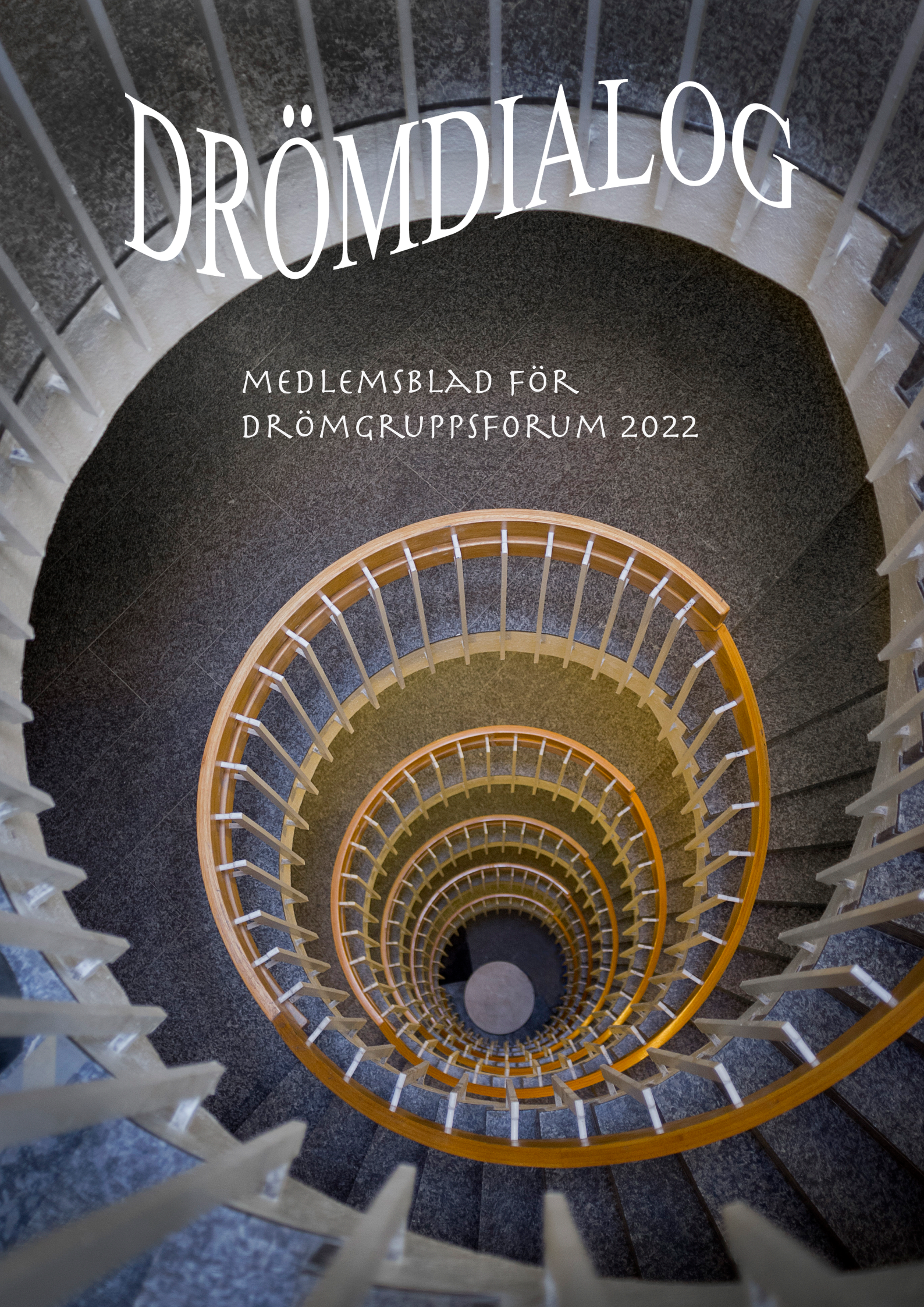


DRÖMDIALOG



MEDLEMSBLAD FÖR
DRÖMGRUPPSFORUM 2022

Innehållsförteckning

- sid 3 Kalendarium, medlemsavgift och ändringar
- sid 4 Ordförande har ordet
- sid 5 Äntligen! Växjömötet av Ingela Runefors
- sid 7 Drömgruppsforums utveckling 2001-2021 av Anders Omstedt och Elisabet Tärneberg
- sid 9 Mörkerseende av Hillevi Nagel
- sid 11 Drömmars nyskapande betydelse i Bibeln och nutid av Rosie Gard
- sid 14 Drömretreat av Tulla Danielsson
- sid 16 Min personliga utveckling med drömarbete av Majo Engström
- sid 18 Jag öppnar portarna 2020 till 2021 av Christina Lenander
- sid 20 Ett brev av Sven Hedenrud
- sid 21 Activities of Art, M Ullman, Dream Groups and Neuroscience by Maria Bylund
- sid 25 Dream Groups in English by Torun Torneset and Anders Omstedt
- sid 28 Anders Omstedt tipsar om en dikt

omslagsfoto Hillevi Nagel

Kalendarium

Drömgruppsforums årsmöte

Tid: 12 mars 2022

Plats: Planeras att genomföras i Stockholm

Vårkurs

Tid: 12 - 13 mars 2022

Plats: Planeras att genomföras i Stockholm

Wettershus drömretreat

Tid: 5 - 8 maj 2022

Plats: Wettershus retreatgård

Sommarkurs

Tid: 28 juni - 1 juli 2022

Plats: Borgholm, Öland

Medlemsavgift och adressändringar

Medlemsavgiften

är 250 kr/år och betalas in på pg 401 59 54-3 senast 28 februari 2022

Ange namn, adress och mejladress

Vid frågor kontakta Julijana Nyhaga, kassör, kassor@dromgruppsforum.se

Vid internationella transaktioner

anges i stället IBAN-nummer SE26 9500 0099 6034 4015 9543

(Utanför EU och SEPA-samarbetet anges även BIC: NDEASESS)

Meddela adressändringar/nya telefonnummer

till Julijana Nyhaga, kassor@dromgruppsforum.se

Ett år av pandemi

Ordförande har ordet

Verksamhetsåret har genomförts i pandemins skugga, där fysisk distansering och vaccinering nog är de ord som bäst karakteriserar året. Genom internet och föreningens zoomlicenser kunde dock verksamheten fortgå på distans, mycket tack vare Marie Welins hjälp med hanteringen av zoom. Ett nytt initiativ har tagits genom att föreningen har skapat internationell drömgruppsverksamhet via zoom. Torun Tornesel och styrelsen initierade detta och under hösten har vi haft fem tillfällen med deltagare från Sverige, Norge, Finland och andra länder. Drömarbetet sker här på engelska.

I oktober kunde vi åter träffas fysiskt i Växjö under två intensiva drömdagar - till stor glädje för alla oss som var där. Under 2021 har styrelsen träffats åtta gånger och främst via zoom. Arbetet med Drömdialog har genomförts som vanligt med mig som redaktör, Elisabet Tärneberg, språkgranskning, och Hillevi Nagel med redigering och bilder.

Mycket forskning pågår nu om hälsa under pandemin, där också ny kunskap om sömn och drömmar börjar komma fram. En fantastisk databas öppen för alla är "Our World In Data" där också all statistik om COVID-19 finns tillgänglig. Själv har jag deltagit i Omtanke 2020, genom att svara på enkäter om vilka effekter pandemin har haft på psykisk hälsa och livskvalité i Sverige. Forskare från Karolinska Institutet har regelbundet skickat ut enkäter under hela pandemin. Jag har hitintills svarat på 13 sådana och kanske är 30 000 inblandade i Sverige. Det skall bli intressant att följa detta arbete och se om vi

bättre kan förstå betydelsen av hur en pandemi påverkar oss.

Själv tror jag att drömgruppsarbete är ett viktigt motgift mot psykisk ohälsa, men detta kommer nog inte komma fram i Omtanke 2020?

I stället kan artiklar i detta nummer av Drömdialog inspirera oss i vad som skapar psykisk hälsa. Årets tema är: Drömmens nyskapande och konstnärliga förmåga. Trevlig läsning!

***Till sist vill jag önska alla medlemmar
allt gott för 2022***

Norrköping i december 2021

Anders Omstedt



Äntligen! Drömgruppshelg i Växjö 16-17 oktober

Ingela Runefors

Lika spända och förväntansfyllda som när Nobelpriset annonseras har vi i styrelsen varit om vi skulle kunna genomföra en drömgruppshelg i Växjö.

Det är tredje gången gillt och eftersom vi är drömmare så är vi bekanta med metaforer där uttrycket ”alla goda ting är tre” stämmer väl på planeringen av drömgruppshelgen i Växjö. Under februari- mars 2020 var vi en arbetsgrupp ledd av Birgitta Vasko som planerade för fullt. Det bokades lokal, det bakades och det las upp ett program som i sista stund, dagen innan, fick ställas in. Det drogs i en nödbroms som fick konsekvenser i hela samhället. Ett andra försök gjordes efter att en viss ljusning syntes i slutet av sommaren 2020 och vi började på nytt planera och längta efter att ha en drömgruppshelg i oktober. Våra förhoppningar grusades och samhället stängdes på nytt. Sedan jag kom med i styrelsen i mars 2021 har vi vid varje sammanträde haft den stående punkten på dagordningen - ”drömgruppshelg i Växjö i oktober”. Inför sommaren 2021 väckte vi våra medlemmars förhoppningar genom att släppa informationen om att vi skulle satsa på drömgruppshelg i Växjö. Att det måtte bära eller brista men vi hade nytta av den planering som redan fanns från mars 2020. Gensvaret kom direkt och många medlemmar anmälde sig redan under sommaren. Med viss bävan, men med kontroll av tillsynsmyndigheter, FHM och regionens smittskyddsläkare försäkrade vi oss om att ordna helgen så säkert som möjligt. Fler och fler anmälde sig och till slut blev vi 34 personer. Några sena återbud p g a sjukdom. Vi kunde ha fyra grupper med olika nivåer. Skulle det verkligen bli tredje gången gillt? På ett ZOOM -möte den 7 oktober tog vi det förlö-

sande beslutet - ” nu kör vi”.

Växjö bjöd på strålande höstväder i vackra orange, gula och röda färger. Vår lokal- IOGT-NTO huset vid Vattentorget stämde väl in i färgskalan tillsammans med domkyrkan. Området där vi befann oss var den ursprungliga platsen för Vägen vid sjön, som senare omvandlades till namnet Växjö.

Efter förmiddagens arbete i grupperna tog vi oss över vägen till Utvandrarnas hus där vi serverades libanesisk mat från Mammornas café. Vi satt i en luftig stor sal, där vi alla kunde se varandra och känna gemenskap trots avstånd. Anders liknade arrangemanget vid en FN- konferens, att sitta på rad i ett stort U. Låt drömgruppsarbete bli ett fredsprojekt i framtiden! Tänker osökt på ” I natt jag drömde något som jag aldrig drömt förut, jag drömde om en jättesal där statsmän satt på rad” Vi har ju börjat sträcka oss utanför Sverige med att ha drömgruppsarbete på engelska på ZOOM med deltagare från hela världen. Elisabeth Gruneau ledde ett drömgruppsarbete på engelska on-line på söndagen.

Deltagarna fortsatte efter maten vidare upp för backen i Museiparken till Glasmuseet, där det bjöds på en guidad visning av samlingarna av Bo Lostad, med glas från 1500-talet fram till idag. Så mycket vackert glas och vilket hantverkskunnande! Alla tog ansvar och vi höll avstånd och försökte hålla kontakten i största möjliga mån till våra grupper. Eftermiddagskaffe med Astrids goda äppelkaka. Efter andra passet med drömgruppsarbete samlades vi till samkväm i övre hallen. På väggarna talade gamla affischer från IOGT-NTO, nykterhetsrörelsen, käckt om för oss att ”Det är simpelt

att supa ”, ” Den äkta berusningen finns inom dig ”. Alla fick varsin smittsäker påse dekorerad med drömbilder av Annkristin Andersson. Ett väl paketerat innehåll med en fylld baguette, en cider, en liten bit ost, ett päron från Näsrum i Blekinge och en mumsig chokladbit. Alla njöt av samvaron och kände tacksamhet och glädje över att ses i verkliga livet – IRL- och få arbeta med drömmar. Trötta och glada, utan påverkan av alkohol, bröt vi upp tidigt för att gå hem och drömma mera.

På söndagen fortsatte drömgruppsarbetet med en kort lunchrast då det serverades röd lins-soppa med pizzabullar. Allt mycket uppskattat, så jag bifogar receptet från ica.se här nedan. Det var roligt att stå för de praktiska arrangemangen under helgen och jag kunde verkligen känna energin och glädjen som kom från grupperna. Drömgruppsarbete tar på krafterna och därför kändes det betydelsefullt för mig att bidra med god mat och dryck. Helgen avslutades med eftermiddagskaffe och Birgitta Vaskos goda smålandskringlor. Trötta och hoppfulla om att detta var början på en återgång till det tidigare ” normala ”, att vi ska kunna ses för en drömgruppshelg i Stockholm i mars -22 och på Öland nästa sommar. Vår

arbetsgrupp i Växjö avtackades med varsin turkos drömbok. Om det mot all förmodan spridits någon smitta under helgen kommer en eventuell smittspårare ha fullt upp med att ringa in alla som kommit till Växjö resande från Umeå, Uppsala, Stockholm, Göteborg, Falkenberg, Falköping osv. Tack för Ert MOD och för att Ni kom till Växjö!

Under helgen hade vi en gästbok liggande där deltagare kunde skriva ner sina tankar. Gästboken ska följa med till nästa gång vi ses. Här ett smakprov på kommentarer:

Så intressanta samtal och tankar.

Att få träffa, diskutera med så många kunniga och öppna människor. TACK.

Åker hem påfylld och upprymd.

Tackar och bugar.

Insikt och Utsikt- (namn på salarna vi samlades i. Vidunderlig utsikt över Växjösjön.)

Stort tack och stor eloge för superfint och genomtänkt coronasäkert anordnat drömseminarium!

ÄNTLIGEN OCH SÅ SPÄNNANDE!

Matttips:

<https://www.ica.se/recept/linssoppa-med-pizzabulle-721956/>



Solrosodling i Växjö 2016, foto Hillevi Nagel

Drömgruppsforums utveckling 2001 - 2021

Anders Omstedt och Elisabet Tärneberg

Drömgruppsforum (DGF) bildades som bekant 1990 och har firat flera jubileer efter Växjö 2000. I oktober 2011 träffades vi en helg på Lidingö för ett 20-årsjubileum och 2015 samlades vi på Ersta i Stockholm för vårt 25-årsjubileum. De två senaste tillfällena blev verkliga höjdpunkter för vår förening med ett rikt program av föreläsningar, drömgrupper och workshops att ta del av. Inspirerande och stimulerande för oss som mestadels arbetar i våra mindre drömgrupper. Inte minst viktigt vid större samlingar är möjligheten att få träffa nya drömvänner! Drömgruppsforum skulle firat sitt 30 åriga jubileum 2020. Tyvärr drabbades vi då av pandemin COVID-19. Firandet blev inställt och under 2020 och 2021 blev det svårt att träffas fysiskt. I stället utvecklades olika sätt att arbeta med drömmar på internet och föreningen använde plattformen Zoom. ”Det är bättre än att inte alls få träffas”, var nog det allmänna omdömet.

På vår hemsida beskriver Kerstin Andersson hur drömgruppsforum startades och utvecklades fram till 2000. Flera engagerade personer med stark koppling inom psykologi/terapi kom att utveckla föreningen inspirerade av Montague Ullman. Boken ”Att förstå drömmens språk” av Ullman kom ut i svensk översättning 1996 och blev vägledande för utbildningen av drömgruppsledare. Perioden 2001–2021 kan inte beskrivas som en expansiv fas. I stället har den varit en mognadsfas med fortsatt drygt 100 medlemmar. Föreningens arbete har knutits till vår, sommar och höstkurser, där cirka 20–30 deltagare tränats på olika nivåer. Folkhögskolan i Ljungskile blev länge en viktig mötesplats för våra sommarkurser.

Dessa sommarveckor framstår nu i ett särskilt skimmer, för alla oss, för vi var många, som var med på den tiden. Vi minns hur vi trängdes med andra sommarkurser i matsalen, promenaderna ner till havet och de festliga avslutningarna med utsikten från takterrassen. Eftersom vi fick färre deltagare till Ljungskile var det inte längre lönsamt för folkhögskolan att ta emot oss. Under 2015–16 försökte vi ordna sommarveckor på Billströmska folkhögskolan på Tjörn, men även här fick vi för få deltagare. Ett nytt koncept växte så småningom fram, vilket visade sig bli både enklare att arrangera och också billigare. I Borgholms Folkets hus kunde vi ha våra drömgrupper och även ordna enklare måltider. Varje deltagare har själv fått ordna logi och på kvällarna har vi träffats på någon av de många restaurangerna. En mycket lugn och charmig plats att vara på! För att få en god tacksägelse i landet har vår och höstkursernas placering utökats till förutom Stockholm och Göteborg, även Växjö. Vår önskan var egentligen att även Umeå skulle få dessa helger, men för få anmälningar gjorde det för dyrt för föreningen. Regelbundet har också kurser genomförts på Wetterhus retreatgård.

Stort arbete har lagts ner på att utveckla en hemsida med information om aktiviteter och litteraturtips. Där finns också tillgång till nästan alla exemplar av föreningens medlems-tidning Drömdialog, med artiklar skrivna av erfarna drömgruppsledare - en verklig guldgruva att gå tillbaka till! Genom Markku Siivolas försorg finns också länkar till ”Dream Appreciation Newsletter”, där Ullman utvecklade många tankar om drömgruppsarbetet. Montague Ullman dog 91 år gammal den 7 juni 2008

och som tecken på hans kärlek till Sverige spreds delar av hans aska i Sverige. Om detta skriver Elisabeth Bratt-Neuberg i Drömdialog 2019 under titeln "Memory of Monte". Än finns det många medlemmar i DGF som deltagit i Ullmans drömgrupper, både i Sverige och i Amerika. DGF-medlemmar deltog också tidigare i de årliga konferenserna anordnade av IASD, International Association for the Study of Dreams. Kanske kan våra planer på att nu skapa engelska drömgrupper fylla något av vår önskan om att få kontakter ut i världen igen. Vår Facebooksida är också den en strävan i samma riktning. Erfarenheterna av Zoom har också utvecklat föreningens möjligheter till kontakt och drömarbete.

Varje kurshelg har erbjudit utbildning i arbetet med Ullmans drömgruppsmetod. Utbildningen

av drömgruppsledare och handledare har setts över och utvecklats. Samtidigt har mycket hänt under de senaste 20 åren runt hjärn- och sömnforskning som stärkt tilltron till drömgruppsmetoden, men brist på nära kontakt med aktiv forskning har hindrat metoden från att komma in i skolan eller i den akademiska världen.

Till syvende och sist – och viktigast - så lever Ullmans intention och metod vidare i våra små drömgrupper, spridda över landet. Även om inte alla kan delta i kurshelgerna, så hålls föreningen samman också genom hemsidan med länken till vår Facebooksida. Vårt innehållsrika medlemsblad Drömdialog kommer i våra brevlådor en gång om året. Där kan vi dela erfarenheter med varandra och känna "pulsen" i drömmarnas rika värld.

Ny flikgrupp

dromgruppsforum.se

DRÖMGRUPPSFORUM



Our International guests: [The Dream Group Forum in Sweden](#)

[Kalendarium \(mobiltel.\)](#)

[Presentation av föreningen](#)

[Utbildning och kompetensutveckling inom DGF](#)

[Medlemsbladet](#)

[Medlemskap](#)

[Litteratur](#)

[Historik](#)

[Galleri](#)

[Facebook](#)

[Kontakt](#)

KALENDARIUM / CALENDAR
[Drömhelg i Växjö 16-17 oktober 2021](#)
[Dream Group work in English Oct-Nov 2021](#)

Sommarkurs Borgholm 29 juni - 2 juli. Flyttas till 2022
[Drömretreaten på Wetterhus retreatgård 6-9 maj, 2021](#)

Mörkerseende

Hillevi Nagel

Jag drömmer att jag står i ett mörkrum lutad över en röd framkallningsskål med ett fotopapper i.

Svärtan sprider sig gradvis över bilden, som mörknar mer och mer ju längre den framkallas.

Till sist är hela bilden alldeles svart. Jag säger:

– Vilken vacker svärta!

Mörkrummet står numera tomt och övergivet men på nätterna händer det att jag vistas där. Framkallar film eller kopierar. Ser på bilder. Skärskådar. Reflekterar. Läser ljuset i bilden. Tittar i lupp över ljusbord.

Jag drömmer att jag är i ett mörkrum. En kvinna håller på att kopiera en bild. Det är en interiör av en katedral. I portöppningen en utsikt mot en strand. Hon säger att den är svår att kopiera. Det är stor kontrast mellan den ljusa stranden och den mörka interiören. Jag går runt i lokalerna och ser mig omkring. Det är ett enormt stort mörkrum med flera gångar och framkallningsbås i labyrinter.

Jag frågar:

– Gör du andra bilder i det andra mörkrummet?

Det är mycket som betar sig omvänt i mörkrummet, som byter plats och vänds till sin motsats.

Negativ vänds till positiv. Vit blir svart och svart blir vitt. Ju längre en bild belyses, desto mörkare blir den och det som undanhålls ljuset förblir ljust. Det finns magi i detta. Också i orden vi använder.

Framkalla – uppväcka, åstadkomma.

Fixera – låsa fast, bringa i rätt läge, ge stadga, men också att uppmärksamt betrakta.

Ljuset och mörkret, solen och skuggan. Följeslagarna och polerna vi balanserar emellan.

En ständigt pågående balansakt, en aldrig upphörande rörelse. Precis som havet och vår andning.

Aldrig helt stilla, aldrig helt tyst.

Jag cyklar. Jag sitter på sadeln med benen åt samma håll, som i en damsadel till häst.

Det går lätt och elegant. Jag flyger fram med perfekt balans. Så tittar jag ner och upptäcker att marken är täckt av mörk, blank is.

Jag tillbringade mycket tid i mörkrummet. Inte bara bokstavligt, utan även bildligt. Ett skyddsrum, en mörk varm grotta att gömma sig i. En plats där världen utanför försvann, samtidigt som den bitvis återuppstod i framkallningsskålen. En slags besvärjelse.

Det får mig att tänka på Platons liknelse om oss människor, fångna och instängda i en grotta.

Oförmögna att uppfatta den sanna verkligheten utanför, med våra ofullständiga sinnen.

Det vi ser är skenbilder, skuggorna från idévärldens ljus.

Det låter nästan som en beskrivning av fotografi och våra försök att fånga verkligheten. Lika undflyende och flyktig som en dröm eller en skugga.

Ogripbar.

Obegripbar.

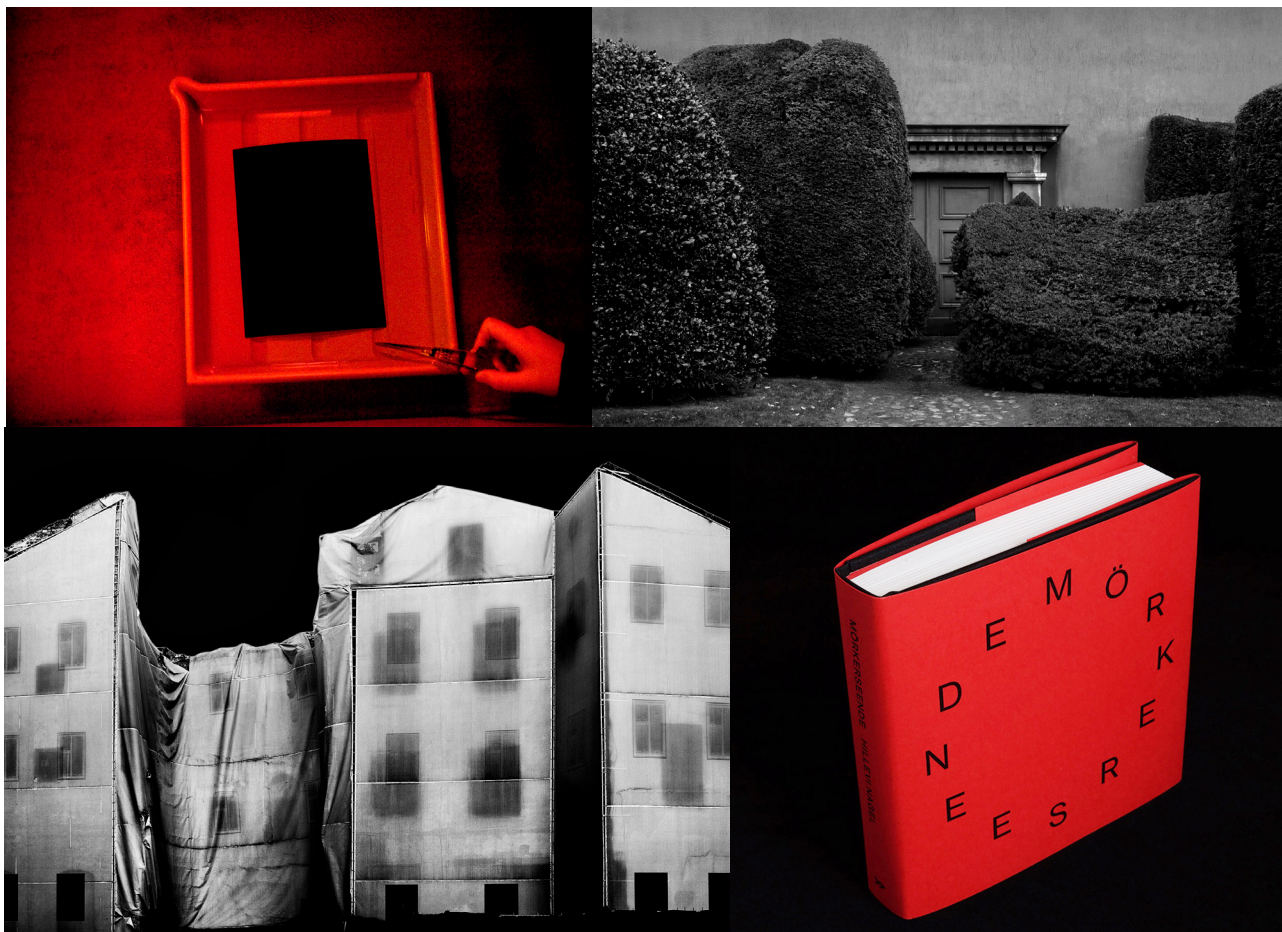
Min bok Mörkerseende utgavs i december 2021. I den har jag samlat bilder och fragment ur drömmar, från en längre tidsperiod. Min tanke är att boken ska kunna läsas associativt och intuitivt. Bilder, liksom drömmar har ju förmågan att kunna vara dubbelbottnade. De kan vara både precisa och öppna på samma gång. När jag fotograferar är det ofta mitt omedvetna som jobbar. Jag vet sällan varför jag fastnar för ett motiv. Det är först efteråt, när jag ska välja och sammanställa bildmaterialet som jag tänker. Egentligen inte ens då. Det blir bäst när mitt omedvetna får jobba ostört.

Världen är full av bilder. Inte behövs det väl egentligen fler. Kanske behöver vi i stället mer tomhet, liksom vi behöver mer tystnad. Ändå söker jag hela tiden efter ett språk för att hitta in till mig själv och ut till andra. En längtan efter kommunikation. Ett försök att lindra ensamhet och instängdhet.

En önskan att förstå och bli förstådd. Att se och bli sedd. Kanske är det därför jag fotograferar.

Vad gör vi med vår utsatthet och ensamhet, vår strävan efter samhörighet och meningsfullhet, vår sorg och vårt sökande efter svar?

Jag tror att det är det mina bilder handlar om.



bilder ur boken Mörkerseende av Hillevi Nagel, Läs mer på www.hillevinagel.se

Drömmars nyskapande betydelse i Bibeln och nutid

Rosie Gard, pastor och föreståndare på Wettershus Retreatgård

Drömmen är en gåva till människan. Skaparen gav oss ett sätt att bearbeta det som händer i våra liv – både det vardagliga, det som vi uppfattar som positivt och det obehagliga. Drömmen kan hjälpa oss att bli uppmärksamma på det som vi kanske annars lätt tränger undan från medvetandet. En av den moderna psykologins förgrundsgestalter, Sigmund Freud, menade att när vi sover är inte censuren – dörrvakten – till vårt omedvetna lika uppmärksam som i vaket tillstånd, och då kan det som vi har en benägenhet att förtränga komma till ytan. Det tror jag är sant och den insikten har funnits under lång tid av mänsklighetens historia. I många tidiga civilisationer tog man drömmar på allvar och lade stor vikt vid dem. Så är det också när vi tittar närmare på drömmarnas betydelse i Bibelns berättelser. I Psaltaren – Bibelns poesi- och sångbok, sjunger David (herdepojken som blev kung i Israel) några ord som jag speciellt tänker på: ”Jag vill prisa Herren, han ger mig råd, mitt inre förmanar mig om natten [...] Du prövar mitt hjärta, rannsakar mig om natten.” (Psalm 16:7) Kanske är det drömmarna han skriver om.

Som pastor och teolog tror jag att flera av Bibelns berättelser om drömmar kan ha något att säga oss också, och jag vill ge ett exempel. I Bibelns första bok, första Moseboken, kan vi läsa om Jakob. Jakob som var sonson till Abraham och son till Isak. Han räknas som en av de så kallade stora patriarkerna i såväl judisk som kristen historia. När vi möter honom i kapitel 28 är han på flykt hemifrån, på flykt från sin tvillingbror Esau, som han lurat så grundligt. Nu vill Esau ta livet av Jakob för att han lurat till sig den särskilda välsignelse som fadern alltid gav den förstfödde sonen, vilket egentli-

gen var Esau i det här fallet.

Det var verkligen dumt det Jakob hade gjort, men hans mamma ville rädda hans liv och skickade iväg honom till sin bror i ett annat land. På väg dit, rädd och ensam, möter vi Jakob i berättelsen:

”Han kom fram till en plats där han stannade för natten, eftersom solen hade gått ner. Han tog en av stenarna för att ha den vid huvudgärden. Sedan lade han sig att sova där. I drömmen såg han en trappa som ledde från jorden ända upp till himlen, och Guds änglar gick upp och ner för den. Och Herren stod framför honom och sade: ’Jag är Herren, din fader Abrahams Gud och Isaks Gud. Marken som du ligger på ska jag ge åt dig och dina ättlingar. [...] Och jag ska vara med dig och skydda dig vart du än går; jag ska föra dig tillbaka till detta land. Jag kommer inte att överge dig, jag ska fullgöra det som jag har lovat dig.’ Jakob vaknade upp ur sömnen. ’Sannerligen’, sa han, ’Herren är på denna plats, och jag visste det inte!’”

”Herren är på denna plats, och jag visste det inte!” Ja, hur svårt kan det inte vara att tro på att det finns en Gud, och kanske ännu svårare att tro att Gud är en personlig Gud som vill dela allt det som är våra liv, och som dessutom kan göra det genom våra drömmar. Vid det här tillfället – på flykt, ensam och rädd är det just det som Jakob förstår genom sin dröm. Hur dumt han än burit sig åt; hur ensam och rädd han än är; hur långt hemifrån han än är; och hur långt från den han egentligen vill vara som han är, så finns ändå Gud där. I nattens mörker, sovande med stenen som kudde öppnar sig himlens port och Gud visar sig genom drömmen som Jakob får. Guds nyskapande närvaro

finns ofta just där vi som minst anar det: ”Herren är på denna plats, och jag visste det intel!”

Nu skulle jag också vilja ge ett exempel på en dröm som varit nyskapande i mitt liv. Det tog flera år innan jag vågade dela med mig av den berättelsen för andra. Ibland behöver de personliga ”skatterna” mogna innan de är redo att eventuellt delas.

Jag har alltid tyckt om att gunga och minns lekplatsen med gungorna strax intill mitt hem när jag var liten flicka. Det var så roligt att sitta där och få upp farten, sväva och känna friheten och pirret i magen... hoppa längst... Fortfarande gillar jag att gunga, och sitter ganska ofta på ”Frihetens gunga” i retreatträdgården Gröna Ängar på Wettershus där jag nu arbetar som föreståndare. Gungan har hängt där sedan augusti 2013.

Sommaren 2012 var jag i en brytningsperiod i mitt liv. Jag hade nyligen börjat arbeta heltid igen efter ett års sjukskrivning för utmattning. Men min tjänst på Korteboskolans självårdsutbildning i Jönköping drogs ner i tid och skulle så småningom upphöra helt eftersom man lade ner den utbildningen. Jag hade på försommaren fått ett muntligt löfte om en mindre tjänst med liknande ämnen på en annan utbildning. Det verkade bra och logiskt men det kändes inte bra i kropp och själ. Hela sommaren kämpade jag med detta: det logiska och förståndiga i motsats till det som kropp och själ uttryckte. Tanken på den nya tjänsten påverkade mig så negativt att symptomen från utmattningen kom tillbaka. Men jag hade ju inget annat arbete på gång... I mitten av augusti bestämde jag mig ändå, efter mycket vånda, för att tacka nej till tjänsten.

Natten innan jag skulle ge det beskedet hade jag en dröm. Jag drömde att jag var på Wettershus. Jag drömde att jag satt och gungade på en gunga som hängde i ett högt träd. Så härligt! Jag njöt i fulla drag! Den hette ”frihetens gunga” och jag drömde att jag invigde den. När jag vaknade undrade jag vad drömmen ville säga mig. Det var en sådan dröm som man bara vet betyder något speciellt. Jag skrev ner drömmen direkt den morgonen.

Senare samma dag tackade jag nej till tjänsten. Ungefär två veckor senare fick jag ett telefonsamtal från Wettershus med frågan: ”Skulle inte du vilja bli projektledare för vårt tilltänkta Gröna Ängar-projekt?” Jag visste inget om det eller vad det skulle innebära, men kände i hjärtat att jag ville det. Efter några dagar tackade jag ”ja”. Då fick jag några dokument skickade till mig om projektet, och i ett av dem fanns nedskrivna tankar om hur det skulle se ut i retreatträdgården. Jag läste, och kom till ett stycke där det stod att mitt i trädgården, i den höga eken skulle det hänga en gunga i långa rep. Då började mina tårar rinna och jag förstod att det var detta som Gud visat mig i min dröm! Det blev en väldigt speciell dag för mig i augusti 2013 när gungan hängdes upp och jag fick inviga den. Fortfarande är gungan en bekräftelse för mig på att jag är på rätt plats i mitt liv. Varje gång jag ser någon annan sitta på gungan blir jag varm i hjärtat.

Efter den erfarenheten förstod jag ännu mer att det språk som kropp och själ talar är viktiga att lyssna till – de är spår att följa. Tillsammans med drömmen om gungan har det hjälpt mig att mer lita på det som jag verkligen känner och att följa mitt hjärta!



Frihetens gunga vid Wetterhus retreatgård, foto Karina Johansson

Drömretreat Wettershus

Tulla Danielsson

En gång om året åker jag till Wettershus, som ligger utanför Gränna, för att delta i drömgrupp enligt Ullmans metod. (Det var också där jag kom i kontakt med drömgruppsforum.) Det är verkligen ett mervärde jämfört med enstaka träffar eller helger. Drömgruppsarbetet är detsamma men inramningen är speciell. I våra rum har vi utsikt över Vättern och Visingsö. Vi får god omvårdnad genom god mat, hjärtligt husfolk som hjälper till med allt det praktiska, många är volontärer. Vi äter våra måltider i tystnad och känner ändå gemenskap med varandra. Den lugna klassiska musiken som spelas under måltiderna njuter vi av i matsalen där vi även kan titta ut mot naturen, eller brasan som brinner. Mellan drömgruppspassen och måltiderna finns det även tid för promenader i naturen som hjälper oss att komma till ro. Kanske gå ner till "Gröna Ängar" där det odlas och växer och där finns även "Frihetens gunga" som inbjuder till att känna in hur det var att gunga som barn. Eller att gå en tur ner till Vätterns strand.



Matsalen Wettershus, foto Hillevi Nagel

En pilgrimsled går också i närheten. Även om jag inte vandrar vidare på den är jag en pilgrim, en vandrare i mitt inre och drömgruppsarbetet hjälper mig att förstå bättre. Drömgruppsarbete på zoom är ok, regelbundna fysiska träffar eller en drömgruppshelg i Växjö, Göteborg, Stockholm eller Borgholm är bättre, men bäst enligt min mening, är drömgruppsarbete i retreatmiljö. Det är verkligen SPA för själen. Spara 10:-/dag så har också du råd med att åka på drömretreat på Wettershus retreatgård.



Wettershus retreatgård, foto Anders Omstedt



Ölands brygga, foto Anders Omstedt

Min personliga utveckling med drömarbete

Majo Engström

Intresset för drömmar har följt med mig under hela mitt 52-åriga liv. Jag har samlat på mig många olika böcker genom åren, som handlar om drömarbete ur olika synvinklar. Genombrottet kom när jag kom i kontakt med drömgruppsarbete enligt Montague Ullmans metod. En god vän tog mig med i drömgruppen som finns här i Österbotten i Finland på deras 20-årsjubileum. Helgen var i maj 2014 i Karleby. Detta blev en verklig ögonöppnare för mig. Eftersom jag ej kommit ihåg vad jag drömde tiden före, så beställde jag en dröm att jobba kring natten till kurshelgen. Drömmen var alltså rykande färsk och väldigt annorlunda, i jämförelse med det jag var van vid i mitt drömliv och jag kom ihåg den :) Ja, jag kommer ihåg den ännu idag.

Intresset för drömgruppsarbete förde mig ner till södra Sverige på en veckas drömarbete samma sommar, sommaren 2014 till Tjörn. Wow, vilken möjlighet att få jobba med andra likasinnade kring drömmar och min egen personliga utveckling i en stimulerande omgivning. Jag har skrivit ner mina nattliga drömmar sen jubileumshelgen i Karleby.



Drömkurs på Tjörn 2014

Hösten 2017 startade jag min egen firma som heter Dream Consulting. Så drömmar är en del av min livsstil kan man säga. Idag vill jag dela min kunskap kring detta och belysa vad drömmar möjliggör. Jag tänker att ordet hopp hör ihop med att drömma. I dagens samhälle med mycket psykiskt illamående, så har man tillfälligt mist hoppet och sin framtidstro.

Numera när jag tänker drömmar, så sätter jag också in dagdrömmar och framtidsdrömmar. Drömarbete innehåller så mycket bearbetning, nyskapande, information om oss själva som är dolt i olika metaforer, bilder och ord, egenskaper som kommer fram genom olika personer som dyker upp i drömmen. Drömarbete är så fascinerande. Jag blir så ödmjuk inför allt som dyker upp och hur det synliggörs i våra nattliga drömmar.

Min favoritstund på dagen är när jag "landar" i min fåtölj i arla morgonstund och skriver ner min nattliga dröm. Jag skissar även ner hur rummet/scenariot ser ut i drömmen, avnjuter en mugg kaffe och skriver ner nya insikter som dyker upp vartefter. Mina teckningar som dyker upp i samband med en dröm, så har jag märkt, föreställer ofta något till slut, om man vänder och vrider på bilden. Exempelvis en del av kroppen (hals och lungor), en fot, en robot, glasögon osv... Detta är ju en bonus tycker jag, för jag kan koppla det till olika saker i mitt aktiva liv och det tyckte jag passar väldigt bra ihop även med årets tema: Drömmens nyskapande och konstnärliga förmåga. Detta är mitt sköna sätt att starta dagen på och jag är så tacksam att det aktiva drömarbetet kom in i mitt liv.

Just nu går jag även en utbildning för att bli certifierad coach och jag använder visualisering, dvs att skapa en bild, samt känslan, även den auditiva delen, i målsättningen när man gör upp mål. Att få in känslan att man är där redan, att man har det man drömt om, gör att den kreativa processen startas inom oss och att vi är aktiva i att dagdrömma, fokusera på att ha uppnått målet. Det är ju ofta "resan" /processen till målet som är det viktiga.

Jag ser likheter med drömgruppsarbetet och coachingen. Det är bara drömskaparen/ klienten som har svaren till sitt inre. För att komma åt det inre/djupa budskapet så behöver man "bolla" /högt uttrycka sina tankar med andra. Det ger en möjlighet att se på allt ur nya synvinklar, som man inte har tänkt på tidigare. I drömmen finns otaliga lager av insikter som ska skalas av, som en lök, innan man når sitt inre, en helt ljuvlig resa. Alla dolda budskap som finns i metaforer, platser, människor,

saker som dyker upp. Allt har en mening! Och det är ju bara DU som vet vad som är den meningsfulla betydelsen och varför just DET är viktigt för dig...

"If you can dream it, you can do it"

"Fake it until you make it"

- Walt Disney -

Sommaren 2015 skapade jag i mitt inre en dröm om hur jag vill ha det i min kommande relation (var singel då). Jag hade en klar bild av hur jag ville känna mig, att vara älskad, sedd/hörd, ha något gemensamt intresse och även att ha egna intressen, att få uppleva en kärleksfylld vardag. Denna känsla hade jag aktivt med mig varje dag och det tog till september samma år, så dök mannen i mitt liv upp.

Idag är jag lyckligt gift med Kjell sen tre år tillbaka.

Tacksam över alla möjligheter som livet ger!



Utsikt och insikt

”Jag öppnar portarna” 2020 till 2021

Christina Lenander, diakon i Höörs församling

Ja, vilken märklig tid vi tagit oss igenom. Jacqueline och jag hade precis startat dröm-grupp enligt Montague Ullmans metod i Höörs församling. Yvonne Kievad, som lett oss i drömgrupp i flera år, var vår handledare. Vi var i uppstart av något nytt när covid - 19 pandemin blev ett faktum att förhålla sig till. Vi tvingades pausa.

Gunvors dröm har dock hållit sig kvar. Hon drömde den en tisdagsmorgon i mitten av januari 2020. Jag har fått lov att dela den här:

”Jag var i en stor lada med stora portar och det fanns människor.

Jag öppnar portarna och speciellt en man springer ut.

Klart att han trivs därute som speedwayförare. Efter ett tag är alla ute och nöjda.

Och ett litet barn kommer cyklande ut på en trehjuling.

Kanske bäst stänga portarna igen så att inte barnet försvinner.

Jag försöker stänga men det är problem att få portarna att bli stängda.

Jag går för att hämta hjälp av far som bor en etage ner.

Där går mor med stödkäpp.

Här bor ni bra. Varmt och slipper laga mat.

När jag ska gå till ladan igen finns det en stegge att gå upp på.

Men översta trappsteget fattas och jag har stor möda att ta mig upp.

Men det går..... och tänker...far kommer fixa trappsteget”

1. *Förtydligande:* Stora portar, drömmaren är i sin egen ålder, såg inte utsidan på ladan, inifrånperspektiv, nutid, ladan på ett berg, går ner...

2. *Känslor.....metaforer:* Stor lada med STORA portar med människor.....neutralt... tills jag öppnaroch speciellt en man springer ut.... som trivs med det.....passande då han är speedwayförare SNABBT TEMPO utomhus. Nöjda. Ett litet barn kommer cyklande! AKTA! Problem...obehag...svårt att få portarna stängda...om barnet. Skydda barnet från det höga tempot...speedwayförare. Barnet cyklar på tre hjul för att hålla balansen? Mor har stödkäpp för att hålla balansen. Mor ser från sitt perspektiv på er och ser att det är gott?

3. *Respons från drömmaren:* Det finns steg upp ur lägenheten och en lucka upp. Egen ingång i lägenheten. Detta är minnen från drömmen som drömmaren finner via gruppen. Ljuset inne i ladan kändes transparent....ingen färg....färg på naturen...luften. Portarna är som tavlor då portarna har öppnats. Vara lite försiktig för nu har jag öppnat upp för mycket....HÅLLA TILLBAKA LITE....ville släppa ut de boende, de som bor därinne. En situation där det blev för riskfyllt....Stegge (kämpigt)... blir trött...ute och cyklar...TRÖTT...Barnen vill man inte att de ska försvinna. Far inte stor och stark, men fiffig! Kom på bra lösningar. Ansvar och be om hjälp. Panik ibland. Mycket ansvar. Fast det är jobbigt så klarar jag det tydligen. Med fysisk kraft kommer jag upp.

4. *Dialog:* Vad kan ha väckt drömmen? Gunvor berättar att hon varit på 9 begravingar senaste året och haft svårt att hämta sig. Jobbigt med sjukdom och besvärliga tandläkarbehandlingar. När man verkligen behövs så kan man.

5. *Orkestrering:* Mor och far som förebilder. Inte ge upp. Aldrig ge upp. Det öppnar sig, det

finns resurser... stöd... fiffighet... går att lösa....
inte omöjligt. Mat och värme.

Jag träffar Gunvor nu 1 ½ år senare. Gunvor berättar att drömmarna är en självhjälp sedan barndomen. Hon minns sina drömmar sedan 3 års ålder. Drömmarna är en tillgång i Gunvors liv.

– De är som resor in och genom mig, säger Gunvor.

Gunvor har barn, barnbarn och barnbarnsbarn. Hon drömmer mycket och ser fram emot att komma igång med drömgruppsarbetet igen. Vår nystartade drömgrupp i Höör som pausades så snotet när pandemin bröt ut, samlas nästa vecka.



foto Hillevi Nagel

Ett brev...

Sven Hedenrud

Ett brev hittade jag långt nere i en överfull skrivbordslåda eller rättare sagt en kopia av ett brev, skrivet med genomslag på en sådan där skrivmaskin vi hade några år mellan den gamla typen skrivmaskiner och dagens datorer, en sådan där med förlåtelsetangent. (Yngre vet inte vad jag talar om förstås). Jag la fram det för att dela med mig till Drömdialog. Ett par veckor hade jag det framme för att inte glömma – sen bara försvann det. Sånt händer allt oftare den gamle mannen. Det var ett brev från den tid vi ännu inte hade något Drömgruppsforum mer än i våra drömmar, vi urtida entusiaster.

Dear Monte, börjar det. Och så beskriver jag mina erfarenheter som drömapostel. Från min position som föreståndare för S:t Lukas i Göteborg hade jag organiserat den första ”Drömveckan” med smågruppsarbete kring drömmar så som vi lärt av Monte. I Rättvik skulle det ske. Ett äventyr var det. Skulle det överhuvudtaget komma några anmälningar? Det gjorde det verkligen. Vi blev fyra grupper redan då. Succé! Vi fick blodad tand och fortsatte, nästa gång på Sigtunastiftelsen och sedan flera år på Stiftsgården i Båstad. Alltid fem grupper där. Just veckorna i Båstad i Skåne fick genomslag. Jag blev intervjuad i lokalradio och riksradio, för tidningar, mindre och större, och som kulmen blev jag inbjuden att medverka i det då så populära teveprogrammet Sköna söndag. Det blev ett genomslag och jag nappade på så många kallelser till föredrag och seminarier ut i landet jag kunde. Det här var viktigt!

Från Ystad till Haparanda, från Göteborg till Sigtuna gjorde jag vad jag kunde, ibland i sällskap med medarbetare från mottagningen. Det här ville jag berätta för Monte. Marken var beredd... Och Monte hade ju redan en förkärlek för Sverige. Vi var ett hopp för honom, att hans idéer skulle få genomslag och leva vidare. Monte blev tacksam och styrkt.

Faktiskt hade jag också ett personligt skäl att skriva till Monte om min insats, något jag gjorde med viss självövertvinnelse. Det var så, att Monte i början var misstänksam mot mig, eftersom jag är präst. På ett seminarium i hans Ardsley, New York, fällde han en obehaglig kommentar, så att hans härliga hustru såg sig föranlåten att tillrättavisa sin man, vilket han tog emot. Nå, så småningom övervann han sin misstänksamhet och vi blev goda vänner. Jag fick också förtroendet att medverka, t o m med ett kapitel om själavård och drömarbete, i en av hans böcker. Jag hade också uppdraget att hålla talet vid den högtid när vi spridde hälften av hans aska i vattnet i Göteborgs skärgård. (Den andra hälften tömdes i amerikanskt vatten).

Activities of Art, Ullman Dream Groups and Neuroscience

Maria Bylund

The French-American artist and sculptor Louise Bourgeois (LB), in an interview, stated that the function of art is to "touch," i.e., *elicit an emotional response in the viewer*: "If this does not touch you, I have (as an artist) failed" (Ref. 1). Leo Tolstoy (LT) writes, *"To evoke in oneself a feeling one has once experienced, and having evoked it in oneself, then by means of movements, lines, colors, sounds, or forms expressed in words, so to transmit that feeling that others may experience the same feeling - this is the activity of art."* LB's statement differs from LT's, as LT wanted to elicit the same emotion in the recipients while LB's formulation to "touch" seems to give more freedom and respect to the viewers' response, (even though LT writes "so that others" may "experience.."): The M Ullman (MU) dream group dreamers creating the dream during the night and then reading it to the members of the dream group... is that not an activity that could be described with the words of LT, with the exception, that the intention is not to elicit the same feeling as in the dreamer. In that respect, the MU dreamer is closer to LB's intention.

If LT and LB describe art activities, would it not be justified to regard dreaming and MU dream group work as activities of art? There seem to be many similarities. One is the focus on emotional experiences and the centrality of communication and sharing affective experiences. The art in a gallery/public space and the dream in the UM dream group trigger affects in the art viewers/dream group members, which are connected with their individual experiences in life. And, as we as humans share

many conditions of life, these experiences may shed light on similar issues and give rise to similar feelings in the different individuals. In the MU dream group, the early phases of the process structure focus on emotions and affective-carrying metaphors. That creates an ambiance of community, safety and human connectedness between the dream group members that allows both the dream presenter and the other group members to become aware of and get emotionally in touch with both aspects of their own and other's emotions, creating an experience of human connectedness and safety - a *"common realm, the connective tissue for us,...to the connectedness of the human species"* (Ref 2).

In the early phase, when all the group members focus on what they would have felt if they had created the dream, a state of affective resonance is thus created. Thirteen years after Ullman and Zimmerman in 1979 published "Working with dreams" (Ref 3), neuroscience researchers discover the *"mirror neurons"* (Ref 4) by which individuals can sense the affect initiated by muscular micro activity of the other individuals, and - as there is a connection between muscular and affective activity - they also sense the affective states. As it is very unlikely that a whole group fears the same thing, experiences of safety and security are added to the feelings of, e.g., discomfort and fear, which has so far made it difficult for the person to become aware of a certain feeling/experience. By this *"affect contagion of positive feeling"*, the distress can be lowered, and it is easier for the person out of touch with his/her avoided emotional experiences to create the necessary

synaptic connections and get in touch with his/her inner world. This process is also facilitated by experiencing how other people calmly and safely put words on experiences for which the frightened one has so far had no words. The sharing of emotion can thus become the common human fertile soil in which we can tolerate the intolerable or scary unknown - similar to when a small child, when in a safe attachment relation, can play and explore as well the world as him/herself and acquire a new learning from experience. The focusing on the emotion for quite a long time at the beginning of the dream group thus facilitates the endocrinological switch from distressed states characterized by sympatic activation to other states, where the building of bridges both within the subject as between the different group members are facilitated. Porges (Ref 5) calls this process "*neuroception*" and has pointed out how cognitive flexibility, play, and creativity depend on such neuroception and neuroendocrinological switches. Recent research by Shehata M, Cheng A, Leung A et al (Ref 6) also shows that "*Team flow is a unique brain state associated with enhanced information integration and interbrain synchrony*".

Another dimension of similarity between art, dream, and MU dream group work is expressed in the filmmaker Federico Fellini (Ref 7) statements on images and metaphors: "*Talking about dreams is like talking about movies since the cinema uses the language of dreams; It's a language made of image*" and "*in the real cinema, every object and every light means something, as in a dream.*" Which statement brings to mind the advice of Kerstin Andersson and Ann Malmquist to listen carefully to each detail in the dreamer's reporting of his/her dream to the dream group (Ref 8). Regarding dreams, MU (Ref 9) writes: "*To sum up: Asleep and dreaming, we resort to a sensory-like pictorial experience to express to ourselves whatever feeling tones are surfacing at the moment. We use the resulting imagery in a metaphorical way, to do what metaphors*

do so gracefully, to express feelings coming into being that have not yet found their proper place in our lives."

From a neurobiological perspective, Agnati et al. (Ref 10) - regarding metaphors and images - writes: "*..imagination is not simply the organization, identification, and interpretation of sensory information to represent and understand the environment but rather a constructive process that builds on a repertoire of images, concepts, and autobiographical memories and leads to the creation (and continuous update) of a personal view of the world, which in turn provides the basis for interpreting future information.... imagination represents the ability by the human subjects of creating novel "mental objects" that are shaped by their own peculiar inner world...a process that can be entirely decoupled from the input of the external world (i.e., sensoria)*". Images have the capacity to elicit affects, and affects can be communicated by images and metaphors. The neuroscientific and cognitive researchers Walker & van der Helm (Ref 11) describe how the brain during sleep reactivates those sensory and affective signals that have been activated during the day, but still not connected so much to the rest of the brain that they have been given awareness. When the activations are strong enough and get synaptically connected, they can give rise to gestalts that are matched with the "*gallery of images*" already stored as episodic memories in the hippocampus. Some researchers claim that bizarre images in dreams can result from attempts to integrate such "*surplus*" material. Others claim that the bizarre images function as a way to crack old images and "maps" and give the dreamer the message that it is safe to be aware of new things and events that have not before existed/been experienced. Within the surrealist/modernistic art, bizarre new combinations of images are also used, sometimes with the explicit aim to start a process within the persons preparing the way for new alternative perspectives that could liberate the individual and

change society (Ref 12) (compare MU:s article "the politics of connectedness" Ref 13). The idea that art can prepare for new conceptualizations is also expressed by art critics - an idea that is in a way validated by many a political regime prohibiting art/punishing artists that threaten their ideologies.

However, also in situations where the person is not literally threatened by the regime if expressing certain experiences and have the capacity to freely create totally new images and combinations of such, the human mind can be quite resistant both to do so and to give attention to and take in new information. Partly, that is because when people are distressed and cortisol levels are dysfunctional, it is more difficult for the synapses to transmit the impulse from one neuron to another. If the stress is prolonged/extreme, the cells may die, and different networks of cells that functionally should work together cannot connect and create associations. The networks may become "*dissociated*" and function as isolated islands with no or few bridges to the other networks. When this happens, the person is "*not in touch*" with the dissociated feeling/experience. Reconnecting with those can be quite frightening to the disconnected person, particularly if the person in that process has few synaptic "*bridges*" to other functional networks. The way MU has structured the dream group process, however, facilitates this reconnecting process (see above). Resistances can also be due to the "*power of habit*." The old neurologist Hebb (Ref 14) once stated that "*cells that fire together wire together*", i.e., the more often neurons are synaptically connected and "*fire together*", the stronger those connections become. Among artists resistance in the creative process is

often talked about as "*a time of incubation*" – which sometimes is a period of despair and depressive moods in the artist. It is my impression that MU dream group work makes such periods shorter/avoidable.

Even though there are many similarities between artistic creativity and MU dream group work, there are also differences, e.g., in the interactions between "artist"/dream presenter and the recipients. In connection with one of the artist Mariana Abramovitch's performance works, where the audience was invited as co-improvisers, the art world voiced concerns regarding her making herself extremely vulnerable to the impulses of the audience and in such a way that she could get hurt. To prevent that the dreamers "*window of tolerance*" gets opened too much or too quickly, risking that the processing functions of the dreamer could get overpowered by input from the members of the group, MU created his very clear structuring of the dream group process, where the dreamer has priority of interpretation all through the phases of the process. That is an important difference between an art collective's co-creation of a piece of art (based on e.g. a dream and the MU Dream Appreciation Group) where the different members have the same rights to decide and interpret and where the contributions of the different members are put together into a common piece of art and the MU dream appreciation group. In the MU group, during the different phases of the work, the different dream group members tell their different emotions, images, and thoughts triggered in them in response to the dreamer's dream. The MU dream group (contrary to the artist collective) has a very clear rule that the dreamer is the only one who has the right to say if the members' different productions have any relevance or not for the dream he/she has presented. The group members' offerings emanate from their inner worlds (and each can thus for themselves look at that material and perhaps learn something new about him/herself, get a new perspective on some issue, etc.). Still, only the dream presenter can decide if any/some of what is presented inspires the dreamer to see his/her dream in a new perspective and what is within their "*window of tolerance*" at a given moment. Even though some group members

may find something "*crystal clear*", extremely important, etc., no one is allowed to try to push those ideas onto the dreamer, give advice, etc. Sometimes, however, what other group members have said can function as a seed that, even if not tolerated/taken in by the dream presenter during the group, it can start a process during the following days until the next dream group. This process can sometimes totally change the perspective on the issues at hand (which was the case in the example below):

The dreamer (called X) has permitted that the material described below can be used in the way done in this article. X presented a very short dream:

The situation was unclear, very dark, so it was difficult to see the surroundings. A person stood still there. Was something strange with the eyes, very big and black?

In the phase of dreamwork where the members borrow the dream and tell what they would have felt if they had created the dream, several people reported on feelings of great urgency, feelings of fear, and a wide spectrum of anxieties (dependent upon the characters and life/present experiences of the different people). Some formulated feelings of unease seeing these "unhealthily big black eyes." In the end, many of the members expressed that they had become aware of what they respectively were scared of. The dreamer, however, felt that the dream was important, but still unclear.

At the next dream group meeting, when the dreamer was asked if anything new had appeared after the previous group session, X takes up a big package and unwraps a painting: On the canvas is painted a black box from which one side is taken away so one can see into it. Inside the box is a painted frame that encloses the portrait of a person with extremely big black pupils (however, it is not a Manga-drawing). On the shoulder of the person, a bird is sitting with its tail outside the frame, but still in the dark box. Also outside the frame, birds are painted as flying in and out. (This

happened a long time before the Covid-pandemic). X tells about how, when working on the painting, the words "*unhealthily big black eyes*" from the dream group meeting kept popping up in X's mind. When the painting felt finished, X decided to give it the title "*In the black room*". Suddenly the thought appeared in X's mind, that if there really was some unhealthy process going on in X's eyes, it would probably feel like living in a black room, where contact with others had to be carried out by sounds, like the birds flying in and out over the frame of the painting in the black box. Shocked by this thought, X decided to call an eye specialist, got a swift appointment showing that X suffered from an eye disease that would end up in X going blind if treatment was not initiated – something that now most likely could be prevented.

References:

- 1 Goldstein Caroline: "Louise Bourgeois" Artnet News & Art 21; news.artnet.com/art21-louise-bourgeois 1998143.
- 2 Siivola M: "The tale of the two telephone poles" (Dream Appreciation Newsletter 2003:4).
- 3 Ullman M & Zimmerman: "Working with dreams" Delacorte Press 1979
- 4 Rizzolatti et al (1992), Rizzolatti G, Craighero L (2004): "The mirror neuron system". Annual Rev. Neurosci 2004;27:119-192
- 5 Porges, S W: "The polyvagal theory - phylogenetic substrates of a social nervous system", Int J Psychophysiol. 2001 Oct;42(2):123-46. doi 10.1016/s0167-8760(01)00162-3 2001 Oct;42(2):123-46.doi: 10.1016/s0167-8760(01)00162-3.
- 6 Shehata M, Cheng A, Leung A et al "Team flow is a unique brain state associated with enhanced information integration and interbrain synchrony" eNeuro Oct 4 2021.
- 7 Fellini, F "Movies-Dreams" Vigouroffilmlines.com/2020/01/19.
- 8 Andersson K & Malmqvist A: "Är reglerna viktiga i drömgruppsarbetet?" (Are the rules important in the dream group work?) Drömdialog nr 1 2012.
- 9 Ullman M "Setting words to the music of dreams" Dream appreciation newsletter vol.4 nr. 4 1999.
- 10 Agnati L F, Guidolin D, Battistin et al. "The neurobiology of imagination - possible role of Interaction-Dominant Dynamics & Default Mode Network" Frontiers in Psychology 2013:4.
- 11 Walker & van der Helm "Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing". Psychological Bulletin, 135(5), 731-748. https://doi.org/10.1037/a0016570
- 12 Breton, A. "First Manifesto of Surrealism" in "Art in Theory 1900-1990"; Eds Harrison & Woods; Oxford, Blackwell 1992.
- 13 Ullman, M "The politics of connectedness," Dream appreciation Newsletter, 1996 Vol 1:3.
- 14 Hebb Donald Olding "The organization of behavior," 1949 Wiley NY.

Dream Groups in English

Torun Tornesel and Anders Omstedt

The Swedish Dream Group Forum has, during 2021, started a new initiative to introduce dream group work in English following the Montague Ullman method. In the Nordics, we have many experienced dreamers and leaders and are keen to share our dream work internationally. Information about this activity has gone through e-mail to members in Dream Group Forum and through Facebook. We welcome any comments, interests, experience and inspiration to this new initiative.

Dream Group work according to Ullman's method

The leaders Responsibility

1. To maintain the safety of the dreamer
 - Dreamer controls the process
 - Dreamers' privacy not to be invaded
 - Leading questions are to be avoided
 - Dreamer determines the level of sharing what he/she feels comfortable with
2. To lead the group through the various stages designed to help the dreamer make discoveries difficult to make on his or her own
3. To so regulate the time as to leave sufficient time for the dreamer to respond and for the dialogue to ensue 45 min if 1.5 hours sessions or 60 min if 2-hour session
 - It is the dreamer who decides if he or she wants to tell a dream
 - The dreamer determines the degree of self-disclosure
 - The process is under the dreamer's control and can be interrupted by him or her at any time

What has been shared in the Dream Group is confidential and we do not talk about this after the dream work has been completed.

Presentation of the dream

Ask if anyone in the group has a dream that he/she wants to share with the group. Those who have a dream agree on who will share their dream.

To the group in an initial session: "Who has a dream he or she would like to share with the group, preferably a recent, short dream?"
In subsequent sessions: Any dream is acceptable.

To the dreamer: "Please tell your dream slowly, so we have time to write it down. Limit your telling to the manifest content of the dream and include any feelings experienced during the dream."

The dreamer tells his/her dream, which should be written down in advance, and the participants write down the dream carefully.

Clarifying questions

The group ask briefly about facts e.g., age, appearance, relationship to the dreamer, colors, and familiar places.

Projected Feelings / Images as metaphors

Each participant borrows the dream and makes it her/his own. "If it was my dream..."

To the dreamer: "You might like to sit back, listen and take note of any responses that have meaning for you as we make the dream our own"

To the group: "What emotions do the images of the dream evoke if it was my dream? These are our projections."

To the group: "What associations and thoughts does the dream awake if it was my dream? What symbols and metaphors are in the dream? What can the dream, in part or whole, want to tell me? We try to tell generously what touches us in the dream."

The dream is returned to the dreamer, the dreamers response

To the dreamer: "We will now give the dream back to you and invite you to respond in any way that you wish. You will not be interrupted. Take all the time you need and let us know when you are finished."

To the group: "We do not interrupt the dreamer but listen and can take notes. We ask if the dreamer wants to move on in the dream work."

Dialogue / Searching for context

We leave the dream and ask about leftovers and life situations i.e., feelings and thoughts and activities in the evening and the day before the dream, then days, weeks, months before the dream without reference to the dream. The questions are open and not leading. The dreamer answers what he/she wants and we can take notes. We ask if the dreamer wants to move on in the dream work.

To the dreamer: "Consider any questions as instruments for you to use in exploring your own psyche. They are not questions demanding an answer. You are free to respond or not as you see fit."

To the group: "Our initial questions are to help the dreamer explore the recent emotional context that shaped the dream. For example, any feeling residues to recent experiences that stayed with the dreamer the night of the dream."

Dialogue / Playback of the Dream

The dream is retold to the dreamer, and the dialogue now continues based on the images of the dream. To help the dreamer find more bridges between the dream's images and life, we read back the dream in appropriate paragraphs, and give the dreamer time to comment. Then we can ask open-ended questions based on the dream pictures. We ask if the dreamer wants to continue with the dream work.

To the dreamer: "Would you like us now to play back your dream scene by scene to see if you make any further associations?"

To the group: "Who would like to play back the first scene? The scene is initially read back in toto giving the dreamer a chance to respond. If there are still elements in a scene, the dreamer has not yet addressed, the dreamer is helped to focus on those specific elements and the question of their appearance in the dream at this time in the dreamer's life. This procedure will be continued until the entire dream has been read back."

Dialogue / Orchestrating projections

The group describe the melody of the dream. We try to connect the images of the dream with what the dreamer has said about his or her dream and about the current life situation and give our orchestration to the dreamer as a suggestion. We do it on a dream sequence or on the whole dream, and only if the dreamer and we want. The dreamer is given the opportunity to briefly comment on our suggestions.

To the dreamer: "Would you like to see if the group has any orchestrating projections to offer you in an effort to help you make further connections between the content of the dream and all that you shared?"

The dreamer gets the last word, and the dream group work ends.

Follow up

The next time begins with the dreamer being given the opportunity to briefly say something about the dream work and about things that may have been clarified in the meantime.



foto Hillevi Nagel

Anders Omstedt ger tips på en dikt

*Utan att se, ändå
vet vi –
Utan att veta, gissar vi –
Utan att gissa, ler –
Och döljer
Och halvt smeker*

*Och bävar –
Och vänder oss bort.
Med Änglalik fruktan –
insinuerar Eden –
“Törs du?”*

ur ”**Gång på gång är skogarna rosa**”

dikter av **Emily Dickinson**
i översättning av Ann Jäderlund 2012