

# DRÖMDIALOG

## MEDLEMSBLAD FÖR DRÖMGRUPPSFORUM Nr 1/2004

### VÄLKOMNA TILL HÖSTMÖTE MED DRÖMHELG

Stockholm 23-24 oktober 2004

Kursen är tänkt som ett erbjudande till dig som vill förkovra dig i drömgruppsarbete.  
Se kursprogram HÄR

**Välkomna också till årsmötet den 13 mars 2005 i Stockholm.**

Årsavgiften är 325 kronor. Av denna summa är 75 kr medlemsavgift och 250 kr serviceavgift.

**Om du inte betalat** var vänlig gör det snarast **pg. 4015954-3**.

De som inte betalt avgiften under två år avförs från föreningen.

#### Nya styrelsen:

Ordförande: Gunnar Sundström, Göteborg. [sundhult@hem.utfors.se](mailto:sundhult@hem.utfors.se)  
[ordforande@dromgruppsforum.org.se](mailto:ordforande@dromgruppsforum.org.se)

Vice ordförande och redaktör för Drömdialog:

Kerstin Ljungh, Stockholm. [kerstin.ljungh@spray.se](mailto:kerstin.ljungh@spray.se)

Sekreterare: Kerstin Wanngård, Stockholm. [kerstin@wanngard.se](mailto:kerstin@wanngard.se)

Kassör: Monica Hjorth, Stockholm. [monica.hjorth@chello.se](mailto:monica.hjorth@chello.se)

Utbildningsansvarig: Kerstin Andersson, Växjö. [kerstin.andersson1@swipnet.se](mailto:kerstin.andersson1@swipnet.se)

Utbildningsutskott:

Virva Nyback, Stockholm. [virva.nyback@svenskakyrkan.se](mailto:virva.nyback@svenskakyrkan.se)  
[dromgruppsformedling@dromgruppsforum.org.se](mailto:dromgruppsformedling@dromgruppsforum.org.se)

---

**Välkomna nya medlemmar:** Agneta Steier, Pirkko Söderlund och Yvonne Kievad.

Besök även vår hemsida [www.dromgruppsforum.org.se](http://www.dromgruppsforum.org.se)

Glöm inte skicka din e-mailadress till kassören Monica Hjorth  
[monica.hjorth@chello.se](mailto:monica.hjorth@chello.se)

---

Red. Kerstin Ljungh. Ferkens Gränd 6. 11 130 Stockholm  
[kerstin.ljungh@spray.se](mailto:kerstin.ljungh@spray.se)

Bästa drömmare och DGF-medlemmar,

Tack för ert förtroende att låta undertecknad vara föreningens ordförande under en tid och tillsammans med er förvalta guldets som Monte visat att vi alla bär inom oss, en guldgruva som vi besöker ständigt, natt efter natt! Att med er få delta i denna rörelse av drömmar och drömmare i vårt land, som inte är stort, men som ändå spelar en roll i drömmarnas värld!

Nu i slutet av juni var jag tillsammans med Kerstin Andersson på drömkonferens i Köpenhamn. Det var ASD, Association for the Study of Dreams, som denna gång höll sin årliga konferens i Europa. Jag hade där nöjet att i ett workshop tillsammans med Kerstin få presentera 'The Montague Ullman Method of working with dreams'. Vi hade också möjlighet att på denna fyra dagars konferens på olika sätt berätta hur vi arbetar med drömmar i Sverige. Vi deltog bland annat i en panel som bestod av representanter från olika länder där vi kunde berätta om Drömgruppsforums historia, vårt nätverk, och även ge exempel på olika områden i samhället där vi visat hur man kan öka sin livskvalitet genom att arbeta med drömmar i grupp. Det var mycket inspirerande att träffa engagerade drömmare från många skilda länder – de europeiska länderna, USA, Ryssland, Indien, etc. Det var också väldigt roligt att vara där med flera vänner från Drömgruppsforum: Marianne Delmar, Pia Ekstedt-Hägglom, Ingegerd Hansson, Sven Hedenrud, Agneta Willans.

Förresten, vad har ni för uppfattning/erfarenhet av möjligheten till att ha telepatisk kontakt med varandra via drömmen? Att våra drömmar är kungsvägen till vårt personliga omedvetna kan vi väl ganska lätt hålla med gamle Freud om, men kan vi också tänka oss att våra drömmar kan fungera som kommunikationsmedel mellan våra sovande, drömande medvetanden? Det finns ju de som menar att så kan vara fallet, Ullman, bland andra. På 1960 (eller -70 talet?) gjorde man experiment med detta i ett drömlaboratorium. Bland annat beskrivet i 'Drömtelepati', av Montague Ullman och Stanley Krippner, Natur och Kultur. På dessa ASD-konferenser sysslade man bland annat med dylika experiment i lekfull form. Jag deltog. Så här gick det till:

Någon hade valt ut fyra olika bilder och lagt dem i varsitt kuvert. En utvald person som inte visste något om kuvertens innehåll fick plocka ut ett kuvert, ta det med sig upp på hotellrummet, öppna kuvertet vid läggnatts, studera bilden som låg däri och koncentrera sig på att "sända" information om denna bild till oss andra under natten. Personen satte sin väckarklocka på ringning ett flertal gånger under nattens lopp och upprepade sin 'sändning'. Vi andra hade som uppgift att när vi vaknade på morgonen, och även om vi vaknade på natten, skriva ner vad vi kunde komma ihåg av det vi drömt under natten. Efter frukost, kunde vi bege oss till en lokal där man hade lagt ut de fyra bilderna. Om det var så att man tyckte att man drömt om något som påminde om eller stämde med något i någon av bilderna, fick man lägga denna sin nedskrivna dröm i den bildens kuvert. Därefter bedömdes träffsäkerheten av en grupp 'domare'. Det var ett färgfotografi på en stor gammal ek som varit föremål för kommunikationen. Första pris gick till en kvinna som drömt att någon ropade: En ek! En ek! Jag drömde bland annat att jag sprang på en järnvägsstation med Monte och passerade tågagnar som var gjorda av gammalt olivgrönt trä. Det gav ett hedersomnämmande.

En god sommar tillönskas ni alla, drömma goda drömmar och kanske läsa någon god drömbok att skriva om i kommande nummer av Drömdialog? Själv ska jag bland annat sitta under äppleträdet och läsa en nyköpt bok om 'Healing Dreams'.

Gunnar Sundström

## **Impressioner från konferensen "Copenhagen Dreams".**

Under fem dagar i somras, i mitten på juni, deltog jag tillsammans med några andra svenskar – alla "drömfantaster" – i den varje år återkommande konferensen som ASD (International Association for the Study of Dreams) arrangerar. I år ägde konferensen rum i Köpenhamn – för första gången på tio år utanför USA. Organisationen vill bli "skapa ett forum för utbyte av idéer och information kring drömmar, mellan olika discipliner". Programmet var mycket ambitiöst med ett flertal parallella möjligheter att delta i antingen workshops, symposier eller redovisningar av olika forskningsresultat, från tidiga morgonen till sena kvällen. Den som var riktigt morgonpigga kunde delta i drömgrupper med varierande inriktning och på olika språk. Konferensen hade representanter från trettio olika nationer!

Vi var några personer som, på Drömgruppsforums årsmöte, hade fått tipset att anmäla oss som volontärer vid konferensen. Detta åtagande innebar tjugo timmars arbete utspridda under konferensdagarna och därutöver möjlighet att närvara vid valfria presentationer. Jag och Marianne Delmar blev tilldelade cafeteria – ett arbete som var både lättsamt och givande då man, på ett naturligt sätt, kom i kontakt med många av deltagarna. I våra uppgifter ingick också att "vakta" en konstutställning med motiv från drömmar och med en installation i form av videoinspelningar där olika människor berättade sina drömmar. Det var mycket fängslande att lyssna till denna aldrig sinande variation. Varje dröm, på sitt sätt, tycktes som en ingress till en spännande bok.

Kvällen innan konferensen skulle börja sammanstrålade alla volontärer för att plocka ihop informationsmaterial som skulle delas ut till övriga deltagare dagen därpå. Detta arbetspass var både irrationellt och ineffektivt men mycket angenämt ur social synvinkel, vilket naturligtvis var den bärande idén. Vi fick möjlighet att "lära känna" varandra och redan den kvällen få en inblick i alla de olika sätt som det är möjligt att närma sig sina drömmar på.

Huvudansvariga för vår arbetsgrupp var ett gäng kvinnor som under tolv år arbetat tillsammans i en drömgrupp baserad på sufistik tradition, inspirerade av Irina Tweedie. Mötet och samtalen med dessa kvinnor var en av de upplevelser som jag kommer att bära med mig länge. Jag deltog tillsammans med dem i en workshop "Spiritual Dreamwork: A Practice Based on Sufi Tradition" som Elisabeth Beszterda, tysktalande psykoterapeut, ledde. Detta drömarbetes syfte är att klarlägga andliga och psykologiska dimensioner i drömmen. Fokus riktas i högre grad på drömmens arketypiska och andliga innehåll än på personliga associationer. Dynamiken som uppstod i denna workshop lämnade ingen av deltagarna oberörd och hängde med stor sannolikhet samman med den skepsis mot metoden som en del av de närvarande gav uttryck för. För min del behöver inte intresset för något okänt innebära att jag måste samtycka.

Volontärbetet medförde att deltagandet i olika workshops och föreläsningar många gånger blev splittrat. Man fick höra början av en intressant framställning men inte slutet eller tvärtom. Dock gick det ganska bra att på egen hand göra en syntes av all information.

Avslutningsvis vill jag nämna Alan Siegel, klinisk psykolog från Berkeley och San Francisco, som talade om den terapeutiska kraften i att arbeta med posttraumatiska mardrömmar efter förluster, våld, övergrepp och andra katastrofer. Han gav bli belysande exempel på hur drömbilderna över tid förändras i bearbetningen av det personliga traumat. Han påpekade det faktum att många människor är rädda för och gärna snabbt vill "glömma bort" sina mardrömmar men bortser då från den läkande kraften mardrömmen kan ha på ett trauma.

Ovanstående är naturligtvis endast några fragment av allt det intressanta vi fick ta del av under konferensdagarna men trots att vädret bjöd på både regn och kyla, var konferensen en välgörande vitaminspruta som en start på semestern.

Agneta Willans

## ANDERS CARLBERG LEDER DRÖMSEMINARIER PÅ FRYSHUSET I STOCKHOLM

- I tolv år har jag ägnat mig åt drömmar, mina egna och andras, berättar Anders Carlberg. Tre saker inträffade samma vecka, jag befann mig i djup depression, jag läste Erich Fromms bok: Det glömda språket och jag träffade Rigmor Robert, läkare och analytiker, på ett styrelsemöte. Detta ledde till att sju män under nio år träffades var tredje vecka för att under Rigmors ledning analysera vad vi hade drömt under tre veckors tid. Jag gjorde en genomgripande upptäckt: Jag hade en själ!

Nu vill han hjälpa andra att göra samma upptäckt genom att använda drömmen som redskap, och han fortsätter:

- Inte minst gäller det för oss vuxna att hjälpa ungdomar att upptäcka och få kontakt med sin egen själ, en storhet inom dem själva som de inte har någon aning om. Det blir en motvikt mot alla kommersiella krafter och allt exploaterande av ungdomar i materialismens namn, en materialism som bara gör dem vilsna och osäkra.

Sedan ett år tillbaka leder Anders Carlberg ett drömseminarium på Fryshuset en gång i månaden. Det är öppet för alla och det brukar komma femton till tjugo personer i olika åldrar, sjuttiofem procent kvinnor. Han använder inte Ullmans metod utan den metod för drömarbete som han lärde sig av Rigmor Robert, och han har hämtat mycket inspiration från framför allt Erich Fromms böcker: Det glömda språket och Konsten att lyssna. Han ser drömarbetet som en process, som börjar med att drömmen och det den berättar” lyfts upp på bordet”.

Jag träffar honom en söndag i december 2003 i Fryshusets nya lokaler i Hammarbyhamnen i Stockholm för att prata om drömmar och om de drömseminarier han leder och som han har skrivit om i tidningen Stockholm City. Anders Carlberg är vd för Fryshuset i Stockholm, som idag är en av Europas största mötesplatser för ungdomar och socialt engagerade vuxna. Ett par veckor efter vårt möte får jag också tillfälle att delta i ett drömseminarium.

### **Så här går ett drömseminarium med Anders Carlberg till:** ( AC= Anders Carlberg)

Efter en namnrunda, där deltagarna också säger några ord om sina eventuella erfarenheter av drömarbete, inleder AC med att ge en allmän orientering om symbolspråket, där utgångspunkten är att drömsymbolerna är universella men det personliga förhållningssättet är det viktiga. Slutligen presenterar han begreppen objektiv och subjektiv tolkning och ger exempel på tolkning av drömmar på de två nivåerna.

- För mig är drömmarna en dramatisering av våra känslor, avslutar Anders Carlberg sin inledning. Vi skriver manus, regisserar och spelar alla rollerna, även de rollfigurer vi tycker illa om.

\* AC frågar om det är någon som vill dela sin dröm med gruppen

Om det är flera som vill berätta sina drömmar, vilket det oftast är, kommer de tillsammans överens om vem som ska börja. Gruppen kan också framföra synpunkter och uppmuntra.

\* Drömmaren berättar sin dröm. Deltagarna lyssnar medan AC skriver upp nyckelord ur drömmen på tavlan.

\* Med nyckelorden som underlag delar alla, även drömmaren, sina känslor, associationer och tolkningsförslag med varandra, och drömmaren kommer in på dagsrester och livssituation. Deltagarna bollar alltså sina associationer, frågor och tolkningar fram och tillbaka med varandra och med drömmaren. Det är livligt och intensivt, lekfullt och allvarligt. Alla besjålas av lust och vilja att hjälpa drömmaren förstå sin dröm.

\* AC skriver upp nyckelord av det drömmaren säger

\* När uppslagen börjar sina, eller AC bedömer att det är dags att gå vidare, ger han med hjälp av nyckelorden en sammanfattande tolkning av drömmen på objektplanet och på

subjektplanet. Det är fritt fram för deltagarna att komplettera och för drömmaren att kommentera.

Under två timmar tar man upp tre till fyra drömmar.

Anders Carlberg framhåller att hans tolkning är en hypotes som drömmaren är fri att ta emot eller förkasta. Han lyfter gärna fram det som är positivt och pekar på öppningar och möjligheter. De som behöver ha en långvarig och kontinuerlig kontakt hänvisas till verksamheter som är rustade för sådana uppgifter.

- Stämmer min tolkning bekräftas den ofta i en följdrom, säger han.

I tidningen Stockholm City den beskriver Anders Carlberg två drömseminarier på Fryshuset.

### **Drömmaren är en ung pojke. Hans första dröm:**

Drömpersonen befinner sig utanför Fryshuset tillsammans med ett antal kamrater. Plötsligt anar han en annalkande fara. Orcherna från Sagan om ringen närmar sig. Men det är bara han som märker något. Sedan sker en förflyttning i drömmen till Fryshusets foajé och då ser han att det kommer ett gult pulver från ventilationskanalerna och han förstår att orcherna finns där.

Jag /AC/frågar honom, om han är en person som anar faror, där ingen annan märker något.

- Jo, säger han, jag har varit tvungen för att överleva. Jag har nämligen varit mobbad från första klass till 9:an i grundskolan.

- Ett lidande kan bli en kvarnsten som drar dig mot djupet, men det kan också rätt använd bli en tillgång som få har, säger jag och så läser jag en dikt av den persiske diktaren Rumi, som skriver att han ser en flock getter som går ner mot ett vattenhål. Längst bak går den halta geten. Men när de återvänder går den halta geten främst. Den blinda geten hittar hem

När det gäller att verkligen hitta hem, är det säkrare att lita på människor som också sett livets mörka sidor i vitögat. Att se faror kan bli en verklig tillgång för dig i livet, säger jag och han ser både glad och lättad ut.

### **På nästa drömseminarium berättar samme drömmare en ny dröm:**

- Vi befinner oss på Södermalm. Till höger om mig är min bästa kompis och till vänster går två blonda jämnåriga flickor. Flickorna bär på en död 7-åring. Det speciella med denna sjuåring är att det är en prins. Vi skulle begrava 7-åringen på en kyrkogård på Mariaberget.

Plötsligt säger min kompis att han drar hem för att hämta min dvd-spelare. Nu är vi inte längre på väg till kyrkogården på Mariaberget utan i stället går vi in på Adolf Fredriks kyrkogård, där min morfar ligger begravnen. Jag har aldrig träffat min morfar men mamma har berättat att han var en 'cool snubbe'. 7-åringen begravs och jag känner en så stor lättnad att jag pratar så högt i kyrkan att man hyschar åt oss. Jag bryr mig inte och fortsätter att prata så högt jag vill.

**Vi kom fram till följande analys:** 7-åringen representerar honom själv när han som 7-åring för första gången blev mobbad. Nu förvandlas denna erfarenhet i drömmen till det mest upphöjda en dröm kan innehålla nämligen en medlem i kungahuset. Grodan förvandlades till en prins. Erfarenheten blev den möjlighet som jag föregående möte hade pekat på. 7-åringen bars av två flickor. En dubblering av hans kvinnliga, känsliga sida. Han känslor var nu så starka att han med hjälp av " flickorna" kunde begrava(lägga bakom sig) denna erfarenhet. Hans killkompis representerade i drömmen den sida av honom som alltid varit ängslig och inte vågat ta plats. När killkompisen försvinner tar han i stället till sig sin 'coola' morfarskaraktär. Nu känner han sig så stark att han tar den plats han tycker sig förtjäna oberoende av vad omgivningen tycker."

Stockholm City 24/10, 7/11 2003

Kerstin Wanngård

## Verksamhetsberättelse Drömgruppsforum 2003

Styrelsen för drömgruppsforum får härmed lämna berättelse över verksamhetsåret 2003. Under året har styrelsen varit sammansatt av Lars-Åke Grubbström, ordf. Gunnar Sundström, sek. Monica Hjorth, kassör, Kerstin Andersson, ansvarig för utbildningsfrågor, Kerstin Ljungh, kontaktperson till redaktionen för Drömdialog, Kerstin Wanngård. Vid ett tillfälle har utbildningsutskottet deltagit då genom Pia Ekstedt-Hägglom. I utbildningsutskottet har också Ann Malmqvist ingått.

Styrelsen har samlats 4 gånger under året till ordinarie sammanträden. Dessa har varit förlagda till Stockholm med undantag för sammanträdet i anslutning till årsmötet som var förlagt till Malmö. Av protokollen framgår att Drömdialog, utbildningsverksamheten medlemsfrågor och den under 2004 förestående ASD-konferensen i Köpenhamn avhandlades. I anslutning till årsmötet kunde vi genomföra drömgrupper för blivande drömgruppsledare och för redan utbildade ledare. En liknande satsning under hösten förlagd till Stockholm fick inställas på grund av för få anmällda.

Den vid det här laget traditionella Ljungskileveckan efter midsommar kunde också i år genomföras. Drömgrupperna arrangerades av S:t Lukas i Göteborg och föreningen ansvarade för drömgruppsledarträningen.

Förutom dessa av styrelsen initierade verksamheter har aktiviteter av skilda slag genomförts av medlemmar och drömgruppsledare. Kurser och drömgrupper pågår kontinuerligt runt om i landet. Styrelsen har emellertid en begränsad kännedom om dessa aktiviteter så därför vore det önskvärt om vi får veta mer om dem. Från styrelsen vill vi på detta sätt framföra vårt stora tack till er alla som på olika sätt arbetar med att förverkliga föreningens ide och mål.

Under året har vi kunnat märka en viss ökning av förfrågningar om föreningens verksamhet via vår hemsida. Intresset för att delta i lokala drömgrupper har det på detta sätt varit möjligt för oss att förmedla vidare. Men här behöver mera göras för att utveckla informationsvägar och underlätta för intresserade att komma i kontakt med drömgrupper runt om i landet.

Så har då ytterligare ett år lagts till de övriga i föreningens historia. Mycket har hänt i föreningens arbete, annat har planerats utan att det varit möjligt att förverkliga, en del har drömts utan att det kommit till konkret planering. En del har vi lyckats med annat har vi misslyckats med. Glädje och tillfredsställelse har blandats med besvikelse och kamp för att ta nya tag. När vi nu lämnar 2003 bakom oss finns det anledning till både tacksamhet och stolthet över att vi med så förhållandevis små förutsättningar ändå uträttat så mycket.

Så får vi som haft förtroendet att företräda och leda föreningens verksamhet under året tacka för oss och överlämna framtiden åt den styrelse som årsmötet väljer.

Jönköping 2004-03-09  
Styrelsen för Drömgruppsforum gm  
Lars-Åke Grubbström  
Ordförande

## **Protokoll fört vid Föreningen Drömgruppsforums årsmöte 13/3 -04**

Närvarande: Ann Hercules, Marianne Delmar, Kerstin Andersson, Ann-Marie Frönell, Pia Ekstedt-Häggbloom, Ingegerd Skogsström, Linnea Ortfelt, Ann Malmquist, Brittmarie Fellke, Kristina Johansson, Thomas Lindgren, Kerstin Portnoff, Kerstin Ljungh, Kerstin Wanngård, Monica Hjorth, Mårten Eklund, Gunilla Bring, Gunnar Sundström, Agneta Willans, Lars-Åke Grubbström.

§ 1 Föreningens ordförande Lars-Åke Grubbström öppnade mötet och hälsade alla välkomna.

§ 2 Mötet befanns vara behörigen utlyst och dagordningen fastställdes.

§ 3 Lars-Åke Grubbström valdes till mötesordförande, Gunnar Sundström valdes till mötessekretare, Agneta Willans och Marianne Delmar valdes att justera protokollet.

§ 4 Styrelsens verksamhetsberättelse lästes upp av Kerstin Ljungh. Den diskuterades och godkändes av mötet.

§ 5 Årets bokslut föredrogs av kassören Monica Hjorth. Efter diskussion godkändes den av mötet.

§ 6 Revisorns berättelse lästes upp.

§ 7 Mötet följde revisors rekommendation och beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

§ 8 Valberedningens förslag till styrelse för det kommande året lästes upp. Mötet biföll förslaget som lyder: Lars-Åke Grubbström, Kerstin Ljungh och Kerstin Wanngård står i tur att avgå. Valberedningen föreslår omval av Kerstin Ljungh och Kerstin Wanngård, samt nyval av Virva Nyback efter Lars-Åke Grubbström som avböjer omval.

§ 9 Mötet följde valberedningens förslag att välja Gunnar Sundström till föreningens ordförande.

§ 10 Linnea Ortfelt valdes till revisor för det kommande året.

§ 11 Marianne Delmar, Lars-Åke Grubbström och Sven Hedenrud utsågs till valberedning, med Sven H. som sammankallande.

§ 12 Tid och plats för årsmöte år 2005 fastslogs: 12/3 i Stockholm.

§ 13 Diskussion kring föreningens framtida verksamhet:  
Efter diskussion uppdrogs åt styrelsen att skapa möjligheter att använda föreningens hemsida som informationsplats för pågående verksamhet i föreningen såsom drömgrupper, etc.

## Protokoll 13/3 –04 fortsättning

§ 13 Mötet önskade även att föreningen försöker satsa på att ha ett föreningsmöte i Stockholmstrakten på hösten med drömgruppsverksamhet, gärna med föredrag av något slag. Andra idéer och förslag var: Utveckla Drömdialog! Skriv i dagspressen! Bearbeta studieförbunden att ta med drömkurser i sitt utbud! Ta kontakt med retreat-gårdar och erbjud föreningens tjänster!

§ 14 Föreningens medlemsblad Drömdialog diskuterades. Redaktionen tar mer än gärna emot bidrag från medlemmarna.

§ 15 Övriga frågor:

Förslag till ändring av stadgarna lästes upp och godkändes. Förslaget lyder:

### Styrelse.

Styrelsen består av sex ledamöter. De väljs för två år i taget av årsmötet. Styrelsen konstituerar sig själv, förutom ordföranden, vilken väljs av årsmötet. Varje år väljs hälften av antalet ledamöter. Ordföranden väljs årligen. Med undantag av ordföranden maximeras mandattiden till tre perioder, d.v.s. sex år, i en följd.

Mötet beslöt att årsavgift även för år 2005 ska vara 325 kr. Av denna summa är 75:- medlemsavgift, resp. 250:- serviceavgift.

Nyvalde ordförande tackade avgående ordförande Lars-Åke Grubbström för dennes goda arbete och önskade honom god fortsättning.

§ 15 Mötet avslutades.

Vid Protokollet

Justeras

Gunnar Sundström

Marianne Delmar

Agneta Willans