

Drømmenes verden

Drømme handler om det, der er vigtigt for os.

Det er gammel visdom, som bekræftes af moderne forskning.

Ole Vedfelt beskriver i sin nye bog, hvordan drømmene bringer os i kontakt med de grundlæggende mønstre, der styrer vores liv. Han deler her sin viden opsamlet igennem 40 år med læseren. På baggrund af forskning redegøres der for drømmenes væsen, forstået som den ubevidste psykes stadige forsøg på at fortælle os om ukendte sider af os selv og vores relation til omverdenen.

Ole Vedfelt har tidligere udgivet blandt andet ”Drømmenes Dimensioner”, ”Bevidsthed” og ”Ubevidst Intelligens”. I ”Din guide til drømmenes verden” koges essensen vedrørende drømme fra tidligere værker sammen og bliver til en fortættet syntese af Vedfelts omfattende viden om drømme. Målet er at skabe en tidssvarende, velunderbygget og overskuelig teori, som kan udmøntes i en række praktisk anvendelige redskaber til alle, der vil arbejde med drømme.

Vedfelts tilgang til drømme er baseret på en kybernetisk netværksteori, hvorved forstås en model for, hvordan information og energi bliver reguleret i den menneskelige psyke. Der præsenteres en ny forståelse af bevidstheden, som danner forudsætning for en teori om ti kerneegenskaber ved drømmene. Bevidstheden beskrives som bestående af mange niveauer. Den kan virke i forskellige tilstande og udtrykker sig gennem forskellige oplevelsesmåder, fx kropssansning, følelseserkendelse, billeddannelse og tanker. Denne tilgangsvinkel giver en mere nuanceret bevidsthedsforståelse, som også rummer de mere traditionelle drømmeskolers tilgange med brug af fx frie associationer og mere oplevelsesorienterede perspektiver med dramatisering, rollespil, tegning og kropssansning.

Et positivt menneskesyn er grundlæggende. At arbejde med drømme handler ikke om fortrængninger og dårlige oplevelser, men om konstruktive forsøg på at håndtere vanskelige situationer. Drømmearbejde med barndomserindringer har fokus på, hvad drømmene fortæller om den indre selvregulering, som

søger en reparation og udvikling af dele af personligheden, som tidligt i livet er blevet hæmmede på grund af ydre omstændigheder.

Bogens struktur

Bogen indeholder en kort og klar introduktion, hvor det beskrives, hvad de vigtigste drømmeteorier og -metoder kan bidrage med til forståelsen af drømmene. Her nævnes psykoanalyse, jungiansk og eksistentielistisk psykologi, kognitiv terapi, laboratorie- og hjerneforskning mm.

Anden del, som er bogens centrale og nyskabende forklaringsmodel, er en beskrivelse af drømmenes ti vigtigste egenskaber og en tilsvarende tipunkts vejledning til, hvordan man trin for trin kan arbejde med sine drømme.

Sidst følger et omfattende drømmeleksikon med forslag til tolkninger af de almindeligste drømme og vigtigste drømme-symboler. Leksikonet er tænkt som inspiration og ikke som en facitliste, der fastlægger sig på bestemte tolkninger af et givet symbol. Der lægges således op til en stor fleksibilitet og tilpasning til den enkelte i forståelse af drømmene. Leksikonet indeholder endvidere en række relevante temaopslag om fx børns drømme, klardrømme, mandlig og kvindelig personlighedsudvikling i drømme, mareridt mm.

Bogen er på én gang velunderbygget og praksisorienteret bog, samtidig med at den henvender sig bredt. Sproget er letlæst og letforståeligt, uden at fremstillingen mister substans. Forfatteren formidler et kompliceret og omfattende emne på en klar og letforståelig måde og henviser læsere, der ønsker en mere detaljeret teoretisk diskussion til sine før nævnte bøger.

Jeg vil varmt anbefale denne inspirerende bog til alle, der beskæftiger sig med drømme og udviklingsprocesser – såvel andres som egne. ■

Karin Dons



BOGDATA

Ole Vedfelt: ”Din guide til drømmenes verden”. Gyldendal 2012, 350 sider, 350 kr.