

KREATIVT DRØMMEARBEID

– *som støtte og inspirasjon
i personlig utvikling*



Våre drømmer er et enestående verktøy til både å finne løsninger på problemer og å åpne opp for kreative impulser og idéer. Det handler bare om å vekke vår drømmekilde.

—
TEKST: NINI MARIE TORP
ILLUSTRASJONER: ANAGRAMDESIGN.NO

«Jeg husker aldri drømmene mine!» Det hører vi fra mange når vi holder kurs i drømmearbeid. Og når de endelig husker en drøm, skjønner de ikke hva den skal bety.

Vi svarer da at de i så fall går glipp av mye informasjon og veiledning, for drømmer kan gi oss svar, inspirasjon og løsninger på våre ulike spørsmål fra et langt klokere nivå enn vanlig dagsbevissthet.

Men hva skal til for å huske en drøm og forstå den?

For å huske en drøm er det viktig å *ønske* å huske den. Vår drømmekilde blir aktivisert ved at vi henvender oss til den. Det handler om å tenke gjennom hva slags problem eller tema vi for tiden jobber med, og *ønske* å få en drøm som kan gi oss løsning eller veiledning på dette temaet. Når vi da får en drøm, har vi et utgangspunkt for å forstå den. Vi mennesker har en tendens til å identifisere

oss med vår situasjon. Vi setter på autopiloten, fortsetter å gjøre det vi alltid har gjort og ser ikke at vi har et valg. Vi glemmer oss selv, vårt dypeste *selv*. Drømmer kommer fra denne kjernen i oss selv for å vekke oss opp, få oss bedre balansert, og på rett spor igjen. Vi må følgelig ta noen skritt ut fra oss selv, *avidentifisere* oss fra oss selv, og se: Hva er situasjonen? Hva er problemet eller utfordringen? Hva behøver jeg å finne en løsning på?

På sidene som følger etter denne artikkelen får du noen eksempler på hvordan drømmer kan brukes for å få svar og veiledning på spørsmål, som en støtte i en selvutviklingsprosess.

Men først litt om forskning på hvordan drømmer kan brukes kreativt til problemløsning og kunstnerisk inspirasjon.

NYERE RELEVANT DRØMMEFORSKNING

De fleste har hørt om den drømmeforskningen som foregikk på 50-tallet utført ved Chicago University, USA, hvor man oppdaget REM-søvnen (Rapid Eye Movement). De tok voksne personer inn i søvnlaboratoriet og registrerte EEG og øyebevegelser i løpet av natten. De oppdaget at personene hadde regelmessige perioder med raske øyebevegelser som fulgte et helt annet EEG-mønster enn det man hadde under normal søvn. De begynte å vekke personene under REM-søvn og under Non-REM-søvn, og fant at 80 prosent av dem som ble vekket under REM-søvn husket en drøm, men bare 10 prosent av dem som ble vekket i en Non-REM periode. De fant ut at alle mennesker drømmer i 2-3 timer hver natt, i såkalt REM-søvn. Andre forskere igjen fant ut at søvnen kan inndeles i fire forskjellige stadier, og oppdaget at de fleste mennesker har et regelmessig søvnmønster. Man fant at REM-søvn skjer i 90-minutters sykluser, og at alle har mellom fire og syv slike REM-perioder hver natt.

Det mange ikke er klar over, er at det også i våre dager pågår mye interessant drømmeforskning ved universiteter over hele verden, som tar for seg forskjellige aspekter ved drømmer og hjernens aktivitet.

I den tidligste forskningen på REM-søvn ble det antatt at når man vekket folk under Non-REM-søvn og de husket en drøm, så var det en drøm de hadde hatt under REM-



søvn. Man har funnet ut at vi drømmer i REM-søvn, men også i Non-REM søvn, og at de drømmene er annerledes enn i REM-søvn. Under REM-søvn er hjernen like aktiv som når vi er våken, men det er forskjellige deler av hjernen som er aktiv. REM-søvnen er involvert i lagring og sortering av minner og læringsprosessen.

I 1997 offentliggjorde psykoanalytiker og nevropsykolog Mark Solms forskningsresultater som forandret diskusjonen om drømmer og REM. Han arbeidet ved Bart's Hospital i London, hvor han studerte pasienter med hjerneskade. Han fant at skade på pons, den delen av hjernen som produserer REM-søvn, *ikke* påvirker menneskers evne til å drømme. Pasienter som ikke hadde

REM-søvn, kunne ofte fortelle at de hadde drømt. Han oppdaget at det som påvirker menneskers evne til å drømme, er skade på det området i fremre del av hjernen som er assosiert med lyst og motivasjon. Hvis det ikke finnes noen lyst, finnes det heller ingen drømmer. Solms oppdaget at den andre delen av hjernen som påvirker menneskers evne til å drømme, er den delen av forhjerneren som er assosiert med romlig bevissthet og bilder. Hvis dette området er skadet, vil man heller

ikke kunne drømme.

Både fra Solms' forskning og nyere undersøkelser, som omfatter PET- og MR-skanning, vet vi nå at mens hjernen er like aktiv når vi drømmer som når vi er våkne, er det forskjellige deler av hjernen som er aktive

kjemikalier inn i hjernen, spesielt de områdene som er aktive under drømming. Disse kjemikaliene skaper et helt annet miljø for nervecellene i hjernen, og framhever sterke emosjoner og evnen til å trekke forbindelse mellom tanker. Dette er årsaken til at drømmetiden kan være toppunktet i vår skaperkraft.

Det finnes også bevis for at hjernen benytter seg av denne hyperassosiative tilstanden under REM-søvnen for å utføre en viktig oppgave i forbindelse med hukommelsen. Vi trenger en prosess der korttidshukommelsen forvandles til langtidshukommelse, en prosess der korttidshukommelsen forbindes med informasjon

biter, andre ferdigheter som vi allerede har lagret i langtidshukommelsen. Hjernen gjennomstrømmes av kjemikalier som fremmer assosiering under REM-søvn. Denne unike tilstanden gjør det mulig å trekke assosiasjoner mellom den nye korttidsminnet og langtidsminnet. Når denne forbindelsen er foretatt, trengs ikke minnene i korttidshukommelsen lenger, og vi kan få tilgang til dem via assosiasjoner. Det finnes store mengder erfaringsmessig bevis på at en

Du kan ikke vite hvor du skal gå
uten å vite hvor du er.

– Strephton Kaplan-Williams



i begge tilstander. Av like stor betydning er det kjemiske miljøet i hjernen, som påvirker hvordan nevronene tenner. Når vi er våkne, er *noradrenalin* og *serotonin* de dominerende kjemikaliene i hjernen. De er assosiert med reflektering og realistisk tenkning og evnen til å konsentrere seg. I Non-REM-søvn reduseres mengden serotonin og nonadrenalin i hjernen til halvparten av det som gjelder i våken tilstand. I REM-søvn reduseres de 100 prosent. I deres sted strømmer andre

masjonsbiter, andre ferdigheter som vi allerede har lagret i langtidshukommelsen. Hjernen gjennomstrømmes av kjemikalier som fremmer assosiering under REM-søvn. Denne unike tilstanden gjør det mulig å trekke assosiasjoner mellom den nye korttidsminnet og langtidsminnet. Når denne forbindelsen er foretatt, trengs ikke minnene i korttidshukommelsen lenger, og vi kan få tilgang til dem via assosiasjoner. Det finnes store mengder erfaringsmessig bevis på at en



⤴ *Drømmene våre gi oss viktige redskaper i selvutvikling, mener Nini Marie Torp. Men for å huske drømmene våre må vi først virkelig ønske å huske dem.*

god natts søvn er det som gjør at erindringer konsolideres i langtidshukommelsen.

LØSNINGSDRØMMER OG KREATIVITET

Å finne løsning i en drøm er noe mange opplever. Faktisk er varianter av det man kaller drømmeinkubasjon helt vanlig i tidligere tider, helt tilbake til antikken. Deirdre Barrett er forfatter og psykolog, og underviser ved Harvard Medical School. Hun er kjent for sin forskning om drømmer, hypnose og bilder. Hun har utgitt flere bøker i tillegg til en rekke akademiske tekster. Barrett er kanskje mest kjent for sitt arbeid om drømmer og deres bidrag til kreativitet og problemløsning. Hun har intervjuet moderne kunstnere og vitenskapsmenn, inklusive Nobelprisvinnere, om deres bruk av drømmer og har dokumentert dramatiske anekdoter.

Vi vet at Paul McCartneys sang «Yesterday» kom til ham i en drøm. Det var også en drøm som ga inspirasjon til «Frankenstein», den berømte skrekkehistorien som Mary Shel-

ley skrev. Andre berømte eksempler er på løsningsorienterte drømmer er Kelule, som oppdaget oppbygningen av benzenmolekylet, Elias Howe som oppfant symaskinen, og mange andre.

Hun ledet også en forsøk hvor hun spurte

There is an inner wakefulness
that directs the dream
and that will eventually
startle us back to the truth of
who we are.

– Rumi



college-studenter om å inkubere spørsmål om et problem de hadde, og fant at innen en uke hadde halvparten av dem en drøm om tema, og halvparten av dem igjen hadde fått en drøm som ga dem et løsning på problemet. Barrett sier at å drømme er «å tenke

i en annen biokjemisk tilstand». Hun mener at vi fortsetter å arbeide med våre problemer, personlige eller objektive – i den tilstanden. Hennes forskning konkluderer med at alt – enten det er matematikk, musikalsk komposisjon, eller et businessproblem – kan bli

løst i en drøm. Hun mener det er to områder hvor drømmer særlig kan hjelpe: 1) alt hvor livlig visualisering bidrar til en løsning og 2) et problem hvor løsningen ligger i å tenke «utenfor boksen», dvs. hvor personen sitter fast fordi konvensjonell tankegang ikke gir løsning på problemet.

For å oppsummere hva disse forskerne har kommet fram til, har vi et enestående verktøy tilgjengelig, helt gratis, ved å aktivisere vår egen

drømmekilde, både til å finne løsninger på problemer og å åpne opp for kreative impulser og idéer. ☘

Institutt for kreativt drømmearbeid på
nett: www.drommearbeid.no

Kilder: Barrett, Deidre (2001) *The Committee of Sleep*. Random House • NRK: Schrödingers katt: (Mai 2010) *Drømmer*, Friedman, Joe (2010) *Drømmenes verden*. Oslo: Cappelen Damm • Torp, Nini Marie (2011) *Den lille drømmehåndboken*. Oslo: Emilia forlag



Å TOLKE OG FORSTÅ *egne drømmer*



Drømmene er som et speilbilde på vår psyke, de viser oss hvordan vi ser på og konstruerer vår verden. Her er tre eksempler på hvordan å forstå og utforske drømmer!

TEKST: NINI MARIE TORP OG ELISABETH HELENE SÆTHER

Er du i livet ditt redd for utfordringer, vil du i drømmene oppleve å bli forfulgt. Er du ettergivende, vil du drømme om å bli angrepet. Er du fylt av kjærlighet, vil drømmene vise deg gode relasjoner. Er du bekymret og strever med å få ting til, vil du streve i drømmene dine. I drømmene finner vi bekrefteelse på hvordan vi betrakter verden. Om du ønsker å ha et annet liv – og andre drømmer – må du endre dine holdninger.

Det er akkurat hva kreativt drømmearbeid handler om: Først å analysere og forstå drømmen. Deretter å arbeide med den og utforske alternative måter å handle på. Til slutt bygger vi bro mellom drømmen og det virkelige livet, og velger en passe utfordrende oppgave. Drømmene våre samarbeider med oss om vi ønsker det.

Ved å følge drømmene sine over en lengre periode kan man følge med på egen utviklingsprosess – enten det er en utvikling eller ei! Her følger noen eksempler på drømmeprosesser som vi har fått tillatelse fra klienter og kursdeltagere til å bruke. Navnene er fiktive.

1. TEMA: Å TA VARE PÅ SEG SELV

Evas historie: Over en periode på to år hadde Eva følgende drømmer som viste en prosess.

Drøm: Den lille gutten er såret, men blid, og en mann tar ham i hånden.

Jeg ser en tynn liten gutt halvnaken, ca 8-9 år i fillete klær, hoppe og sprette på et asfaltfortau. Han traller og synger og er i strålende humør. Jeg legger merke til at han har sår over hele kroppen, men virker like blid. Jeg legger også merke til at det er noen sår helt inn til beinet og at han virkelig er hardt skadet. Han hopper og spretter opp på en høy betongkant og skal slå hjul og ramler ned i et tornekratt. Gutten kommer seg fort ut av det og fortsetter alene på veien som om ingenting hadde skjedd. Det kommer en høy, atletisk og vakker ung mann, som ser den lille gutten og tar hånden hans. Jeg ser at de leier og går ned til sjøen hvor de går ut i vannet for å bade. Da våkner jeg.

Eva forteller at hun var rystet over hva drømmen viste henne. Hun ble klar over hvor hardt hun kjørte seg selv, og hvordan hun i livet nesten alltid satte alle andres behov foran sine egne. Hun så det som et godt tegn at en vennlig voksen mann tok gutten i hånden. Hun begynte å jobbe bevisst med det lille barnet inni seg, «snakket» med ham og spurte

hva han trengte. I denne perioden jobbet hun med reklame og stadige deadlines. Med mye jobbing utover kveldene og i helgene var livet slik at hun ikke klarte å ta godt nok vare på seg selv. Hun begynte i terapi, og på slutten av det året hadde hun følgende drøm.

Drøm: Barna får leke likevel

Jeg ser to barn i midten av en åker. Det er en gutt på ca 9-10 år og ei jente på samme alder. De ser ut som tvillinger. De står midt i en frodig åker og har på seg kjeledresser, t-skjorter og joggesko. Jeg tenker at de har på seg gammeldagse klær, men de er rene og ser friske ut. Tenker også at de er klare for å jobbe. De ser litt slitne ut. Jeg ser en krokete gammel mann som kommer med ljaen, og jeg får en fantasi om at barna heller vil leke. Jeg går bort til mannen og spør hvorfor han jobber så gammeldags og ikke bruker traktor. Han sier at det bare er et lite småbruk og at det ikke lønner seg med traktor. Jeg sier at jeg skal hente traktoren til naboen så barna får leke istedenfor å jobbe i åkeren. Mannen retter seg opp og blir blidere og ser mye yngre ut. Barna ser på hverandre, smiler og løper ut av åkeren med latter og glede.



⤴ Er vi oppmerksom på symboler og dynamikk i våre drømmer, så er dette være viktige hjelpere i livet. Dessuten kan de gi språk til utviklingsprosesser vi bevisst eller ubevisst befinner oss i.

Eva ser i drømmen at hun har blitt mer på parti med barna og er kreativ for å få med den gamle mannen. Hun beskytter de små barna, samtidig som hun fornyer gamle måter å gjøre ting på. Hun hadde også da sluttet å jobbe med reklame og begynte å jobbe for seg selv, slik at hun kunne bestemme sin egen arbeidstid.

Noen måneder senere får hun den tredje drømmen i denne serien.

Drøm: Jeg bruker healing-kraft til å helbrede mennesker

Jeg kommer inn i et lokale der det sitter mange voksne kvinner og menn og drikker. Noen av dem ser fulle ut og noen mangler en arm, hender, føtter og så videre.

Jeg går inn og tenker at her må jeg handle og vise dem at det går an å bli helt frisk. Jeg setter meg ned ved den første, tar hånden hans. Jeg kjenner at det strømmer energi gjennom meg og hånden og fingrene vokser ut igjen. Jeg ser også at det er en skikkelse i rommet som er lysende, og jeg tolker at det kan være Jesus. Jeg er sikker på at det er han som hjelper meg og at alle andre også har tilgang på

energien fra ham. Jeg tar neste person som ikke kunne gå. Han hadde bare en beinstubb til fot. Jeg støtter ham i ryggen og jeg ser at kreftene kommer tilbake og at det ene beinet vokser ut. Han reiser seg og danser. Jeg fortsetter og går hele runden med alle. Det slår meg at de ikke

"Budskapet fra drømmen og drømmearbeidet fortalte om verdien av å bruke sine ressurser."



har skjont at de har tilgang på kraften i seg til å gjøre det samme. Jeg gjør det for å demonstrere at det går an og er litt forundret over at de ikke skjønner det. Rommet forandrer seg fra å være en «bule» til å bli et hyggeligere rom.

Eva forteller at hun på dette tidspunktet vurderte å begynne på en psykoterapiut-

danning, men lurte på om hun var god nok. Drømmen forteller om et helende potensiale. De delene ved henne som var skikkelig «ute å kjøre», blir friske etter at de ble sett og berørt av drømmejeget. Disse tre drømmene viste en utviklingsprosess som gikk over

flere år, og som bekreftet en utvikling mot å ta vare på seg selv og ga henne tillit til å begynne den utdanningen som hun ønsket.

2. TEMA: Å ÅPNE OPP FOR SPONTANITET OG KREATIVITET GUNVORS HISTORIE.

Gunvor hadde i flere år arbeidet med seg selv og ble klar over sitt tema: Redsel for å handle, våge

å være spontan og bruke sin kreativitet. Følgende tre drømmer illustrerer prosessen.

Drøm: Bjørn Eidsvåg venter på å bli invitert inn.

Jeg går til en butikk for å kjøpe en klokke til min mann. Ute i gangen står Bjørn Eidsvåg. Jeg spør om han skal inn i butikken, men



han svarer at han venter på å bli invitert inn av butikkdamen. Inne i butikken styrer en stram og geskjeftig dame, og jeg forteller henne at Bjørn Eidsvåg venter på å bli invitert inn. Hun svarer at han får gå inn selv.

Gunvor likte godt å skrive historier, men trodde ikke helt på sine kreative evner. Etter arbeidet med denne drømmen så hun klart at både butikkdamen og Bjørn Eidsvåg var deler av seg selv. I butikkdamen kjente hun igjen den strenge geskjeftige delen av seg selv, og i Bjørn Eidsvåg kunstneren i seg selv. Hun så at hun trengte å trå ut av komfortsonen for å handle. En tid etter drømmen leste hun opp en av sine historier på åpningen av en kunstutstilling.

Hun hadde brutt en barriere, men det var vanskelig å ta seg selv på alvor og å fortsette med skrivingen. Dager, uker, måneder går – så kommer en ny drøm:

Drøm: Maskefall

Jeg har gått meg vill i en fremmed by. I fortvilelse banker jeg på døren i et hus. En dame som ser streng ut, åpner døren. Jeg er fortvilet og forteller hva som har skjedd. Hun inviterer meg inn. Hun forteller at hun har 12 barn og har et stort ansvar og har mye å gjøre. Jeg

ser en stor hylle, med 12 rom på veggen fremfor meg, der ligger de 12 barna i trange soveposer. Hun sier jeg kan overnatte, hvis jeg vil ligge øverst på hyllen. Jeg blir redd og svarer, nei takk, jeg må finne veien hjem.

Gunvor forteller: I drømmearbeidet skulle jeg gå inn i en dialog med et av symbolene i drømmen. Jeg valgte den strenge damen. Jeg spurte om hvorfor hun kom til meg i drømmen min. I rollebytte svarte hun: «Jeg er redd for å vise mitt sanne ansikt, for da er jeg redd jeg mister kontroll over barna». Jeg sier at jeg kan hjelpe henne med å dra av masken. Da jeg gjorde det, skriker hun, men sier det var en lettelse. I samme øyeblikk skjer det magiske at barna slipper løs, og løper jublende rundt i fryd.

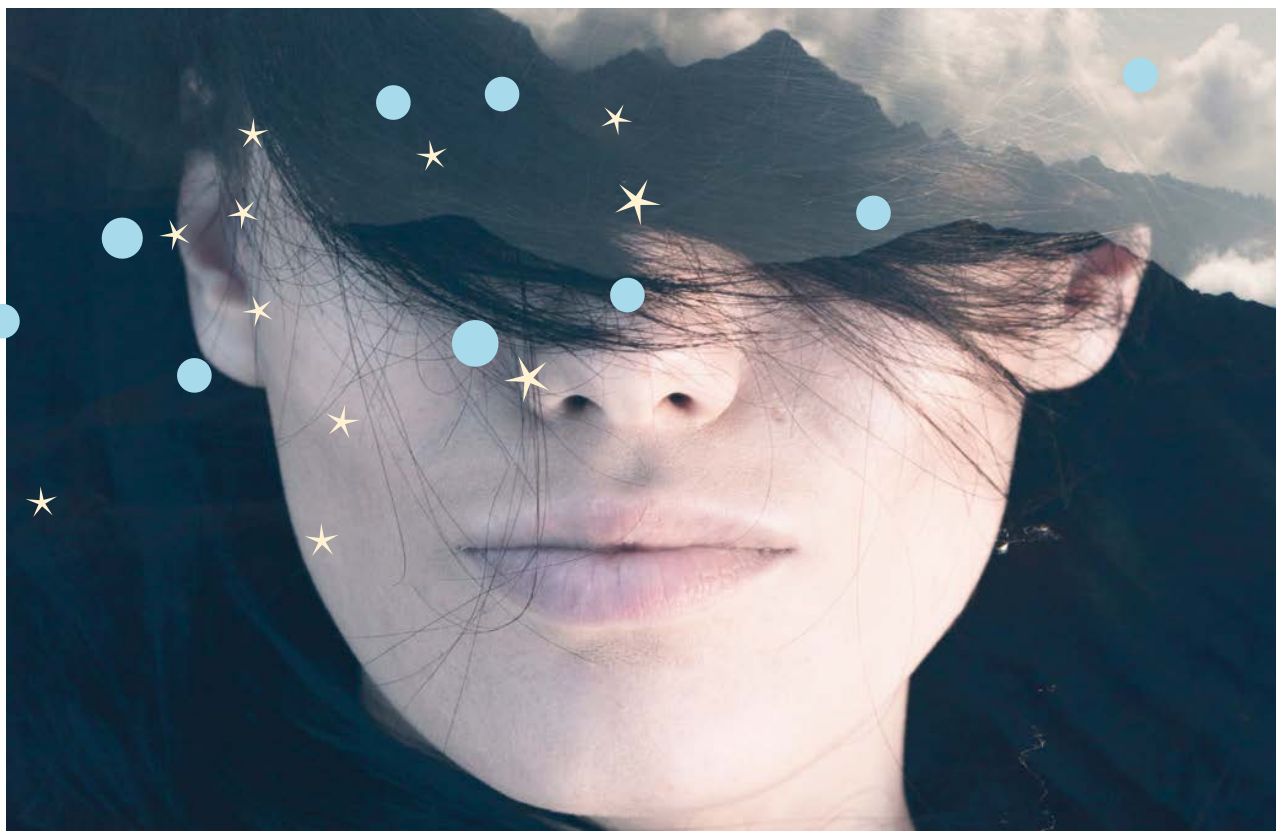
Opplevelsen etter drømmearbeidet var lettelse og en ny innsikt. Hun skjønnte at barna var hennes ressurser som hun ikke tillot å slippe løs, fordi en streng sensur hindret henne. Barna er et sterkt symbol på spontanitet, kreativitet og livskraft. Damen var et symbol på den strenge delen av henne selv, som sensurerte, var redd for å miste kontroll, og som lammet nettopp det spontane og kreative. Hun må selv finne veien til det som er hennes.

Drøm: Jeg gir opp å reparere det ødelagte bordet.

Jeg går tur i et vakkert skogkledd landskap. På venstre side renner en brusende elv. Jeg nyter naturen og roen, da jeg får øye på noe i elven som er forstyrrende. Jeg går nærmere og oppdager at det er et gammelt rundt trebord. Jeg blir først irritert og tenker, hvem kan finne på kaste et bord i elven? Jeg prøver å dra det opp, men det er tungt. Jeg oppdager at det mangler et ben. Jeg gir opp og lar det ligge. Jeg fornemmer at det står noen bak meg, og at det er mannen min.

I drømmearbeidet hadde Gunvor en indre dialog med symbolet bordet. Bordet fortalte at det ble så glad da hun kom og trodde det skulle bli reddet, men ble skuffet fordi hun ga så fort opp, da hun så det var skadet. Bordet sier: «Så du ikke mannen som sto bak deg, er det mannen din? Han er veldig sterk og flink til å reparere». Mannen er jo også en side ved henne selv. Drømmen fortalte henne at hun har evne til å reparere det skadde bordet.

Budskapet fra drømmen og drømmearbeidet fortalte Gunvor om verdien av å bruke sine ressurser. De kan være gode nok, selv om de er skadet, og de kan repareres.



⤴ Sara forteller her om hvordan drømmene hjalp henne å blir friere, modigere og mer leken. Det ble et vendepunkt i livet.

3. Å VÅGE SITT EGET KUNSTNERISKE UTTRYKK

Saras historie: Sara avbrøt sin lovende kunstneriske karriere etter at hun giftet seg, flyttet til utlandet og fikk etter hvert ganske mange barn. Etter et par ti-år med familien i sentrum ønsker hun å gjenoppta sin egen kunstneriske prosess. Men hun opplever å ha mistet kontakten med den kreative prosessen sin. Hva og hvordan uttrykke seg kunstnerisk? Hun hadde følgende drømmer over flere år.

Drøm: Liten pike er fanget i prinsesserolle

En liten prinsesse sitter klemt mellom en pappa med prestekrage og en mamma i en trang dronningkjole.

I drømmegruppen bytter hun rolle med piken, som vil leke!

Hun vil ned fra tronen, kaste prinsesseklærne og -rollen, komme ned på gulvet og både leke fritt og tegne, forme, male...

Sara ser at hennes eget indre barn holder på å bli kvalt mellom de to foreldrerollene, på den ene siden strenghet og moral, på

den andre siden høyreist verdighet iblandet en slags voksenarroganse. Hennes egne indre foreldrestemmer gjenkjenner hun også i sin kunst; den klassiske rammen er blitt for streng. I det ytre livet går nå Sara inn for å innta gulvet for fullt gjennom fysisk lek, tegning, fridans, yoga og kreativ stemmebruk.

" Dette blir et vendepunkt i det ytre livet hennes. Hun blir modigere og mer leken overfor partneren sin. "



Drøm: Tre ville rever biter meg.

Tre ville rever springer ut av kjøkkenskapet mot meg. Den minste reven blir fanget og øyeblikkelig flådd av mannen min, mens jeg flykter opp trappa med revene i hælene, og prøver å gjemme meg inni et ubrukt lager-

rom. Den største reven lykkes i å bite seg fast i armen min, og jeg prøver å riste den løs.

Sara forteller at hun våkner av smerte og skrekk, med bankende hjerte. Hun forstår at drømmens store potensial er symbolisert ved revenes instinkter. De utmagrede og fargeløse revene vil ha tak i kjøtt og blod, de vil vekke henne til samhandling. Som drømmeoppgave velger hun fingermaling, som hun kan sette klørne i og smake på. Budskapet er: «Ta» et offer, eller «bli» et offer. Møt alvor med alvor! Tiden er inne for å ta et oppgjør med seg selv, og bevisstgjøre mål og mening med livet.

Drøm: Jeg flykter fra mannen som vil kysse meg.

Jeg vandrer bort fra en sovende feriekoloni og ut på en øde sandstrand ved Middelhavet, det er natt. Jeg blir overrasket da et mektig tog kjører rett foran meg i full fart utenfor sporet så sanda spruter hit og dit. Så snur jeg meg og ser en ung mann som har fulgt etter meg. Han spør: «Hva gjør du



NINI MARIE TORP

er utdannet psykodramaleder og psykosyntese-psykoterapeut (MNFPT). Hun har egen praksis siden 1996 ved Høvik kurscenter, hvor hun tar imot klienter og par til samtalerapi. I en årrekke har hun holdt kurs i kreativt drømmearbeid. Hun har skrevet «Den lille drømmehåndboken», som ble utgitt ved Emilia forlag i 2011.



ELISABETH HELENE SÆTHER

er utdannet pedagog, coach og drømmeveileder og psykoterapeut i gestaltterapi (MNGT). Hun har drevet egen praksis i 15 år og bor og jobber i Trondheim, der hun holder drømmekurs, relasjonskompetansekurs og tar klienter til coaching og terapi.

her ute helt alene?» Jeg blir redd og protesterer: «Jeg er ikke alene, jeg er sammen med denne turistgruppa der,» og peker innenfor et gjerde. Mannen kommer mot meg og jeg prøver å klatre igjennom gjerdet til sikkerhet med gruppa. Mannen sier at han bare vil kysse meg. Min mor (som er død) dukker opp som en skygge for så å forsvinne igjen, og jeg roper etter henne: «Ikke forlat meg!»

Sara våkner oppskaket og føler seg forlatt og alene. På kurs lærer Sara at i drømmer skal energi møtes med lik energi. I drømmearbeidet går hun inn i drømmen igjen og møter kysset istedet for å rygge tilbake. Dette blir et vendepunkt i det ytre livet hennes. Hun blir modigere og mer leken overfor partneren sin, og dette avspeiles i kunstuttrykket hennes. Hun våger å vise fram noen av sine produkter i drømmegruppa. Etter hvert blir formatet større og friere. Hun tar mot til seg og melder seg på skrivekurs. Hun blir friere på psykodramascenen. Hennes nye holdning er å våge å kjøre utenfor sporet!

Drøm: Jeg iakttar et kunstnerisk gjennombrudd på scenen.

Min niese opptrer på en opphøyd scene, ikledd en forførende grønn velur, ermeløs kjole. Til

å begynne med står hun noe stivt fram på scenekanten og synger et par-tre nokså korrekte, men litt kjedelige klassiske nummer. Plutselig gjør hun et byks, snurrer på en iøynefallende, storartet måte, og begynner å synge ut et ukjent popnummer med en helt annen fargeklang, hvor hun tar i bruk sin kraftig urstemme — og alle blir trollbundet. Ikke minst de kjekke unge mennene oppå scenen som fungerer som et slags kor. Begeistret klapper de henne på de elfenbenshvite skuldrene hennes, og gratulerer henne: «Clearly she has what it takes to be a star!»

Sara innser at denne vekstdrømmen bekrefter at hennes indre stemme er blitt sterk, spenstig og troverdig. I rollebytte med sangerinnen får drømmeren beskjed: «Go for it!» Guttekolet representerer drømmerens indre maskuline side, og bekrefter hennes gjennombrudd. Hun ser i drømmen at niesen får anerkjennelse og oppmerksomhet når hun tør å slippe urstemmen løs. Inspirert av drømmen har Sara tillit til å gå sin egen vei og finne fram, gjennom lek og eksperimentering, til egen uttrykksform som kjennes sann for henne selv.

EN INDRE PROSESS

I disse eksemplene ser vi hvordan drømmene støtter en indre selvutviklingsprosess. Ved å arbeide med drømmer over tid får vi innsikt i hvilke temaer vi jobber med og holdepunkter for hvordan vi kan utfordre oss selv for å overskride eller forvandle selvpålagte begrensninger. Vanligvis holder vi på med flere temaer parallelt, og de har innvirkning på hverandre. Når vi ser en utvikling i drømmene våre, får vi en bekreftelse på at vi har gjort et stykke arbeid. 🌀

.....
Institutt for kreativt drømmearbeid
(www.drommearbeid.no) ble etablert
i 2010, og drives i dag av åtte drømme-
veiledere som har fått sin trening
av Nini Marie Torp.
.....