



DRØMMENE viser vei

Søvn er mer enn bare avkobling for kroppen. Mens vi sover forteller vår indre veiviser hva vi trenger i livet. Kari Helena Skogseid hjelper mennesker å tolke drømmens betydning.

TEKST: JENNY MICKO FOTO: SILJE KATRINE ROBINSON

Når Hanne Frosta våkner om morgenen ligger hun en stund i ro med lukkede øyne. I hodet går hun gjennom nattens drømmer. For sitt indre øye ser hun for seg farger, personer og kjenner på stemningen i drømmen. Hun strekker seg etter skriveboken. Av og til begynner hun å skrive før øynene er skikkelig åpne.

Kari Helena Skogseid er utdannet innen klassisk homeopati, men jobber også som veileder og kursholder. Hanne Frosta oppsøkte henne for å få stemmetrening. Hun ville jobbe med å få mer kraft og styrke i egen stemme og deltok på kurset «Stemme og Stillhet».

– Etter hvert er hun blitt en slags helhetsterapeut for meg, smiler Hanne.

Hun har med seg den lille skriveboken, som vanligvis bor på nattbordet. Sammen skal de finne ut hva Hannes drømmer prøver å fortelle henne.

Ubrukte resurser

– Jeg er opptatt av å gi mennesker verktøy de kan jobbe videre med selv. Prosessen er din egen. Drømmer forteller oss blant annet om våre ubrukte resurser og mønster vi sitter fast i, forklarer Kari Helena.

DETTE ER DRØMMETOLKNING

Psykiateren Carl Gustav Jung var en markant skikkelse innen drømmetolkning. Drømmene blir sett på som kommunikasjon eller broer, mellom ubevisste og bevisste deler av vårt sinn. Det ubevisste rommer flere ulike aspekter. Språket har ofte en symbolsk form som derfor må tolkes. Et mål er å integrere deler av de ubevisste i det bevisste, og dermed få bedre tilgang til egen indre veiledning og visdom.

Når de møtes, forteller Hanne om drømmer som hun har lagt spesielt merke til den siste tiden. Drømmene forteller noe om hva som er viktig for henne akkurat nå, og ut fra denne innsikten former de timen videre. Ofte synger de sammen. Kari Helena bruker et indisk harmonium som ligner et lite piano, og setter tonen. Hanne reiser seg og henter styrke fra hele kroppen.

– Jeg står overfor en masse valg for tiden, og har nå begynt å rydde opp i disse. I natt drømte jeg at jeg sto på ski utfor et bratt fjell. Det var mye snø og knauser. Jeg følte ikke at det var farlig, men jeg visste ikke hva som fantes nedenfor kantene. To personer kjørte sammen med meg. Den ene advarte meg mot å kjøre videre, den andre støttet meg. Jeg satte utfor og kom helt ned, forteller Hanne.

– Endte drømmen der?

– Nei, da jeg kom ned var marken plutselig bar. Biler sto parkert og det var flere personer der. Vi skulle kjøre derfra, men det ble ikke plass til meg i bilen. Jeg måtte bruke beina.

Dramatiske valg

En del symbolikk i drømmene er felles for oss alle, mens annen symbolikk har ulik betydning fra person til person. Derfor mener Kari Helena at det er et poeng å få frem hva som er viktig for den som eier drømmen.

– Hva legger du selv i drømmen?

– Jeg tror jeg er inne i en fase der jeg må ta sjanser og gå nye veier, en actionfase med lite bremsing. Uansett om veien oppleves tøff, så vil jeg klare det og komme frem der jeg skal.


– Det var to personer som kjørte sammen med deg ned fjellet. Den ene var støttende, den andre mer spørrende. De representerer to sider i deg. Jeg opplever at drømmen din forteller om mestring. Det er bare fint at det også var noen der som holdt litt igjen.

– Jeg føler at den handler om å ta valg som oppleves dramatiske, uten helt å vite hva konsekvensen vil bli.



METODEN

Drømmetolkning brukes gjerne sammen med andre alternative terapeutiske metoder. Klienten skriver ned drømmene sine i detalj. Terapeuten bruker dem siden som et verktøy for å få innsikt i klientens indre liv. Sammen diskuterer de drømmene og assosierer fritt for å finne svar. Terapeuten ser etter symboler og mønstre.



«Prosesen er din egen. Drømmer forteller oss blant annet om våre ubrukte ressurser og mønstre vi sitter fast i.»

TIPS FOR Å HUSKE DRØMMENE DINE

Ha alltid penn og papir på nattbordet og skriv opp drømmen med en gang du våkner. Hold øynene lukket når du våkner og gå gjennom drømmen i hodet. Om du ikke husker noe, legg deg tilbake i den stillingen du lå i da du våknet. For noen kan avspenningsøvelser på dagtid hjelpe for å kunne sanse innover. Tenk gjennom dagen baklengs før du legger deg.



Postrum quis et adi tem. Ant harum volorum repraenonsedi aspitas pelisti reius nonsed magname moloriorit.

– Ikke en pekefinger

Kari Helena husker en drøm Hanne fortalte om da hun begynte å gå hos henne. Det er nå nesten to år siden.

– Den handlet om to båter som begge skulle legge ut på sjøen. Når de var kommet et stykke ut fra kaien, viste det seg at den ene var fortøyd. Den satt fast, som om den var festet i en strikk og spratt opp på land. Den gangen trengte du å finne ut hva som holdt deg igjen. I dag viser drømmene dine at du tør å ta sjanser. Det er bare tut og kjør, men en del av deg er med og passer på at det skjer i balanserte former. Er det ikke plass i bilen, finner du din egen vei, tolker Kari Helena.

– Det er riktig. Jeg er ikke et A4-menneske, jeg går min egen vei, bekrefter Hanne.

– Drømmene er fantastiske veiledere. De forteller om du trenger å «ligge litt i havn» eller «komme deg ut på sjøen». Du får veiledning fra ditt indre vesen og ikke fra en ekstern autoritet. Drømmer er ikke en pekefinger, men en god venn. Tilbakevendende drømmer er særlig viktige. Du må se etter grunnleggende mønster, og kan da helt presist finne ut av hva de handler om.

Et indre teater

Valg av transportmiddel i drømmer har også en symbolsk verdi. Kollektivtransport betyr gjerne at du følger kollektive mønstre i livet. Kjører du bil betyr det at du er ute på egne veier. Om bremsene på bilen ikke virker, trenger du gjerne å roe ned, og om rattet

ikke fungerer som det skal, føler du kanskje at du ikke har helt styringen på situasjonen du står i.

– Jeg må selvfølgelig ta individuelle hensyn. Hvis noen har vokst opp med tog rundt seg, vil det gjerne være en naturlig del i drømmene, med mindre betydning. Mange føler nok at drømmespråket virker helt gresk, og det skjønner jeg. Du må ta deg tid til å bli kjent med det. Det finnes noen gode bøker om temaet, mens andre er for firkantede i tolkningen. Det er best om du kan bygge opp en personlig, intuitiv kontakt med ditt eget drømmeliv, og la symbolene tale til deg på samme vis som de gjør i eventyr og myter. En slik kontakt oppnås ved å ta sitt eget indre liv på alvor, og gjerne gå på kurs i drømmetolkning, mener Kari Helena.

– Mine drømmer blir ofte krydret av det jeg ser på TV før jeg legger meg om kvelden. Da har vel ikke drømmen noen spesiell mening? spør Hanne.

– Jo, faktisk. Det er ikke tilfeldig hva du tar med inn i drømmen. Av alt det du så på tv plukker drømmen ut noe som kan fortelle deg noe om livssituasjonen din. Ditt indre inneholder alt du har erfart i livet. Drømmene kan sammenlignes med et indre teater og de kan kommentere det meste. Husk at drømmen kommer fra dypere deler av deg selv. Du eier den, og du slipper at noen annen trekker informasjonen ned over hodet ditt.

Ryddestasjon for sjelen

Hanne driver en økologisk restaurant, som nå etter mye slit er blitt selvgående. Det gjør at hun har fått mer tid til å

reflektere over livet.

– Jeg kan utfordre meg selv mer nå, både på jobb og privat. Jo mer jeg reflekterer, jo fortere ser jeg hva som er gått galt. Det føles godt. Jeg føler meg fri, sier Hanne med et stort smil.

– Livet blir mer spennende med refleksjon. De utfordringer vi møter speiler hvordan vi har det inne i oss. Samtidig lar de oss vokse hvis vi lærer å hente ut våre indre resurser.

– Livet er en evig spiral med uunngåelige bølgedaler. Timene hos Kari Helena fungerer som en ryddestasjon for sjelen. Av og til må jeg stoppe opp og tolke litt

FEM TING DRØMMETOLKNING KAN HJELPE DEG MED

- Ta valg
- Finne indre styrke i vanskelige situasjoner.
- Se grunnleggende mønster i eget liv
- Kunne skille mellom det du ønsker deg og det du virkelig trenger.
- Komme videre i livet når du opplever å stå fast.

for så å gå videre. Nå er jeg klar for å la ting gå fremover. Båten må ut på flyt! ler Hanne.

Om en måned er hun og den lille skriveboken tilbake på Kari Helena sitt kontor. Da skal energien igjen få utløp i toner, og drømte drømmer vil bli tolket og forhåpentligvis gi noen svar. □