

Drømmetydning med en Mandala tegning

Vore drømme kan virke tossede, sjove, skamfulde, indsigtfulde, ukærlige, dybe, uforståelige osv. Vi har drømme, der gør os stolte og glade, og dem har vi lyst til at dele med andre. Andre drømme er vi flove over, og dem holder vi måske for os selv med ønsket om at glemme dem. Men hvad nu hvis alle vore drømme vil fortælle os noget positivt og brugbart?

Carl Gustav Jung¹ mener, at drømme er budskaber fra det ubevidste, der formidler om den nuværende livssituation. Han forklarer, hvorledes det ubevidste kommunikerer til vores bevidsthed via symboler, og drømmene er således ofte meget abstrakte og uforståelige. I samarbejde med drømmeren (klienten) fortolker Jung symbolerne i drømmene. Han mener, at det er drømmeren, der bedst ved, hvad symbolerne betyder. Spørgeteknikker benyttes til at undersøge symbolerne, og således indgår terapeut og klient i et samarbejde om at udfolde drømmens betydning.

Jung mener, at stort set alle vores drømme er kompensatoriske. Dvs., at de rummer det indhold, der mangler i bevidstheden for at skabe personlighedens helhed. Jung opfatter arbejdet med symbolerne som helbredende for drømmeren, og foreningen imellem det bevidste og ubevidste har en transcenderende funktion. Der findes et utal af metoder til at arbejde med drømme.

¹ Carl Gustav Jung (1875-1961), schweizisk psykiater og udvikler af dybdepsykologien.

At benytte Mandala tegning som metode hjælper med at genskabe drømmen ved hjælp af form og farver. Det bringer en automatisk dyb bearbejdning af drømmens indhold og indsigt i budskabet.

En mandala er en form for magisk cirkel, der benyttes i religiøse sammenhænge. I denne forbindelse benyttes den til at skabe indsigt i, hvilket budskab en drøm har.

Når jeg arbejder med drømmetydning med mine klienter, bruger jeg oftest mandala tegninger. Herunder giver jeg et eksempel på en drømmetydningssession, hvor jeg var klient, og jeg blev guidet af min psykoterapeut frem til forståelsen af min drøm. Forklaringen og analysen på drømmen er forkortet væsentligt, og jeg har kun medtaget hovedpunkterne.

1. mandala



Jeg drømmer, at jeg står i en gang på 1 m² med to åbne døre. Døren til højre fører ind i en stue, hvor der befinder sig adskillige fremmede mennesker. Døren ligefrem fører direkte ud i et oprørske hav. Jeg går ud af denne dør og står på toppen af en gigantisk bølge. Jeg undres over, at jeg ikke er bange, da jeg normalt ville være bange i en sådan situation. Jeg springer ud fra toppen af bølgen og falder ned på havets bund, hvor jeg står og ser mig omkring. Jeg undrer mig stadig over, at jeg ikke er bange. Pludselig befinder jeg mig igen tilbage i gangen, og jeg vågner.

Min psykoterapeut har på forhånd tegnet en cirkel (størrelse som en frokost tallerken) på et stykke hvidt papir. Efter en kortvarig samtale om drømmen, beder hun mig tegne essensen af drømmen i cirklen. Den ovenstående tegning viser, hvorledes jeg først står på toppen af en gigantisk bølge og efterfølgende står på bunden af havet. Den brune kasse symboliserer gangen, hvilket jeg oplever som en dagsrest. Jung taler om, at vi i drømmene kan spore rester fra livets oplevelser.

2. mandala



Den første tegning er således på et hvidt papir, de efterfølgende tegninger er på pergamentpapir/gennemsigtigt papir. Herpå har psykoterapeuten ligeledes tegnet en cirkel. Nu lægges bagepapiret ovenpå den første mandala, hvorefter essensen igen tegnes - men denne gang er det essensen fra den første tegning. Nu forandrer tegningen sig, som det ses på 2. mandala tegning. Symbolet på gangen er blevet lysere og bølgen firkantet og samlet.

3. mandala



Således gentages processen, indtil klienten synes, at drømmes betydning er udfoldet. I den 3. mandala bliver det mellemrumme, der får betydning for mig. Det er således alt det ved siden af ”bølgen”, der nu får farven blå. Jeg reflekterer over mellemrumme i mit liv, og jeg får øje på mønstre og veje, jeg aldrig før har set. Ligeledes er ”gangen” nu blevet til en form for sol.

4. mandala



På denne fjerde tegning bliver det lysets kraft, der oplyser ”mellemrummene” i mit liv. Desuden er ”mig på toppen af bølgen” blevet til to personer, hvilket jeg oplever som universets lyst til at hjælpe mig. Desuden opfatter jeg det som symbolet på min evne til at hjælpe mig selv samt at søge hjælp hos andre.

5. mandala



I den femte og sidste tegning får jeg en indsigt og oplevelse af mit indre lys, der gennemstråler og bringer ressourcer til min daværende proces og livssituation. Det omhandler en stor omstrukturering af mit arbejdsliv og boligsituation. Jeg ser tydeligt, at jeg skal belyse ”mellemrummene” i mit liv, søge hjælp,

tænke kreativt og følge andre veje. At jeg ikke er bange i denne skøre situation oplever jeg som, at jeg er på rette vej uden frygtens forhindrende aspekt.

Jung beskriver, hvorledes symboler efterfølgende sessionen arbejder videre i det ubevidste i 4-6 uger. Sessionen med disse fem mandala tegninger varer knapt 30 minutter, men symbolerne fra tegninger er dukket frem i min bevidsthed igen og igen i tiden efter sessionen. Jeg kan ikke huske et ord af, hvad der blev sagt af hverken min psykoterapeut eller jeg, men jeg husker følelserne, tankerne og billederne, der dukker op under processen. De dybe indsigter jeg får, har efterfølgende hjulpet mig i en svær livssituation i ”oprørsk hav”.

Det er en magisk måde at arbejde med sine drømme på, og jeg nyder at guide mine klienter igennem denne proces ☺

Gitte Holst Larsen

kan kontaktes på:

tf.: 60 74 01 94

E-mail: gitteholstlarsen@gmail.com

Website: www.GitteHolstLarsen.dk

Litteratur:

Mennesket og dets symboler af C.G. Jung

Drømmenes dimensioner af Ole Vedfeldt