

En sammanfattning och något modifierad version
av
Drömgrupp
enligt Montague Ullmans modell
presenterad av Åke Högberg

Montague Ullman är klassiskt skolad psykoanalytiker. Hans intresse för drömmar har dock fört honom bort från den klassiska Freudianska hållningen att drömmar behandlar negativt laddat, bortträngt material som enbart kan behandlas i psykoanalys eller psykoterapi. Freud ansåg att drömmen döljer de processer som pågår i hans inre med syfte att skydda drömmaren. Ullman (liksom Jung och många andra) hävdar istället att drömmarna blottlägger, lyfter fram drömmarens inre konflikter. Ullman vistades i Sverige under några år på sjuttioalet och undervisa blivande psykoterapeuter. Han utvecklade då en modell att arbeta med drömmar i grupp. Modellen har en uppläggning som ersätter traditionell psykoterapeutisk kunskap med mångfalden i gruppdeltagarnas intuitiva hållning till innehållet i drömmarna. Detta innebär att man inte behöver vara psykoterapeutisk skolad för att leda gruppen utan enbart ha utbildning som drömgruppsledare. Drömmaren behöver alltså hjälp för att förstå drömmens språk men den behöver inte vara professionell. Det innebär också att drömmarnas läkande och utvecklade potential kan göras tillgänglig för stora grupper av människor, något som Ullman starkt vurmar för.

I mina utbildningar till symbolterapeut och symbolpedagog ingår utbildning till drömgruppsledare som en viktig ingrediens. Alla som går någon av utbildningarna skall leda drömgrupper, antingen själva eller i par. Detta bildar en värdefull grund för det fortsatta symbolarbetet, ger respekt och ödmjukhet för rikedomerna i drömmar och annat symbolmaterial och en hållning som ligger långt från den annars så vanliga önskan att snabbt hitta "Det Rätta Svaret" om vad drömmen handlar om.

Det är i skrivande stund ca 250 personer som genomgått denna fas i utbildningen och när de efter några månader återkom till steg två var många förundrade över hur mycket drömarbetet hade gett dem. En del har fortsatt att leda drömgrupper vilket betyder att det är över 2000 personer som deltagit i drömgrupp enbart genom denna kanal. I Sverige finns Drömgruppsforum som ger utbildning i ändå större omfattning vilket betyder att Ullmans arbete i Sverige verkligen burit frukt

När vi är sociala varelser agerar vi ofta på ett sätt som lägger band på äkthet, något vi ofta inte är medvetna om själva. Våra försvarsmekanismer "hjälper" oss att hålla den sociala fasaden intakt. Detta gäller inte vårt nattliga liv. Den sida av oss som skapar drömbilderna och regisserar innehållet i drömmarna, berättar om en mer oförfalskad verklighet, närmare vårt sanna själv. Detta är grunden till drömmens läkande och utvecklande förmåga, den håller oss i kontakt med den vi en gång var ämnade att vara.

Eftersom drömmarna kommer från en mycket privat sida hos drömmaren behöver de socialiseras för att bli förstådda. De är formulerade på ett bildspråk och med en uppbyggnad som inte är tillgänglig för vårt vanliga förstånd. De är inte helt lätta att närma sig. Man kan utveckla sin förmåga men det kommer alltid att finnas stora blinda fläckar då man försöker förstå sina egna drömmar. Det är på sätt och vis paradoxalt men för att vi skall kunna utnyttja drömmens potential måste vi dela den med andra, lyfta ut den i ett socialt sammanhang, antingen i det lilla slutna rummet hos en terapeut eller en god och klok vän, eller som i denna modell; en hel grupp människor. En terapeut har sin utbildning som kan fungera som en värdefull karta då han orienterar sig i drömlandskapet men kartan har också sina begränsningar. Bara den stora skillnad som finns mellan vad en Jungiansk och Freudiansk terapeut kan se i samma dröm visar att dessa kartor kan leda vilse. En god vän, hur klok denne än må vara, har sina, mer omedvetna kartor som han projicerar på drömmen. Även detta kan leda till villovägar. Drömgruppsmodellen ger en frihet från teoretiska bindningar, en frihet som ger maximal kreativitet samtidigt som mångfalden i deltagarnas projektioner ger drömmaren möjlighet för drömmaren att intuitivt känna vilka som talar till just honom.

Glappet mellan drömmarens sociala jag och det som visas fram i drömmen gör detta arbete känsligt och osäkert. När drömmaren erbjuder sig att arbeta med en dröm vet hon aldrig vad som skall "avslöjas" Det är som att stå på en klippa, beredd att dyka utan att veta hur djupt det är och om man verkligen kan simma.

Detta kräver stor omtänksamhet från drömgruppsledaren, givetvis även från gruppdeltagarna, men det är ledaren som bär det yttersta ansvaret. Omtänksamhet att hela tiden betona frivilligheten i arbetet, att inte behöva berätta mer, gräva mer är vad drömmaren är beredd att möta. Det är lätt för både ledare och gruppdeltagare bli för entusiastiska eller att hamna i duktighetsfällan, visa vilka fina tolkningar de kan komma med, vilka fina

avslöjanden de upptäcker och vill pracka på drömmaren.

Här är Ullmans modell suverän. Håller man sig till anvisningarna i hans olika steg undviker man dessa fällor. Uppläggningsstrukturen för deltagarna förbi de flesta blindskär. Men även om man håller sig till reglerna måste man vara lyhörd för de ofta finstämda signalerna från drömmaren att en personlig gräns är passerad. Förutsättningen för att en person skall genomgå en utveckling, är att hon är öppen. Drömmarna behandlar oftast djupt liggande material, bortträngda känslor och sanningar som drömmaren värjt sig för. För att en förändring skall komma till stånd, för att få uppleva den känsla som kommer då man tar till sig en viktig insikt, måste drömmaren vara naken, ha dessa sidor av sig själv liggande öppna. Förutsättningen för detta är i sin tur att hon känner sig trygg, att deltagarna i gruppen är stödjande och fria från fördomar.

I en del fall rekommenderar jag dock avvikelser från Ullmans modell. Inte för att den är felaktig eller att jag tycker mig kunna bättre. Självklart har Ullman oändligt mer erfarenhet av dömgruppsarbete än vad jag har. Skillnaderna bottnar dels i olika ledarstil, dels i olika syfte med drömgruppsarbetet. Den största skillnaden kommer av att Ullman är mer mån om drömmarens behov, jag mer om gruppens. Man kan också säga att hans modell ligger närmare psykoterapi än min, ger en djupare bearbetning för drömmaren, och en starkare fokusering på insikt.

Jag använder mig istället mer av drömmarnas utvecklande potential, den utveckling man erhåller då man lär känna mer om sig själv och sina skuggsidor utan att nödvändigtvis bearbetar djupt liggande trauma. Det är inte ovanligt att deltagare i mina grupper säger: ”Jag har inte tagit upp någon dröm nu på hela terminen men det känns ändå väldigt spännande, faktiskt som att jag själv har drömt alla drömmarna vi har arbetat med under hösten.” För att uppnå detta krävs små justeringar i modellen, justeringar som jag kommer att redovisa så läsaren själv kan avgöra om hon vill följa Ullmans eller mina rekommendationer.

Innan en grupp kan fungera är det viktigt att deltagarna är någorlunda förtrogna med arbetsmodellen, både av praktiska skäl och för att bidra till tryggheten. Vid första träffen brukar jag ge en översikt, sedan ta det extra noggrant och försiktigt och inför varje nytt moment ordentligt förklara vad som skall inkluderas och vad som inte hör hemma där. Jag brukar också förvarna om att jag kommer att gå in och avbryta när processen så kräver det.

☒ Deltagarna behöver veta att vi vid varje tillfälle arbetar endast med en

deltagares dröm, att den bör vara färsk, att den skall berättas så korrekt som möjligt utan några som helst associationer eller funderingar kring dess betydelse.

☒ Att deltagarna sedan gör drömmen till sin, arbetar med drömmen som om det var de själva som hade drömt den.

☒ Att vi sedan ger tillbaka drömmen till den rättmätige ägaren som har suttit och lyssnat och nu har fått en lång rad öppningar till den,

☒ Att drömmaren tillsammans med gruppen försöker förstå just denna dröms funktion och budskap men hela tiden precis så mycket utlämnande som hon själv väljer för stunden.

Sammansättning av grupp.

Jag har själv i många år arbetat med gruppterapi och med de erfarenheterna i bagaget förundrats över hur mycket större frihet man har i sammansättning av gruppen när det gäller Ullmans modell. Här är inte ovanligt att äkta par kan vara med i samma grupp, något som är otänkbart i gruppterapi om det inte gäller just en pargrupp. Även personalgrupper eller andra konstellationer kan vara vanliga.

Det måste dock göras klart att syftet med deltagandet inte skall vara att bearbeta inbördes konflikter utan att från ett gemensamt intresse, utforska drömmar.

Att det är möjligt beror främst på den stora fokuseringen på drömmen och ett mer eller mindre undvikande att ta upp grupprocessen och relationerna i gruppen. Trots detta är det märkligt hur konfliktfritt det brukar gå.

Sex till åtta personer är en bra storlek. Är det färre kan det bli problem om några är frånvarande, med en större grupp är det svårt att få tiden att räcka till och låta alla få tillfredsställande utrymme. Det brukar vara bra med en heterogen grupp men även här finns stora möjligheter till flexibilitet.

En gång per vecka är en bra rytm, varannan vecka kan gå, men processen tenderar att tunnas ut i sin intensitet. Man kan också träffas en ”drömhelg” där man helt enkelt arbetar med så många drömmar som man mäktar med. Ullman brukar rekommendera att man binder upp sig för fyra tillfällen med möjlighet till obruten kontinuitet. Jag rekommenderar ett ”kontrakt” på tio tillfällen. Båda modellerna har sina för och nackdelar. Vid varje tillfälle brukar man hålla på i två timmar.

Fas 1A. Att välja ut och presentera en dröm

Att komma ihåg sina drömmar

Varje människa drömmer normalt ett par timmar varje natt, men de flesta

människor i vårt västerländska samhälle kommer inte ihåg sina drömmar. Många hävdar även att de inte har några. Jag tror det främsta orsaken till detta är att vi ägnar dem för lite uppmärksamhet. Det visar sig i det enkla faktum att om man t.ex. av någon anledning går med i en drömgrupp dröjer det inte länge förrän man kommer ihåg sina drömmar i stort sett varje morgon. Det handlar om att vara fokuserad och uppmärksam i en situation då man normalt inte är det, nämligen på morgonen, just då man vaknar. Inte vid frukosten, inte ens efter toalettbesöket utan just i själva övergången mellan sömn och vakenhet. Om man av någon anledning vaknar på natten gäller samma sak. Där kan man fånga dem. Och det är ju inte något en normal svensk ägnar sig åt i denna situation.

För att klara detta kraftprov bör man vid insomnandet påminna sig om att vara beredd, ha penna och papper liggande lätt tillgängligt, eller ändå hellre en liten bandspelare, ett s.k. fickminne som är betydligt lättillgängligare i en situation som denna. Det som brukar hända är att man till att börja med inte minns något alls, att man kommer i kontakt med fragment som med tiden växer sig allt större tills man till slut kommer ihåg långa drömsekvenser och t.o.m. flera drömmar från samma natt.

För att processen skall komma igång ordentligt måste man skriva ned eller tala in fragmenten, även om de verkar obetydliga. Det är vanligt att just medan man skriver dessa brottstycken, dyker mer material upp i minnet. Det är som när man skall erinra sig en sång. Först söker man och finner ingenting. Så får man fatt i en strof eller melodisnutt och då har man plötsligt hela sången eller i varje fall stora delar av den.

Forskning i drömlaboratorium har visat att minnesfunktionen är dålig för de delar av hjärnan man använder då man drömmer. Detta gäller även för tillståndet man befinner sig i då man ligger i gränslandet mellan sömn och vakenhet. Alla har väl någon gång upplevt fenomenet att man vaknar på natten och kommer ihåg en spännande dröm men orkar inte tända lampan och skriva ned den; ”Jag kommer nog ihåg den” Det gjorde man sedan inte. Däremot de drömmar man verkligen skriver ned eller berättar för någon, de sätter sig på ett helt annat sätt.

För att man skall komma ihåg en dröm bör den alltså föras över till andra delar av hjärnan, just det man gör då man memorerar den. Man kan också tänka sig, det är bara en hypotes, att om man ofta memorerar sina drömmar, skapar man samtidigt någon slags minnesspår mellan logos och de drömkraftiga delarna av hjärnan. Intuitionsforskning pekar också i den riktningen. Att t.ex. intuitionen förstärks om man ägnar sig åt poesi, musik

och konst beror på att man öppnar kommunikationsvägar i hjärnan som annars i vårt samhälle blir hopplöst igenslammad träskmark.

Drömmen skall helst vara färsk

Ibland går livet sin gilla gång och drömmarna är odramatiska. Ibland hettar det till, starka känslor och gamla bortträngda minnen aktualiseras.

Eftersom en dröm återspeglar, eller i varje fall tar avstamp i, det som är aktuellt för en person är det fördelaktigt att möta den färsk. Det är lättare att förstå en dröm om man har möjlighet att koppla den till sitt aktuella sammanhang. Dessa kopplingar innehåller ofta nycklar till en förståelse av drömmen. Gruppdeltagarna kan hjälpa till i bearbetningsfasen och ställa frågor om vad som hänt de senaste dagarna innan drömmen.

Men även drömmaren själv har lättare att få fatt i sammanhangen när känslor och minnen är aktuella. Den ideala situationen är att ha en drömgrupp på morgonen och arbeta med en dröm som enbart är ett par timmar gammal. Det har vi ofta förmånen att få uppleva under en utbildningsvecka på kursgården. Då ligger materialet levande, tätt under ytan och drömmaren kan känna vilka av alla associationer som stämmer när gruppdeltagarna i fas 2 presenterar sina projektioner i form av bilder och känslor.

Ibland kommer dock deltagarna med en gammal dröm och insisterar på att få arbeta med för att den av olika skäl är viktig. Det kan handla om en återkommande dröm, en dröm som hon hade vid ett speciellt viktigt skede i livet eller helt enkelt en dröm som av outgrundliga skäl känns viktig.

Självklart måste då drömgruppsledaren kunna vara flexibel.

Drömmens längd

En lagom lång dröm tar fem till tio minuter att skriva ned. Man kan dock arbeta med bara ett fragment, t.o.m. bara en enda drömbild. En vanlig kommentar är hur otroligt mycket det går att få ut av en kort och till synes oansenlig dröm.

När det gäller längre drömmar är problemet främst praktiskt, det kan vara svårt att hinna med att gå igenom dem på ett tillfredsställande sätt. Den tar längre tid att skriva ned och framför allt kräver alla olika sekvenserna, stämningar och känslor sina bearbetningar. Men även det kan man lära sig hantera när gruppen och dess ledare blivit varma i kläderna. Den större helheten kan kompensera att man inte kan gå in i alla detaljer. Men det går också att glida över, ta lättare på vissa moment, för att göra djupdykningar

i andra. Fast min erfarenhet är att det är mycket svårt att avgöra vilka moment som är viktiga. Efter en tids arbete kan det plötsligt börja skimra om det mest oansenliga drömfragment.

En drömgruppsledare löste det med att uppmana deltagarna att om de hade en lång dröm som de ville arbeta med, ha med sig nedskriven kopia av drömmen till alla gruppdeltagare. Man förlorar säkert en del då man inte skriver själv men som ett undantag vid en lång dröm kan det kanske fungera.

Dock - de allra första gångerna är det bra om man har ideala förhållanden. Gruppen måste undervisas om processen, där ledaren inför varje steg berättar vad som kommer att ske, och sedan går långsamt fram. Av pedagogiska skäl är det då klokt att välja en ganska så kort dröm, en halv till en handskrivna sida. Men inte för kort, den bör ändå innehålla ett par olika scener, så gruppen får något att bita i.

Drömmen får dock gärna vara "tråkig". Det är pedagogiskt välgörande, speciellt i början, att få uppleva hur mycket skatter en till synes ointressant dröm kan rymma. Det ger ökad respekt för de egna drömmarna. När man vaknar på morgonen och skall skriva ned sin eventuella dröm är det vanligt att man tänker: "Äsch, den var nog inte viktig, jag struntar i den." Denna slutsats är så gott som alltid felaktig, det märker man när man väl tittat närmare på den.

Presentation av drömmen

En drömgrupp börjar alltså med att ledaren frågar om någon i gruppen har en dröm att dela. Redan här är det viktigt att betona frivilligheten, att ledaren är lyhörd över att den som berättar är motiverad och villig - inifrån sig själv.

I början kan osäkerheten visa sig som att ingen vågar börja. Det kan t.o.m. vara så att anspänningen inför drömgruppen resulterat i att ingen kommit ihåg sina drömmar. Då får man givetvis starta med en dröm som inte är så färsk, gruppen måste ju igång med sitt arbete. Det underlättar dock för gruppen om den är färsk, det är faktiskt mycket lättare att arbeta med en sådan.

Betydligt vanligare är att fler drömmare anmäler sitt intresse. I början får då gruppleddaren ta på sig ansvaret att försöka välja den dröm som är lämpligast ur inlärningssynpunkt för gruppdeltagarna. Efter hand som deltagarna blir säkrare kan man istället välja den som verkar mest angelägen, ha störst behov. Då kan också aspiranterna själva få avgöra,

genom ömsesidig diskussion, vem som skall få sin dröm behandlad under kvällen. Här bör dock ledaren ha ett vakande öga och öra med och se till att någon angelägen men icke självhävdande person blir överkörd.

Drömmen skall återberättas så som han drömt den, så fullständigt och detaljrikt som möjligt. Drömmaren måste motstå frestelsen att utesluta eller lägga tillräkta drömmen. Oklara delar måste få vara just oklara och inte tillrättaläggas för att de skall vara lättare att skriva ned. En minnesbild är ju även den ett avsteg från den ursprungliga drömmen som vi skall försöka fånga så exakt som möjligt. Huvuddragen brukar inte vara så svåra att få med men även detaljer är viktiga, till exempel färger, tidpunkt på dagen, vad drömmaren har för relation till övriga inblandade i drömmen, vilka känslor och sinnesstämningar som rådde i de olika sekvenserna m.m. Ofta kan en enkel skiss underlätta förståelsen. Det skall alltid finnas papper och kriter tillgängliga åt drömmaren som också bör uppmuntras till detta.

Vad har personerna i drömmen för ålder? Är de verkliga personer? Vad har drömmaren för relation till dem? Här skall drömmaren hålla sig kort. För många detaljer om sammanhang som inte finns med i drömmen kan leda på villovägar, både för drömmaren och för gruppdeltagarna när de skall göra drömmen till sin.

Gruppen skall hålla sig just till drömmens innehåll. Drömmaren får inte ge några som helst associationer eller tolkningar, även om hon tror sig veta vad olika moment står för. Även detta hindrar givetvis gruppdeltagarna att senare kunna göra drömmen till sin. Fokus skall vara på ett korrekt återgivande av drömmen som sådan.

Ullman säger: "De som vill kan skriva ned drömmen." Jag säger: "Skriv ned drömmen." Det är viktigt att komma ihåg detaljerna när de senare arbetar med drömmen. Tredje och fjärde genomläsningen brukar ge mer än den första. Aspekter som verkar oviktiga vid själva berättandet kan senare framstå mer betydelsefulla. Drömmarens egna formuleringar kan också innehålla viktigt stoff. Inte minst ords dubbla betydelser som vårt inre ofta leker med, kan framstå klarare i skrift.

Skrivandet brukar underlättas om drömmaren först berättar drömmen i sin helhet, utan avbrott, för att sedan fortsätta bit för bit i takt med att gruppdeltagarna skriver. Det är lättare att uppfatta detaljer om man har tillgång till helheten.

Jag brukar också rekommendera att deltagarna viker papperet och veckla ut det igen så det blir en marginal som består av en tredjedels sida. Denna

kan senare användas att skriva kommentarer på.

Det är bra att vänta med klargörande frågor tills hela drömmen är nedskriven för att inte bryta drömmarens koncentration. Den enda anledningen till avbrott är om en deltagare inte uppfattar vad som sägs, men också här skall ledaren vara restriktiv och kräva koncentration även av gruppdeltagarna.

Ibland kan själva berättandet hjälpa drömmaren att få insikter, ofta plötsliga, om vad drömmen handlar om. Det sker något med innehållet i en dröm när man berättar det eller skriver ned det. Det är förmodligen olika delar av hjärnan som aktiveras men också att man får ett annat perspektiv på drömmen. När man lyfter fram den i gruppen ser man den med andra ögon än då man ligger i sin säng, fortfarande kvar i gränslandet, i ett slags övergångsområde. Om detta händer skall drömmaren givetvis hålla inne med sina plötsliga insikter

1 B. Klargörande av drömmen

När drömmen är nedskriven kan gruppen ställa frågor om oklara aspekter. Var det på morgon eller dagen? Kallt eller varmt? Kände du den där personen? Vad hade du för känslor i den där situationen? Vad hade rummet för färg? Drömmaren berättar oftast bara drömmen i dess stora drag och nämner inte till synes oviktiga saker som färgen på en bil eller ålder och kön på olika personer. Det visar sig i dock ofta att dessa detaljer vilar på viktig information för en förståelse av drömmen. Vårt omedvetna talar ju ett symboliskt bildspråk där dessa detaljer nästan aldrig är obetydliga. Men det handlar alltså fortfarande om ett utforskande av drömmen som den uppfattades av drömmaren själv. Det kan tänkas att det i drömmen uppstår situationer som av några gruppdeltagare kan uppfattas som negativa, skrämmande eller lustfyllda men att drömmaren inte ägde dessa känslor. Gruppen skall då i görligaste mån försöka föreställa sig att de reagerade på ett liknande sätt som drömmaren.

Det är ofta svårt att förklara innehållet i en dröm. ”Det var både ute och inne, han var väldigt stor men samtidigt märkligt liten..... Drömbilderna kan ha en flytande karaktär som inte går, och heller inte skall, pressas in i en tydlig struktur. Här har gruppleddaren en viktig uppgift att bromsa frustrerade gruppdeltagare som inte kan skriva ned drömmen på ett för dem tillfredsställande sätt.

Ledaren har också till uppgift att se till att frågandet slutar i tid. Det är

vanligt att gruppen försöker pressa för mycket information ur drömmaren. Även tidsaspekten är viktig, ledaren måste ofta snegla på klockan, speciellt i början av sin karriär, och se till att det finns utrymme för efterbearbetningen.

Denna fas avslutas med att någon i gruppen läser upp drömmen för att drömmaren skall kunna komma med några sista korrigeringar eller kompletteringar och för att gruppmedlemmarna skall vara klara över att de har uppfattat drömmen på ett liknande sätt.

Fas 2. Gruppen gör drömmen till sin

Detta är den mest aktiva fasen för gruppdeltagarna. De har just fått ta del av ett stycke mycket privat information och skall nu försöka föreställa sig att det är deras egen, att det faktiskt är de själva som nyligen drömt - just denna dröm. Men det kan gå märkligt lätt. Hur privat en dröm än kan kännas brukar det inte vara några svårigheter för en annan gruppdeltagare att projicera sin egen livssituation på den. Det metaforiska språket har vi i stort sett gemensamt, och med lite små differenser i översättningen till det egna livet kan de olika drömsekvenserna kännas som mycket precisa formuleringar av egna livskonflikter, som uppenbarligen är mer allmängiltiga än vi vanligtvis tror. Dessa upptäckter och insikter brukar vara en av de stora vinsterna med att delta i drömgrupp; ”Jag är mer normal än jag trodde.”

I denna fas finns de största skillnaderna mellan mig och Ullman. Han kan tillåta viss fortsatt aktivitet från drömmaren, att denne går in och avbryter om en gruppmedlem missuppfattat en del av drömmen, eller om han kommer på mer detaljer medan gruppen arbetar, Det kan t.o.m. gälla om drömmaren blir intresserad av hur en viss association uppstod.

Jag är betydligt mer restriktiv. De enda tillfällen jag tillåter aktivitet från drömmaren är om det av någon anledning blir obehagligt och han vill avbryta drömarbetet eller upptäcker att vissa aspekter av drömmen är känsligare än han trodde och vill utesluta dem från arbetet. Självklart är det otillfredsställande om gruppen missuppfattat en viktig aspekt av drömmen men det får vägas mot vinsten som uppstår då gruppdeltagarna lyckas glömma drömmaren. Även drömmaren har vinster av att bli ”bortglömd.” Han kan sitta i mer lugn och ro och ha lättare att ta till sig eller förkasta inläggen efter eget gottfinnande.

Det ligger alltså en stor vinst i att gruppdeltagarna verkligen gör drömmen till sin, och varje inpass från drömmaren påminner dem om att så inte är fallet. Speciellt i början då de är ovana, riktar de sig ofta direkt till

drömmaren med ögonkontakt, genom att tala i tredje person, eller indirekt, inom sig själva tänka på drömmaren. Arbetet att tänka på drömmen som sin egen försvåras varje gång drömmaren gör ett inlägg och påminner om sin äganderätt. Ullman rekommenderar t.o.m. att drömmaren med sitt kroppsspråk visar om en association träffat rätt. Detta, tycker jag, måste i hög grad hindra deltagarna att tänka på drömmen som sin egen dröm. För att minska denna form av störningar och underlätta för gruppdeltagarna att koncentrera sig på drömmen, brukar jag inleda denna fas med att be drömmaren ta sin stol och flytta en meter utanför gruppen som sitter i en cirkel, och säger sedan; ”Den närmaste halvtimmen eller vad det nu kan ta, finns inte du! Du kommer förmodligen lyssna och iakttä allt med stor intensitet, skriva ned det du tycker intressant, men du skall vara som en fluga på väggen, finnas, men inte synas eller höras. Du har fortfarande möjlighet att bryta processen när du vill men för övrigt inte delta i den. Kom ihåg att det gruppdeltagarna kommer att säga om din dröm är deras egna projektioner, det handlar om dem själva och det står dig fritt att för egen del ta till dig eller förkasta de olika inläggen. Så ber jag gruppdeltagarna att leva sig in i drömmen; ”Föreställ dig att det nu är din dröm, det var du som drömde den i natt, (härom dagen). För att förstärka detta skall du tala om drömmen i första person; När jag kom in i rummet kände jag att ... Det är viktigt att du inte på något sätt riktar dig till drömmaren, varken i dina kommentarer eller inom dig själv.” När gruppdeltagarna behandlar drömmen på detta sätt underlättar det för drömmaren att förkasta eller ta till sig det som är relevant för henne. Det ökar också friheten att leka med drömmen och lyfter undan en del av prestationskraven från både ledare och gruppdeltagare att ge drömmaren Den Stora Insikten. Paradoxen är ju att den kommer lättare om man förhåller sig till den som att den inte är så viktig.

2 A. Känslor och stämningar i drömmen

Gruppdeltagarna skall nu läsa igenom ”sin” dröm och leva sig in i vilka känslor och stämningar där finns. De arbetar först några minuter för sig själva och skriver anteckningar i högermarginalen på sitt papper. Därefter delar de med sig av sina anteckningar i gruppen, utforskar tillsammans vilka känslor de olika drömsekvenser rymmer. Det brukar mestadels vara stor samstämmighet men ofta även intressanta olikheter som berikar den totala bilden.

Detta är en viktig fas i arbetet. Drömmar handlar ofta om viktiga känslor

hos drömmaren men som hon av olika anledningar inte är i kontakt med i sin vardag. Vi är då så upptagna med allehanda bestyr att det inte finns plats för dem. Till detta krävs ofta stillhet. Så lyfts de istället fram på natten i drömmarna. Men det är inte alltid så att drömmaren är i kontakt med känslorna ens under drömmen. De kan istället visas i metaforer, symboliska bilder. Ett ökenlandskap, en ödslig stad, en regnig dag är exempel på bilder med tydlig känslöstämning, men det finns betydligt subtilare varianter. Här fyller gruppens samlade intryck en stor funktion där man kan inspirera varandra att hitta skildringar av känslor och stämningar som drömmaren själv av naturliga skäl undviker att se. Det finns ju en anledning till att hon inte är i kontakt med dem.

Det är tidigare sagt att deltagarna skall hålla sig till drömmen som drömmaren minns den. Det gäller alltså drömmens faktiska innehåll, inte de känslor som drömmaren upplevde.

Ett vanligt problem vid arbete med drömmar är att man alltför snabbt vill ha Tolknigen. Konsekvensen av den inställningen är att kasta sig över ett drömllexikon eller en drömexpert för att få ett snabbt svar. Visst kan det resultera i del matnyttigt men lika ofta kommer man på felaktiga spår och framför allt förlorar man den nyansrikedom och känslomässiga förståelse som kan erfaras då man närmar sig drömmen öppet och förutsättningslöst. I denna fas är det därför viktigt att påminna sig om att hålla tillbaka logos, alla uppslag om vad drömmen handlar om, för att istället vandra omkring i drömmens olika sekvenser för att enbart uppleva med sinnen. Det kan ofta resultera i spännande upptäckter, inte minst i den gemensamma genomgången, där man tillsammans öppnar nya dimensioner, nya aspekter av stämningar i drömmen.

En annan fördel med denna fas är att drömmen får mogna, sätta sig lite, innan man börjar fundera kring dess betydelse.

2 B. Att göra en bild

Jag har nu i 25 år använt mig av bilder i mitt arbete, bilder som en form av kommunikation. Vår inre drömskapare använder sig också av just bilder då berättelserna om vår inre värld växer fram om nätterna. Självklart måste jag då här göra ett tydligt avsteg från Ullmans modell; jag ber gruppdeltagarna göra en bild. Jag har valt att lägga bildskapandet just här när man pratat om känslorna men ännu förhoppningsvis inte börjat fundera över dess betydelse. Man är fortfarande, med mitt ordval, ”kvar i Mytos” De kan välja att göra en abstrakt bild som i färg och form uttrycker en

viktig aspekt av drömmen. Mer ofta brukar det bli en bild av en viktig drömsekvens. Var och en tar en liten stund att fundera, välja motiv och arbeta med papper och kriterier som oftast är det lämpligaste materialet i detta sammanhanget. Har man gott om tid och plats är det givetvis bäst med stora papper uppspända på skärmar, blöta, krämiga färger och penslar. Det brukar efter ett tag gå ganska lätt att hålla prestationskraven borta, det råder ju mestadels en krävlös, accepterande stämning i gruppen.

Därefter visar de som vill sin bild för gruppen och berättar lite kring innehållet och varför de valt just detta motiv.

Även drömmaren gör en bild och sitter så hon ser de andras bilder när de visas, men förhåller sig fortfarande som flugan på väggen och väntar med att visa sin bild tills nästa fas. Det kan tyckas som en styvmoderlig behandling men de flesta upplever det som ett privilegium, detta att alla arbetar med hennes dröm men är själv befriad från att prestera något som helst.

Att skapa bilder fungerar som ett komplement till att tala om stämningar och känslor. Känslor kan vara svåra att fånga inom de staket som bokstäver utgör. Färgernas skiftningar, formernas avgränsningar och struktur är, om inte alltid bättre, så i alla fall ett bra komplement. Valet av motiv är också en tydlig fokusering på vad som är viktigt i drömmen och en bra ingång till nästa fas då vi skall försöka förstå vad drömmen handlar om. De fyller dessutom funktionen att hålla logos borta ytterligare en stund. Vid utvärdering av drömgruppsarbete framhålls ofta bildernas betydelse som dörrar till en djupare förståelse av drömmen.

Om man inte har tillgång till färger kan man i denna fas ersätta bildskapandet med att gruppdeltagarna skriver en dikt tillägnad drömmen.

Fas 2c. Att arbeta med drömmens innebörd

När vårt omedvetna skapar, regisserar en dröm, tas aktuella inre upplevelser och visas fram i symboler och metaforiska bilder. Det finns ingen klar gräns mellan dessa båda begrepp men en symbol är ofta ett avgränsat föremål eller gestalt, medan en metafor skildras oftare i ett längre förlopp. T. ex. om jag drömmer att jag stressar till ett tåg och kommer försent skulle jag vilja se tåget som en symbol och min stress och försening som en metafor, en symbolisk bild av någon aktuell aspekt i mitt liv.

Det är nu meningen att gruppdeltagarna skall låsa upp drömmen, förstå bakgrunden till dess uppbyggnad och vad den handlar om. Här framför

Ullman en åsikt som även jag brukar hävda med stor intensitet i olika sammanhang: "Vi äger två språk - det ena använder vi för att kommunicera med andra i vaket tillstånd, det andra använder vi för att kommunicera med oss själva när vi sover. Drömarbetets uppgift är att knyta samman de här två språken. Att nå fram till drömbildernas mening handlar mycket mer om att nå fram till en gemensam nämnare för dessa båda språk än att göra bortträngt material tillgängligt för medvetandet. Naturligtvis aktiveras även sådant som trängts bort vid drömarbetet, men tonvikten har i alltför hög grad legat på sådana processer. Man har underskattat hur mycket det är som självmant stiger upp till medvetandets yta när drömmarens naturliga nyfikenhet möter en stödjande och icke påträngande omgivning där drömmarens fulla auktoritet respekteras." (s274)

Liksom i fas 2 A sitter gruppdeltagarna till att börja med tysta, läser, begrundar, antecknar i marginalen för att sedan tillsammans dela vad som framkommit. Varken jag eller Ullman ger fasta instruktioner om hur detta delande skall gå till, det beror på gruppen och på drömmens karaktär. Ibland tittar gruppen på enskilda detaljers betydelse, ibland på hela drömmens. Det är nog bra om ledaren påpekar att inte alla i tur och ordning redovisar allt de kommit fram till utan att gruppen istället går igenom inläggen mer ostrukturerat med en öppen, flytande uppmärksamhet där t. ex. vissa insikter om slutet av en dröm kan öppna nya dörrar till dess inledning.

Det kan upplevas som märkligt hur gruppen i denna fas kan komma få mycket personliga insikter om drömmens betydelse, personliga både för dem själva och för drömmaren. Även om de arbetar med drömmen som om den vore deras, är den ju faktiskt inte det. Detta faktum gör att de inte har så mycket försvar påkopplat vilket i sin tur ger möjlighet till ett större spelrum och kreativitet. Gruppen skall utnyttja detta faktum och ta ut svängarna ordentligt i denna fas med vildsinta, ogenomtänkta inlägg. Bara det faktum att de fått dem gör att det kan ligga något i dem.

Det skall påminna om stämning i klassisk "brainstorming," där den ena till synes galna iden efter den andra avlöser varann men som till slut leder fram till något fruktbart. Så länge man inte behandlar dem som "sanningar" utan just tankeexperiment och personliga projektioner så kan man låta flödet fortgå.

Det är också tillåtet att försöka göra mer seriösa hänvisningar till t. ex. Jungs eller Freuds teorier, men man skall vara medveten om att det fortfarande handlar om personliga projektioner och inget facit man råkar

ha tillgång till.

Innebär detta att tolka drömmen? Nej, svarar Ullman. Begreppet tolkning är förbehållet den psykoterapeutiska eller analytiska situationen, där terapeuten kommer med en tolkning utifrån sin teoretiska referensram, sin breda och djupa kunskap om klienten och inte minst utifrån klientens egna associationer. Detta är något annat, här leker vi med drömmen på ett kravlöst sätt och kommer med inlägg som inte är speciellt genomtänkta och som bara handlar om den som uttalar dem. Alla inläggen tillsammans ger däremot en förståelse av drömmens rikedom och möjligheter där var och en, inklusive drömmaren, kan ta till sig det som känns relevant.

Frågor man kan ställa sig i arbetet är; Vilken livssituation skulle denna dröm kunna tänkas skildra, behandla? Varför drömde jag just denna dröm just i natt. Vad vill mitt omedvetna säga till mig med denna dröm?

Åter; Det är viktigt med en accepterande hållning. Inga inlägg är bättre än andra, alla inlägg, alla försök till förståelse är ”riktiga”, de stämmer för dem som uttalar dem, i varje fall just då.

En praktisk fråga; vad gör man med t.ex. könsspecifika aspekter? Om drömmaren är kvinna och drömmer hon är gravid, vad gör männen i gruppen? Jag brukar rekommendera att försöka leva sig in i hur det skulle kännas att vara en gravid kvinna, men framför allt se till dess metaforiska innebörd. Även en man kan vara ”gravid” på många sätt och en kvinna kan faktiskt fastna med skägget i brevlådan.

Fas 3 Åter till drömmaren

Ånyo ett stort skift i fokus, ett skifte som speciellt för orutinerade gruppdeltagare kan vålla en del problem. Gruppen har lånat en dröm, använt sig av den, och känner nu på många sätt att det är deras dröm. De är aktiva, uppvärmda och tycker sig veta en massa om drömmen. Den rättmätige ägaren kommer in, lite omtumlad av all uppmärksamhet och av alla nya insikter som vanligtvis uppstått när han suttit där utanför ringen. Nu skall gruppdeltagarna försöka släppa sina ”sanningar” om drömmen och istället vara engagerade, totalt accepterande, goda lyssnare när drömmaren skall göra sitt känsliga arbete att utforska sin egen dröm tillsammans med gruppen.

A. Drömmarens reaktioner

Ett sätt att betona och förstärka övergången är att låta drömmaren till att börja med tala ostört utan inblandning från gruppen. Jag citerar här

Ullmans instruktion till drömmaren.

”Vi är nu mogna att återbörda drömmen till dig, dess rättmätige ägare. Vi har arbetat med drömmen som vore den vår egen i hopp om att under detta utforskande få fatt på sådant som skulle kunna vara till hjälp för dig. Kanske har det blivit så, kanske inte. Du har nu din fulla frihet att säga vad du vill om drömmen. Du kan börja i vilken ände som helst. Kanske vill du börja med att säga något om hur gruppens arbete påverkat dig. Eller kanske föredrar du att utgå från dina egna associationer och tankar kring drömmens innebörd. Det står dig med andra ord fritt att utveckla och orientera ditt svar helt efter eget huvud. Ta all den tid du behöver. Ingen kommer att avbryta dig. Kom ihåg att det är du som bestämmer. Och det betyder att det är du som avgör hur mycket du vill låta de andra i gruppen ta del av. Ingen kommer att pressa dig att gå utöver den gränsen. Kanske behöver du en liten stund att samla tankarna. Du börjar när du känner dig redo för det.”

Det handlar alltså om total frihet att ta upp precis så mycket, och i vilken ordning drömmaren själv vill. Det tidigare särskiljandet mellan känslor och innebörd gäller inte längre, inte heller krav att redovisa allt, eller att behöva kommentera allas projektioner. Om drömmaren börjar tala på ett sätt som tyder på detta, är det viktigt att ledaren åter går in och betonar den totala friheten. Det handlar inte bara om etiska krav om frihet, själva processen mår bra av ett intuitivt, ostrukturerat utforskande av drömmen. Drömmaren brukar vara starkt berörd av situationen och kan behöva gott om tid att berätta om och utforska sina reaktioner. Drömmen har ju handlat om en viktig, privat hos drömmaren och nu har den varit föremål för stor uppmärksamhet och visat sig vara bärare av viktigt material för många i gruppen. Detta är en märklig och stark upplevelse som i sig gör att drömmaren behandlar sin dröm med större respekt.

Hon skall nu få utveckla sina tankar och känslor i lugn och ro. Det är som sagt också ett sätt att ”kyla ned” gruppdeltagarna.

3 B Dialogen, sökande efter sammanhang

Gruppen släpps in igen, fortfarande med drömmarens godkännande och kontroll, och fortfarande är det drömmarens behov som är i centrum.

Denna omtänksamhet måste få även extrema uttryck. Om drömmaren t. ex. plötsligt vill avbryta processen måste hon få detta - utan att ens motivera varför. Denna hänsyn skall alla tänka på men speciellt gruppledaren bevaka.

Drömmen tar alltid sin utgångspunkt i nuet. Även om den behandlar djupt

liggande aspekter från förr i tiden brukar det finnas en färsk anknytning till den aktuella drömmen, en ingång, en språngbräda till djupare skikt. Vi börjar därför med att titta på det aktuella sammanhanget, dagsresterna. Här skall gruppen vara aktiv, men inte styrande, i att försöka utforska vad som föregått drömmen; Vad finns det för händelser i drömmarens liv som har aktiverat drömmen? Vad hände kvällen innan och hur reagerade drömmaren på det inträffade? Vad tänkte, kände drömmaren vid sänggåendet?

Oftast startar denna fas utan större engagemang, drömmaren kan inte erinra sig något som verkar relevant för drömmen, men inte sällan förbyts stämningen i entusiasm efter plötsliga insikter. Det är mycket vanligt att dagsrester finns med och att "valet av dagsrester" kan innehålla nycklar till drömmens betydelse.

I denna fas har inte fokus på drömmen utan i första hand vad som föregått den i drömmarens liv. Det är en viktig sak för gruppleadaren att hålla isär. Detta moment pågår just så länge som drömmaren själv behöver.

Drömmen återberättas

Nu är det åter drömmaren som arbetar med hjälp av en gruppdeltagare som läser upp drömmen, bit för bit i någorlunda sammanhängande stycken. Denna gång läses den i andra person; "Du drömde att...." Drömmaren lyssnar till ett stycke i taget, begrundar, kommenterar, och kommer påfallande ofta fram till nya insikter när hon hör drömmen återberättas på detta sätt. Gruppdeltagare kan komma in och be drömmaren fokusera på någon aspekt som hon verkar ha missat.

En viktig fråga för drömmaren att hela tiden ställa sig är: "Hur kommer det sig att jag valde just de här bilderna, just den här natten." Det är inte meningen att repetera eller sammanfatta utan just se om det framkommer nya insikter.

Ullman rekommenderar att den som läser upp drömmen skall berätta dramatiskt; "att ställa drömmaren inför drömmens dramatiska och gåtfulla karaktär.... Den som fått uppgiften skall agera som en skådespelare som framför sina repliker med full känsla för dess dramatiska poänger." I mina utbildningsgrupper har jag i många år använt Ullmans bok Att förstå drömmens språk, där dessa åsikter står att läsa. Just detta avsnitt har vållat en hel del frågetecken och generade reaktioner. Vad menar han? Hur gör man? När vi har försökt genomföra det, även på ett opretentiöst sätt, har

det ofta skapat osäkerhet och tagit mer energi än det givit. Jag har löst det med att man kan dramatisera om man vill men det är absolut inget krav. Detta avsnitt brukar ge så mycket nytt material för drömmaren att sättet att läsa drömmen inte får ta bort uppmärksamheten från innehållet i det som läses.

Det är lätt att arbetet med drömmen och dess innehåll kan leda för långt bort, att komma in på aspekter av drömmarens liv som kanske inte är så relevant ur drömmens synpunkt. Det är svårt att veta var gränserna går men gruppen har till uppgift att hjälpa drömmaren hålla fast vid drömmen och dess möjligheter. Att utforska varje drömsekvens, varje bild och ge akt på detaljer som kan verka oväsentliga eller triviala. Gruppen har också till uppgift att komma ihåg vad drömmaren tidigare sagt och gärna komma med påpekanden om möjliga kopplingar. Likaså att se till att de olika detaljerna i drömmen utforskas ordentligt. Givetvis skall detta göras på ett icke påträngande sätt, det måste ges utrymme för drömmaren att förkasta förneka på vilka grunder som helst. Det är drömmaren som avgör vad som skall passera hans censur. Men drömmen är hela tiden den källa, det verktyg som gruppen skall använda sig av. Det gäller för alla att hålla fast vid drömmen. Drömmaren kan fastna i en detalj eller rationalisera bort viktiga aspekter i drömbilderna, då kan det vara viktigt att någon försiktigt pekar på detta faktum.

Ullman: ”Att återföra drömmaren till drömmen hjälper honom att bli ärlig mot sig själv.”

Drömmen har från början varit privat och i sin ursprungliga utformning levt sitt liv i drömmarens inre djup under natten. Nu har den lyfts fram i ljuset, öppnats upp, tillskrivits olika stämningar och känslor och getts olika innebörder av olika gruppdeltagare. Man kan säga att den på olika sätt har socialiserats. Det långsamma återberättandet som nu sker, steg för steg, är som att skörda frukterna av det arbete man tidigare lagt ned på drömmen. I en oerfaren grupp får ledaren ta på sig uppgiften att visa på vägar i arbetet, hur man läser drömmen, hur man avgränsar de avsnitt som skall läsas, hur man ställer frågor etc. Efter hand som gruppen blir mer erfaren kan ledaren dra sig tillbaka och låta gruppdeltagarna få utforska drömmen tillsammans med drömmaren. Detta gäller för alla faser av arbetet men är speciellt viktigt i detta känsliga avsnitt.

(Till Åke: här är mer aktivitet än jag är van vid. Speciellt att deltagarna här kan göra kopplingar till det som tidigare sagts. Kopiera sid 149 -156 o lägg i Heras pärm att repetera innan start.)

Orkestrering

På senare år har Ullman tillfört Drömgruppsmodellen ytterligare en fas som han kallar orkestrering. Vid en orkestrering försöker gruppen sammanfatta det som framkommit om drömmen och drömmens betydelse men framför allt att man här även gör kopplingar till vad den kan säga om drömmarens person och hans liv, Det är ett försök att närma sig det som inom psykoterapi benämnes som tolkning, d.v.s. att med hänsyn till drömmens detaljer och helhet, drömmarens egna kopplingar och associationer försöka förstå vad drömmen kan tänkas betyda för drömmaren. Det är ett försök att nå fram till en känsla av slutpunkt; ”Aha, det var därför jag drömde just denna dröm, just i natt.” Gruppdeltagarna uppmanas att lägga fram de samband de tycker sig anat, men som drömmaren ännu inte verkar ha uppfattat. De skall inte längre tala i första person utan göra direkta kommentarer till drömmaren, dock med vetskap om att det lika väl kan vara egna projektioner det handlar om.

Självklart är vi nu ute på osäker mark som kräver stor försiktighet.

Drömmaren skall ge sitt tydliga godkännande, ja t.o.m. önskemål om en orkestrering innan den startar, men det räcker inte. Ledaren måste hålla noggrann uppmärksamhet på att inga känsliga gränser överskrids, varken genom egna eller gruppdeltagares försök att framstå som duktiga psykologer. Ullman själv var tveksam att införa detta moment i drömgruppsarbete men gjorde det uppenbarligen. Jag rekommenderar stor försiktighet, speciellt i början då både ledare och gruppen kan vara oerfarna. Gruppdeltagarna känner ju inte heller till så mycket om varandra att en meningsfull koppling till drömmarens livssituation kan göras.

Rätt genomförd, i rätt sammanhang, är en orkestrering mycket värdefull.

En möjlighet att få stora insikter inte bara om drömmens betydelse, utan om sig själv. Ordet orkestrering är väl valt. Ullman: ”Ett försök att skilja ut melodin ur den kakofoni av ljud som fyller rummet. I sin orkestrering uppträder den enskilde gruppmedlemmen som en dirigent, med kompositören - drömmarens partitur.”

Under tidigare faser har deltagarna lagt fram sina egna projektioner, helt från dem själva. Nu skall de försöka lämna dessa och hjälpas åt att se drömmen mer objektivt, utifrån den information de fått från drömmaren själv. Ullman: ”Det är viktigt att i denna fas inte försöka få fram ytterligare information utan använda det de redan vet och försöka sammanfoga detta till ett meningsfullt sammanhang.”

Det är viktigt att inläggen håller sig till drömmen och det som framkommit

under arbetet. Det är inte ovanligt att det görs ganska vilda kopplingar till psykologiska teorier och aspekter till drömmarens liv som inte har förankring i drömmen. Det speciella orkesterarrangemang som läggs fram är kanske inte heller den musik som drömmaren hade i tankarna. Ullman: ”Det är anledningen till att de samband som gruppdeltagarna pekar på, alltid betraktas som deras egna orkestrerande projektioner såvida inte drömmaren själv bekräftar dem..... Principen om att följa i drömmarens spår, inte leda honom, är lika central här som under dialogens tidigare avsnitt”

Ett inlägg, även om det formuleras som ett påstående, skall alltid ses som en fråga till drömmaren. Ledaren kan ibland behöva påminna drömmaren om detta.

Även i detta avsnitt framträder en skillnad mellan mig och Ullman. Den är inte så påtaglig utan snarare en slags tyngdpunktsförskjutning; Jag tycker inte att insikt är så viktigt som Ullman tycker.

Inom den psykoanalytiska traditionen anses att det är främst insikt som ger förändring. Mitt arbete med symbolterapi har visat att mötet med symboler möjliggör förändringar direkt i vårt inre, bortom vårt medvetna jag. Min erfarenhet är att även en djup och långsiktig personlighetsutveckling kan ske i själva symbolvärlden. De sidor av personligheten som låsts i en tidig fixering kan frigöras och utvecklas. Det handlar om primära, mycket avgörande aspekter av personligheten, att hantera aggressivitet, sexualitet, behov av närhet etc. Förändringarna sker när personen möter en symbol, betraktar den, målar den, skriver dikt till den, pratar till den. Han får ett nytt förhållningssätt till symbolen och samtidigt till det som den står för. Detta blir tydligt då symbolen ofta förändras påtagligt under arbetet.

För att förtydliga vill jag dra en parallell till sexualitet. Jag har arbetat mycket med parterapi där den sexuella kontakten är störd eller obefintlig. En vanlig rekommendation, inspirerat av en gammal Tantrisk tradition, kan då vara att ägna sig åt sexuella lekar men att utesluta eller i varje fall minimera orgasmen, en. De som lyckas genomföra detta upptäcker att de utvecklar mer sensualism, sinnlighet, starkare sexuella känslor och framför allt en större och djupare samhörighet.

Det finns liknande vinster att göra i förhållandet till drömmar. Om man leker med drömmen, dess bilder och känslor, utan fixering att nå fram till insikten/orgasmen, så blir det mycket roligare och man utvecklar samtidigt ett levande förhållande till de sidor hos sig själv som spelas upp i drömmarna.

Men som sagt det är bara en tyngdpunktsförskjutning, även Ullman tycker om att leka och även jag tycker om insikter/orgasmer.

Fas 4 Uppföljning

Att delta i en drömgrupp kan innebära en intensiv upplevelse, med många intryck och känslor. När efterdyningarna lagt sig är det vanligt att man ser drömmen med andra ögon. Det gäller både för drömmaren och gruppdeltagarna. Det är därför lämpligt att starta varje drömgrupp med en uppföljning av förra veckans dröm.

Har det kommit nya tankar och känslor, nya insikter? Ibland har drömmaren inte ägnat drömmen en tanke, ibland har effekten varit mäktig och omtumlande. Ganska ofta har drömmaren haft nya drömmar som kompletterar eller kastar nytt ljus över innehållet. Givetvis gör vi ingen nytt stort arbete med dessa drömmar. Drömmaren bara rapporterar och delar tankar och känslor kring dem. Även gruppdeltagarna kan ha uppehållit sig kring förra veckans dröm och kan få komma med inlägg. Det är dock viktigt att ledaren har kontroll på tiden så att gruppen har tillräckligt med tid kvar då det är dags för en ny och färsk dröm.

Ledarrollen

För att leda en psykoterapigrupp krävs en mångårig omfattande utbildning. Att leda en drömgrupp enligt Ullmans metod är betydligt enklare. Han har skapat en modell för lekmän med en så sinnrik uppläggning att om man någorlunda strikt håller sig till den struktur och de instruktioner han ger för de olika faserna så lotsas drömmare och deltagare genom det känsliga arbetet på ett fruktbart sätt, utan att lämna obehaglig eftersmak eller nya trauma.

Det betyder inte att det är lätt. Det kräver psykologisk lyhördhet och känslighet och en noggrann kunskap om modellen. För att processen skall kunna fortgå någorlunda smärtfritt, utan för mycket avbrott för korrigeringar, bör också gruppdeltagarna vara någorlunda förtrogna med innehållet i de olika stegen. Det är lämpligt att ledaren inför varje ny fas informerar om detta samt inte minst syftet bakom innehållet. Denna förståelse hjälper gruppdeltagarna att hålla sig till kärnan i varje fas. Ledaren har en viktig uppgift i att skydda drömmarens integritet, framför allt av etiska skäl men även för att processen skall kunna fortgå på ett bra sätt. Det kan den inte om drömmaren känner sig otrygg. Vårt psykologiska

försvar är som en mussla, attackeras den eller bara utsätts för lite störningar sluter den sig genast och det behövs en lång period av respektfull stillhet för att den skall öppna sig igen.

I första fasen brukar detta skyddande handla om att hindra gruppen att försöka få fram mer information än vad drömbilderna rymmer.

I andra fasen att se till att gruppen talar om drömmen i första person och inte på något sätt riktar sig till drömmaren. Detta problem brukar inte vara så stort i mina grupper eftersom drömmaren har flyttat sin stol utanför gruppen.

I tredje fasen då gruppen skall hjälpa drömmaren att förstå sin dröm är det inte ovanligt att en gruppdeltagare tycker sig ha fått en insikt om drömmen som hon själv tycker är strålande, och i alla välmening även försöker få drömmaren att inse detta även om denna signalerar stopp. I denna situation, och i mängder av liknande, är det ledarens uppgift att skydda drömmaren.

Håll koll på tiden

Ullman rekommenderar en och en halv till två timmar, jag vill nog ha två timmar.

Han tycker också att drygt halva tiden skall ägnas åt fas tre där drömmaren åter är i fokus efter att gruppdeltagarna arbetat med drömmen som sin. Eftersom min ledarstil fokuserar mer på gruppens behov låter jag fas två ta lite längre tid än vad Ullman tycker sig behöva. Vi är dock eniga om att ledaren har en viktig funktion att se till helheten och föra gruppen vidare när de fastnar i någon intressant aspekt.

Skulle det bli tid över, vilket inte är så vanligt, brukar det finnas gott om frågor att samtala kring med anknytning till drömmar.

I gruppterapi välkomnar man ofta konflikter och spänningar i gruppen för att använda till att bearbeta deltagarnas sociala kompetens och även ge möjligheter för dem att betrakta sig själva i sådana situationer. Så är inte fallet i denna typ av drömgrupp. Man försöker undvika konflikter i största möjliga mån för att istället fokusera på den aktuella drömmen. Även detta arbete ger ju oftast höjd självkänedom och social kompetens men vägen ser alltså helt annorlunda ut. Ibland kan det ändå uppstå konflikter och då får man ta tag i det men med främsta syftet att eliminera spänningarna, inte använda dem. Om det finns en speciell spänning mellan ett par gruppdeltagare kan det någon gång vara bra att ha ett samtal med bara dem utanför gruppen.

Spänning kan någon gång uppstå om en drömmaren alltför abrupt avbryter processen och inte vill fortsätta. Det kan skapa frustration i gruppen som förmodligen är mitt inne i en process. Det är dock viktigt att respektera drömmaren och förmodligen kan gruppen acceptera detta om ledaren lägger fram detta tydligt. Det har aldrig hänt mig men kan givetvis inträffa, speciellt i inledningsfasen av en ny grupp.

När deltagarna gör drömmen till sin och berättar om vilka tankar och känslor den väcker, är det viktigt att dessa accepteras för just vad de är - deras tankar och känslor. När detta ifrågasätts, lustiggörs, förfäras över eller på annat sätt inte accepteras, kan även detta skapa spänningar och slutenhet hos den som utsätts för det. Åter - det är ledarens ansvar att skapa ett accepterande klimat i gruppen.

Många kommer till gruppen med starka överföringar på ledaren, att det är hon som vet bäst, hon som vet vad drömmen handlar om, hon som skall bestämma allt, hon som skall godkänna de olika inläggen eller förkasta dem. Ullmans modell erbjuder många möjligheter att ta sig ur den fällan. Den bygger ju helt på gruppdeltagarnas bidrag och gruppledaren har mer funktionen att hålla strukturen och tempot i gruppprocessen. Det är även välkommet att gruppledaren, då gruppen blivit lite varma i kläderna, själv tar upp en dröm för gruppen att arbeta med. Detta bidrar till att ta bort expertrollen.

Denna sammanfattning av Ullmans drömgruppsmodell bygger på hans böcker, främst Att förstå drömmens språk, Natur och Kultur 1996, där också citaten är hämtade ur. Jag gick själv i utbildning för Ullman under sjuttioalet och har sedan dess mer eller mindre regelbundet använt mig av dessa kunskaper. Eftersom jag parallellt har genomgått psykoterapiutbildning, både för individual och gruppterapi, samt utvecklat metoder att använda mig av symboliska uttryckssätt, har även allt detta satt sin prägel på mitt sätt att använda Ullmans erfarenheter.

Västindien januari 2000

Åke Högberg, leg psykolog, leg psykoterapeut, handledarutbildad enligt UHÄ

Sammansättning av grupp. 2

Fas 1A. Att välja ut och presentera en dröm 3

Att komma ihåg sina drömmar 3

Drömmen skall helst vara färsk 3

Drömmens längd 4

Presentation av drömmen 4

1 B. Klargörande av drömmen 5
Fas 2. Gruppen gör drömmen till sin 6
2 A. Känslor och stämningar i drömmen 6
2 B. Att göra en bild 7
Fas 2c. Att arbeta med drömmens innebörd 8
Fas 3 Åter till drömmaren 9
A. Drömmarens reaktioner 9
3 B Dialogen, sökande efter sammanhang 9
Drömmen återberättas 10
Orkestrering 10
Fas 4 Uppföljning 11
Ledarrollen 12
Håll koll på tiden 12