

Det finnes mange bøker og kurs om drømmetydning, og det finnes mange som kan tilby hjelp til å tolke drømmer. Drømmer kan brukes som et verktøy i selvutvikling og terapi, bare man lærer å bruke dem riktig. Den beste løsningen er ikke alltid å slå opp i en bok om drømmesymboler og forvente riktig svar.

Ofte trenger man å jobbe kreativt med drømmen, enten på egenhånd eller sammen med andre for å få svar på hva drømmen egentlig handler om. Da kan du også få vite hvordan drømmen kan hjelpe deg til å komme videre i livet, slik at den kan brukes som et springbrett for personlig vekst.

Kreativt drømmearbeid er mer enn tradisjonell drømmetydning. I tillegg til ren

tolkning handler det også om å fordype seg i symboler med ulike teknikker, og å se på dynamikken mellom drømmejeget og de andre elementene i drømmen.

En kreativ tilstand

Rent teknisk er drømmer en biokjemisk prosess som skjer i hjernen. Det er en tilstand hvor vi er ekstra kreative. Vi drømmer omtrent to timer hver natt. De drømmene vi husker foregår når vi er i REM-søvn, den såkalte drømmesøvnen, som skjer når øynene beveger seg raskt.

– Vi drømmer også i ikke-REM søvn, men de drømmene husker vi ikke. Forskning viser at når vi drømmer i ikke-REM søvn, det vil si en dypere søvn, så har vi

mer positive følelser enn i REM-søvn, forklarer Eirin J. Strandvik Røgeberg.

Hun er utdannet psykosynteseterapeut og kjemiker, og tilbyr psykosyntese samtalerapi og grupper i kreativt drømmearbeid. Sammen med Beret Wicklund og Elisabeth H. Sæther har hun vært med på å starte Institutt for kreativt drømmearbeid, hvor Nini Marie Torp er leder.

– Drømmer er budskap fra vårt ubevisste som kan vise at vi har noen problemer vi trenger å jobbe med. Drømmer kan også hjelpe oss med å bearbeide og sortere ting som har skjedd i løpet av dagen, sier hun.

Det sies at det er lurt «å sove på ting.» I drømmene kan hjernen behandle og lagre lignende opplevelser og informasjon, slik at de hjelper oss til å huske.

– Vi kan også bruke drømmer til å løse problemer. Mange har fått løsning på problemer gjennom drømmer. Vi kan tenke på et problem før vi sovner og be om å få et svar, så får vi det kanskje. Det har jeg fått flere ganger, sier Eirin.

Hvordan huske drømmer

Når vi våkner brått av en vekkerklokke og ikke tenker så mye over at vi drømmer noe, så forsvinner drømmene fort fra minnet. Faktum er at vi drømmer hver natt, men de forsvinner gjerne like fort som de kommer.

Det første du bør gjøre hvis du vil huske mer av drømmene dine, er å bestemme deg for å huske en drøm like før du sovner. Tenk at drømmene dine er viktige, og at de kan brukes for å gi deg et bedre og mer spennende liv.

Når du våkner om morgenen, bør du våkne av deg selv uten vekkerklokke og ligge stille i samme stilling en stund. Gå gjennom drømmen i hodet før du snur deg. Ha klar notatbok og penn på nattbordet for å kunne skrive ned noen stikkord med en gang du våkner.

Jo oftere du gjør dette, jo lettere blir det å huske drømmene. Det går gjerne en uke eller to før du husker flere drømmer og mer detaljer fra drømmene. Poenget er å gå bevisst inn for at du skal huske mer og mer.

Ulike typer drømmer

De vanligste drømmene vi har er tema-drømmer. De slutter gjerne brått uten noen spesielt lykkelig slutt. Det kan være du er på flukt fra et vilt dyr, og så våkner du mens du fortsatt er på flukt. Eller det kan være at vi faller, at vi brenner inne eller blir skutt.

Andre drømmer er løsningsdrømmer, som kan vise at ting har løst seg for oss. En sjeldnere drømmetype er vekstdrømmer, som kan være møte med en hellig eller viktig person som viser deg en egenskap du

har eller en viktig oppgave du skal gjøre.

En enda sjeldnere type drøm, er paranormale drømmer, eller sanndrømmer. De viser oss hva som skal skje i fremtiden. Da vet man selvsagt ikke om det er en sanndrøm før drømmens handling faktisk skjer i virkeligheten.

Symboltolkning

Mange begynner å tolke drømmer ved å slå opp i symbolleksikon eller drømmeleksikon. Men symboler kan ha en personlig betydning og kan derfor variere fra person til person.

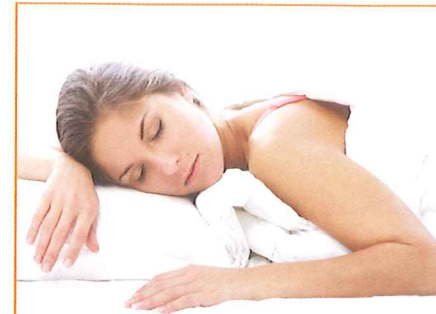
– Som oftest lønner det seg å begynne med den personlige assosiasjonen til symbolet. Vi har også kulturelle assosiasjoner som kan variere fra kultur til kultur, og vi har arketypiske symboler som er fellesmenneskelige, sier Eirin.

For nybegynnere anbefaler hun symbolleksikonet til Benedicte Thiis (*Symboler – et symbolleksikon*, Mandala Senter 2007). Det er enkelt å begynne med. Ellers anbefaler hun boken *The Dream Alphabet* av Strophon Kaplan-Williams (Journey Press 2004), som grunnla kreativt drømmearbeid. Her kan du slå opp på symboler og få spørsmål du kan stille deg selv i forhold til symbolet.

– Jeg er ikke så glad i å bruke altfor mange symbolleksikon. Jeg prøver heller å finne ut hva drømmen betyr på litt andre måter enn å slå opp i bøker, sier hun.

Mye mer enn symboler

Drømmespråket består av mer enn bare symboler. I kreativt drømmearbeid ser man først og fremst på drømmejeget, som er drømmeren selv. Så jobber man kreativt med de viktigste symbolene i drømmen. Det er de personene og tingene i drømmen som drømmeren reagerer sterkest på. I tillegg ser man på alle handlinger og hen-



Yeko Photo Studios/shutterstock.com

Drømmekurs

Eirin J. Strandvik Røgeberg, Beret Wicklund, Nini Marie Torp og Elisabeth H. Sæther holder kurs i kreativt drømmearbeid i Oslo, Trondheim og på Høvik. For mer informasjon, se nettsiden til Institutt for kreativt drømmearbeid: www.drommearbeid.no eller www.terapiogdrom.com

delser i drømmen. Følelser er også viktige. Viktig spørsmål man kan stille, er;

- Hva skjer i drømmen?
- Hva slags dynamikk er det i drømmen?
- Hvordan forholder drømmejeget seg til andre symboler i drømmen?
- Er det et møte med andre symboler?
- Har drømmejeget en unnvikende og passiv holdning eller en aktiv holdning? Drømmejeget er drømmerens eget perspektiv i drømmen.

– Vi ser også etter potensialer i drømmen. Ofte er ikke drømmejeget den lureste i drømmen. Da prøver vi å finne noe som er litt lurere enn drømmejeget. Som oftest vil menn i kvinners drømmer representere et potensiale – en som har litt andre holdninger og handler på en annen måte.

Omvendt vil kvinner i menns drømmer representere et potensiale. Kraftfulle symboler kan også representere potensiale. Dette ser vi etter. Og så ser vi på motsetninger i drømmen for å finne eventuelle konflikter som drømmeren har, sier Eirin.

Både hun, Beret Wicklund, Elisabeth H. Sæther og Nini Marie Torp ved Institutt for Kreativt Drømmearbeid, er inspirert av drømmearbeidet til psykologen Strophon Kaplan-Williams (1934–2009). Det som var spesielt for ham, var at han var opptatt av å følge hva drømmejeget gjør, og ikke bare tolke symboler.

Kreativt drømmearbeid

I det som kalles kreativt drømmearbeid går man inn i drømmen og jobber kreativt med symbolene og drømmejegets holdning til symbolene og handlingene i drømmen. Du som har drømt, kan for eksempel forestille deg at du er ulike symboler i drømmen, eller du kan gå inn i drømmen med en ny holdning.

Hvis drømmejeget er unnvikende og passiv i drømmen, kan hun bevisst gå inn i drømmen på nytt med en mer konfronterende og utagerende holdning. Hvis du flykter fra en sint bjørn i drømmen, kan du prøve å gå inn og møte bjørnen og spørre den hva den vil deg. Så kan du ha en dialog med symbolet. Det kan være nyttig å betrakte alle symboler som aspekter ved drømmeren selv. I eksemplet hvor drømmejeget flykter fra en sint bjørn, kan det også være nyttig å gjøre et rollebytte med bjørnen. Da forestiller du deg at du er bjørnen for å komme i kontakt med bjørnens kvaliteter, som du også har i deg selv. Dette kan være kvaliteter som kraft, styrke, mot og målbevissthet.

Broen til livet

– Vi ser bestandig på hva som er broen til livet. Hva er sammenhengen mellom drømmen og mitt liv? Hvordan spiller drømmen det som skjer i livet mitt? spør Eirin.

Er det en konflikt i drømmen hvor du er unnvikende – eller på hvilke områder i livet er du unnvikende? Kanskje er det noe du ikke tør å si fra om til sjefen din?

Til slutt kan man bestemme seg for en drømmeoppgave, som er noe drømmeren kan gjøre for å prøve å forbedre ting i sitt eget liv. Dette er helt konkrete og overkommelige oppgaver, som å bli bevisst på når, hvor og med hvem du er unnvikende, for eksempel.

Deretter kan man begynne å endre det unnvikende mønstret ved å bestemme seg for å konfrontere en person om en konkret sak innen en bestemt tid. Da kan det være nyttig å ha med seg bjørnens kvaliteter. ■



Eirin J. Strandvik Røgeberg og Beret Wicklund holder kurs i kreativt drømmearbeid. Her holder de *Den lille drømmehåndboken* av Nini Marie Torp, leder ved Institutt for kreativt drømmearbeid.

Bok om kreativt drømmearbeid

Den lille drømmehåndboken – en veiviser til egen visdomskilde (2011) av Nini Marie Torp. Dette er en håndbok som kan hjelpe deg å forstå dine drømmers budskap, enten du arbeider på egenhånd eller sammen med andre. Her beskrives grunnleggende drømmeteorier, hvordan du kan forstå symboler, hvordan du analyserer drømmejegets handlinger og holdninger, og hvordan finne drømmens budskap.

Et drømmearbeidsskjema i boken eller fra nettsiden www.drommearbeid.no viser deg hvordan du går frem. Chakramodellen og flere kreative teknikker viser hvordan du kan arbeide med drømmene for å få en bevisst endring i livet. Alle kursene ved Institutt for kreativt drømmearbeid lagt opp etter denne boken.

