingen ringere enn oss selv. Freud forteller om et eksempel på denne typen drøm i «Drømmetydning». Den manifeste drøm til en kvinnelig ugift pasient var omtrent som følger: «Jeg drømte jeg så min lille nevø. Han lå i en kiste og var død. Jeg følte ingen sorg over å se ham slik». Da hun våknet hadde hun vært overrasket over sin manglende sorg over en nevø hun var svært glad i. Ved analyse av pasientens bakgrunn og livssituasjon forøvrig,

viste det seg at søsterens første barn døde noen år tilbake. Pasienten hadde vært i begravelsen. Der hadde hun truffet igjen sin tidligere kjæreste, sin store flamme fra ungdomsårene. Siden begravelsen hadde hun ikke sett ham. Hun visste imidlertid at ved en eventuell ny begravelse hos søsteren ville hun høyst sannsynlig treffe ham igjen. Det latente drømmeinnholdet var ikke at hun ønsket sin nevø død, men at hun ønsket å treffe igjen en mann hun var tiltrukket av.

Freud mener videre at det er de samme forsvarsmekanismer som er aktive i drømmearbeidet, som også bærer hovedansvaret for at vi så lett glemmer drømmer. Han mener å ha erfart dette som praktiserende psykoanalytiker: ofte når pasienters motstand mot ny innsikt ble overvunnet, kunne pasientene plutselig huske drømmer fra natten før, eller enda lenger tilbake. Dette kan videre bekreftes ved det interessante faktum at mange utøvere av Acem-meditasjon, en metode som også tilstreber over tid å bearbeide personligheten, har erfart at drømmer fra natten før, som har vært helt glemt, gjerne dukker opp igjen under meditasjon.

3) Den tredje gruppen drømmer fremstiller også et fortrent ønske, men da i manglende eller utilstrekkelig forkledning. Det vil si at forsøket på å forkudre det latente drømmeinnholdet mislykkes helt eller delvis. De forbudte impulsene er i ferd med å nå opp til bevissthetens overflate, dette vekker angst og vi våkner litt svette og urolige. Vi har hatt såkalt mareritt. I våken tilstand er vårt rasjonelle jeg igjen ved sine fulle fem, og forsvarsmekanismene kan påny sørge for at de ubehagelige, angstfremkallende impulsene – som

Freud ca 1906. I et brev til C. G. Jung 2. sept. 1907 skriver han om de lange års «smertefulle ensomhet som begynte, da jeg hadde kastet det første blick inn i den nye verden, om mangelen på sympati og forståelse fra mine nærmeste venners side, om de angstfylte stunder da jeg selv mente, jeg var på villspor og grublet over hvordan man kan gjøre et forspilt liv godt igjen overfor sin familie, om overbevisningen som litt etter litt ble sterkere, og som igjen klynget seg til drømmetydningen som en klippe i brenningen, og om den rolige trygghet som omsider fylte meg og bød med vente».



## Ønskeoppfyllelse?

våknet til live i drømmen – blir forskjøvet, fortrent og glemt – tror vi.

Det skal her være nevnt at Freud før han døde reviderte sin drømmeteorie. Han mente at drømmen ikke alltid er uttrykk for en ønskeoppfyllelse, men representerer *et forsøk* på ønskeoppfyllelse. Det er særlig den typen mareritt både barn og voksne drømmer stadig gjentatte ganger, som fikk ham til å nyansere sitt standpunkt. Denne typen drømmer mente han skriver seg fra traumatiske opplevelser. At disse drømmene stadig gjentar seg, også etter at man er voksen, kan sees på som jeg-ets streben etter og ønske om å mestre en tidligere overveldende situasjon. En mann drømmer om og om igjen at han sitter bedagelig i en liten ro-båt og fisker. Plutselig oppdager han et kolossalt skip som stille og raskt kommer i stor fart mot ham. Han begynner å ro for harde livet, men – den lille båten beveger seg ikke en tomme. Han ror og ror mens han ser den ruvende baugende med brusende skumsprøyt komme stadig nærmere rett mot ham. Denne drømmen kan være symbolsk uttrykk for en skremmende og overveldende erfaring fra tidlig i livet.

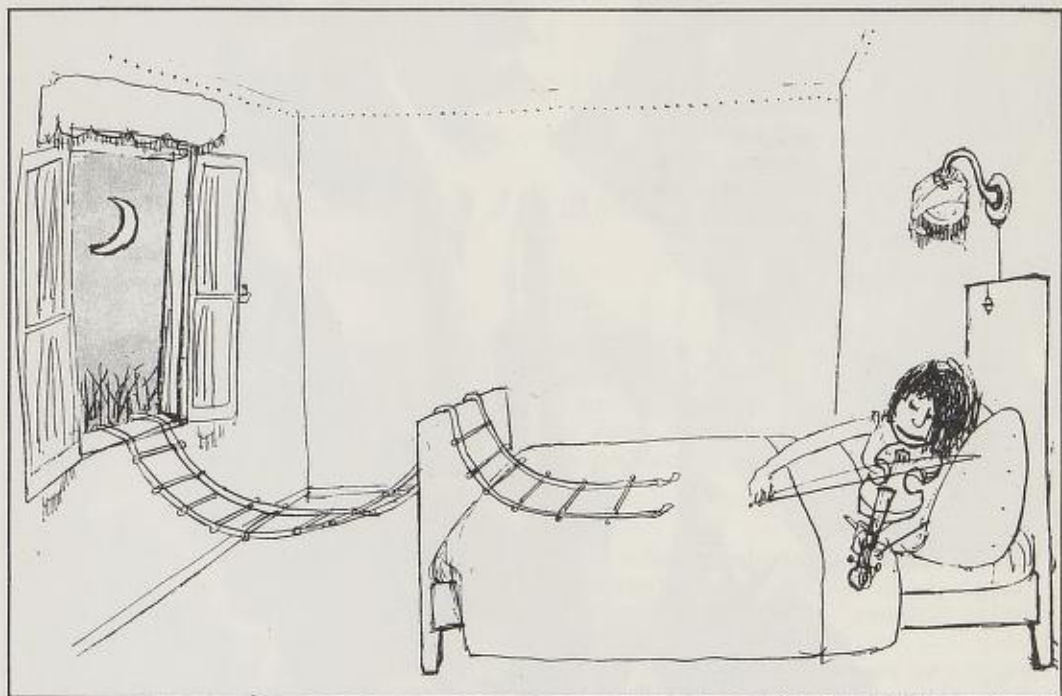
Hvor henter den manifeste og latente drømmen sitt innhold fra? Generelt kan man si at den latente drømmen

består av tidlige barndomserfaringer med ledsagende følelser og konfliktfylte ønsker, av seksuell eller aggressiv natur. Disse blir så sensurert, omdannet og forvandlet gjennom drømmeaktivitet til konkrete, men ofte uforståelige drømmebilder. Det er disse konkrete bildene, sammensatt uavhengig av tid og sted, som utgjør den manifeste drøm. Og hvor får den manifeste drømmen sine bilder fra? Her spiller umiddelbart forutgående opplevelser og sanseintrykk en viktig rolle: hva som skjedde dagen før drømmen, hva du gjorde kvelden før, hva du tenkte på før du sovnet osv. Slike inntrykk fra dagen som blir «hengende igjen», kalte Freud «dagsrester». Det er langt fra tilfeldig hvilke dagsrester vi plukker ut av mangfoldet av inntrykk. Hvis jeg en natt drømmer at jeg har et stort og frodig akvarium med fargerike, slørhalede fisk som bare spesielt utvalgte får beskuet, kan ikke det sees uavhengig av at jeg kvelden før så akvariefisk i programpausen i fjernsynet. Men det alene forklarer ikke hvorfor jeg valgte å drømme akkurat dette bildet og ikke noen av de andre sanseintrykkene fra dagen før. Vi velger gjerne det som på en eller annen måte kan assosieres med det latente drømmeinnholdet.

## Symboltolkning

Til slutt skal være nevnt at ettertiden har ofte vært opphengt i og kritisert den såkalte freudianske symboltolkning. I følge denne skal alle hullrommede gjenstander som antyder forvaring, f.eks. esker, hus, grotter, kister, fioliner osv., representere vagina, mens

alle gjenstander som antyder gjennomtrengning, f.eks. kniver, pistoler, slanger, piper, paraplyer osv. symbolisere penis. Freud selv understreket ettertrykkelig at symboltolkning ikke måtte forekomme uavhengig av sammenhengen forøvrig, og at samme



*Drømmen – den tilstand der våre ønsker blir oppfylt?*

symbol kan ha vidt forskjellig betydning avhengig av konteksten. Symbolene er jo heller ikke spesifikke for drømmer, poengterte Freud, men tilsvarte symbolbruken i eventyr, myter, vitser osv. som alle inkorporerer primærprosessetenkning.

Freuds bok «Drømmetydning» er nesten uforandret siden den ble utgitt første gang i 1900 – og tross kritikk fremdeles like aktuell lesning. Det kan

ikke sies om mange vitenskapelige verk utgitt på samme tid. Freud uttalte blant annet da han skrev boken at innsikt som denne kommer til et menneske bare en gang i livet. Da tenkte han spesielt på den innsikt som begynte å demre for ham julikvelden på Bellevue-restauranten.

Det er forøvrig aldri blitt reist noen marmortavle utenfor inngangen.



Carl Gustav Jung: Som barn følte jeg meg ofte ensom, det gjør jeg fortsatt, fordi jeg vet og må antyde noe andre åpenbart ikke vet og for det meste heller ikke ønsker å vite. Ensomhet skyldes ikke at man ikke er omgitt av andre mennesker, men manglende evne til å dele det som er viktig for en, eller ha meningen andre finner utilstedelige. Ensomheten begynte da jeg opplevde mine tidlige drømmer og var sterkest på den tid jeg arbeidet med det ubevisste. Dersom et menneske vet mer enn andre, blir det ensomt. (Fra «Erinnerungen, Träume, Gedanken»).

# Det ubevisstes budskap

## *Om Carl Gustav Jungs drømmetydning*

*Av Kirsten Hasselknippe*

*Carl Gustav Jung ble født i Kesselwil i Sveits i 1875. Han begynte å praktisere som psykiater i Zürich i 1900. Jung traff Freud i 1907, ble interessert i psykoanalysen og grunnla The International Psychoanalytic Society i 1911. Allerede etter kort tid sammen med Freud begynte Jung å kritisere endel av Freuds teorier. I 1913 brøt han med den freudianske psykoanalyse og begynte å arbeide for å utvikle sin egen terapeutiske modell.*

Carl Gustav Jung ble tidlig interessert i folklore, sagn, eventyr og mytologiens symbolske materiale. Her og i drømmen så han mulighet til å forstå mer av menneskets natur.

Gjennom samarbeidet med Sigmund Freud fikk Jung klarhet i hvilken betydning det ubevisste spiller i vårt liv. Psykoanalysen ga ham også idéer om hvordan han kunne arbeide med det ubevisste. I likhet med Freud anså han drømmen som et viktig verktøy.

Jung hadde et aktivt og reflektert forhold til sine drømmer. Han viser i sin selvbiografi til flere drømmer som fikk betydning for ham. Gjennom hele sitt liv benyttet han egne drømmer som en slags veiviser for hvor han skulle vende sin interesse.

Til forskjell fra Freud oppfatter Jung drømmen som en helhet – en avsluttet hendelse. Ut fra dette deler han drømmen inn i fire ledd: 1) *Sted, tid*; drømmens begynnelse, oppsett av persongalleriet i drømmen. 2) *Eksposisjon*; fremleggelse av drømmens problem – det tema det ubevisste vil uttale seg om. 3) *Peripeti*; handlingen i drømmen. Den stiger ofte til et kli-

maks eller høydepunkt, f.eks. en forvandling eller en katastrofe. 4) *Lysis*; løsningen, drømmens resultat eller budskap.

Jung mener alle drømmer er bygget etter dette skjema på samme måte som en dikter gir form til et skuespill eller en roman. Med bakgrunn i denne forståelse av drømmen starter Jung sitt drømmetydningsarbeid.

Det finnes også drømmer som ikke følger denne struktur. Noen drømmer er uten avslutning eller konklusjon. De er tegn på negativ utvikling hos drømmeren, ofte et brudd i hans personlighetsutvikling, mener Jung.

Han skiller mellom drømmer uten avslutning og drømmer som blir gjen-gitt ufullstendig fordi vi bare husker brokker av dem. Gjennom drømmeanalyse mener Jung det er mulig å huske mer og mer av uklare drømmer, mens de ufullstendige drømmene er og blir ufullstendige.

I sin drømmeanalyse bruker Jung det han kaller amplifikasjonsmetoden. Han utviklet den fordi han mente Freuds frie assosiasjonsmetode ikke var god nok. Assosiasjonsmetoden kan

klargjøre noe av det som er drømme-rens problem, men det er ikke sikkert man kommer i kontakt med det drøm- men vil gjøre oss oppmerksom på, me- ner Jung.

Amplifikasjon betyr å forsterke eller tydeliggjøre. I Jungs terapeutiske mo- dell gjøres dette ved at både terapeu- ten og drømmeren assosierer ut fra alle bilder i drømmen. Assosieringen er ik-

ke helt fri, det må være sammenheng eller kontakt med det drømmeinnhold som skal tydes. Når terapeuten og drømmeren assosierer til elementene i drømmen, er det ikke utfra intellek- tuell forståelse. De må begge benytte egne fantasier og innfall, og det blir som deres ubevisste kommer i dialog med hverandre.

## *Drømmeren må selv ta stilling*

Denne aktive deltagelse fra tera- peutens side viser et klart skille mel- lom Jungs og Freuds metoder. I psy- koanalysen bidrar ikke analytikeren med sine personlige innfall; det legges vekt på en terapeutisk nøytral og pro- fesjonell holdning. Men det blir ikke bare et spørsmål om forskjell i aktivi- tet. Psykoanalytikere viser også skep- sis til Jung-terapeutenes personlige engasjement i prosessen. De ser det som en fare at det kan bli terapeutens og ikke pasientens forståelse og utvik- ling som blir resultatet.

Jung mente å ha sikret seg mot at dette skulle skje. Han satte opp som betingelse og regel at drømmeren selv må ta stilling til om den tolking som gis, «stemmer».

Tolkingsarbeidet er ikke ferdig før drømmeren har erkjent at «løsningen» er riktig. Denne erkjennelse er nødt til å være følelsesmessig og ikke basert på intellektuell forståelse av hva drøm- men *kan* bety.

Det kan virke som man på denne måte har lite å holde seg til og lett kan «bomme». Men det ubevisste har sin egen sikring mot dette, mener Jung. Dersom drømmetolkningen gir «gal» løsning, vil vi få en ny drøm som bringer frem samme problem. Slik vil drømmetemaet kunne gjentas til vi har fått mer klarhet i hva det ubevisste vil oss.

Løsningen vil ikke nødvendigvis svare til drømmerens eller terapeutens forventning. Den kan tvertimot over- rumple og forbause. Det er usannsyn- lig at løsningen alltid skulle finnes via logikk, siden drømmen er uttrykk for vårt ubevisste og ikke har utgangs- punkt i et logisk oppbygget intellekt. Samme tema kommer opp på flere uli- ke måter i drømmer, inntil vårt be- visste har fattet signalene.

Jung skiller i sin tolking mellom sub- jektiv og kollektiv mening med en drøm. For å få frem den subjektive mening benytter han seg av den sub- jektive amplifikasjon. Dvs. at tera- peuten og drømmeren assosierer til hvert enkelt drømmeelement.

Enkelte av våre drømmer, sier Jung, kan gå ut over vår personlige proble- matikk. De favner den kollektive men- neskelighet. Slike drømmer er sjeldne, selv hos personer som har gjennomar- beidet meget av sitt personlige ube- visste. I tolkingen av slike drømmer analyserer terapeuten ut fra univer- selle symboler, slik vi kan finne dem i eventyr, myter, sagn etc. Jung kaller dette de arketypiske symboler; f.eks. den gamle vise mann, den gode mor, skyggen anima, animus og manda- alaene. Gjennom assosiering til disse symbolene mener Jung det er mulig å finne betydning ut over den personlige. Dvs. man er inne i det almengyldige,

Vår reise til USA, som vi la ut på fra Bremen i 1909, varte i syv uker. Vi var daglig sammen og analyserte våre drømmer. Jeg hadde den gangen noen viktige drømmer, som Freud imidlertid ikke kunne få noe ut av. Det bebreidet jeg ham ikke, for det kan hende den beste analytiker at han ikke greier å løse en drøms gåte. Det var menneskelig utilstrekkelighet, og ville aldri fått meg til å avbryte våre drømmeanalyser. Tvert om, de betydde meget for meg, og vårt forhold var overordentlig verdifullt for meg. Jeg følte Freud som en eldre, rikere og mer erfaren personlighet og meg som en sønn. Men da skjedde noe som ga forholdet et hardt støt:

Freud hadde en drøm, hvis problem jeg ikke er beføyet til å fortelle om. Jeg tydet den som godt jeg kunne, men tilføyde at meget mer kunne sies hvis han ville meddele meg enda noen detaljer fra sitt privatliv. Ved disse ordene så Freud merkelig på meg – blikket hans var fullt av mistro – og sa: «Jeg kan da ikke risikere min autoritet!» I det øyeblikk mistet han den. Denne setningen har gravd seg inn i min hukommelse. I den lå for meg allerede slutten på vårt forhold innkapslet. Freud stilte personlig autoritet over sannheten.

C. G. Jung: «Mitt liv»

det som gjelder for alle mennesker til alle tider. Men, det personlige ubevisste må alltid bearbeides først. Enhver konflikt må først sees i lys av individuell erfaring, før vi kan søke å belyse det almengyldige og kollektive i drømmeinnholdet

Mange som har hatt en «underlig» drøm, lurer ofte på: Hvorfor var drømmen slik? Som om den var noe uforståelig og uavhengig av oss, noe som kom til oss utenfra. Jung – og også Freud – presiserer klart at drømmen kommer fra vårt eget ubevisste. Den er drømmerens eget produkt. De stiller spørsmålet mer slik: «I hvilken hensikt drømte jeg dette? Hva ønsker mitt ubevisste å fortelle med nettopp denne drøm?»

Slik blir det ikke likegyldig hva vi drømmer, og heller ikke at vi drømmer. Det blir viktig å arbeide med drømmene om man vil forstå det ubevisstes budskap. Drømmen kan sies å ha til hensikt å vise oss noe vi ikke har erkjent eller ikke vil erkjenne, men som likevel er viktig for oss.

Nettopp denne måte å betrakte drømmene på gjør dem mer tilgjengelige for oss. De blir en del av vår person – vår egen ubevisste handling, og ikke noe som bare skjer med oss når vi sover. Vårt ubevisste og vår fantasi blir på denne måte en del av oss, og ikke holdt utenfor forståelsen og opplevelsen av hvem vi er.

Amplifikasjonsmodellen krever en aktiv rolle fra terapeutens side. Han skal hele tiden forsterke og gi nye detaljer til pasientens egne assosiasjoner rundt elementene i drømmen. Dette kan lett føre til passivisering av drømmeren og vanskeliggjøre opplevelsen av at dette er hans egen prosess. Metoden krever også grundig faglig opplæring og kan ikke benyttes utenfor en terapeutisk sammenheng. Dette gjør at den blir mindre tilgjengelig for

dem av oss som ikke har anledning til, eller ikke ønsker, å gå inn i slikt tidkrevende drømmearbeid. Dette som motsetning til metoder som ikke forutsetter en fagperson.

Jung ville ikke sette opp noen fast symboltolkning. Å gi oppskrift på hva de forskjellige elementer i drømmen betyr, mente han ville begrense den terapeutiske prosess. Dermed åpner han for en individuell forståelse av drømmene.

Når det gjelder det kollektive ubevisste og Jungs kollektive tolkning av drømmeelementene, virker dette noe uklart. Myter, eventyr og sagn vekker noenlunde de samme assosiasjonene for de fleste av oss. Her kan det se ut som Jung likevel går over til en standardisering av drømmesymbolene.

Det er også uklart i Jungs teori hva det kollektive ubevisste betyr i vår

hverdag. Slik det blir lagt frem, kan det vekke noe diffust og svermerisk i oss. Dette kan lett føre bort fra – og ikke i retning av klargjøring av hva drømmen vil meddele.

En viktig tilførsel Jung har gitt forståelsen av vår psyke, er synet på vårt ubevisste. Freud så på det ubevisste som mottaker for de fortrenkte, instinktive impulser. Jung åpner for forståelse av at det ubevisste også inneholder streben etter å nå videre fra der vi til enhver tid befinner oss. Det ubevisste er kimen til vår bevissthet. De to delene av vår psyke er avhengige av hverandre, og det ubevisste søker hele tiden å komme i kontakt med vår bevissthet. For Jung er drømmen ikke en ønskeoppfyllende prosess (slik Freud så den), men den måte det ubevisste prøver å gjøre oss oppmerksom på vår retning og fullbyrdelse.

# – En mer avklaret oppfatning av hvem vi er

## *Intervju med professor Montague Ullman*

*Av Inge K. Hetland*

Det verdifulle med våre drømmer er at de kan hjelpe oss til en mer avklaret oppfatning av hvem vi er. Mens vår våkne bevissthet kan flykte fra ubehag, skyld og skam, minner drømmene oss på hvor vi skyver uferdige emosjonelle opplevelser unna, sier professor Ullman.

*– Drøm har ikke bare et psykologisk, men også et sosialt aspekt?*

Bildene i våre drømmer er langt på vei bestemt av den sosiale sammenheng vi lever i. Ofte benytter vi sosiale stereotyper i drømmene. En hvit sørstatskvinne drømte f.eks. om en mannlig neger. For henne var dette et uttrykk for en seksuelt påtrengende og krenkende person. Slike stereotyper tror jeg bare kan eksistere i samfunn med rasisme.

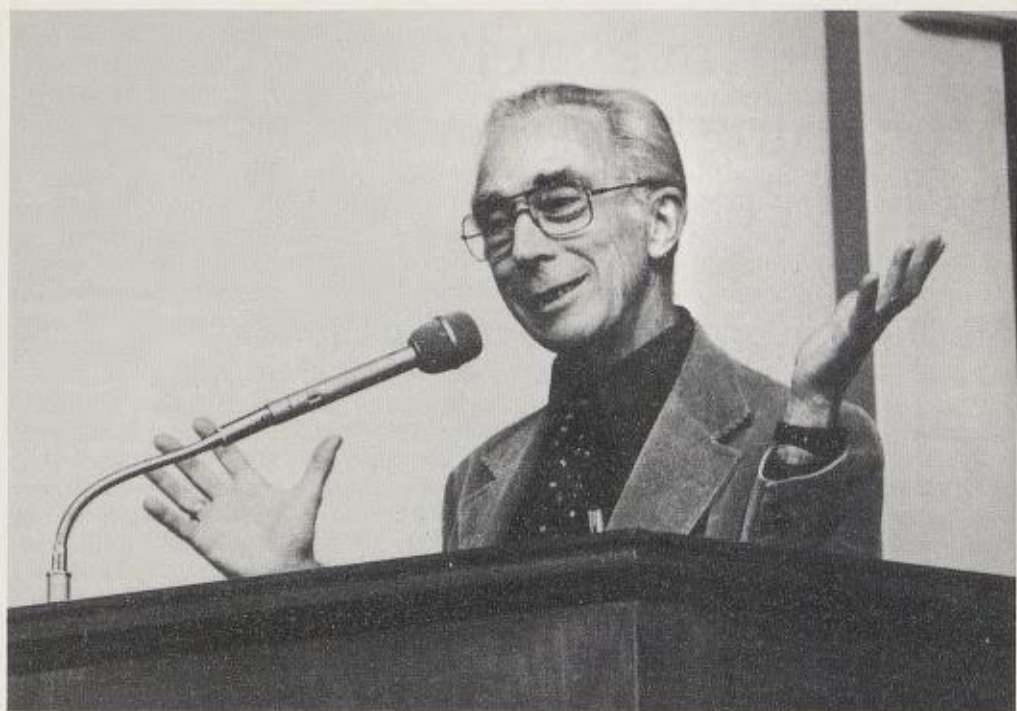
Professor Ullman er utdannet psykiater og psykoanalytiker. Allerede fra begynnelsen av sin karriere hadde han spesiell interesse for drøm og dens betydning i terapeutisk arbeid. Da han en periode arbeidet som kommunepsykiater, ble han inter-

essert i hvordan innbyggerne selv i større grad kunne ta ansvar for egen mental helse, og hvordan arbeide med drøm kunne bidra til dette. Disse tanker fikk først form da han i 1974 besøkte Sverige for å undervise psykologistudenter. Her begynte han å utvikle en gruppeprosess for arbeide med drømmer. Fra han kom tilbake til USA i 1976, har han brukt hele sin tid til dette arbeidet. Gruppeprosessen er utviklet videre både som metode til å undervise fagfolk og for enhver som vil drive seriøst arbeide med drømmer.

*– Drømmer er vanskelige å forstå. Hvordan kan vi trenge inn i drømmespråket?*

For våre følelser har vi alle et billedspråk av metaforer. Dette benyttes i drømme. Bildene må forstås i sin sammenheng, altså i forhold til vår livshistorie. Et hus kan ha ulik betydning for ulike mennesker. Det kan henspille på noe i barndommen. Det kan uttrykke noe om oss selv, f.eks. øverste etasje som vår bevissthet og kjelleren som det ubevisste.

Når vi i drømme bruker ulike bilder til å



*Høsten 1982 var professor Montague Ullman på besøk i Oslo, der han holdt flere foredrag og drømme-grupper. Her på talerstolen i et møte arrangert av Acem.*

formidle noe av det vi føler eller gjennomgår, foretar vi etter min oppfatning en høyst skapende handling. Vi gjør det samme som en kunstner med det materiale han bruker som uttrykksmiddel. Vi omarbeider de sosiale bildene vi har til rådighet, kombinerer dem med hverandre på nye måter og støper dem i en form som passer til det vi føler.

*– Å tolke individuelle metaforer kan føre til øket forståelse av oss selv, men hvordan bruke denne innsikt?*

Våre konflikter løses ikke ved at vi drømmer om dem. Men gjennom å arbeide med drømmer kan vi lære våre uløste problemer bedre å kjenne, og dermed vil som oftest vårt forhold til dem forandres. Utgangspunktet for å gjøre noe med våre be-

grensninger i hverdagen bedres. Men vi må aktivt bruke den innsikt vi har ervervet oss, til å endre våre begrensende måte å handle på.

*– Drømmearbeide er tradisjonelt knyttet til Freud og Jung, og terapeutiske prosesser utviklet av dem. Mener du alle kan ha nytte av å arbeide med drømmer?*

Ja, det tror jeg. Da jeg var praktiserende psykoanalytiker, brukte jeg drøm i behandlingsøyemed. Nå er jeg først og fremst opptatt av hvordan drive seriøst og forsvarlig arbeid med drømmer utenom psykoterapi – ikke i stedet for, men som et supplement. Jeg ønsker også lære psykotereapeuter å arbeide med drømmer. Å være i en slik gruppe er nyttig og lærerikt for den som er under utdanning som terapeut.

*– Du mener det er mulig å bringe Freud ned fra sofaen?*

Ja, hvis du spør om det er mulig for en som meg som har profesjonell bakgrunn å dele mine kunnskaper og ferdigheter med en ikke-profesjonell, er mitt svar ja. Jeg har brukt mye tid og energi på å strukturere en gruppeprosess hvor drømmene og drømmeren er beskyttet, men hvor gruppedeltakerne likevel kan lære hva som er nødvendig for å hjelpe drømmeren til å gjøre oppdagelser han vanskelig kan gjøre alene.

*– Kan du forklare hvordan du arbeider med drøm i en gruppe?*

Det begynner med at en av deltagerne forteller en drøm til gruppen. Neste trinn i prosessen er et «spill» hvor drømmeren lytter. Gruppen bruker sin kollektive fantasi og «gjør drømmen til sin egen». Det innebærer at gruppedeltakerne forholder seg som om de selv hadde drømt drømmen og bruker sin fantasi til å legge egne følelser og mulig mening inn i drømmebildene. Dette er en tilfeldig prosess, håpet er at noe av det gruppen bringer opp, finner klangbunn i drømmeren, berører ham, føles sant. Og det er akkurat hva som skjer. I neste trinn inviteres drømmeren til å dele egne idéer og assosiasjoner. På dette stadiet er det vanligvis mer arbeid å gjøre. Gruppedeltakerne stiller derfor spørsmål om aspekter ved drømmen som drømmeren selv ikke har satt søkelys på. Ved denne fokusering hjelpes drømmeren til å få dypere forståelse av bildene i drømmen.

*Det betyr såvidt jeg kan forstå at lederen i gruppen ikke har noen ekspertrolle?*

Jeg tar avstand fra den oppfatning at noen kan bli ekspert på et annet menneskes drømmer. Vi kan bare bli eksperter på egne drømmer, men vi kan hjelpe andre til å bli eksperter på sine. Rollen som hjelper bygger på to fakta om drømming. For det første er det verdifullt å få støtte i vår

streben etter å skaffe oss et oppriktig perspektiv på drømmene våre. Derneft kan andre mennesker, som ikke er personlig involvert i vår egen drøm, ofte «lese» våre metaforer bedre og lettere enn vi selv, siden de ikke trenger bekymre seg om konsekvensene av det de ser. Men uansett hva slags hjelp som kommer fra andre, vil alltid drømmeren være fremste autoritet på egne drømmer.

*– Er arbeid med drømmer bare mulig med hjelp fra andre?*

Nei, men det er lettere da. Prinsippene for gruppeprosessen, at man bruker egen fantasi og assosiasjoner på andres drømmer, kan også anvendes av den som arbeider alene. Men det virker innlysende at man kommer lenger med litt hjelp fra andre. Jeg liker å arbeide med mine egne drømmer, og får en god del ut av det. Når jeg har anledning til å snakke om en drøm med en gruppe, kommer jeg imidlertid ofte mye lenger enn jeg ville gjort alene.

*– Hva er forskjellen mellom å arbeide med drøm individuelt i terapi og sammen med andre i en gruppe?*

Psykoterapi er en sammensatt prosess: drøm er bare en av flere innfallsvinkler i behandlingsprosessen. I drømmegrupper derimot, er drømmen det eneste tema, og målet er ikke primært behandling. Derneft, i psykoterapi er det i utgangspunktet et asymmetrisk forhold mellom terapeut og pasient. I drømmegruppen er det ingen terapeut, lederen er leder bare i betydningen av at han kjenner prosessen. Det er en fri og åpen situasjon hvor alle har mulighet til å dele drømmer, inkludert drømmegruppelederen. Og sist, man er ikke på samme måte som i psykoterapi bundet av en bestemt tidsramme. Ofte kan det være nødvendig med opp til halvannen til to timer for å gjennomarbeide så mange aspekter som mulig i en drøm.

*- Du har arbeidet mye med drømme-grupper i Skandinavia. Har du registrert kulturelle særtrekk i vårt drømmeliv?*

La meg først understreke at jeg tror fundamentale forhold i drømmene er de samme uansett hvor i verden de er drømt, men de uttrykkes forskjellig. Bilder av natur, snø, fjell, skog, elver, vann o.l., er etter min erfaring oftere representert i Skandinavia enn i USA. Jeg antar at naturen betyr noe mer personlig for dere enn f.eks. amerikanere, som ofte er vokst opp i byomgivelser.

*- Har du registrert sosiale stereotypier i Skandinavia?*

I Sverige, hvor likestilling mellom kjønnene er kommet lengre enn mange steder i USA, møtte jeg kvinner som gjennom sin adferd formidlet at de var kommet langt i sin frigjøring. Men jeg var overrasket over hvor ofte de drømte om kuer. En ku i en drøm er ofte en sosial stereotypi for en passiv, underdanig og huslig kvinne. Selv om kvinnene er kommet langt i likestilling, uttrykkes fremdeles forskjeller mellom

kjønnene som sosiale stereotypier i drømme.

*- Tror du den utbredte interesse i dag for psykologi og drømmer har noe å gjøre med tiden vi lever i?*

Ja, jeg tror den på mange måter er resultat av en bevegelse som startet på 60-tallet. Man ble opptatt av indre subjektive prosesser, av å kontrollere og utnytte vårt potensiale bedre. Interessen for og eksperimentene med endrede bevissthetstilstander – hypnose, meditasjon, biofeedback, drøm osv. – har spilt en rolle. Og i 70-årene tror jeg arbeidet med drømmer ble stimulert av interessen for personlig vekst og utvikling, særlig gjennom humanistisk psykologi.

*- Er du optimistisk for drømmearbeide i fremtiden?*

Vel, jeg vet ikke om det vil redde verden, men jeg vil gjerne at så mange som mulig skal ta drøm mer alvorlig. Min følelse er at arbeid med drømmer i stor skala kan bidra til å forbedre mellommenneskelige forhold.

# Drøm som kilde til refleksjon

*Om å arbeide med drøm i grupper*

*Av Per Slaastuen*

Det er mange måter å arbeide med selvforståelse. Det kan skje gjennom meditasjon, drømmeanalyse, individuell psykoterapi eller ulike gruppeprosesser. Men også vennskap, kjærlighetsforhold, utfordringer i arbeid og fritid kan stimulere menneskelig vekst. For mange er det et behov å lære å arbeide med sin selvutvikling i hverdagen. Meditasjon er én slik måte. I denne artikkel skal vi se nærmere på hvordan drøm kan være en annen.

Lenge var det stort sett bare mulig å nyttiggjøre seg drøm som kilde til selvforståelse i profesjonelle relasjoner, i psykoterapi. I senere år er det også utviklet gruppeprosesser som gjør drømmetolkning tilgjengelig for flere, ved blant annet såkalte drømmeworkshops. Før vi går over til å beskrive hvordan en drømmeworkshop kan arte seg, skal vi presentere en del grunnleggende retningslinjer for arbeide med drøm i gruppe.

Drøm er personlig. De fleste av oss vil kjenne en viss sjenanse ved å fortelle våre drømmer. En følelse av å røpe noe privat, blottstille seg. Det er derfor viktig at drømmer kan formidles i en atmosfære av trygghet, der drømmeren vet at uansett innhold vil drømmen bli akseptert. For å skape slik trygghetsfølelse er det ofte fastlagt en del grupperegler. En av disse er at alle deltar på alle møtene så sant det er mulig. Det tar tid å bygge opp innbyrdes tillitsforhold. Det er lettere hvis alle er tilstede under hele gruppeprosessen.

En annen «regel» er at drømmene bør møtes med akseptering. Utsagn som: «Den drømmen likte jeg ikke», «Slikt går ikke an å fortelle», «Det burde du ikke drømt» eller lignende er lite konstruktive og bare egnet til å bremse den åpenhet som er nødvendig for gruppeprosessen.

En tredje er at det som skjer i gruppen, skal behandles med fortrolighet. Deltagerne bør slippe frykt for å bli «uthengt» for sine drømmer, intime betroelser i gruppen skal ikke være interessant konversasjon *utenfor*. Deltagerne oppfordres derfor til en slags «taushetsplikt» med hensyn til det som skjer i gruppen.

En fjerde «regel» er at drømmeren selv er den som avgjør *om* han eller hun vil fortelle drøm og *hva* i drømmen vedkommende vil fortelle. Sagt annerledes: Drømmeren har selv det fulle herredømme over sin deltagelse i gruppen.

Gruppeleders oppgave kan i denne sammenheng sies å være å *beskytte* drømmeren, sørge for at gruppereglene overholdes, at drømmeren ikke utsettes for unødig press fra gruppen, at gruppen ikke presser sine tolkninger på drømmeren eller gir seg til å kommentere drømmen.

## *Nær understrømmene*

Drøm er billedmessig uttrykk for følelser, et fortettet emosjonelt uttrykk. Drømmebilder skjuler opplevelser, følelser og har en eller annen betydning for drømmeren. Sagt på annen måte; drøm er nøkkel til sjikt i bevisstheten som lever utenfor den bevisste opplevelse. Å arbeide med drømmer kan derfor være å bringe seg selv nærmere disse understrømmer.

I tidlige tiders drømmeforskning, slik den ble drevet av Sigmund Freud og Carl Gustav Jung, var man særlig interessert i drømmebildenes betydning, hva de sto for. Freud så dem som seksuelle symboler, Jung dels som uttrykk for felleskulturelle erfaringer (arketyper). Innen moderne drømmeteorier, utviklet av blant andre Montague Ullman, er man ikke lenger opptatt av å søke universell betydning av drømmebildene. Snarere inntas et mer pragmatisk standpunkt: Man må stille seg åpen for hva hver enkelt legger inn i sine bilder. Montague Ullman skriver i boken *Bruk dine drømmer*: «Jeg for min del går ut fra at betydningen i et drømmebilde er den betydningen som drømmeren selv legger i det. Drømmeren kan bruke det samme bilde på mange forskjelli-



*Drøm er personlig. Å fortelle sine drømmer vil kunne gi følelse av å blottstille seg. Kanskje særlig drømmer som har sterke følelser knyttet til seg – slik Johann Heinrich Füssli skildrer i «Mareritt».*

Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

ge måter, selv om mange mennesker vil legge samme betydning i det samme eller lignende bilder. Vi låner bildene i våre drømmer fra samfunnet som helhet, og siden vi alle svømmer omkring i det samme sosiale hav, burde det ikke komme som noen overraskelse at flere kan bruke det samme billedspråket for å uttrykke samme innholdet. (...) Det er derfor viktig at man ikke låser en bestemt generell betydning til et bilde uten at man først undersøker den særegne måten drømmeren selv kan ha opplevd symbolet på».

Ovennevnte er viktig for å forstå hvordan arbeide med drømmer i gruppe. Fordi vi lever innenfor samme kulturkrets, vil de fleste ha et gjenkjennende forhold til de drømmebilder som brukes, de vil ha relevans for oss. Som vi skal komme tilbake til, vil imidlertid ulike drømmebilder angå oss på ulike måter. Det skyldes den mer individuelle, særegne mening de har for hver og en – med røtter i aktuell livssituasjon og tidligere livshistorie.

En «drømmeworkshop» omfatter ikke bare gruppearbeide. Slik den arrangeres i Acem, består den også av forelesninger, fantasiøvelser i små og store grupper etc. Her skal vi konsentrere oss om *drømmegruppene*.

Hvordan arbeides det med drøm i grupper? På mange måter. Vi skal beskrive to beslektede, men likevel ulike tilnærminger: Ullmans metode og den såkalte Acemmetode.

## *Ullmanns metode*

Ullmans metode tar utgangspunkt i en av deltagerens drømmer. Det kan være hvilken som helst slags drøm, kort eller lang, «dyp» eller overfladisk, men den bør være nylig drømt. Drømmer fra lengre tilbake vil ofte være emosjonelt fjernere. Når en drøm er fortalt, skal øvrige gruppedeltagere «gjøre drømmen til sin egen». Det vil si: fortelle hvilke følelser, stemninger, assosiasjoner og minner drømmen vekker hos dem. Hele gruppen, også lederen, deltar i delingen av assosiasjoner. Man er ikke bundet av bildene i sekvensene i den opprinnelige drøm, den er bare et felles utgangspunkt. Det sentrale er at hver enkelt gir seg inn i de minner bildene vekker hos dem. Dernest diskuterer gruppen drømmebildene som metaforer: Hva symboliserer de? Hva betyr de for hver enkelt i gruppen? Hvem ble berørt av hvilke bilder? etc, før drømmen «gis tilbake» til den som opprinnelig fortalte

den. Det vil si at drømmeren, så langt vedkommende selv vil, forteller hva i andres assosiasjoner som emosjonelt berørte, hva som satte i gang følelser. Gruppen deltar ved å spørre og hjelpe til med å klargjøre. I neste fase forsøker man å knytte drømmen an til hverdagsliv. Hvorfor drømte du denne drømmen akkurat nå? Hva i ditt liv setter du drømmen, slik du forstår den, i sammenheng med? Hvilke «dagsrester» hadde aktualisert den? etc. Vi skal illustrere denne gruppeprosess med en deltagers egen beretning:

### *To døde rådyr*

*Drøm:* Jeg står i en butikk og selger vilt. Det er mørkt, alt går i grått og brunt. I et hjørne, på et lavt bord ligger to døde rådyr innsnørt i noe som ligner et fiskegarn. Jeg står og ser på rådyrene....

«Så satt jeg her i gruppen og hadde fortalt min drøm. Gruppen var klar til å begynne. De andre assosierte omkring de følelser min drøm hadde vekket i dem. En av deltagerne sa det slik: «I min drøm forbinder jeg rådyr med noe fritt, vilt og levende. Å se dem ligge døde på et bord gjør meg trist». En annens assosiasjoner gikk i samme retning: «... i min drøm kjenner jeg angst og uro. Jeg blir sint og fortvilet når jeg ser dyr som er bundet, fanget i garn. Jeg får følelse av kamp og oppgitthet på samme tid». Jeg kjente et hugg i maven, det angikk meg. Samtidig kjente jeg et visst ubehag, uten å være helt klar over hvorfor. Jeg fortsatte å lytte, mer intenst nå. Gruppen gikk over til å snakke om rådyrene som metafor. Hva kunne de symbolisere? Innfallene var mange. En sa jeg minnet henne om et rådyr, og hun trodde kanskje de symboliserte meg, en annen mente rådyrene i hans drøm symboliserte frihet, liv og energi. En tredje oppfattet de døde rådyrene som symbol på et indre liv i ham som var sluknet, drept.

Ikke alle assosiasjonene sa meg noe, de angikk liksom ikke mitt liv. Men noen gjorde det, og da den ene snakket om det indre liv i ham som var sluknet, da kjente jeg igjen hugget i maven, ubehaget. Det var ladet, spennende, men også skremmende. Som et område i meg selv jeg ikke våget meg inn i. Men fornemmelsen i maven, som av og til under gruppens diskusjoner ble sterkere, var en slags påminnelse.



*Hvilke følelser, stemninger, assosiasjoner og minner vekker drømmen hos de andre i gruppen?*

Gruppen var nå egentlig ferdig med min drøm, for sin del. Neste skritt var å «gi drømmen tilbake til meg». Nå var det min tur til å fortelle hva av det som var kommet frem i gruppen, jeg følte angikk meg, sa meg noe – om min drøm og om mitt liv. Jeg ble sittende stille en stund, tenksom. Min drøm hadde pekt på en stemning og en konflikt jeg kjente igjen fra hverdagen. Det var ikke alt av det gruppen hadde vært innom, som hadde berørt den, ja noe til og med fjernet meg fra den, men ved å lytte til gruppen var det likevel vokst frem en stemning i meg som egentlig var nokså sår. Den diffuse ubehagsfølelsen i maven var erstattet av en slags resignert tristhet.

Jeg opplevde de døde rådyrene som symboler for en livskraft i meg. Det i meg som gjorde meg varm og levende og livsglad. Denne livgivende kraft i meg er ikke død, slik rådyrene var i drømmen, men spesielle omstendigheter i min oppvekst bidro til at den har slumret lenge, fanget i garn – som rådyrene.

Det føltes som denne drømmen, i all sin trivialitet, hadde pekt på en livskonflikt hos meg som oppleves viktig også i hverdagen. Drøftelsene i gruppen gjorde at jeg forsto mer av meg selv, våknet til å arbeide med nye utfordringer, ble bevisst».

Som vi ser, benyttes i denne metode den enkeltes drøm som en slags projeksjonsskjerm. Drømmen er utgangspunkt for at resten av gruppen kan legge sin helt private opplevelse i drømmebildene, skape sin egen drøm, gi symbolene sin egen mening. Formålet er *ikke* å tolke drømmerens symboler, men å bli kjent med sine egne innfall. Det er heller ikke å spekulere over hva symbolene måtte bety i vedkommendes liv, men snarere å gripe fatt i hva de minner om i ens eget. Kort sagt: *selvutforskning*.

Som det fremgår av drømmerens beretning, har vi ofte ulik følelse av hva som angår oss. For enkelte i gruppen var rådyrene et nokså tomt bilde, gav få innfall, berørte ikke emosjonelt. Andre ble mere opptatt av at det hele foregikk i en butikk, at noen drepte uskyldige skapninger for selv å tjene penger etc. Det viktige er å slippe seg inn i egne assosiasjoner, stemninger og erfaringer og på den måten nøste opp hva som lever i en. Og da må en nettopp lytte til de bildene som «treffer», fordi de er forbundet med noe i oss.

## *Acemmetoden*

I Ullmanmetodens tilnærming er det gruppe medlemmenes assosiasjonstilfang som i stor grad bestemmer utfallet av prosessen. Gruppeleder deltar på lik linje med egne assosiasjoner, i tillegg til å hjelpe frem minner, stemninger og opplevelser som vekkes til live av drømmebildene. Det vi har valgt å kalle *Acemmetoden*, er mer fokuserende, mer rettet mot å klargjøre drømmerens bilder og hvilke spesielle livserfaringer de er forbundet med, altså knytte forbindelseslinjene til drømmerens aktuelle og historiske livserfaringer. Acemmetoden henter impulser dels fra freudiansk drømmetolkning, dels fra jungiansk og dels fra gestaltpsykologi. Dens egenart ligger bl.a. i sammenstillingen av disse ulike metoder.

I arbeide med Acemmetoden tar man også, som Ullmans metode, utgangspunkt i en deltagers drøm. Men dialogen etterpå er i første omgang hovedsakelig mellom gruppeleder og den som har fortalt drøm. De andres rolle er likevel ikke tilskuerens. Å delta i prosessen er som å se et godt teaterstykke: det som skjer på scenen, berører deg, du vekkes til live i dine egne refleksjoner.

Acemmetoden har flere faser. Når en drøm er fortalt, går man

gjennom de ulike elementene i den. Holder vi oss til drømmen foran, ville det være rådyrene, butikken, drømmeren sto i butikken og solgte etc. Fokus er på hvilke følelser og assosiasjoner disse elementene vekker i drømmeren. Når gjennomgangen av alle elementene er avsluttet, rettes søkelyset mot hvilke av dem som er mest ladet for drømmeren, hvilke drømmebilder som spontant tar mest oppmerksomhet. Deretter begynner drømmeren i samarbeide med gruppeleder på ulike måter å klargjøre disse drømmebilder. Emosjonaliteten i dem, deres forbindelser til aktuell livssituasjon og eventuelt til tidlige hendelser i personens liv. Til slutt deler resten av gruppen hvilke minner og erfaringer de ble brakt inn i ved å delta i den enes fordyppelse.

Med utgangspunkt i samme drøm skal vi også illustrere og kommentere de ulike faser ved bruk av Acemmetoden. Den første, med gjennomgang av de ulike drømmebildene, minner om Ullmanmetoden, men er mer systematisk. Ved Ulmanmetoden ble bare de drømmebilder berørt som gruppen heftet seg ved. Ved Acemmetoden tar man for seg hvert enkelt etter tur og klargjør det assosiasjonsunivers de er forbundet med. Når denne runde er avsluttet, spør gruppeleder som regel: «Hvilke av disse drømmebilder er du mest opptatt av?». Det er altså opp til drømmer å velge fokus, og på samme måte som ved Ullmanmetoden er det drømmeren som bestemmer hva hun eller han vil inn i. Til forskjell fra når det gjelder å fortelle drøm, der drømmeren oppfordres til å fortelle hele hvis vedkommende først deler sin drøm, er drømmeren i denne fase fri til å avbryte prosessen, si «nei, mer vil jeg ikke fortelle». Acemmetoden er mer fokuserende, mer direkte i å bringe drømmeren inn i følelser. Den blir ofte mer opplevelsesnær, drømmeren opplever følelsene sterkere. Vi skal illustrere ved å vise hvordan samtalen om rådyrene forløp ved bruk av Acemmetoden. (G: gruppeleder, D: drømmer).

G: Hvilke følelser vekker det i deg å se de døde rådyrene? D: Jeg kjenner et visst ubehag. G: Et visst ubehag... D: Ja, det sitter i mellomgulvet, som en slags uro... G: Uro. Kan du beskrive den følelsen nærmere? D: Jeg kjenner jeg blir sint, får lyst til å slå... (pause) .. det er urettferdig... G: Urettferdig? D: Ja, egentlig er jeg fortvilet, jeg kjenner meg hjelpeløs, så avmektig (begynner å gråte).. Det nytter ikke hva jeg gjør, det nytter ikke...

Som vi ser er det de samme følelsene som kommer til uttrykk, men de blir mer fremtredende, klarere både for drømmeren og gruppen, og den blir mer intenst opplevd. La oss se hvordan samtalen forløp videre, da gruppeleder forsøkte å knytte hjelpeløsheten, resignasjonen til hverdagen:

G: Du kjenner deg hjelpeløs, avmektig, det nytter ikke... Er det noe du kjenner igjen ellers i livet? D: Ja (pause, G. stille avventende). Jeg føler det ofte slik, i studiene for eksempel, jeg gir lett opp, jeg kommer aldri til å klare det... G: Det kjennes nesten uoverkommelig? D: Alt er så strevsomt, jeg synes ofte alt er et ork for meg.

Hennes følelser er altså gitt uttrykk i de døde rådyrene. De gjenkjennes i hennes hverdag som en slags oppgittethet, depresjon, en slags følelse av å ha gitt opp overfor en overmakt, noen hun står avmektig overfor. Innen freudiansk og gestaltpsykologisk teori ville det være naturlig å tro at disse, for hennes nokså sterke følelser, hadde røtter i tidlige livserfaringer. Gruppeleder forsøker å klargjøre disse ved å spørre:

Det virker som om dette vekker sterke følelser i deg, kjenner du dem igjen fra tidligere? D: (gråter fortsatt)... det minner meg om da jeg var liten. G: Mm. D: Jeg ser for meg værelset mitt hjemme.... G: Hm, hva ser du? D: Jeg ser sengen min med et lappeteppe, gardinene, vinduet som er åpent, kommoden.... (sterk gråt). G: Mm. D: Jeg ligger på sengen og gråter, jeg er alene. G: Hva er hendt? D: Jeg får ikke leke med Hans. Jeg måtte alltid være inne så tidlig... mamma var så streng. G: Mamma var streng? D: Ja, hun var umulig å rokke .... Hurpe!

Her ser vi overgang fra resignasjon til aggresjon. Stemningen knyttet til drømmebildet av de døde rådyrene knyttet seg altså til konflikter i studiet og venner i nåtid, og i hennes fortidige livsfase til forholdet til moren; en følelse av å måtte resignere for en overmakt.

Under gruppesamtalen etterpå, der de andre delte sine følelser, kom det frem at nokså mange hadde kunnet kjenne seg igjen i følelsen av avmektig resignasjon, av å være hjelpeløs. Men det knyttet seg for dem til andre livssituasjoner. Stemningen var den samme.

## *Formende livshendelser*

Acemmetoden bringer fokus fra et fellesskap omkring drømmebilder til et mer rendyrket emosjonelt fokus, der delingen etterhvert blir løst fra drømmene. Slik kan Ullmanmetoden og Acemmetoden utfylle hverandre. Slik de benyttes på Acems workshops, tar vi ofte først utgangspunkt i Ullmanmetoden og skifter senere til Acemmetoden, f.eks. når deltagerne er kommet godt i gang eller hvis det dukker opp drømmebilder det er behov for å klargjøre – enten hos drømmeren eller hos andre gruppe-medlemmer. Det kan kanskje forenklet beskrives slik at Ullmanmetoden knytter forbindelse mellom drømmebilder og følelser, mens Acemmetoden knytter forbindelsen videre til nåtidige og fortidige livserfaringer, den bringer oss mer i kontakt med de personlighetsformende livshendelser.

Hva har man igjen for å delta i drømmegruppe? Er man interessert i å arbeide med sin selvforståelse, kan en drømme-gruppe vise hvordan bruke drøm som innfallsvinkel. Man blir oppmerksom på at drømmer ikke er tilfeldige og likegyldige, men avspeiler hendelser, følelser og behov av betydning for en selv, og også for ens forhold til andre. Man lærer å se sine drømmer – ikke som fremmedartete – men som noen som kan klargjøre sider ved ens eget liv. Drømmer er ofte utløst av aktuelle hendelser og kan bli kilde til refleksjon.

Men først og fremst gir det kanskje et utvidet innsyn i menneskets psykologi – mot et rikere menneskebilde.

# Hva skjer i kroppen når vi drømmer?

## *Litt om søvn og drømmefysiologi*

*Av Erik E. Solberg*

Du drømmer at du løper bortover en regntung eng, halsende avgårde, panisk, andpusten. Så plutselig er du våken, drømmen slutter. «Puh, det var bare en drøm», tenker du lettet. «Det skjedde heldigvis ikke i virkeligheten».

Nå? Er det så sikkert? – Selvfølgelig har det ikke skjedd i det vi kaller virkeligheten. Du er tørr på bena, det er langt til nærmeste eng, og du vet med deg selv at noen eng, det har du langt fra løpt i. Allikevel. Noe har skjedd med deg i ditt fantasiliv. Kroppen har deltatt i søvn- og drømmelivet, på sin måte.

Men hvordan? Hva vet moderne vitenskap om drøm og søvnens fysiologi? Det skal vi se litt nærmere på.

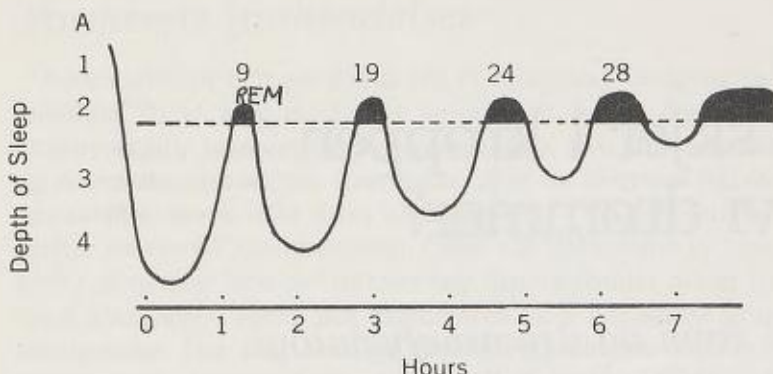
Det nærmer seg sengetid, du er innstilt på å legge deg. Du trekker deg bort fra ytre stimuli, det er mørkt ute. Din indre biologiske klokke melder fra at nå er det på tide å få sove. Du sover...zzzz.

I løpet av litt mer enn en time passerer du fire stadier i søvnen. De kan måles ved såkalte EEG-målinger

(Elektroencefalografi, måling av den elektriske aktivitet i hjernen). EEG viser forskjellige mønstre i de ulike stadiene. I stadium 1 er mønsteret svært likt våken tilstand. I stadium 4 indikerer EEG såkalt «dyp søvn», EEG bølgene er høyspente og lavfrekvente, tegn på liten aktivitet i hjernen.

Når du har nådd stadium 4, begynner en form for oppvåkning igjen, mot stadium 1. Og det er der det skjer. Med stor sannsynlighet begynner du å drømme i kanskje 5–10 minutter. Så er det på'n igjen, inn i ny søvnsyklus, mot stadium 4. Så mot stadium 1 igjen, med ny drøm i inngang til stadium 1. Slik fortsetter det med ca halvannen times intervaller til du har sovet dine timer. Og det er altså overveiende bare i inngang til stadium 1 og i stadium 1 at drømmeaktivitet finner sted.

Det blir plass til 4–6 drømmeperioder i løpet av en natts søvn på mellom 6 og 9 timer. Drømmeperiodene blir lengre og lengre henimot morgenkvisten, opptil 30–40 minutter i siste drømmesekvens. Den husker du tyde-



Figuren viser de fire søvnstadiene. De sorte feltene viser hvor vi finner de raske øyebevegelserne eller REM-aktivitet, altså tegn på at vi drømmer. Vi ser hvordan varigheten av hver drømmeperiode øker utover natten fra ca. 9 til ca. 28 minutter i fjerde drømmeperiode. (Fra R. M. Jones: «The new Psychology of Dreaming».)

ligst, fordi den er lengst, nærmest i tid og du er mest nær våken tilstand.

Også dyr drømmer. Pattedyr later til å drømme på samme måte som mennesket med tidsintervaller mellom drømmene og overgang mellom stadier. Hvordan kan man vite det?

Forskning viser klare målbare fysiologiske tegn. Mest kjent og anvendt i søvn og drømmeforskning ved siden av EEG-målinger er kartlegging av de såkalte REM-faser (REM=Rapid eye movements). Og det er nettopp hva navnet sier, plutselig hurtige øyebevegelser i horisontal og vertikal retning. REM-aktivitet indikerer altså at vi drømmer. Og REM finnes bare i stadium 1 i søvnzyklus.

Når vi drømmer, minskes muskelspenningen kraftig i nakke- og ryggmuskulaturen. Muskulatur vi bruker til å holde oss oppreiste med, anti-gravitasjonsmuskulatur, slappes helt av. Pulsen øker, hjertet slår raskere, pusten blir uregelmessig, blodtrykket varierer. Kroppen deltar.

Hvis du vekkes når du drømmer? Kan du legge deg ned på igjen og drømme direkte videre? Nei, du må gjennom søvnstadiene på nytt og så opp mot oppvåkingsstadiet før du igjen kan gå inn i REM-fase og drømme.

Hvis du ikke får drømt fra deg, kan det gå deg ille. Organismen vil søke å gjenopprette tapet av drømmene ved å drømme mer neste natt. Hvis personer derimot stadig blir vekket hver gang de er i REM-fase, og dette varer over noen tid, vil enkelte bli irritable, andre utvikle mer alvorlige symptomer, hallusinasjoner eller miste realitetssansen. Så drømme må man. Det tjener en viktig funksjon.

Hvilken? Derom er det flere teorier. Fysiologisk er det ikke slik at søvn og drøm bare er hvile for kroppen. Hjernens stoffskifte opprettholdes under søvn og drøm, kanskje øker det til og med noe. Derimot synes det som om spesielle deler av hjernen hviler men altså ikke hjernen som helhet.

Kan du selv bestemme når du vil drømme og hva du vil drømme? Lite tyder på det. Men drømmenes innhold kan henge sammen med ytre stimuli, stresspåvirkninger du nylig har vært utsatt for. Et eksempel: Hvis du får lett trekk på naken hud under REM-fase, kan du oppleve trekken i forsterket form i drømme, f.eks. som storm. Hvis det derimot trekker på deg i ikke REM-fase, skjer ingen ting, eller du våkner. Og måltid sent på kvelden influerer ikke på om du drømmer, men hvordan du drømmer. Fordøyelsesbesvær, smerter i tarmkanalen, kan påvirke drømmen hvis du er i REM-fase, på samme måte som trekk på huden gjør det.

Biokjemien er også involvert på en eller annen måte når vi drømmer. Tar du hjernevæske fra en gjeit med søvnunderskudd og poder inn på mus, sovner musen. Hvilket stoffer som virker og hvordan, er man ikke sikre på.

Rusmidler må man ikke bruke om

man ønsker å drømme mye. Både alkohol, de fleste typer av narkotika og beroligende midler nedsetter drømmeaktiviteten. Så nok en grunn til å slutte altså.

Våre kjønnsorganer påvirkes under drøm og søvn. Hos kvinner strømmer mer blod til kjønnsorganet, og sekretutskillelsen øker under drømmefase, begge deler tegn på opphisselse. Penis hos menn blir jevnlig erigert. Men ereksjonen har ikke nødvendigvis sammenheng med seksuelt innhold i drømmen. Dette kan man av og til bruke i klinisk legearbeid. Skal man finne ut om impotens hos en pasient er fysiologisk betinget (sjelden) eller psykologisk, kan man måle om penis blir erigert om natten. Gjør den det, er altså årsaken ikke fysiologisk. Effekten av denne type undersøkelse sies å ligge bl.a. i den forsikring pasienten får om utelukkelse av en årsak til hans problem.

## *Vi drømmer i fem år*

Drømmen varer i gjennomsnitt ca 20% av tiden vi sover. Men tenker vi på at vi sover oss gjennom en tredjedel av livet, altså i en normal livslengde kanskje 25 år, drømmer vi i ca 5 av disse. Drøm utgjør altså en stor del av våre liv, og drømmetiden synes å ha sammenheng med modning i nervesystemet. De yngste drømmer mest, særlig nyfødte eller helst for tidlig fødte. Opptil tre fjerdedeler av søvntiden går med til drøm hos en for tidlig født. Så gir det seg gradvis. Hos en toåring er litt under halvparten av søvntiden drøm. Hos eldre mennesker utgjør drøm ca 15% av søvntiden.

Hvor i kroppen starter impulsen til å

drømme? Tar man bort hjernebarken på forsøksdyr, viser de ved målinger allikevel drømmemønstre. Litt lengre ned i hjernestammen, vekk fra den tenkende rasjonelle del av hjernebarken, i noen av de evolusjonsmessig eldste deler av hjernen, sitter imidlertid det fysiologiske sete for drøm. Drøm er altså klart biologisk forankret og synes å være noe uropprinnelig, felles for alle pattedyr. Ta en titt på bikkja di for eksempel, når den ligger og sover, så vil du av og til se at den småknurrer og feker med labbene. Man kan bare ane hvilke bikkjeslagsmålsseire som vinnes der i drømme.

# Fra gudene, fra fremtiden eller fra en primitiv natur?

## *Streiftog i forfedrenes drømmeforståelse*

*Av Vigdis Eidissen*

En indianer drømte at misjonæren hadde stjålet gresskarene på åkeren hans. Indianeren forfulgte saken og krevde offentlig at misjonæren måtte stå til rette. Men misjonæren hadde jo, som alle visste, vært over 300 kilometer borte da tyveriet fant sted! Og gresskarene sto beviselig fremdeles i åkeren!

Indianeren ville ikke bestride argumentene til misjonæren, men dette forandret likevel ikke hans holdning. Hva drømmen hadde sagt indianeren, var sant, og intet kunne motbevise det. At misjonæren var bortreist, var ikke mer sant enn at han hadde vært i åkeren til indianeren og stjålet gresskarene.

Hvordan kan indianeren hevde både at misjonæren var bortreist og at han på samme tid var i åkeren hans? Sosialantropologen Lévy-Bruhl forklarer det han kaller «primitiv kulturers» forhold til drømmer slik: I den «pri-

mitive mentalitet» finnes objektiv sannhet uavhengig av det sannsynlige. Det som *føles* og *oppleves* som virkelig, er virkelig – om det så er sannsynlig eller ikke. Den logiske inkonsekvens vi opplever, påvirker ikke virkelighetsopfatningen.

For taoisten Chuang-tzu, ca 350 f.Kr., er forholdet mellom drøm og virkelighet mer problematisk. Han våkner opp fra en drøm og står overfor følgende tankenøtt: «Nå vet jeg ikke om jeg er et menneske som drømte at jeg var en sommerfugl, eller om jeg er en sommerfugl som drømmer at jeg er et menneske». – Chuang-tzu erkjenner at han ikke kan være både menneske og sommerfugl samtidig, men hva er virkelighet? Og hva er drøm?

Drømmeforståelse er del av alle kulturer. Drømmene har betydning utover seg selv; de er del av en virkelighet man bare aner i våken tilstand.

## Norrøn drøm

Snorre Sturlusson omtaler Norges-  
historiens kanskje mest kjente drøm i  
*Harald Hårfagres saga*:

«Dronning Ragnhild drømte store  
drømmer. Hun var en stor kvinne. En  
gang drømte hun at hun syntes hun sto  
ute i hagen sin og tok en torn ut av  
serken. Og mens hun sto og holdt tor-  
nen, vokste den slik at den ble en lang  
tein, og den ene enden nådde jorden og  
ble straks jordfast, og like etter var  
den andre enden av treet høyt oppe i  
luften; så syntes hun treet var så stort  
at hun nesten ikke kunne se toppen på  
det, og det var et under så tykt som det  
var; nederste delen av treet var rød  
som blod, og treleggen oppover var fa-  
ger og grønn, men opp i greinene var  
det snehvitt; det var mange store grei-  
ner på treet, noen langt oppe og noen  
langt nede, og greinene var så store at  
hun syntes de bredde seg over hele  
Norge og enda lenger».

Og ganske riktig: Hennes sønn Ha-  
rald samlet Norge til ett rike.

Dette som eksempel på at de gamle  
nordboerne betraktet drøm som varsel  
om fremtiden. Men drømmer kunne  
også varsle fremtidig strid, vanskelig-  
heter og ulykke, angrep, voldelig død,  
svikferd og mordbrann. I eddadiktet  
*Atlamål* beskrives f.eks. hvordan  
Glaumvor drømmer om mannens fall:  
«Ho såg blodig sverd sto gjennom hans  
brynje, spjut gjennom hans midje, ul-  
var ula frå både sider». Men drømme-  
ne kunne også være god hjelp for den  
som lurte på hvordan det ville gå i  
kjærlighetslivet. Drømmene kunne  
fortelle om fremtidige kjæresten og den  
man skulle gifte seg med. Forestil-  
lingene lever fremdeles på folkemunne,  
men tas kanskje ikke like alvorlig.  
Særlig unge piker får av og til høre av



*Dronning Ragnhilds drøm.*

livserfarne og fremdeles noe roman-  
tiske eldre kvinner: «Plukk syv for-  
skjellige markblomster midtsommer-  
natten og legg dem under hodeputen.  
Den mannen du da drømmer om, skal  
bli din fremtidige ektemann».

## Ytre innflytelse

Opprinnelsen til drømmene mente man var å finne, ikke hos drømmeren, men hos dem man drømte om. Den norrøne oppfatning av drøm ser derfor ut for å skille seg klart fra dagens tenkning om drøm som uttrykk for eget bevissthetsliv. I norrønt betyr verbet «å drømme» å gi seg til syne for eller å ha innvirkning på den som sover. Det var altså den det ble drømt om som ble oppfattet som den aktive, – drømmeren selv er bare mottaker av ytre innflytelse. Flere eksempler vil gjøre dette tydelig:

I *Njåls saga* fortelles hvordan Hoskuld ser fienden Gunnar og følgesvennene hans. Gunnar har overnattet hos Hoskuld, men drar plutselig avsted før noen har stått opp på gården. Hoskuld våkner og vekker tjenestefolket sitt. «Eg vil fortelje dykk draumen min», sier han. «Eg tykktest sjå ein stor bjørn som gjekk ut av hola, og eg visste at det fanst ikkje maken til dette dyret. To hundar følgde det, og dei ville dyret vel. Det la i veg til Hrutsstad, og gjekk inn i husa der. Så vakna eg. No vil eg spørje dykk om de la merke til noko med den store mannen». En av karene svarte: «Eg såg at det stakk eit gullband og raudt klede fram under erma. Og på høgre armen hadde han ein gullring». Hoskuld sa: «Dette kan ikkje vera vardøgeret til nokon annen enn Gunnar frå Lidar-ende...» Den store og mektige Gunnar framtrer altså for Hoskuld som en bjørn. Et dyr kjent for sin styrke, beundret og fryktet.

Etter eldgammel folketro kunne sjelen frigjøre seg fra kroppen og virke på egenhånd, – ofte materialisert som

menneske eller dyreskapning. Den ble da omtalt som følge eller vardøger. Følget hadde karakter etter sinnelaget, følelsene og tankene til personen det tilhørte. Hoskulds møte med Gunnars følge i form av en bjørn befestet derfor Hoskulds anelser om at Gunnar ikke hadde helt vennligsinnede motiver da han kom til Hoskuld.

Flere sagaer forteller om folk som i drømme ser fiender i en slags ulveham, varulver nærmest, som går til angrep. Et sted fortelles om en mann som så atten ulver komme mot seg. Tydelig tegn på mange fiender.

I drømmene kunne man se venners og fienders motiver, følelser og tanker. Drømmene ble dermed viktige når man skulle rådføre seg mot sine fiender. Utfallet av feider og slag kunne avgjøres av om man hadde vært i stand til å tolke drømmene. De «daumkunni-ge» ble derfor regnet for å være de viseste og mest kunnskapsrike blant folk. I *Vatnsdæla saga* blir «den draumkunnige finnekona satt til setes med all vyrdnad», og mennene kom fra hver sin plass for å spørre henne til råds om drømmer de hadde hatt.

I gammel norrøn forståelse er altså drøm et møte med andre menneskers sjel og tanke. Men det hendte også at man så sitt eget følge, men dette ble ikke brukt til selverkjennelse. For våre forfedre var ikke det sentralt. Å se sitt eget følge hadde ingen positiv verdi. Tvert imot. Det var et varsel om at man snart skulle dø. Om Hallfred Vandreskald fortelles at han lå syk på skipet under en ferd til Island og fikk se sitt eget følge. Kort tid etter døde han.

Drømmens betydning for mennesket var klar. «*Draumstolin*» ble man kalt om man ikke hadde drømmer. For å bøte på dette burde man sove i et nytt hus eller på et sted man ikke hadde sovet tidligere. Halvdan Svarte var en gang i den ulykkelige situasjon at han var blitt «*draumstolin*». Han håpet en natts søvn i grisebingen kunne gi ham drømmer igjen. Slik gikk det også.

Ikke bare det å drømme, men også selv drømmens innhold kunne ha innvirkning på helse og helbred. Man

tenkte seg at visse personer kunne komme i drømmen og sette på sykdommer, f.eks. øyesmerter. Beviset for at dette forekom var at folk av og til, idet de våknet, syntes de så «*draume-mannen*» eller «*draumekona*» som forsvant. Eller de kunne finne noe disse hadde lagt igjen etter seg. Drømmen kunne imidlertid også gi råd om hvordan man skulle få sunnhet og helse igjen.

Man kunne rett og slett drømme seg frisk.

## Jødisk tradisjon

Verdenshistoriens kanskje mest kjente drøm finnes i gammel jødisk tradisjon:

Kong Faraos våkner en morgen og er urolig på grunn av to drømmer han har hatt. Han tilkaller alle «*tegnutleggere*» og vismenn i Egypt for å få drømmen tydet. Faraos forteller dem: «Jeg syntes jeg sto på elvebredden. Og se, av elven steg det opp syv kyr, fete og vakre av skikkelse, og de gikk og beitet i elvegresset. Og etter dem steg det opp syv andre kyr, tynne og svært magre; jeg har aldri sett så stygge kyr i hele Egyptens land. Og de magre og stygge kyr åt opp de syv første, fete kyr. Og da de hadde fått dem til livs, kunne det ikke merkes på dem, de var like stygge å se til som før. Da våknet jeg».

Men Faraos sovner igjen og får en svært lik drøm, denne gang med syv fulle og gode aks og syv forørkede og tynne aks. De tynne aksene fortærte de gode.

Ingen av vismennene er i stand til å forklare Faraos hva drømmene betyr. Da sender Faraos bud og henter Josef ut av fengslet. Etter å ha hørt drøm-

mene, sier Josef: «Faraos drømmer har én mening: Hva Gud vil gjøre, har han latt Faraos få vite. (...) Det kommer syv år med stor overflod i hele Egyptens land. Men etter dem kommer det syv hungersår, så all overflod skal bli glemt i Egyptens land, og hungeren skal arme ut landet». Josef hadde gitt rett tolkning. Syv uår kom etter syv gode år.

Etter jødisk tro kan drømmene ha tre kilder. Fra Gud og hans hærske, fra demoner eller fra indre kilder som viser hva drømmeren tenker i sitt hjerte. I motsetning til norrøn tradisjon legger altså jødene vekt på personlige trekk ved drømmeren når drømmen skal tolkes. I jødernes hellige skrift *Talmud* gis råd om å «ta i betraktning drømmerens personlighet, hans forskjellige livsforhold, forhold, hans alder, hans yrke, økonomiske omstendigheter, tilstand av lykke eller ulykke, hvorvidt han hadde det vanskelig eller var avslappet da han drømte. Drømmen kan således tolkes fra mange vinkler og på mange forskjellige måter». Drømmens innhold er sym-

boler som må tolkes, og ikke noe som representerer virkelige hendelser. Symbolene er ikke entydige. Når innholdet blir tolket som symboler, betyr det at det alltid står for noe annet enn hva det konkret framtrer som. Det blir gjerne snudd opp-ned. Derfor blir symboler som ikke er seksuelle i seg selv, tolket som seksuelle og omvendt.

Drømmer man at man ligger med sin egen mor, betyr det at man vil bli meget vis. Den som drømmer at han har seksuelt forhold til en gift kvinne, kan være sikker på sin egen frelse. (Men bare hvis kvinnen er ukjent for ham og han ikke hadde noe seksuelt begjær da han sovnet). Drømmer man at noen vanner et oliventre med olivenolje, symboliserer dette incest. Ser man sine

egne øyne kysse hverandre, er det et symbol for samleie med sin egen søster.

Rabbi Jochanan sier: «Det er tre typer sanne drømmer: drømmen om morgenen like før du våkner, drømmen andre har om en selv og den drømmen som handler om og er en tolkning av en annen drøm». Det siste er å tolke en drøm i en tilstand hvor ikke fornuften hersker; det gir altså riktigere resultater enn når man er våken og logisk tenkende. En erfaring som har levd lenge i den jødiske tradisjon. Interessant er det jo her å legge merke til at Freud, som senere skulle utvikle vår tids mest grundige og banebrytende drømmeteorier og tolkningsmetoder, selv var jøde.

# BRUK DINE DRØMMER

## MONTAGUE ULLMAN · NAN ZIMMERMAN



*Om hvordan vi alle kan bruke våre drømmer og hva vi kan lære av dem*

*"Finst ikkje betre" Jon Tolaas, Dagbladet*

*"En bok alle kan lese og bør lese – selv fagmannen."*

*David Kvebæk, Vårt Land*

Oversatt av Isak Rogde

Hf. kr 125,-

**DREYER**

## I gresk kultur

I den tidlige greske kultur ble drømmene oppfattet som budskap fra gudene. Ofte ble de tatt for å være konkrete råd. I Homers *Odyssé*s kommer gudinnen Athene til den unge piken Nausicaa, gjennom Nausicaas venninne. Athene sier at det nå er på tide for Nausicaa å slutte å være så sjuskete og slurvete med klærne sine. Hun må vaske alt skittentøyet sitt. Hva om hun nå plutselig skulle i bryllup? Der er det viktig å se ordentlig ut. Nausicaa fulgte rådet. Hun gikk til vaskeplassen dagen etter. Og hvem traff hun vel der? Sin blivende ekte-mann. Drømmen kan for oss kanskje forklares som en begynnende erkjennelse hos den unge piken om at hun var i ferd med å bli kvinne. En rolle det er viktig å ta alvorlig.

Under Trojanerkrigen blir den greske armé smittet av pest. Det er drømmene de da setter sin lit til, for, som lederen Achilles sier: «Drømmene stammer fra Zevs». Ved å lytte til drømmene regner de med å finne vei ut av problemene.

Oppfatningen av drømmene som budskap fra gudene gjorde seg etterhvert mindre og mindre gjeldende i gresk kultur. Hvis drømmene kom fra gudene, ville de bare sende dem til vise og fornuftige mennesker som kunne gjøre bruk av dem, hevdet Aristoteles, ca år 350 f. Kr.. Men drømmer kommer jo til alle slags folk, – derfor kunne de ikke stamme fra gudene. Nei, drømmer er bare aktiviteter i sansene. Aristoteles mente at sovende er man i stand til å gjøre finere observasjoner av kroppslige fenomener. «Under søvn virker tilogmed de bagatellmessige bevegelser

og forandringer betydelige». Dermed, påpekte Aristoteles, siden all forandring begynner i det små, kunne drømmene være viktig informasjon når man skulle diagnostisere sykdom.

En rikt utviklet forståelse vokste frem, på Aristoteles' tid, av forholdet mellom drøm og helse. Det ble vanlig at man dro til templer for å sove når man ville bli frisk. Spesielt var oraklet Æskulapius fra Epidaurus viden kjent og anerkjent. I templene regnet folk med å få «den rette» drøm, den som kunne helbrede sykdom.

Sokrates (ca 450 f.Kr.) mente drømmen representerte samvittighetens stemme. Det var av største betydning at man tok denne røst alvorlig og fulgte den. For Sokrates selv fikk dette ganske store konsekvenser. Han hadde en drøm som til stadighet dukket opp i en eller annen variant. Budskapet var alltid det samme. «Skap og kultivér musikk!» sa drømmen. Sokrates forsto dette på den måte at han skulle begynne å arbeide med det som på den tiden populært ble kalt musikk, nemlig poesi. Siste år av sitt liv benyttet han derfor til å overføre Æsops fabler til verseform.

Platon (ca 300 f.Kr.) gikk et skritt videre i å trekke inn personlige, individuelle forhold i sin forklaring av drøm. Han satte den i nær sammenheng med de lengsler, behov og følelser vi bærer med oss til enhver tid. Drøm er uttrykk for «det som er våkent når fornuften sover... Det finnes ingen tenkelig dårskap eller forbrytelse, ingen unntagelse for incest eller noen annen unaturlig forbindelse eller fadermord eller det å spise forbudt mat. På et

slikt tidspunkt har man skilt lag med all skam og fornuft. Man er kanskje ikke beredt til å vedgå seg dette, men poenget jeg forsøker å få frem, er at i alle, også i gode menn, finnes det en livløs primitiv natur som utfolder seg i søvnen».

Som vi ser er Platon svært nær det Freud nærmere 2200 år senere beskriver som primær prosess i mennesket, og dens tendens til å spille seg ut når være hemninger og kontroll er mindre aktive – som i søvnen.

Skribenter i dette nummer:

*Vigdís Eidissen*, f. 1958. Stud.psychol. ved Universitetet i Oslo.

*Kirsten Hasselknippe*, f. 1945. Psykolog. Arbeider ved Pedagogisk-psykologisk rådgivningstjeneste i Oslo.

*Anne Grete Hersoug*, f. 1947. Psykolog. Arbeider ved Nic Waals Institutt.

*Inge Karsten Hetland*, f. 1955. Stud.psychol. ved Universitetet i Oslo.

*Are Holen*, f. 1945. Psykolog og lege. NAVF-stipendiat, tilknyttet Seksjon for Katastrofepsykiatri, Universitetet i Oslo.

*Per Slaastuen*, f. 1952. Psykolog. Har skrevet boken «Håndbok mot narkotika» (Cappelen forlag, Oslo, 1982).

*Erik Solberg*, f. 1952. Lege. Avtjener for tiden verneplikt som militærlege. Stipendiat ved Institutt for almenmedisin.

*Turid Tolloczko*, f. 1951. Psykolog. Arbeider ved Gaustad sykehus.

# Weekendkurs

## Acem skole og kultursenter



### ● Gruppepsykologi

- Kommunikasjon i smågrupper
- samarbeidstrening i storgruppe
- verksted for drøm og fantasi

### ● Acem-meditasjon

- begynnerkurs
- fortsettelseskurs
- vinter- og sommerkurs
- forsterket metodelyd

*Acem skole og kultursenter ligger i landlige, stille omgivelser på Hvalstad i Asker utenfor Oslo. Enkel adkomst med tog, bil og fly. 60 enkeltrom og 15 dobbeltrom. 3 foredrags-saler. En mengde grupperom. Turterreng. Stedet drives på idealistisk basis. For menneskelig vekst – mot narkotika.*

Kvalifiserte kursledere.

Lave kurspriser.

## Gratis kurskatalog

ved henvendelse Acem, Frimannsgt. 22, postboks 6721, St. Olavs pl., Oslo 1,  
tlf. (Oslo) 02 - 20 29 59.

## Sagt om Dyade:

«I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer, i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult maktkamp, forfølgelig utstilling av lærdom, selvsentrert tankeliv på tomgang.»

Erik Egeland i Aftenposten.

«Dyade er et tidsskrift for dem som har interesser ut over det almene og som setter pris på at et tidsskrift i seg selv kan være et stykke kultur.»

Sven Aage Rasmussen i St. Olav.

### Bestilling av følgende temanumre à kr. 15,-:

- Kampen mot narkotika – ideologisk slagmark kr. 30,-
- Sigrid Undset vurdert i utlandet
- Myter – fortid eller samtid?
- Forfalsker vi virkeligheten?
- Størke opplevelser
- Teater eller vernehjem kr. 25,-
- Med John Lennon i tankene kr. 25,-
- Kritikk av Vestens frihetsidealer
- Kirken i utakt med moderne psykologi
- Narkorus og sjelesjokk
- Kunst – pynt eller ubehag
- Barmhjertighetsdrap – etisk forsvarlig?
- Bob Dylan – inn og ut av lykken kr. 25,-
- Isaac B. Singer og øst-jødene
- Amnesty International
- Dikt og noveller
- Levende viten
- Reiseopplevelser
- Vitenskapens grener
- Kontemplative oaser
- Møte med sjøormen
- Barn og bøker
- Samisk kultur og historie

### Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade  
6 nr. pr. år kr. 85,-.
- Bok om Acem-meditasjon  
'Stillhetens psykologi' kr. 60,-.
- Boken 'Bedre hverdag' kr. 45,-.

### Følgende temahefter:

.....  
.....  
.....  
.....

Navn: .....

Vei/Gate: .....

Poststed: .....

## BREV

Kan sendes  
ufrankert  
i Norden.  
Adressaten  
vil betale  
porto

## Svarsending

Avtale nr. 129000167 OMB

## DYADE

ST. OLAVSPASS

N-OSLO 1 – NORGE

# Har du lest disse temanummer av Dyade?



## ISAAC SINGER

Nobelprisvinnerens bakgrunn, liv og diktning.

2/1979



## BOB DYLAN:

Inn og ut av lykken.

5/1979



## KUNST

– pynt eller ubehag?

1/1980



## KIRKEN

– er den i utakt med moderne psykologi?

3/1980



## NARKORUS OG SJELESJOKK

5/1980



## JOHN LENNON

– i tankene.

1–2/1981



## TEATER

– eller vernehjem?

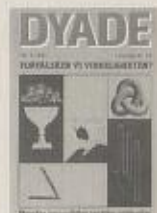
3/1981



## STERKE OPPLEVELSER

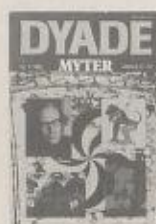
– frelse eller fengsel.

5/1981



## FORFALSKER VI VIRKELIGHETEN?

6/1981



## MYTER

– fortid eller samtid?

1/1982



## SIGRID UNDSET

vurdert i utlandet.

2/1982



## FRA DET MODERNE AMERIKAS ÅNDLIV

3/82



## NARKOTIKA-DEBATT

– en ideologisk slagmark

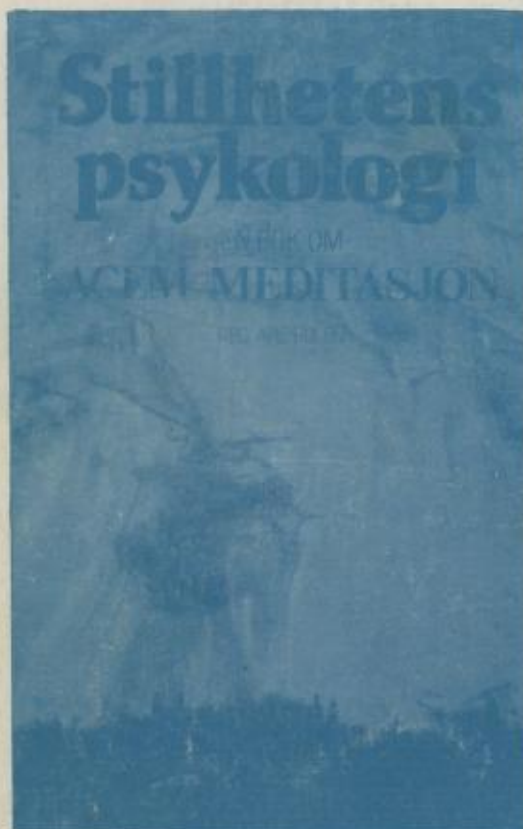
4-5/1982

Opplysninger, bestilling av enkeltnumre og abonnement også i tlf. 02-20 29 59

TØNSBERG BIBLIOTEK  
UTGÅTT AV  
ST. TØNSBERG OG NOTTERØY BIBLIOTEK T 82  
3100 TØNSBERG  
24679

**DYADE**

Postboks 6721  
St. Olavs plass  
OSLO 1



**NÅ  
20.000**

**Stillhetens psykologi** tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 16 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976. Nå foreligger den i ny, omarbeidet utgave.

**Stillhetens psykologi** er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det «är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera».

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på s. 48 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 6721, St. Olavs plass, Oslo 1 eller telf. 02-20 29 59.

**Stillhetens psykologi**  
4. rev. utgave  
Red. Are Holen  
Dyade forlag.

DIYADDE MHA 6 1982

OMM DROWN