



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 33:1 Juni 2002



”På väg mot en drömpsykologi”

HJÄLPARENS PARADOX

av Håkan Raihle



Håkan Raihle, civ.ek. DHS, psykolog och jungiansk terapeut med privat praktik i Solna, är direktor för IDP Institutet för Drömpsykologi där han också är ämnesansvarig för utbildningen i psykologi och drömtolkning.

Det är inte ovanligt att man drömmer märkliga och betydelsefulla drömmar utan att man lägger märke till det. Man minns kanske drömmen med en axelryckning, avfärdar den med ett föraktfullt ”bara ett fragment”, och ägnar därför ingen ytterligare uppmärksamhet åt den. En schweizisk analytiker, som jag under några år hade nytta och nöjet att få arbeta tillsammans med, sa vid ett tillfälle: ”Förakta aldrig små sår och fattiga vänner, och kom ihåg (och här hytter han med pekfinger för att understryka vikten av det han säger) att drömfragmenten är fattiga vänner som kommer på besök trots att de inte har råd att klä sig i pråliga kläder.”

Om man nu händelsevis bara minns ett ”fragment” från nattens drömmar och själv inte tillmäter detta någon betydelse, så går man miste om ett tillfälle att delta i den dialog mellan jaget och det omedvetna som är den viktigaste beståndsdel i det C.G. Jung kallar ”individuationsprocessen”.

De s.k. stora drömmarna, d.v.s. de besökare som kommer till oss välskräddade och eleganta, har oftast inga problem med att få vår uppmärksamhet och vi kan t.o.m. stundtals bli outhärdligt fjäskiga i vår gränslösa beundran för dessa besökare.

Men då besökarna lämnat oss och vi ser tillbaka på vad besöken eventuellt har gett oss, finner vi oftast att mötet med de fattiga vännerna gav oss väl så mycket substantiellt utbyte som umgänget med de mera välbärgade besökarna.

CJP NYHETSMBREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upplagga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

Alla de tekniker en engagerad drömcoach använder sig av syftar egentligen till att hjälpa drömmaren att öppna sig för sin dröm och de innebörder som ligger under det omedelbart synliga. Men det faktum att jag är öppen för min dröm och har gjort allt vad jag kan för att bli mottaglig för drömmens ”budskap” är ingen garanti för att jag får del av några djupare insikter om drömmen och den aspekt av min tillvaro som drömmen kommenterar.

Att bli delaktig av drömmens inneboende mening är en nådegåva vi aldrig själva kan tvinga fram medvetet. Vi kan endast bidande förbereda oss för ett möte med drömmen på en djupare nivå – och hoppas att mötet kommer till stånd. Skulle det inte bli något möte, d.v.s. drömmens djupaste innebörd träder inte fram för oss, är det inte mycket vi kan göra

”Förakta aldrig små sår och fattiga vänner, och kom ihåg att drömfragment är fattiga vänner som kommer på besök, trots att de inte har råd att klä sig i pråliga kläder.”

åt det, annat än att tacksamt ta emot vad som bjuds och försöka tillgodogöra oss den näring som finns.

Många gånger låter man sina förutfattade meningar, sitt önsketänkande och sin otålighet konstruera en färdig ”tolkning” innan man undersökt drömmens bilder och skeende.

Marie-Louise von Franz skriver i sin introduktion till ”Katten i saga och verklighet” (CJP, 2002):

Man drömmer en dröm och tänker till exempel: ”Åh, det handlar om den negativa modern igen!” Sådant ska man försöka undvika, för det är endast uttryck för en förutfattad mening. Den kan visserligen visa sig stämma, men för det allra mes-

”På väg mot en drömpsykologi”

Under denna rubrik kommer vi att samla material, såväl nyskrivet som redan publicerat, som är relevant med hänsyn till den drömpsykologi som ligger till grund för CJP:s/IDP:s sätt att arbeta med drömmar.

ta är den felaktig. Man kan rentav påstå att det ingår i jagets (medvetandets) försvarsstrategi att tänka: ”Äsch, det där vet jag ju redan”, för att på så vis få anledning att förpassa drömmens innehåll till den mentala soptippen.

Vi kan ju jämföra detta med att vi avfärdar en del drömmar med ursäkten: ”Det var ju bara ett fragment...”

I en drömcoaching situation är det naturligtvis drömcoachens uppgift att undvika sådana misstag och i stället hjälpa drömmaren få fram de associationer som är knutna till drömmens olika bilder och situationer, liksom de känslor som är associerade till drömmens olika delar.

En association definieras som den spontana reaktion som t.ex. en drömbild utlöser hos drömmaren. En association kan alltså utlösas av t.ex. en tanke, ett minne, en bild, en kroppsförnimmelse, eller vad som helst som spontant händer i (och med) drömmaren som reaktion på ett stimulus.

Men ibland är associationsbanorna blockerade och en drömbild kan väcka mycket få associationer, eller i alla händelser rätt påverka och platta sådana. Von Franz skriver:

I drömmen har det förekommit en eld, vartill patientens enda associationer kanske lyder ”Eld? Tja, en eld brinner”, eller ”Jag såg en eld en gång”. Sådana platitityder skvallrar om att drömbilden inte ”nått fram”, att djupet inte upplevts och att känslan inte berört jaget. Då är det desto angelägnare att analytikern (eller drömcoachen) uppfattar både djupet och den emotionella laddningen i vad som sker, samt att hon eller han kan ge det någon form av begripligt uttryck som blir tillgängligt för drömmaren utan att därför bli styrande för drömmaren.

Hur skall det gå till? Det vore stridande mot drömcoachingens syfte att "stimulera" drömmarens reaktioner med drömcoachens egna associationer eller grandiosa mytologiska applikationer. Dem bör drömcoachen själv känna till, men utan att för den skull styra drömmaren med dem. Drömcoachen måste känna till dem för att själv bli fascinerad, skakad eller i alla fall berörd av motivet. För då blir han också kapabel att fungera som den resonansbotten drömmaren behöver som stöd för att framgångsrikt kunna utforska sin egen dröm.

Och det är just här den stora faran lurar, den fara som kan omintetgöra drömcoachens goda intentioner, den fara som utgörs av hjälpanadets skuggsida. Att vara sin patient/klient till hjälp är inte alltid detsamma som att aktivt hjälpa honom eller henne. Det är ibland en övermäktig frestelse att få dela med sig av sitt vetande, att få demonstrera sin klarsyn när det gäller patientens/klientens problem eller att få demonstrera sin kunnighet i att uppfatta drömmarnas "dolda budskap".

En relation där ena parten söker hjälp av den andra är av naturliga skäl hierarkisk redan i utgångsläget, vilket ofta mättar varje uttryck från drömcoachens sida med en innebörd som riskerar att bli styrande för drömmaren. För den som vill tränga djupare i den problematik som är förknippad med vår önskan att hjälpa, och de mörka skuggsidor som kan dölja sig därunder, rekommenderas Adolf Guggenbühl-

Craigs bok "Makten i vården" (CJP, 2002).

När drömcoachen försöker stimulera drömmaren till att vrida och vända på sin dröm finns alltså alltid risken att coachen låter sina egna projektioner på drömmen styra arbetet. Von Franz beskriver följande situation:

Tänk er till exempel att en mycket effektiv man, som ännu inte gift sig och bor hemma hos sin mamma, söker hjälp på er mottagning. Vilken slutsats formas mer eller mindre automatiskt hos er redan under det inledande samtalet? Förmodligen tycker ni er vara på det klara med att mannen är modersbunden och behöver frigöra sig. Slutsatsen kan naturligtvis visa sig vara alldeles riktig, men det är långtifrån säkert. Nästa gång ni träffas berättar kanske mannen om att han i en dröm slukas av en väldig orm – ni nickar och tänker: "Visst, han har ju ett uppslukande moderskomplex". Men det är på intet sätt en tolkning, utan endast er egen förutfattade mening som projiceras på drömbilden.

Man må läsa hyllkilometer av psykologisk litteratur och böcker om symboler och symbolik, men för att coacha någon när det gäller en dröm måste man bortse från sina läsefrukter och koncentrera sig på drömmaren och hennes/hans dröm. Hur kan jag bäst stimulera drömmaren till att utröna vad drömmen vill

säga henne/honom utan att mina egna förutfattade meningar om dröm och drömmare påverkar processen?

Det är naturligtvis en illusion att drömcoachen skulle kunna vara helt neutral när det gäller inverkan på drömmarens arbete med sin dröm. Vi kan aldrig undvika att projicera delar av oss själva på dröm och drömmare. Det bästa vi kan åstadkomma är att försöka vara medvetna om när, var och hur våra projektioner riskerar att påverka processen och försöka att minimera den styrande effekten av vårt bidrag till drömmarens arbete med sin dröm.

Kanske skulle man kunna formulera det som att drömcoachens viktigaste uppgift (att vara drömmaren till hjälp) består i att skapa en tillräckligt trygg situation i vilken drömmaren vågar undersöka sin dröm, i motsats till att med sig själv som utgångspunkt "hjälpa" drömmaren förstå sin dröm.

Håkan Raihle



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00