



Särtryck ur

# CJP NYHETS BREV

Nr 42:2 December 2006



## DEN SÅRADE HJÄLPAREN

### Om motivation och drömcoaching

av Marie-Claire Lundeberg och Håkan Raihle



*Marie-Claire Lundeberg, leg psykoterapeut med handledarkompetens samt bildkonstnär, är DC-handledare och undervisar i drömcoaching, som hon också är ämnesansvarig för.*

På 1970- och 1980-talet använde ofta betendevetarna modeller och metoder som utvecklats ur amerikansk psykologisk forskning, bl.a. McClellands teorier om psykologisk motivation. Man kan visserligen behöva ta viss hänsyn till kulturella olikheter men det finns fortfarande relevanta och aktuella tankegångar att ta fasta på. Som drömcoach, eller blivande drömcoach, och för den delen som lärare, präst, psykoterapeut m.m., ligger det ett värde i att försöka komma underfund om hur den egna motivationsprofilen ser ut. Det är som att tända ett stearinljus i ett mörkt rum. Det lyser visserligen inte upp hela rummet men det kan sprida ett tillräckligt ljussken för att jag skall kunna hitta ytterligare stearinljus att tända, vilket i sin tur kan göra att jag ser ytterligare stearinljus.

Motivationen har djupa rötter och förgreningar i våra psyken och den påverkas till stor del av de olika behov som vi har. Det är i det närmaste en självklarhet att det finns behov på olika nivåer och att primära behov måste vara tillfredsställda innan man ens är intresserad av t.ex. att förverkliga sin inneboende potential, det man ibland kallar självförverkligande.

Självförverkligande skall inte förväxlas med självupptagenhet eller egoism. Har man tillgång till sina resurser har man också tillgång till den generositet som är värdefull, eller t.o.m. nödvändig, för att drömcoaching skall kunna fungera på ett konstruktivt sätt. Kruxet är att ett behov inte förblir tillfredsställt en gång för alla och därför växlar vi mellan olika behovsnivåer och måste då och då "fylla på", d.v.s. tillfredsställa våra behov på mera grundläggande nivåer.

CJP NYHETS BREV

ISSN 1652-2125

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

När en människa berättar sin dröm kommer olika behov, ofta otillfredsställda, i dagen. Det kan resultera i en medvetenhet och ge vägledning för hur de kan accepteras, tillfredsställas eller kompenseras. Man kan helt enkelt hantera sin situation på ett bättre sätt utan att låta sig styras av något okänt.

#### Identifikation och empati

Under en drömcoaching session kommer de i drömmen gestaltade behoven att beröra såväl drömmare som drömcoach. Därför måste drömcoachen vara tillräckligt väl förtrogen med sina egna behov och sin egen motivation för att inte belasta coaching-situationen och drömmaren med dessa. Om drömcoachen i något hänseende känner igen sig i drömmarens dröm, drar hon/han annars lätt slutsatsen att drömmaren också delar resten av drömcoachens behov och värderingar och coachingen riskerar att bli styrande i stället för att stimulera drömmaren till egna reflektioner och tolkningar.

*Drömmaren måste få söka och följa sin egen väg, vägled av sina egna slutsatser om drömmens innebörd.*

Men i igenkännandet finns också incitament till empati. Man söker och intar en hållning av flytande närvaro, man låter drömmarens berättelse beröra sig utan att man identifierar med den. Den känsla som väcks av igenkännandet kan delas av drömmaren och drömcoachen. Den ömsesidiga lättnad och det energitillskott som detta ger kan leda till en fördjupning av sökandet efter drömmens innebörd.

Beroende på drömmarens ålder och mognad blottläggs i drömcoachingen de existentiella frågorna, det innersta och det yttersta. Det ställer krav på att drömcoachen är lyhörd och respektfull, och inte faller för frestelsen att ta över och bli den "som vet". Drömmaren måste få söka och följa sin egen väg, vägled av sina egna slutsatser om drömmens innebörd.

#### Drömcoaching och social orientering

Om drömcoachen t.ex. har upptäckt att hans/hennes motivationsprofil innehåller en framträdande, kompensatorisk social orientering



*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.*

så finns det naturligtvis anledning att undersöka hur detta kan påverka honom eller henne i en coaching-situation. Känslan "det skall bli roligt att träffa dig och arbeta med din dröm" är naturlig. Men om drömcoachen behöver drömmaren och hans eller hennes dröm för att slippa ifrån sin egen oro och ensamhet uppstår flera risker.

En drömmare som har en psykisk skörhet påverkas av coachens behov så att t.ex. paranoida reaktioner kan uppstå (ängest för att bli invaderad eller översköld) och drömmaren kan ha svårigheter att skydda sin bräckliga personlighetskärna.

Om drömcoachen kan hålla kontakten med sin inre värme för drömmaren och hans/hennes dröm och förtröstansfullt finnas närvarande i coaching-situationen, så uppfattar drömmaren det på subliminal nivå och kan tillgodogöra sig detta med bibehållen frihet. Om däremot ett kompensatoriskt socialt behov hos drömcoachen inte är medvetet, riskerar drömmaren att dräneras på sin energi. Kanske finns det hos drömmaren ett latent hopp om att äntligen få duga som den man är, inte för det man presterar. Drömmarens djupt liggande sår har svårare att läka om drömmaren upplever att han/hon först måste tillgodose drömcoachens behov.

Om drömcoachen däremot själv är medveten om sina behov är det mycket lättare att hålla den egna hungriga rösten borta från coaching-situationen och coachens hunger kan mättas av näring ur den egna visthusboden i stället för ur drömmarens.

#### Drömcoaching och maktorientering

Om drömcoachen i sin motivationsprofil har ett kompensatoriskt maktbehov, så är detta en viktig signal och ett memento för drömcoachen. Då är det dags att uppdatera föreställningen om den egna personen. Framför allt måste drömcoachen genomskåda illusionen att det är kontroll över omgivningen som ger tillfredsställelse, när det egentligen är in-

sikten om och acceptandet av sig själv som ger den enda genuina upplevelsen av balans.

I coaching-situationen skapar drömcoachens omedvetna maktbehov ett fångelse för drömmaren. Reaktionen på detta kan vara opposition eller underkastelse med krav på att drömcoachen skall "göra jobbet". Coaching-situationen kan då urarta till en omedveten sadomasochistisk lek vilket naturligtvis inte är konstruktivt för drömmaren. Bakom drömcoachens kompensatoriska maktbehov kan man förmoda att det ligger känslor av makt-

löshet och kanske övergivenhet, sår som behöver omsorg för att läka, vilket dock inte får ske på drömmarens bekostnad.

#### **Den sårade helaren**

I IDP:s grundsyn ingår tron på att människan har en inneboende kraft till läkning och vidareutveckling. Och detta gäller även för vår motivationsprofil. Med hjälp av ökade insikter om oss själva ger vi oss val att utvecklas, och den motivationsprofil jag har idag är därför inte given för all framtid. "Ett ljus leder till ett annat" och vill man ta till sig sina svag-

heter blir man också en rikare människa. Som drömcoach må man ha svagheterna i sin hand, accepterade och hållna, så att coachingen kan präglas av generositet och värme.

Hjälparen är alltid sårad, men måste känna sina sår för att inte såra andra.

*Marie-Claire Lundeberg  
Håkan Raihle*



**Centrum för Jungiansk Psykologi AB**

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