



Särtryck ur

# CJP NYHETSREV

Nr 41:1 Juni 2005



*”På väg mot en drömpsykologi”*

## COACHING OCH SUGGESTION

av  
**Erik Nisser**



*Erik Nisser, fil kand och översättare, är CJP/IDPs kursadministratör. Seminarielidare inom områdena drömpsykologi samt symbolik och symbollära. Ämnesansvarig för området symbolik och symbollära.*

Det har skrivits en hel del i detta Nyhetsbrev om drömcoaching med anledning av Institutet för Drömpsykologis utbildningsprogram till drömcoach, det så kallade DC-programmet. I sommar hålls diplomfest för andra gången, det vill säga för de studenter som följt den andra av hittills två omgångar av utbildningen. En aspekt som brukar framhåvas extra mycket i samband med drömcoaching är att det handlar om en icke-tolkande hållning till dröm och drömmande. Drömcoachen undviker att tolka drömmarens material för att i stället agera ett slags bollplank eller resonanslåda så att drömmaren själv ska stimuleras till egna idéer och eventuellt egna tolkningar av vad hans eller hennes dröm tycks förmedla.

Ett annat sätt att belysa det här med den icke-tolkande hållningen är att utgå ifrån fenomenet suggestion. När drömcoachen undviker att själv tolka åt drömmaren är det också ett försök att så långt det går undvika suggestion. Den här artikeln kommer att handla just om suggestion och drömcoaching, en situation som, även om den inte är terapi, ändå till sin karaktär är terapeutisk.

Men låt oss först säga några ord om projektion. När man i helt vanliga sammanhang talar om drömmar och kanske rentav dristar sig till att berätta en dröm, är det snarare regel än undantag att den eller de man talar med ganska snabbt kan ge besked om vad drömmen betyder. De hör drömmen, föreställer sig bilderna och händelserna i den, märker att det väcker vissa tankar eller känslor hos dem själva och utgår sedan utan vidare ifrån att samma tan-

kar och känslor, alltså samma psykiska innehåll, också finns hos drömmaren. Vad är det som händer här?

Jo, vad som sker är att man *projicerar* sina egna innehåll på den andras dröm. Det innebär också att man omedvetet sätter likhetstecken mellan sig själv och den andra, men det är naturligtvis ett likhetstecken bakom vilket man måste sätta ett kraftigt frågetecken. Det finns ju inget som säger att den andra är en trogen kopia av mig själv, att vi skulle vara så lika eller till och med identiska att drömmen säger samma sak till oss bägge.

***”Själva försöket att förstå något innebär ett mått av projektion, eftersom man inte kan närma sig någonting utifrån något annat än sin egen person, med sina egna associationer, minnen, tankar, och känslor.”***

Ett problem – bland många andra – med denna typ av projektioner är att man på så vis stryker ut den andras känsla för drömmen och i dess ställe sätter in sin egen. Hux flux har man bemäktigat sig den andras dröm, ”rövat” den så att säga, och raderat ut dess ursprungliga, individuella mening. Det är heller inte omöjligt att också den andra, drömmaren själv, av bara farten tar till sig den projicerade meningen och gör den till sin – det vill säga introjicerar den. Och drömmaren är så mycket mera benägen att låta sig påverkas på det viset som alla drömmar till syvende och sist är dunkla, gåtfulla och svårbegripliga gestaltningar av just *omedvetna* processer och innehåll. Drömmen är en produkt av det omedvetna, den uppstår med andra ord ur ens blinda fläck, och det är just i den blinda fläcken som man är som mest mottaglig för andras synpunkter – det är där, nämligen, som man är som mest suggestibel. Det är en sorts psykologisk lag att suggestibiliteten ökar med graden av omedvetenhet.

***”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.

Det här kan låta självklart och kanske frestas man att dra en smula på smilbanden åt naiviteten hos den projicerande drömyssnaren. Men projektion är en ständig kompanjon i umgängandet med andras drömmar. Hur skulle det kunna vara annorlunda? Så snart man hör en dröm berättas försöker man ju att få någon rätsida på vad i all världen denna dröm handlar om – och genast projicerar man. Själva försöket att förstå något innebär ett mått av projektion, eftersom man inte kan närma sig någonting utifrån något annat än sin egen person, med sina egna associationer, minnen, tankar, känslor och så vidare.

Det gäller alltså att gå varsamt till väga. Ska man undvika att låta sina projektioner påverka drömmaren, eller i alla fall inverka på drömarbetet, får man vackert avstå från alla former av *påståenden* om drömmen och dess innehåll. Det är fullt legitimt att förtydliga drömmen – dess struktur, till exempel, eller sekvensen av bilder och händelser i drömmen – men inte att peta i själva innehållet och dess eventuella innebörd för drömmaren. Alla sådana grepp är drömmarens egen uppgift – och privilegium – att koppla.

Men hur gör man då för att undvika påståenden och därmed suggestion? Man ställer frågor. Dels frågor man naturligtvis vad olika motiv, gestalter och situationer påminner drömmaren om – är till exempel personerna, föremålen eller skeendena i drömmen bekanta från verkligheten? – och dels omvandlar man sina egna reaktioner på drömmen till frågor. Säg att man upplever drömmen som lite otäck på någon punkt och att den väcker associationer i en obehaglig riktning. Hellre än att säga rakt upp och ner att ”det där är väl otäckt” är det bättre att fråga drömmaren vad han eller hon känner på den punkten. Det som är otäckt för mig kanske inte alls är det för drömmaren. Ett annat sätt att uttrycka det är att komplexstrukturen hos mig inte är densamma hos en annan. Däre-

CJP NYHETSREV

ISSN 1652-2125

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

mot varslar själva intensiteten i min känsla om att det kan finnas en känslointensitet också för drömmaren – känslan som sådan behöver bara inte vara densamma.

Poängen med att omsätta de egna reaktionerna i försiktiga frågor är dubbel. Å ena sidan undviker man tvärsäkra påståenden som kan störa processen i vilseledande riktning – ens projektioner introjiceras och något främmande nästlar sig in i det unikt personliga. Å andra sidan bidrar frågorna till att drömmaren själv tvingas reflektera över drömmen och sina egna reaktioner på eller associationer till den. Det är så lätt hänt, när det gäller egna drömmar, att man hoppar över somligt och oreflekterat kastar sig över en tolkning av annat. I boken *Katten i saga och verklighet* varnar Marie-Louise von Franz med rätta:

*Många gånger rusar man till en färdig tolkning i stället för att först och främst ge en association. Man drömmer en dröm och tänker till exempel: "Åh, det är den negativa modern igen!"*

Drömcoachens uppgift är att hejda drömmaren i det här avseendet genom att vända på stenarna, det vill säga sorgfälligt förhöra sig om drömmarens associationer och på så vis gemensamt verka för att "luckra upp" drömmen och ge den mer volym. Det är ofta märkligt vilka resor i personhistorien som associationerna kan leda till. Och som den privilegierade åhöraren av drömmen och av all den rikedom på associationer den kan ge upphov till blir man snabbt klar över fattigdomen i sina egna associationer till en annans dröm. Drömmen är verkligen drömmarens egendom, det är bara i hans eller hennes liv som den blir just fylld av liv.

Säg nu att frågandet pågått sin tid och det börjar bli dags att knyta ihop drömsäcken och se om något mönster eller någon möjlig innebörd går att skönja. Här är det möjligt att drömcoachen frestas att börja säga vad *han* tycker sig se. Frågan efter drömmarens egna associationer har motverkat drömcoachens tendens att projicera drömmen full med sina, men faran lurar likafullt att han utifrån de genuina associationerna blir ivrig att leverera en tolkning. Här ska man se upp. Det är inte omöjligt att drömcoachen med allt material på bordet, både drömmen och associationerna, skulle kunna ge en ganska hyfsad tolkning. Hela hans utbildning har ju delvis gått ut på att han ska lära sig hantera drömmens språk och skaffa sig en viss erfarenhet av hur drömmar "fungerar". Men det finns fortfarande en betydande risk för att han inget förstått över huvudet taget, och att hans tolkningsiver mer beror på en önskan att bli kvitt frustrationen av att inte förstå – eller, om han tycker sig ha nått en viss förståelse, frustrationen över att drömmaren själv inte tycks inse poängen.

Man kan också tänka sig att han grips av sitt "hjälparkomplex" och i all "välmening" vill ge drömmaren en knuff i ryggen mot en förståelse av det gåtfulla materialet. Men det är fara värt att det bara tillfredsställer just hans eget behov av att visa sig på styva linan och briljera med sin insikt. Då ligger det också nära till hands att misstänka att det finns något av ett förtäckt

narcissistiskt behov bakom "hjälpaviljan".

Det är alltid vanskligt att tolka eftersom man inte med säkerhet kan veta om ens tolkning är rimlig eller inte. Det är bara drömmaren själv som någonsin kan avgöra om en tolkning är bra eller dålig, rätt eller fel, och därför är det följaktligen också bäst att överlåta all eventuell tolkning till drömmaren själv. Som nämndes inledningsvis härrör drömmarna just ur det blinda fält där vi också är som mest suggestibla, därför att vi inte har full kontroll över de sidor av oss själva som drömmarna behandlar – annars funnes inget skäl att drömma om det. För att så långt som möjligt undvika suggestion ska man alltså undvika tolkningar.

Nu är det inte möjligt att helt och hållet undvika suggestion. Till exempel finns det i alla terapeutiska situationer ett visst mått av sug-

***Spontana nattdrömmar är aldrig medvetna skapelser, tvärtom är drömmar de kanske mest genuina produkterna av det omedvetna, det närmaste vi i vaket tillstånd kan komma det omedvetna utan att bilden förvrängs av medvetna intentioner***

gestion, såsom Adolf Guggenbühl-Craig visar i boken *Makten i vården*. Den som söker sig till någon form av vård lever ju i föreställningen att han då ska komma till någon med ett särskilt kunnande, en person som kan hjälpa i kraft av själva sin roll. När det gäller specialfallet drömcoaching kommer det en drömmare till någon som, med viss rätt, förväntas veta hur drömmens slipsten ska dras. Redan i detta ligger alltså ett mått av suggestion.

Det hela liknar lite grann en placebo-effekt: jag förväntar mig att bli bättre av att äta det där pillret, och själva denna förväntan gör att jag känner mig bättre – trots att pillret bara var ett sockerpiller utan någon som helst medicinsk verkan. Detta är essensen av suggestion, som bland annat kan definieras som "en process varigenom en verkan uppnås genom att förespegla idén om att just en sådan verkan kommer att uppnås".

Det positiva med denna typ av suggestion i själva kontakten med en drömcoach är att det över huvudet taget finns en förväntan om att det gemensamma arbetet med drömmarna kan bli givande. Det stämmer till samarbetsvilja och nyfikenhet och ger en viss känsla av trygghet. Men man ska akta sig för att låta den här förväntan svälla alltför mycket, vilket man omedelbart bidrar till, om man som drömcoach ger sig till att tolka. Problemet, förutom att man knappast kan vara säker på att träffa rätt, är också att man stimulerar drömmarens överföring på sig – den som "förstår" en annan person binder den personen till sig. Det upp-

står ett beroende. Jung har formulerat det som så (citerat i Edward Edingers *Den jungianska myten*, s. 37):

*Förståelse är en otäckt bindande kraft, en riktigt själamord om den jämnar ut livsviktiga skillnader. Individens kärna är ett mysterium som förkvävs när det "(be)grips"...*

Det finns i indisk ritual ett moment som kallas *darshan*. Det går helt enkelt ut på att människor kommer vida ifrån för att bara krama en helig man eller kvinna eller i alla fall vistas i personens närhet en stund. Sedan går man därifrån med lättare steg och med en liten aura av helighet över sig. Ganska snart falnar auran och man traskar tillbaka för ännu en kram och lite påfyllning av helighet. Det är naturligtvis inget ont i detta, mönstret går igen hos de allra flesta av oss, som gärna söker oss tillbaka till vissa platser eller människor därför att vi där trivs bäst och kommer i kontakt med något vi behöver. Att det fungerar bygger helt och hållet på effekten av suggestion. Det man behöver projiceras på platsen eller på de andra människorna och man tycker sig möta det där – men egentligen finns det inom en själv. Likaså när det gäller drömmungänge: man projicerar förmågan till drömmungänge på drömcoachen men besitter den egentligen själv. Drömcoachen är bara en person som kan stå till tjänst med att stimulera drömmaren till att tänka över sin egen dröm och möjligen föreslå en egen tolkning – ett bollplank för funderingar eller en resonanslåda för idéer, inget annat. Drömcoachen "vet" ingenting särskilt, inte mer än vad som sägs under träffarna. Därför ska han heller inte ge sig till att tolka, som om han var i stånd att förstå något han inte kan förstå, eftersom han inte lever inuti den mänskliga som drömde drömmen.

Djupast sett är skälet till att en utomstående inte kan räkna med att han eller hon förstår en annans dröm att drömmarna består av symboliska bilder. Symbolen, det har vi hört förut, är aldrig fast till sin innebörd. Den är tvärtom det bästa uttrycket för något delvis okänt eller något som inte till fullo går att lära känna. En fast symbol är en självmotsägelse, det handlar i så fall om ett tecken, något restlöst känt.

Om våra drömmar hade byggts på tecken eller "fasta symboler" hade det på sätt och vis varit fullt adekvat med tolkningar och all världens suggestion. Varför då? Jo, av det enkla skälet att drömmen då bara kan ha *en viss* innebörd. Drömmen uttrycker något i ett slags chiffrerad kod, men har man bara nyckeln till chiffreret kan man också bit för bit dyrka upp bildernas innebörd och översätta eller rentav transkribera bildspråket till gripbara, rationella kategorier. Det var bara det att drömmaren själv inte hade nyckeln och kunde fatta detta, men specialisten på drömmar har full kontroll och kan nådigast upplysa drömmaren om hur det ligger till, eller suggerera drömmaren till den attityd som drömspecialisten *vet* är den korrekta. Och han *vet* det i kraft av sin kännedom om drömchiffreret nyckel. Den här förenklande synen på drömmar och deras betydelse ligger till grund för marknadens förenklande drömlerika och man kan bara hålla med Gunnar Eke-löf när han på tal om drömmens språk höjer

ett varnande finger: "översätt inte ett levande språk till ett dött!"

Om drömmen byggde på fasta symboler skulle vi också hamna i en situation där drömspecialisten är den "allvetande" och drömmaren den "ovetande". Det låter naturligtvis löjligt att det skulle vara så, men i själva verket är det en ganska vanlig inställning – bland annat i den form som nämndes inledningsvis, där åhöraren utan minsta tvekan – och utan respekt och med om möjligt ännu mindre insikt om symbolens karaktär – projicerade sina egna idéer på den andras dröm.

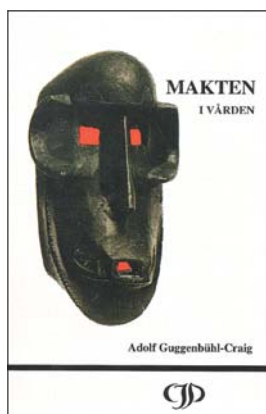
Jung såg de symboliska bilderna i drömmar som allt annat än "fasta" till sin innebörd. Därmed kastades perspektivet om *radikalt*. I och med den symboliska synen på drömmar blir det tydligt att drömmar också handlar om framtiden. Det vi inte till fullo vet, det strävar vi efter att bättre förstå. Det symboliska uttrycket attraherar, det appellerar till vår känslofunktion och lockar oss till sig, till vidare funderingar kring vad det betyder och därmed till en förståelse som ligger *framför* oss i tiden. Det är en av drömmens funktioner att per kompensation främja vår adaptation, alltså anpassningen till inre förutsättningar och yttre krav. Den adaptation vi har idag, som med nödvändighet är ensidig, kompenseras av drömmen för att vi ska nå en bättre adaptation imorgon. Med det symboliska synsättet tryckte Jung på drömmarnas *finala* karaktär, att de pekar framåt och i sista hand synliggör vart den psykiska energin är på väg, vilken lutning eller gradäng vi har i det inre.

Därmed blir det också ganska tydligt att det vore förmätet att tro att man med någon säkerhet kan tolka en annans dröm – för vem kan skåda in i framtiden? Och vem vill störa i den process hos drömmaren som så att säga väver hans eller hennes framtid?

Hittills har vi alltså sett att suggestion är ett fenomen med nära anknytning till projektion, förväntan och tolkning. När det gäller tolkningens suggestivitet finns ytterligare en aspekt värd att framhäva, som närmast rör den specifikt jungianska synen på drömmarna och deras bildspråk. I och med Jungs upptäckt av förekomsten av kollektivt symboliskt material i drömmar och fantasier, alltså av arketypiska bilder, väcktes också behovet av en särskild teknik för att lyfta fram och ringa in innebörden av sådant material. Det är vad som brukar kallas amplifikation. Kort sagt går det ut på att till enstaka, imponerande, "numinösa" arketypiska motiv i det omedvetnas spontana produkter dra "mytologiska" paralleller. Om någon till exempel drömt om ett väldigt, urgammalt träd, vars like aldrig skådats i det verkliga livet och till vilket personen i fråga

inte kan knyta några särskilda personliga associationer, då tänker sig den jungianske åhöraren av drömmen att det rör sig om till exempel världsträdets arketypiska bild. All världens religiösa myter och bildspråk förmligen vimlar av varianter på världsträdet, och det vore ingen större konst att peka på paralleller till drömmens träd i mänsklighetens samlade skatt av kollektivt bildmaterial och därmed foga ytterligare en dimension till förståelsen av drömmen.

Men även här ska man se upp. Faran är nämligen att man stöder sig på de amplifikatoriska parallellerna *innan* man vridit och vänt på drömmens olika motiv i ett försök att finna en *personlig* anknytning. Det innebär att man hissar upp den enskilda drömmen till ett slags universellt, evigt, allmänmänskligt plan innan man gett sig chansen att tillräckligt begrunda just den enskilda betydelsen. Och det i sin tur innebär en försåtlig form av suggestion, eftersom man förbigår individen och kastar sig in i en allmänmänsklig dimension. I denna dimension finns inte mycket mer för den enskil-



*Adolf Guggenbühl-Craigs provocerande, men oerhört viktiga bok om den makt som alltid finns latent i varje situation där någon eller några söker hjälp och stöd från någon annan, det må sedan gälla kroppen eller själen, eller vård, omsorg eller skola.*

da att göra än att knäppa sina händer i stilla kontemplation och hänförelse. Det individuella problemet förloras ur sikte och det ansvar som hör därtill är som förångat. Den kollektiva människan får företräde framför individen.

Därmed inte sagt att amplifikation inte har något berättigande. Man ska bara inte börja i fel ände. Om man i stället närmar sig drömmen från den individuella horisonten och drömmaren rentav lyckas nå fram till någon form av känsla för var i hans liv drömmen hör hemma, så att drömmen så att säga är "landad", då kan det vara mycket värdefullt att peka på eventuella "mytologiska paralleller". Då har näm-

ligen drömmaren vandrat ett varv i sin egen personlighet, kämpat för sin förståelse, fått syn på en flik av sin "blinda fläck", och kan därefter se i vad mån det problem som drömmen behandlar faktiskt också är en allmänmänsklig fråga, en fråga som upptagit människor i alla tider världen över, därför att den är en sant existentiell fråga. Och det kan inge en känsla av lättnad – jag är inte ensam i världen, alla har burit ett liknande kors och jag är en prövad människa bland prövade människor, bland likar. Vi är alla av Jesse rot och stam, i synnerhet i vårt lidande. Delad glädje må vara dubbel glädje, men delad börda kan vara halvrad börda.

Dessutom är det lätt att gå fel om man börjar i fel ände och amplifierar innan man knutit drömmen till individens unika situation. I sin bok *Synkronicitet och spådomskonst* resonerar Marie-Louise von Franz kring det faktum att varje arketypisk symbolkrets är ett oerhört sammansatt fält av polära innebörder. Trädet, för att ta samma exempel som ovan, kan stå för väldigt många saker. Det finns livsträd och det finns dödsträd, himmelsträd och helvetesträd, ödesträd och förföriska träd, fredsträd och krigsträd. Det går inte ens att isolera en viss symbolkrets för sig, för varje krets överlappar och flyter in i andra kretsar så att innebörden blir mycket glidande och man lätt går vilse i en väldig labyrint av *aspekter*. För att få någon kläm på *vilken* aspekt av den kollektiva symboliken som kan kasta extra ljus över drömmen måste man alltså först försöka landa den i den individuella, begränsade, avgränsade situationen, annars kan man med anledning av en slående symbolisk bild hamna nästan var som helst – just på grund av det arketypiska materialets proteusartade karaktär.

Det är en himmelsvid skillnad mellan att se individen som ett uttryck för det universella och att se individen som den instans där något universellt kommer till uttryck. I det förra fallet förringas den i tiden och rummet bundna personen till förmån för någonting överpersonligt, evigt och universellt. I det senare får individen sin storhet just som bärare av någonting större än hon själv.

Som avslutning kan man således hävda att det bästa är att undvika suggestion så gott det går och i stället lita på drömmarens process. Det är så oändligt mycket mera verksam om drömmaren själv når en förståelse av sin dröm än om någon annan skriver den på näsan.

Erik Nisser



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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