

DRØMMEARBEJDE ER FOR ALLE

Interview: **Hanne Fogh Pedersen**

På opfordring af det ansete internationale, videnskabelige forlag Routledge, som blandt andet har udgivet Jungs samlede forfatterskab, har Ole Vedfelt begået endnu et værk, *A Guide to the World of Dreams – An Integrative Approach to Dreamwork*. Bogen udkom i maj i år. Psykoterapeut Hanne Fogh Pedersen har sendt nedenstående interview med Ole Vedfelt – om drømme og om bogen, som vil blive anmeldt i det næste nummer af *Tidsskrift for Psykoterapi*.

Din bog indeholder den hidtil mest omfattende og opdaterede viden, der i dag findes om drømme og drømmearbejde – psykologisk og terapeutisk såvel som naturvidenskabeligt. Hvad er, efter din opfattelse, det højere formål med at arbejde med sine drømme?

– Min bogs hovedtese er, at vi drømmer, fordi vi er enormt komplekse væsener. Vi har brug for forskellige, men gensidigt koordinerede psykiske tilstande til at bearbejde de tusindvis af indtryk, impulser og informationer, som hele tiden strømmer til os – ofte ad ubevidste veje. Drømme er en af disse tilstande.

I drømme er vi fritaget fra den vågne hverdags mange energi- og informationskrævende gøremål. Det giver os et overskud af informationskapacitet til at bearbejde væsentlige problemstillinger, som vi ikke har tid til at tænke over i vores travle hverdag. Alle de vigtigste psykoterapeutskoler fra Freud, Jung, eksistentiel psykologi og fremad er enige om, at drømme handler om det, der er vigtigt for os. Det er de senere år blevet bekræftet ved mere systematiske naturvidenskabelige metoder.

Jeg kan blive i tvivl om grunden til at arbejde med sine drømme, når jeg kigger ud i verden. Jeg tænker, at der måske var mere brug for et politisk engagement eller et mere direkte socialt engagement som væresteder eller suppekøkkener.

– Nogle af de tidligste naturvidenskabelige undersøgelser af drømme viste, at mennesker bliver socialt dårligere fungerende, hvis de eksperimentelt bliver hindret i at drømme. Deraf kan vi slutte, at drømmene har en social funktion. Denne egenskab intensiveres betydeligt ved drømmearbejde. Af de mange eksem-

pler, jeg har beskrevet i min bog, fremgår det, at drømmearbejde er hjælpsomt for både drømmerne og deres omgivelser.

Godt drømmearbejde hjælper mennesker i alle aldre til at blive mere modne, til at blive mere ærlige og empatiske, til at blive bedre forældre, partnere, venner. Godt drømmearbejde hjælper til at omforme aggressive impulser til konstruktivt initiativ. Det hjælper mennesker til at blive mere effektive, kreative og innovative, hvilket er godt for samfundet. Modsat kan vi rundt omkring i verden se endeløse eksempler på konflikter, magtkampe og skandaler, selv i velmenende demokratiske organisationer, udløst af mennesker, der mangler bevidsthed om deres indre emotionelle motiver. Drømme kan bruges til at kultivere vores følelser og på den måde bidrage til kulturen.

Hvad fik dig i første omgang til at interessere dig for drømmearbejde?

– Min interesse for drømme startede, da jeg var i midten af 20'erne og påbegyndte en jungiansk psykoterapi, hvor drømme spillede en meget vigtig rolle. Jeg oplevede, at drømmene indeholdt en viden om mine inderste motiver og positive udviklingsmuligheder, som de holdt mig fast på, uanset hvor mange krumspring jeg gjorde. Siden har mine drømme været en aldrig svigtende ven, der bidrager til min indre balance i selv de vanskeligste situationer.

Hvorfra kom behovet for at udvikle og beskrive denne samlede teori i forhold til drømmearbejde?

– Jeg har haft mange dygtige læremestre og har med udbytte studeret mange forskellige skoler. Der er imidlertid en tendens til, at de enkelte skoler lukker sig om sig selv, hvilket skaber problemer for integration af den samlede viden om drømme, både teoretisk og praktisk. I 1989 udgav jeg *Drømmenes Dimensioner*, hvor alle de vigtigste terapeutiske skoler så at sige er beskrevet indefra. Bogen fik en så positiv modtagelse, at jeg fik mod til at gå videre. Jeg ville skabe en teori og en metode, som var en syntese af den mest valide viden om drømme, og som rummer en samlet personlighedsteori og en samlet teori om bevidsthed og det ubevidste. Det kan man læse om i mine bøger *Bevidsthed og Ubevidst Intelligens*, hvor jeg udformede en kybernetisk psykologi. I *A Guide to the World of Dreams* er teorien fuldt udfoldet i forhold til drømme.

Du taler om, at drømmene er kreative, og at dette er en central egenskab ved vores drømme. Hvad skal vi bruge den kreativitet til?

– Ja, jeg ser det som en central egenskab ved drømme, at de er kreative. Systematiske undersøgelser viser, at et menneske, der vågner af en drøm, generelt er bedre til at løse opgaver, der kræver kreativ tænkning, kombinationsevne og problemløsning, end de er i andre tilstande. Hvis man har beskæftiget sig med drømme, kan man også se, at drømmene er langt bedre og hurtigere end den normale vågne bevidsthed til at skabe metaforer og fortællinger, som er struktureret efter dramaturgiske principper, og at de altid giver mening i forhold til personens liv. Kreativiteten kan bruges til at skabe en mere sammenhængende og moden personlighed. En mere moden personlighed gør det muligt at agere mere menneskevenligt og ansvarligt i forbindelse med livets mange skiftende udfordringer og tilstande. Der er ingen modsætning mellem individuel modenhed og samfundssind efter min opfattelse.

Kan du sige noget essentielt om, hvad det er, du gerne vil lære læseren?

– Jeg vil gerne motivere læseren til at være opmærksom på sine drømme. Alle drømme, selv de ubehagelige, er et forsøg fra personlighedens helhed på at råbe en for ensidig bevidsthed op. Drømmene har en selvregulerende funktion. Man kan arbejde med drømme på forskellige niveauer af ekspertise.



Din model rummer ti kerneegenskaber for drømme. Hvorfor blev det lige netop til ti kerneegenskaber, og hvad er tanken med den opdeling?

– Der findes ingen endegyldig tolkning af en drøm, ligesom der ikke findes en endegyldig model for drømmearbejde. En af kerneegenskaberne er, at drømme er mønstergenkendelse. Drømmearbejde går ud på at finde det mønster i drømmen, som på det givne tidspunkt passer med personens liv, både mønstre fra fortiden, der præger det pågældende menneske i nutiden, den aktuelle livssituation og de fremtidige livsmuligheder. Det mønster, der passer bedst, kaldes i teorier om komplekse netværk for *the goodness of fit pattern*.

Jeg har prøvet at finde, en *goodness of fit*-model for den foreliggende viden om drømme. Jeg har stillet en række krav til modellen. Hver kerneegenskab skal kunne forklares ud fra min overordnede kybernetiske teori om komplekse fænomener. Hver kerneegenskab skal kunne underbygges af det, der i dag vides om drømme, fra terapi og naturvidenskabelig forskning herunder neuropsykologi. Jeg har fundet et *goodness of fit pattern* for ti kerneegenskaber, som jeg synes bedst opfylder disse krav. Hver kerneegenskab illustreres med drømmecases fra min egen praksis. Til hver kerneegenskab knyttes praktiske redskaber og øvelser til drømmearbejde, som med stigende færdighed kan anvendes i mere og mere komplekse kombinationer.

Jeg har haft det privilegium, at jeg hele tiden har kunnet afprøve de overordnede modeller og øvelser i terapi, undervisning og supervision sammen med mennesker på mange niveauer af kompetence.

Hvilken forskel er der på at arbejde med sine drømme alene i modsætning til sammen med en anden, eksempelvis en terapeut?

– Det er et vigtigt spørgsmål, men for kompliceret til at besvare kort i et interview. Der findes mange erfaringer fra terapeutisk arbejde med drømme i langtids- og korttidsterapi, drømmearbejde med fokus på specialiseret rådgivning, drømmearbejde i sociale grupper samt ved selvhjælp. I min bog gør jeg meget ud af at beskrive, hvordan drømme kan bearbejdes på disse forskellige niveauer af ekspertise og indsigt, og hvordan det kan gøres på forsvarlige måder.

I 2012 udkom Din guide til drømmenes verden, og nu er der så kommet A Guide to the World of Dreams på engelsk. Men det er jo langt fra den samme bog, selvom der er sammenfald på nogle områder. Hvad er der at sige om forskellen på de to bøgers indhold?

– A Guide to the World of Dreams har 200 sider mere med den nyeste forskning, udvidet teori og metode samt mange flere praktiske eksempler og øvelser plus den seneste hjerneforskning om drømme. Til gengæld har Din guide til drømmenes verden 200 sider med et leksikon over drømmesymboler, som A Guide to the World of Dreams ikke har.

Hvordan oplever du, at samfundets holdning til og psykoterapiernes brug af drømme har udviklet sig i løbet af de mange år, du har arbejdet med drømme?

– Da alle mennesker drømmer, er der en spontan og naturlig interesse for, hvad dette natlige fænomen kan betyde. Det paradoksale er imidlertid, at skønt både den terapeutiske og naturvidenskabelige viden om drømme er blevet forøget og præciseret væsentligt i mere end et århundrede, er der i de etablerede uddannelser inden for psykologi, psykiatri og psykoterapi en påfaldende mangel på interesse, som bunder i en manglende opdateret allround viden om drømme. Medvirkende faktorer har været stridighederne mellem de forskellige drømmeskoler helt tilbage til Freud og Jung. Men også præmature udlægninger af de tidligste undersøgelser af den drømmende hjerne har spillet en rolle for den opfattelse, at drømme er meningsløst psykisk skrald. Dette stemmer slet ikke overens med den nyeste hjerneforskning og med den nuværende viden om drømme. Ved at fremlægge den faktiske viden på en upartisk måde og beskrive dens praktiske anvendelighed håber jeg at komme bag om verserende fordomme og inspirere læseren, alment kulturelt såvel som professionelt, til at opleve, hvilken fantastisk kreativ åbning til vores sind drømmene er, hvor præcist de portrætterer vores inderste personlighed under alle livets omskiftelser, samt hvor anvendelige og livgivende de kan være som supplement til en hvilken som helst terapiform.