

COACHING FÖR DINA DRÖMMAR

Drömmarna kan vara det enda sättet
att få syn på vissa saker om sig själv.

Drömcoachen hjälper dig att förstå
ledträdarna från ditt eget inre...

text & foto: Carl Johan Ohlson

ATT FÖRSÖKA FÖRSTÅ SINA DRÖMMAR ÄR att vara *on speaking terms* med sitt inre, säger Marie-Claire Lundeborg. Hon är en av grundarna till IDP, Institutet för Drömpsykologi, den första riktigt gedigna och omfattande utbildningen på drömmområdet i landet.

Det är få som idag förnekar drömmarnas helande kraft. Men det är märkligt att vi i allmänhet ger drömmarna så pass lite uppmärksamhet som vi oftast gör. I synnerhet som vi faktiskt tillbringar uppemot sex år i drömtillstånd under en normal livslängd. En av orsakerna kan vara att man känner sig främmande inför det sätt drömmen uttrycker sig och inte riktigt vet hur man skall bära sig åt för att tolka dem. Det finns också en flora av litteratur i ämnet som inte är särskilt användbar.

– Man vulgariserar drömmar när man använder samma tolkning för alla människor som man gör till exempel i drömllexikon. Drömmar talar till oss individuellt. När jag brottas med någonting så kommer en form av bearbetning i drömmarna och den kan jag ha stor glädje av om jag förstår budskapen, menar Marie-Claire.

Och nu händer det äntligen saker på drömfronten. I vår utexamineras den första kullen drömcoacher hos IDP, Institutet för Drömpsykologi, i Solna. Och med drömcoaching menas support för drömmaren att förstå innebörden av sina drömmar.

– Genom att tolka budskapen inifrån sig själv så kan drömmaren få personlig vägledning och riktning, menar Marie-Claire och fortsätter:

– Om man kan ta till sig sina drömmars innebörd blir man mer medveten och kunnig om sig själv och sina behov. Eftersom drömmar kommunicerar det som är omedvetet för oss så får vi syn på goda saker vi inte tänkt på och svåra saker som vi skulle må bättre av att veta om. Att vara i kontakt med sina djupare källflöden är en slags befrielse. Det omedvetna är väldigt kreativt i sitt sätt att genom drömmarna ge oss ledträdor till hur man kan gå vidare. Det är så oerhört begåvat att man knappt kan fatta att det är man själv som har drömt det.



Grundarna av IDP Institutet för Drömpsykologi, Håkan Raihle och Marie-Claire Lundeborg

De flesta av oss känner intuitivt att drömmarna har en väldigt stark laddning. Och när man fått upp intresset så är det ofta genom en dröm som "går rakt in".

– Om drömmarna inte hade betydelse så borde de helt enkelt ha försvunnit under evolutionens gång, säger den andre av grundarna av IDP, Håkan Raihle.

– De har en alldeles särskild funktion och om vi vill veta något om vad som pågår i det omedvetna så har vi inte så särskilt många vägar att tillgå. Drömmarna är, som Freud sa, kungsvägen till det omedvetna, fortsätter Håkan Raihle.

Men det är verkligen inte lätt att förstå innebörden av drömmar. De talar ofta med ett svårtolkat symbolspråk inlindat i många vävar. Och det är här drömcoachen kommer in som akryt understödande och ledsagande. IDP erbjuder möjlighet att få prova på drömcoaching.

Är man intresserad så måste man naturligtvis ha en dröm med sig. Så en del av arbetet är att minnas och att skriva ner drömmen och helst bör drömtexten vara nedtecknad, så nära som möjligt i rid, efter det att man drömd. Sen gäller det att titta på de olika delar som ingår i drömmen tillsammans med coachen och försöka komma på associationer och känslor till olika drömbilder och situationer.

Men om man just börjat bli intresserad av sina drömmar – vad kan man då göra på egen hand?

– Det viktigaste är att man umgås med sina drömmar på ett respektfullt sätt, att man tar emot vad som bjuds, tecknar ner dem, reflekterar och samspråkar med dem och låter förståelsen successivt växa fram ur drömmungänget, med eller utan drömcoach. Och redan då kan man få aningar om vad den vill säga, säger Håkan Raihle.

– Kortfattet skulle jag vilja säga att drömmarna är det enda sättet när det gäller att få syn på vissa saker om en själv. Till exempel vad som håller på att hända "under tröskeln". Jag får här mitt eget omedvetnas syn på vad det handlar om för konflikter eller på vad sätt jag hämmar mig själv. Jag får en spegling av i vilket läge jag befinner mig i livet. □

Fakta om IDP

Institutet för Drömpsykologi utbildar drömcoacher i samarbete med CJP, Centrum för Jungiansk psykologi. Institutet är beläget i Solna. I vår utexamineras den första kullen bestående av 10 elever med titeln "Diplomerad drömcoach IDP". Den som vill prova på att bli drömcoach eller veta mer om utbildningen kan hitta information på www.cjp.se.