

Drömpsykodrama – insikt och inspiration

Carola Fortelius-Sarén



Hangö, 20.2.2022

Pärmbilden är en del av den Assyriska drömboken, eller med ett annat namn Iškar Zaqīqu ('kärntext av guden Zaqīqu). Boken utgör det äldsta papyrusdokument man funnit, där drömmar behandlas. Den upphittades i Deir el-Medina, Egypten, och antas härstamma från den 19^{de} dynastin, ca 1275 BC.

Bilden har använts med tillstånd av British Museum, London, UK.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Abstract (in English)

1. Inledning
2. Vad är då psykodrama, och varför just drömpsykodrama?
3. Material- & metodbeskrivning
4. Presentation av de intervjuade psykodramaregissörerna
 - 4.1 Airi Pyykkö
 - 4.2 Göran Högberg
 - 4.3 Tuula Grandell
5. Psykodrama; allmänt
 - 5.1 Psykodramatekniken
 - 5.2 Specifika metoder inom psykodrama
6. Sömn och drömmar i fysiologisk och psykologisk mening
 - 6.1 Olika typer av sömn (NREM, REM)
 - 6.2 Vad händer i kroppen då vi sover?
 - 6.3 Vad handlar drömmar i allmänhet om?
 - 6.4 Varför drömmer vi?
 - 6.5 Vetenskapliga teorier om drömmens funktion
7. En kort översikt över terapeutiska metoder för drömanalys
 - 7.1 Klassisk drömterapi (Freud & Jung, m.fl.)
 - 7.2 Exempel på modern drömterapi och drömdramatisering
8. Drömhantering med psykodrama
 - 8.1 Strukturen för drömdrama
 - 8.2 Huvudpersonens roll i drömpsykodrama
 - 8.3 Regissörens roll i drömpsykodrama
 - 8.4 Hantering av symboler i drömdrama
9. Slutplädering och sammanfattning
10. Tack
11. Litteraturförteckning

Dream psychodrama - insight and inspiration

This thesis has been written during a long period of time. It was concretized and materialized during a time, when the arc of my life changed from great chaos to increased stability and peacefulness. An important factor influencing my psychological growth and development has been psychodrama; first as participant in a psychodramatic therapy group for four years, then studying to become a certified psychdrama director for more than ten years.

The content of the thesis consists of two main parts, one part dealing with the basics of the psychodrama technique, and a second specialization part, which deals with scientific facts about sleep and dreams and therapeutic methods for dream processing. The main focus in this part is on dream psychodrama. As a part of the theoretical research, in addition to the literature review, I have interviewed three experienced psychodrama educators, Airi Pyykkö, Tuula Grandell and Göran Högberg. They all have an extensive experience of working with dreams from a psychodramatic point of view.

Psychodrama as a treatment method can be used for a wide range of purposes, i.e., identity issues, negative self-image, relationship problems, grief, mood disorders, eating disorders, personality disorders and trauma treatment. As a part of my studies, I have directed several internship groups and seen, what an efficient and rewarding method psychodrama can be. Case studies from these group sessions have been documented in a separate report.

Dream psychodrama can be seen as a special application of the psychodrama technique, where the starting point for the drama is a dream. Special features, the structure and role attributes in dream psychodrama, as well as and symbol handling, are discussed in chapter 8.

So, why did I choose to write a thesis about dream psychodrama? One reason is that I believe, that through the rituals in psychodrama we can get in contact with the unknown. The protagonist can get closer to the inner experience through the dream, and free the consciousness from preconceived notions. When one follow what in the awake state feels unreasonable, the perspective on Moreno's 'surplus' reality widens. By following the wisdom of the dream, our ego can become more sensitive, tolerant and spontaneous.

Quoting a retort from the founder of psychodrama, Jacob Moreno, in his discussion with Sigmund Freud, will crystallize the core of psychodrama's sovereignty:

*'Well, Dr. Freud, I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office. I meet them on the street and in their homes, in their natural surroundings. You analyze their dreams. I give them the courage to dream again.'*¹

¹ The Autobiography of J. L. Moreno, M.D. (Abridged), J. L. Moreno, North-West Psychodrama Association, UK, 2011

1. Inledning

Denna avhandling är en del av 'Nordiska utbildning i psykodrama och sociodrama' som syftar till en examen som diplomerad psykodramatiker. Utbildningen sker i 'Stiftelsen Institutet för Social Utvecklings (SISU)' regi.

Utbildningsspråket är svenska och de enskilda utbildningsveckorna arrangeras av Hangö Sommaruniversitet i Hangö, Finland, och i Mariehamn på Åland samt av Folkuniversitetet i Stockholm, Sverige. För att avlägga en examen på diplomnivå som psykodramaregissör krävs närmare 1 000 kurstimmar och egen praktik i form av ledda grupper. Därtill görs ett regiarbete, ett psykodrama i flera akter, som videobandas och bedöms av SISU's examensnämnd. Också avhandlingen granskas av nämnden innan den godkänns.

Utbildningen strävar efter att utveckla och träna färdigheter i att regissera psykodramer, att välja och tillämpa olika psykodramatiska tekniker i samband med regiarbetet, men även efter att fördjupa kunskaperna i psykodramats teoretiska bakgrund och historia. Uppbyggnaden är färdighetsinriktad och grundar sig på Milano-modellen med en dokumentportfölj, som återspeglar inlärningsprocessen.

Denna typ av studier och inläring innebär att man mera fokuserar på att utveckla en djupare teoretisk kunskap i kombination med praktisk färdighet inom regiarbetet. Kompetenser, som i bästa fall uppnås via utbildningen, är bl.a. förmåga till utvecklad kommunikation med andra människor, förmåga att uppfatta gruppdynamik och på ett konstruktivt sätt leda grupper, förmåga att reflektera över beteendemönster och relationer samt att vid behov bearbeta dem med hjälp av psykodramatiska tekniker.

Studierna har utförts under mer än 15 års tid. Det har varit en lång, men mycket lärorik och givande process att genomgå. Mina studier innefattar mer än 500 + 240 kurstimmar, mer än 250 övningstimmar med egna grupper, 800 timmar egen psykodramaterapi, ett av SISU utvärderat regiarbete samt denna avhandling. Avhandlingen består av en grunddel där psykodramats grunder beskrivs och en påbyggnadsdel där mitt specialområde, drömpsykodrama, behandlas. Den andra delen innefattar även vetenskapliga teorier om drömmarnas fysiologiska och psykologiska funktioner samt en kort översikt över inriktningar inom klassisk och modern drömterapi.

2. Vad är då psykodrama, och varför just drömpsykodrama?

Hur definierar man då begreppet psykodrama? Grundaren av den klassiska psykodramametoden Jacob Moreno definierade psykodrama i sin text 'Who Shall Survive?'² (fri övers.) som: *"Vetenskapen som utforskar 'sanningen' med dramaturgiska tekniker. Den behandlar interrelationer och privata världar."*

Zerka Moreno, Morenos änka och medskaparen av modern psykodrama, beskriver psykodrama som den process där man kan utforska livet och ta risker utan rädsla för straff.³

Psykodrama är en form av gruppterapi där man agerar snarare än samtalar. Man sitter inte och diskuterar sina problem utan man spelar upp dem med en regissör som handleder processen och tillämpar olika psykodramatiska tekniker. Syftet är att återupptäcka spontaniteten och kreativiteten som finns i varje levande varelse. Ångest, förvirring och medlidande är motsatser till spontanitet och därför är syftet med psykodrama att deltagarna återupptäcker sin egen kraft, för att uppnå en tillfredsställande hantering av det egna livet.

Avhandlingens rubrik är 'Drömpsykodrama – insikt och inspiration'. Drömmar har alltid fascinerat mig och jag upplever att de har otroligt mycket att ge bara man förmår gå in i dem och fånga budskapet. Människan har sysslat med drömsymbolik i alla tider (se pämbilden med drömhieroglyfer från 1200-talet f.Kr.) och förekommer ännu i våra dagar. I drömpsykodrama använder man sig inte av symboltolkning utan snarare fångar man budskap från det undermedvetna och undersöker dem med hjälp av psykodrama.

Drömmar kan förmedla djupa insikter, som man inte i vaket tillstånd alltid är medveten om, och de kan omformas till glädjefylld inspiration med hjälp av drömpsykodrama. Det har jag fått se flera exempel på i mina studier och i mitt eget psykodramaarbete.

² Moreno 1953:81 i boken The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama. ed. Paul Holmes, Routledge, London

³ Hinshelwood, R. (1993). Personlig kommunikation ref. The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama, ed. Paul Holmes. Routledge, London

3. Material- & metodbeskrivning

Avhandlingen består av två delar. I den första delen behandlas olika aspekter av psykodramatekniken och bakgrunden till den morenska filosofin. Här presenteras hur dramat som helhet byggs upp av specifika handlingsfaser, enskilda tekniker beskrivs och en sammanfattning av de olika rollerna ges. I den andra delen behandlas drömmar mera allmänt från ett fysiologiskt, psykologiskt eller terapeutiskt perspektiv. En kort sammanfattning av olika terapeutiska metoder för drömanalys ges, med tyngdpunkten på drömpsykodrama.

Materialet för detta examensarbete består av litteratur och metodbeskrivningar som ansluter sig till den av Jacob och Zerka Moreno utvecklade psykodramametoden, facklitteratur om sömn och drömmar i både fysiologiskt och psykologiskt hänseende och därtill mina egna erfarenheter och studier i psykodrama. Som komplement till facklitteraturen har jag intervjuat tre erfarna psykodramatiker om deras erfarenheter och tankar runt regiarbete av drömpsykodrama. Intervjuerna ägde rum under åren 2017 och 2018. Intervjuerna inleddes med några allmänna frågor om bakgrund och syn på drömhantering, men övergick sedan i en mera fri diskussion som formades av den intervjuades specialintressen. På så sätt framkom ett helt spektrum av regierfarenheter, snarare än en teknisk jämförelse av hur de olika psykodramatikerna regisserar drömpsykodrama.

4. Presentation av de intervjuade psykodramaregissörerna

För att ytterligare vidga mitt kunnande om drömpsykodrama har jag intervjuat tre erfarna psykodramatiker angående deras syn på och erfarenheter av drömhantering med psykodramatiska metoder.

3.1 Airi Pyykkö (AP), intervju 21.4.2017

Vilken är din utbildning och din bakgrund inom psykodrama?

Min akademiska utbildning består av en filosofiexamensexamen, utbildning till psykoterapeut samt grupp- och traumapsykoterapeut med specialistkompetens.

Jag har därtill studerat psykodrama, sociodrama, play back teater samt gruppanalys i flera länder, bl.a. Finland och USA. I England studerade jag vid Holwell Centre for Psychodrama &

Sociodrama, där bl.a. Tony Crisp föreläste om drömmar och drömtydning. I Grekland bekantade jag mig med Oneiromanti-metoden som i mycket påminner om drömpsykodrama.

Jag har i mitt arbete i stor utsträckning använt mig av gruppanalys i kombination med psykodrama vid bl.a. traumahantering och behandling för sexuellt utnyttjade. Jag har handlett olika typer av psykodramagrupper i tiotals år. Dessutom föreläser jag och fortbildar studeranden vid olika institutioner och universitet.

3.2 Göran Högberg (GH), intervju 10.6.2017

Vilken är din utbildning och din bakgrund inom psykodrama?

Till professionen är jag läkare och psykiater med inriktning på barn- och ungdomspatienter. Jag är också legitimerad psykoterapeut samt medicinedoktor med inriktning på trauma-behandling.

Grundutbildningen i psykodrama erhöll jag i Norge vid Moreno Institutet/Norwegian Psychodrama Institute, som drevs av Bob och Ildri Ginn. Därtill har jag studerat för Anne Ancelin Schützenberger och arbetat med Leif Blomqvist från Svenska psykodramaskolan. Min slutexamen i psykodrama har jag avlagt för Zerka Moreno.

Psykodrama är en central arbetsmetod och förutom att jag använder metoden i mitt dagliga arbete leder jag kurser i psykodramaregi inom SISU, Stiftelsen Institutet för Social Utveckling. Stiftelsen koordinerar programmet 'Nordisk Utbildning i Psykodrama och Sociodrama' en utbildning med svenska som undervisningsspråk. Kurserna arrangeras på olika orter i Finland, Sverige och på Åland med deltagare från de olika nordiska länderna.

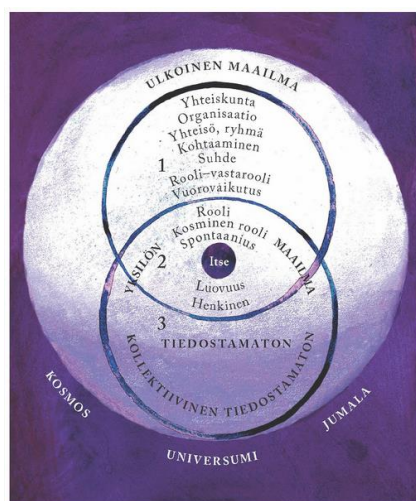
3.3 Tuula Grandell (TG), intervju 12.8.2018

Vilken är din utbildning och din bakgrund inom psykodrama?

Min grundutbildning är psykolog från Universität zu Köln, Tyskland 1991, samt auktoriserad psykolog i Finland 1995. Examen fr gruppanalytiker och psykoterapeut r hll jag 2007. Min utbildning i psykodrama påbörjade jag 1980 i Köln fr Ella Mae Sharon och fortsatte senare i Finland fr Riitta Hillos-Vuorinen. Min psykodramaregissrsexamen avlade jag 2002 och psykodramautbildarexamen (TEP) 2008. Examinatororganet var Nordic Board of Examiners.

Sedan år 2007 fungerar jag som ledare och huvudutbildare vid Morenoinstitutet i Finland.

Jag har även studerat Jungs analytiska psykologi och arbetar långt utgående från både Jungs och Morenos läror, vilket sammanfattas i bild 1. Jag har skrivit en bok på finska i ämnet, Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat⁴.



- 1 Morenon psykodraaman teorit ja menetelmät
- 2 Kohtaamisen alue
- 3 Jungin analyttinen psykologia

Bild 1. Morenos och Jungs ämnessfärer (Grandell, T., 2014)

1. Morenos psykodrama, teori och metoder
2. Den gemensamma sfären
3. Jungs analytiska psykologi

⁴ Grandell, T., (2014) Matka Luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. sida 33.

5. Psykodrama, allmänt

Högberg et al. (2012) definierar psykodramametoden på följande sätt:

*”Psykodrama är en metodik med element av konst, vetenskap och filosofi, som utforskar människans psykiska dimensioner med dramats medel. Psykodrama är systematisk och målinriktad problemlösning, som kännetecknas av att individen genom dramatisk gestaltning bearbetar sin frågeställning på den psykodramatiska scenen.”*⁵

Den rumänska psykiatern Jacob Levi Moreno (1882-1974) utformade psykodrama-tekniken i början av 1900-talet. Allt började med att han under sina dagliga promenader i Augarten-parken i Wien följde med barnens lek och blev både fascinerad och inspirerad av vad han såg. Han brukade stanna upp under sina promenader i parken för att sätta sig ner och berätta historier för barnen som lekte där. Medan han berättade började barnen dramatisera händelserna med improvisationer och rollbyten. Han insåg att via leken och rollspelen kunde barnen ge uttryck för sina inre upplevelser; traumatiska minnen, rädsla, ångest, framtidshopp, glädje osv. Han insåg att även vuxna kunde ha nytta av att gå in i andra roller än den egna, vardagliga rollen och började mer utveckla en teknik, psykodramat, för detta ändamål.

När Moreno flyttat till New York började han mer systematiskt utveckla psykodramat som metod. Han ordnade offentliga psykodramaföreställningar inför öppen publik där protagonisten (dramats huvudperson) valdes ur publiken. Människor i svag social ställning, som därtill ofta hade dålig självkänsla, intresserade honom speciellt. Han tillämpade sin dramametod i terapeutiskt syfte med bl.a. fångar och prostituerade och uppnådde goda resultat. Moreno utvecklade metoden under hela sin livstid och efter att han dött fortsatte hans tredje hustru, Zerka Moreno, hans livsverk.

5.1 Psykodramametoden

Blatner (1973) beskriver psykodrama som en form av dramatisk gestaltning, där man med dramats hjälp söker finna känslomässiga lösningar på en människas personliga konflikter och frågeställningar.⁶ Utgångspunkten för ett psykodrama är vanligtvis en eller flera händelser som har utspelat sig tidigare i det verkliga livet, en valsituation eller något man önskar skall

⁵ Högberg, G., Frelander, A., Hagman, G., (2012) NPU-SISU Övnings- och tentamensbok 2012-06-12, Nordisk utbildning i psykodrama och sociodrama, sida 7 samt sida 3.

⁶ Blatner, A., (1973) Acting on, Springer Publishing Comp., New York; s. 23

ske i framtiden. Psykodramat kan även ha sin utgångspunkt i en dröm eller ett drömfragment. De känslomässiga frågor som behandlas i dramaarbetet kan gå väldigt djupt och många upplever att någonting radikalt händer i dem under arbetets gång. Man börjar se konflikter och problem med nya ögon, utvägar och lösningar hittas.

5.1.1 Psykodramats natur och struktur

Moreno särskiljer tre relaterade begrepp, empati, transferens och tele. Den finska psykodramatikern Martti Lindqvist⁷ definierar begreppen på följande sätt:

Empati betyder inlevelseförmåga, medkänsla. I psykodrama tar sig empatin uttryck genom att en person kan leva sig in i en roll, som hen fått sig tilldelad, på ett ärligt och naturligt sätt – att för en stund bli rolljaget.

Transferens betyder att personen reflekterar känslor, som ursprungligen hör till ett annat sammanhang, på ett objekt (vanligtvis en annan person). Känslorna kan härstamma från tidiga upplevelser, upplevda trauman e.dyl.

Tele kan också definieras som ett ömsesidigt engagemang i varandras upplevelsevärld. Enligt Moreno uttrycker tele ett möte mellan två människor, ett tvåvägsmöte där båda parterna intuitivt förstår varandra och litar på varandra.

Alla tre begreppen är delar av psykodramats äkta natur och kommer till uttryck då dramaarbetet avlöper väl.

Det klassiska psykodramat består av tre huvudskeenden eller faser, nämligen uppvärmningsfasen, spelfasen och delandet (sharing). Dessa huvudskeenden, som psykodramat i sin helhet byggs upp av, behandlas mera ingående i kapitlet om drömpspsykodrama och refereras därför endast helt kort här.

Uppvärmningsfasen

Enligt Margarita Pileckaitè-Markovienè⁸ ansåg Moreno att vi alltid värmer upp oss inför olika situationer i livet; är det så frågan om att stiga upp och inleda den nya dagen, bege sig till arbetet eller ut på en lång resa. Uppvärmningen infattar kognitiva, sensoriska,

⁷ Lindqvist, M., Unelma rohkeasta elämästä, OTAVA, Keuruu, 1992, sid. 155-156

⁸ Pileckaitè-Markovienè, M., Understanding Dreams: The Psychodramatic Approach, VPU Dept.Ed.Psych. 28.09.2004 rec. No 3, Vilnius 2005

beteendemönster och psykiska komponenter och varje människas uppvärmning är unik. Ingrid Göransson⁹ framhåller att uppvärmningens syfte bl.a. är att utveckla gruppmedlemmarnas känslighet för varandra, få dem att vara närvarande och rikta sin uppmärksamhet på vad psykodrama-sammankomsten syftar till. Uppvärmningen före ett psykodrama kan bl.a. bestå av korta fysiska övningar, dans till musik, eventuellt varvad med korta samtal. Med hjälp av uppvärmningsövningar strävar man efter att få deltagarna att slappna av, att fokusera på det kommande dramat och att öka tryggheten i gruppen. Övningen kan anknyta till det kommande temat, men behöver inte nödvändigtvis göra det.

Genom de olika uppvärmningsövningarna och gruppsamtalen framkristalliseras ett gemensamt tema. Ofta formuleras temat av en av gruppmedlemmarna, som även utses gestalta det på scenen. Valet av protagonist kan göras på olika sätt (se kap. 5.1.2) men tanken är, att den valda huvudpersonen blir såväl sin egen som gruppens förespråkare och vägvisare genom sitt kommande dramaarbete⁴.

Pileckaitè-Markovienè framlägger följande sex grundläggande orsaker till varför uppvärmningen är både viktig och grundläggande för psykodramaarbetet:

1. Att skapa trygghet, förtroende, sammanhållning och grupp-tillhörighet mellan gruppdeltagarna
2. Att uppmuntra utveckling av spontanitet och kreativitet i gruppen
– Frammana en känsla av att allt är möjligt! Spontaniteten är essentiell för att få kreativa förändringar till stånd.
3. Att möjliggöra en sänkning av självmedvetenheten hos deltagarna och underlätta övergången till handling i spelfasen
4. Att hjälpa regissören att identifiera de olika individerna, att sammanföra regissören och gruppmedlemmarna
5. Att ge regissören en möjlighet att observera grupp dynamiken
6. Att ge regissören en möjlighet att plocka upp huvudteman och orosfaktorer inom gruppen, att stötta och främja valet av protagonist

⁹ Göransson, I., Psykodrama – faser, förlopp och filosofi, s. 25 i Skapande ögonblick red. H.Berglind, Cura, Falun 1998

Både gruppen, den kommande protagonisten och regissören har alla behov av att värma upp inför dramaspellet. Betydelsen av uppvärmning får inte underskattas och uppvärmningsfasen bör varken påskyndas eller lämnas ofullständig.

Spelfasen

När protagonisten valts utförs en kort inledningsintervju där regissören hjälper protagonisten att specificera temat och eventuellt sätta upp ett mera specifikt mål för arbetet. Arbetet kan även ges en rubrik och protagonisten får berätta vad hen tänker att vore annorlunda efter dramat. Spelfasen kan utgöras av en enda scen, en vinjett, men vanligtvis består den av flera på varandra följande scener. Vanligtvis är det regissören som föreslår hur man går vidare i till nästa scen, eller alternativt ger ett par valmöjligheter till protagonisten, men protagonisten kan också komma med egna förslag. Mera ovanligt är, att gruppen föreslår hur dramat skall fortgå.

Under spelets gång tillämpas ett urval av metoder som är kännetecknande för psykodrama. En del av dessa beskrivs i kapitlet 5.2 'Specifika teknikmetoder inom psykodrama'.

Sharing

Sharing betyder att man efter avslutat dramaspel sätter sig ner i en ring och delar med sig av det man upplevt. Delningen kan gälla rollen man varit i, hur man känt sig i den specifika rollen och vilka tankar och känslor det väckt hos en, men man kan också dela med sig av egna erfarenheter, något som påminner en om dramat man just deltagit i. Viktigt är, att man inte börjar analysera det skedda på ett intellektuellt plan. Gruppmedlemmarna kommenterar inte protagonistens val och beteende i dramat, ger inte råd till protagonisten om hur hen bör lösa frågeställningarna som framkommit i dramat utan deltagarna delar bara med sig av egna upplevelser. Här har regissören en viktig roll, ifall någon av gruppmedlemmarna avviker och börjar spekulera runt protagonistens situation hör det till regissörens uppgifter att leda in samtalet på rätt spår igen.

Under sharingen sitter protagonisten tyst och lyssnar till vad medspelarna delar med sig av. Hen tar till sig det som känns rätt, det övriga får passera. Det är inte meningen att hen skall kommentera eller svara på det sagda. Medspelarna uttrycker sig alltid i jag-form under sharingen. Det är viktigt att det sagda är personligt, inte allmänna ordalag i passiv form. Protagonisten och regissören sitter alltid bredvid varandra under sharingen. Tanken är, att

protagonisten får skydd och stöd via närheten till regissören eftersom prodagonisten kan befinna sig i ett känsligt tillstånd efter dramaarbetet.

Sharingen är en ytterst viktig del av psykodramat i sin helhet. Protagonisten får ofta värdefulla och insiktsfulla kommentarer från sina hjälpjag och kan se att hen inte är ensam med sitt dilemma. Nya aspekter kan också framkomma. Medspelarna får en möjlighet att reflektera över egna erfarenheter och känslor, samtidigt som de går ur rollen och hittar tillbaka till sin egen verklighet. Det är inte nödvändigt att alla gruppmedlemmar uttalar sig under sharingen men det är vanligt att alla deltar. Man kan också dela med sig utan ord, en blick, en kram i medkänsla.

Avslutning

Det är viktigt att det uppspelade dramat får ett slut och att gruppdeltagarna, protagonisten inbegripen, återvänder till nuet och lämnar dramavärlden de befunnit sig i. Detta innebär att regissören mödar sig om att dramat avslutas på ett livsbejakande sätt, ombesörjer att deltagarna 'avrollar' sig sina roller och reserverar tid för den gemensamma sharingen. Regissören ger också råd och anvisningar om hur gruppmedlemmarna skall hantera de känslor och tankar som ofta uppstår efter ett drama. Ofta erbjuder regissören sig att stå till förfogande ifall någon senare har behov av ett personligt samtal.

5.1.2 Psykodramateknikens element

Verhofstadt-Denéve¹⁰ har sammanfattat de fem väsentliga elementen i psykodramatekniken; scenen, regissören, protagonisten, hjälpjagen och gruppen.

Scenen

Scenen är platsen där psykodramat utspelar sig. Vanligtvis skapas scenutrymmet då publiken/gruppmedlemmarna formar en halvcirkel med en fri yta framför sig. Den klassiska psykodramascenen som Moreno tillämpade påminner mera om en vanlig teaterscen med ljusramper och balkong. Den bestod av tre olika nivåer med rund mittscen vars diameter är minst 5 meter. Moreno lär ha utnyttjat de tre nivåerna genom att stegvis stiga upp till scennivån under intervjuens gång. En ovanlig form av scenkonstruktion är den verkliga miljön, där dramats tema utspelat sig, men det är sällan dylika lösningar tillämpas i psykodrama.

¹⁰ Verhofstadt-Denéve, L., (1995) How to work with dreams in psychodrama: developmental therapy from an existential-dialectical viewpoint, International Journal of Group Psychotherapy 45 (3), s. 405-435.

Regissören och protagonisten intar scenen då dramat inleds, senare inträder de olika hjälppjagen vartefter dramat framskrider. Protagonisten kan emellanåt lämna scenen för en stund för att se på händelserna utifrån, från sidan, "i spegel" (se nedan).

Regissören

Regissören är ansvarig för vad som händer på scenen. Han/hon väljer vilka delscener som spelas upp, hur de inleds och avslutas och vilken metod som tillämpas när. Regissören uppmuntrar och reglerar rollspelet och kan vid behov förstärka någons roll med hjälp av dubblingsteknik (se nedan). Arbetet bör dock vägledas av det spontana tankeflödet från protagonisten och hens terapeutiska process. Detta kräver att regissören är lyhörd för protagonistens behov. Händelseförloppet får inte forceras i för snabb takt. Regissören ansvarar för att arbetet är under kontroll och tryggt för alla parter.

Protagonisten

Protagonisten, eller huvudpersonen, är den deltagare utifrån vilken dramat byggs upp. I dramat gestaltar man huvudpersonens tema. Temat kan ha sitt ursprung i något som protagonisten upplevt, ett känslotillstånd, en önskan om förändring, en dröm eller något annat som protagonisten vill behandla.

I valet av protagonist uppstår ibland en situation där flera personer samtidigt önskar göra sitt drama och en konkurrenssituation kan uppstå. Situationen kan lösas på olika sätt. Då regissören frågar gruppen vem som vill vara protagonist anmäler sig de som är intresserade t.ex. genom att dra fram stolen en bit in i ringen. I tur och ordning presenterar de sedan kort sina teman. Regissören uppmanar dem att föra ett kort samtal sinsemellan. Ifall konsensus inte infinner sig mellan de intresserade kan regissören avgöra vem som blir protagonist. Valet kan också göras genom att gruppmedlemmarna väljer vilket tema som är mest aktuellt för just honom eller henne. Valet demonstreras genom att man ställer sig bakom den kandidat vars tema antas vara mest givande för en själv.

Dramat inleds med ett kort samtal mellan regissör och protagonist. Under denna inledande intervju specificeras temat, och protagonisten kan eventuellt framföra en önskan om vad hen vill uppnå med arbetet.

Protagonisten "äger" dramat, det är hens upplevelser och verklighet man återskapar på scenen och protagonisten kan när som helst säga ifrån, ifall det är något hen inte vill göra.

Hjälpjagen

Hjälpjagen (eng. "auxiliary egos") är gruppmedlemmar som väljs ut av protagonisten för att spela en specifik roll i dramat. Rollen kan vara en icke-närvarande, men existerande person från protagonistens verkliga liv, men den kan lika väl vara ett föremål eller en känsla. Varefter arbetet framskrider väljer protagonisten vem ur gruppen som skall agera hjälpjag i vilken roll. Hjälpjagen blir överföringar och projektioner av protagonistens liv och känslor, synliggjorda på scenen. Det är alltid protagonisten som ger rollförebilden genom att först spela upp rollen. Därefter återger hjälpjaget rollen med stöd av regissörens anvisningar.

Gruppen

Gruppen är ett viktigt element i psykodrama-arbetet. Antalet gruppmedlemmar varierar stort, Moreno regisserade inför stor publik, hela auditorier fyllda med människor som inte kände varandra. Den andra ytterligheten är en mycket liten, intim grupp med endast några deltagare som känner varandra väl. Enligt Yalom¹¹, Stewart¹² och andra forskare inom gruppdyamik är det optimala antalet sju gruppdeltagare + protagonisten, totalt åtta. Med åtta deltagare fungerar gruppen ännu som en grupp och splittras inte upp i undergrupperingar. Alla deltagare kan få ett förtroendefullt och tryggt förhållande till de övriga gruppmedlemmarna.

Gruppdeltagarnas uppgift i psykodrama är mera än att agera publik, de kan bli valda till hjälpjagsroller och de kan även spontant komma in i dramat och genom dubblering uttrycka protagonistens uttalade känslor, ofta förstärkta. Protagonisten väljer sedan om det uttryckta känns rätt eller inte.

¹¹ Yalom, I.D., (1975) The theory and practice of group psychotherapy, Basic Books, New York

¹² Stewart, L., Usher, Allenby, (2009) A Review of Optimal Group Size and Modularisation, Publication N° R-215, Research Branch Correctional Service of Canada

5.2 Specifika teknikmetoder inom psykodrama

Psykodramatekniken innehåller ett flertal olika metoder som man tillämpar i olika situationer och för att uppnå specifika mål. Det finns därtill ett antal variationer på dessa metoder. Jag behandlar här främst sådana metoder som lämpar sig speciellt bra inom drömpsykodramat men vill poängtera, att endast en bråkdel av alla metoder är nämnda här.¹³

Roller och rollbyten, dubblering

Ett av de väsentligaste elementen i psykodramaarbetet är rollbytena där medspelarna går in i olika roller och blir personer eller andra element i protagonistens drama. Regissören instruerar rollbytena men allt material, så som egenskaper, uttryck, repliker, mm. härstammar från protagonisten. Det är mycket viktigt att medspelarna bemödar sig om att återge sin roll så lika protagonistens sanning som möjligt.

Rollen av *dubbel* innebär, som namnet säger, att medspelaren blir protagonistens andra personlighet, hans *alter ego*. Dubbeln hjälper protagonisten att ge uttryck för de innersta känslorna och eventuellt förstärka dem för att göra dem tydligare. Man kan även använda flera medhjälpare för att uttrycka ett flerfaldigt själv ("multiple selves").

Blatner¹⁴ definierar olika typer av medspelarroller. Med *centralroll* avses rollen av en betydelsefull person i protagonistens liv, det kan vara mamman, maken, chefen etc. Ifall det är frågan om en person som står emot huvudpersonen talar man om *antagonist*. Med *biroll* avses en mera avlägsen och inte lika betydelsefull person eller ett föremål som har en viss, men inte avgörande, betydelse för dramat. Exempel på biroller kan vara en kioskförsäljerska som säljer godis, en dörr i hemmet som står öppen eller stängd, en kär leksak från barndomen.

Fantasigestalt-roller kan ha stor betydelse i ett drama. Rollen kan ha en symbolisk betydelse, representera Gud, det dåliga samvetet, livets stora kärlek eller fadern som barnet önskat sig men aldrig haft. Regissören söker och väljer lämpliga roller vartefter dramat framskrider. Också döda föremål kan vara ursprunget till en roll. En dörr som står stängd, matbordet som berättar om hur det är när protagonistens familj sitter och äter, en bil som funderar som

¹³ Djurić, Z., Veljković, J., Guide, Tomic, M., (2006) PSYCHODRAMA, A Beginner's Guide, Jessica Kingsley Publisher, London.

¹⁴ Blatner, A., (1973) Acting on, Springer Publishing Comp., New York
Svensk upplaga: Bylund, M., (1984) Praktisk psykodrama, Natur och Kultur, Stockholm, s. 25-26.

flyktredskap i fara. Tingen har mycket att berätta och de kan hjälpa protagonisten att sätta ord på svårformulerade fenomen.

Den sista typen av roller som Blatner lyfter fram är rollen av ett *abstrakt begrepp* eller en *kollektiv stereotyp*. Exempel på den här typen av roll kan vara rättvisan, alla andra, de grå pantrarna eller den stora ångesten. Dessa roller kan återges av en eller flera medspelare samtidigt.

Uppförstorad icke-verbal kommunikation, inre monolog och uttryck för dolda känslor

Psykodrama används också för att utforska uttryckta känslor. I psykodrama återger protagonisten vad som hände i verkligheten, men hen uttrycker också det som inte hände – något som hände bara i protagonistens fantasi. Det kan handla om skräckfantasier och projektioner, om förhoppningar, förväntningar, eller avundsjuka, bitterhet, moraliserande tankar etc. som protagonisten bär på.

För att ta fram känslan som finns inom protagonisten spelar man upp en händelse där känslan uppträder och förstärker det som sker. Intensifieringen av känslouttrycken kan göras på flera olika sätt. Dubbeln kan uttrycka sig argt och bestämt och för att säga hur det faktiskt känns till någon som sårat protagonisten i det verkliga livet men som protagonisten inte kunnat försvara sig mot. Knuffar eller en klapp på huvudet kan representera motpartens inställning till huvudpersonen. Ett annat sätt är att placera motparten stående på en stol för att förstärka känslan av protagonistens litenhet. Man kan ta in gruppmedlemmar som i kör upprepar någon nyckelreplik. Maximeringen av det komplicerade kan ofta hjälpa protagonisten att få syn på det väsentliga. Man kan även låta protagonisten gå i roll som känslan, eller något uttryck för känslan. Rollen som spänd röst eller knip i magen kan hjälpa protagonisten att få fatt i det som finns inom hen.

Den inre dialogen kan också föras så att protagonisten, när hen är i roll, vänder huvudet åt sidan och i samtal med regissören berättar vad hen tänker och känner. Med dessa sidoreplikar får protagonisten en möjlighet att komma fram med sådant som hen annars inte skulle säga högt. Alla i gruppen hör vad som sägs men samtalet förs såsom ingen egentligen hör det sagda. Med den här metoden kan man få protagonisten att i förtrolighet uttrycka väsentliga saker som kanske inte annars skulle framkomma.

"Gå i spegel"

Spegeltekniken hör till grundmetoderna inom psykodrama. Målet är att protagonisten för ett ögonblick stiger ur dramaspelet och betraktar det som utspelar sig på scen utifrån. Man markerar vanligen avståndet till det som utspelar sig genom att protagonisten ställer sig bakom en stolsrygg. På så sätt markeras gränsdragningen tydligt. Speglingen ger protagonisten en möjlighet att för en stund frigöra sig från de intensiva känslor som är typiska under ett psykodrama och med mera klara ögon se sitt eget, och andras, handlande.

Surplus reality

Surplusverkligheten är en annan av grundmetoderna inom psykodrama. I psykodrama händer allt på en scen, i en "här och nu" i en situation. Det är på denna säkra plats som individen kan stiga ur och få distans till sig själv och upptäcka nya sanningar genom nya möten; inte bara med andra individer utan också med delar av det egna jaget eller med olika föremål. Den här verkligheten är vad Moreno kallade 'surplus reality', fritt översatt 'en överskottsverklighet'.

Zerka Moreno¹⁵ uttrycker det på följande sätt: *"Det finns i psykodrama ett sätt att uppleva, som går utöver verkligheten, vilket ger ämnet en ny och mer omfattande upplevelse av verkligheten, en s.k. överskottsverklighet."* Jacob Moreno³⁸ omnämner den som *"en värld som kanske aldrig har varit och aldrig kan vara, men som är absolut verklig"*.

Tanken är, att man i psykodramat har en möjlighet att korrigera det man varit med om, svåra saker som kanske lämnat djupa ärr eller har traumatiserat huvudpersonen. Surplusarbetet möjliggör att osynliga, immateriella dimensioner av livet som hopp, rädslor, fantasier, ideal och drömmar, vaneföreställningar, uttryckta förbittringar m.m., som inte har kunnat upplevas eller uttryckas fullt ut i det verkliga livet, kan konkretiseras genom varierande uttrycksformer och bli synliga i dramat. Forntid, nutid och framtid kan alla visas och upplevas på scenen. Genom att sedan spela upp versionen "så som det borde ha varit", där händelseförloppet och känslorna är positiva, kärleksfulla och stöttande, kan protagonisten få en helande upplevelse och bli befriad från de svåra minnena; hen ges en möjlighet att gå vidare i livet.

¹⁵ Moreno, Z., Blomkvist, L.D., Rutzel, T. (2000) Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing, kap. 4, s.17-24 Routledge, Canada

Surplussverklighet är en central aspekt av Morenos psykodrama. Metoden är ett av psykodramats mest kraftfulla verktyg för att förstärka positiv identitet och utveckla spontaniteten. Ali Watersong¹⁶ publicerade år 2008 uppsatsen "The Magic of Surplus Reality - Developing spontaneity and bringing about social atom repair", en analys av forskningen runt Morenos surplus-begrepp, med exempel på hur metoden även har använts inom neurovetenskapen.

6. Sömn och drömmar i fysiologisk och psykologisk mening

Sömn definieras enligt Nationalencyklopedin (NE) som ett regelbundet återkommande, spontant uppträdande tillstånd med nedsatt förmåga att reagera på yttre stimuli, en form av vila. Sömntillståndet skiljer sig från medvetlöshet främst genom att den sovande kan väckas till fullt medvetande¹⁷. Drömtillståndet åter definieras av NE som "psykiska upplevelser under sömnen".¹⁸

6.1 Olika typer av sömn

Sömnen är en livsviktig fysiologisk funktion; djur som i flera dygn hindras från att sova dör i ett tillstånd av utmattning. Sömnen kan vara av olika typ. De vanligaste sömntyperna är den s.k. REM-sömnen (Rapid Eye Movement) och dess motsats NREM (Non-Rapid Eye Movement).

6.1.1 NREM

NREM-sömnen uppträder främst vid insomnandet och kan delas in i fyra olika steg:

1. Ögonen är stängda och tankarna kommer och går, kroppsfunktionerna (blodtryck, andning, puls, kroppstemperaturen) är normala. Man är mycket lättväckt.
2. Det uppträder oregelbundna hopp i hjärnaktiviteten som syns som elektriska signaler (EEG). Man är inte lika lättväckt som i det första stadiet.
3. Sömnen fördjupas, kroppsfunktionerna dämpas och musklerna slappnar av. Stadie 3 inträder ca 20 min efter steg 1. Under detta stadium kan man också drömma.

¹⁶ Watersong, A., (2008) The Magic of Surplus Reality - Developing spontaneity and bringing about social atom repair Australian and New Zealand Psychodrama Association PO Box 232, Daw Park, South Australia 5041, Australia

¹⁷ Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sömn>, läst 3.8.2017

¹⁸ Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/dröm>, läst 4.8.2017

4. Kroppsfunktionerna är mycket låga och musklerna avslappnade, men man rör på sig med ca 20 min. intervaller. Sömngångare är vanligen i rörelse under detta stadium.

6.1.2 REM

REM-fasen är den period då man drömmer mest. REM-sömnen inträder ca en och en halv timme efter att man somnat. Kroppsfunktionerna tilltar igen. Syrekonsumtionen i hjärnan är hög, ibland t.o.m. högre än i vaket tillstånd. Kroppen verkar vara förlamad men ögonen rör sig snabbt under ögonlocken. Man har antagit, att de snabba ögonrörelserna är följden av att man i drömmen har visuella upplevelser som man följer med ögonen. Dessa drömmar är vanligtvis positiva. Mardrömmarna däremot sker mera under de senare stegen av NREM-sömnen.

De flesta personers sömn varierar mellan NREM och REM. Efter varje REM-fas återgår sömnen till NREM steg 4. REM-tiden förlängs varje gång, börjandes från ca 5 min. till 20...50 min. De längsta drömmarna har vi just innan vi vaknar.

6.2 Vad händer i kroppen när vi sover?

Olika kroppsfunktioner verkar vara i behov av olika sömntyper. Nervsystemet kopplar av och sjunker till sin basfunktionsnivå under NREM steg 4.

Ett antagande är, att man under REM-sömnen analyserar dagens händelser och bearbetar känslomässiga problem med hjälp av drömmar. En annan teori är, att man under REM-sömnen "av-lär", raderar, sådana saker som man lärt sig men inte har någon egentlig nytta av.

Alkohol gör att REM-sömnen undertrycks men den påverkar inte NREM, medan lugnande medel undertrycker NREM men inte REM-sömnen. Svårighet att somna (insomnia) och andningsstörningar under sömnen (sömnapné) har konstaterats efter regelbundna alkoholintag kvällstid¹⁹.

Vilka följder den störda sömnrytmen har för den psykiska hälsan har ännu inte till fullo klarlagts. Roehrs och Rooth (2001)²⁰ kunde bl.a. konstatera att dålig sömn som orsakats av

¹⁹ if-hp-edu-amh-alcohol-and-sleep.pdf, läst 17.7.2017

²⁰ Roehrs, T. & Rooth, T. (2001) Sleep, sleepiness and alcohol use. Alcohol Research & Health 25(2) s. 101-109

alkoholintag föregående kväll inverkar på både humöret och den fysiska/psykiska aktivitetsnivån påföljande dag.

6.3 Vad handlar drömmar i allmänhet om?

En genomsnittsperson drömmer ca 100 000 drömmar under sin livstid. En del av drömmarna blir kvar i minnet tills man vaknar, men det finns många människor som inte minns att de har drömt överhuvudtaget. Varför det är så är inte helt klarlagt. En förklaring är att hjärnan använder mindre energi till att registrera tankar när vi sover. Ju fler gånger man vaknar upp under natten desto större är sannolikheten att drömmen blir kvar i minnet. Typen av sömn (NREM/REM) vid uppvaknandet påverkar också hur väl man minns sina drömmar.

Längden på drömmarna varierar, de kan räcka från några få sekunder till närmare en timme. I genomsnitt är ca 80 % av drömmarna negativt präglade, endast 20 % upplevs som positiva ²¹. Det har framlagts många olika förklaringar till varför det är så, men forskningen har inte kunnat enas om ett entydigt svar på varför vi drömmarna är mer negativt än positivt laddade.

De flesta drömmar handlar om bekanta saker, platser och människor som vi dagligdags kommer i kontakt med. Bor man i ett krigsdrabbat område drömmer man om skjutningar och våldsamheter, är man gravid drömmer man om barn och förlossningar osv. I drömvärlden finns dock inte de fysiska begränsningar vi lever med i det vakna livet; i drömmarna kan vi flyga, förflytta oss fritt i tid och rum, inta andra gestalter.

En allmän uppskattning är, att ca 80 % av drömmarna är negativa, de kan handla om besvärliga och stressiga saker, otur, aggressivitet, hotfulla upplevelser som krig och våldsamheter. En förklaring till detta är, att drömmarna har en "städeffekt" så att de hjälper oss att bearbeta svåra saker under sömnperioden.

Drömmarna behandlar olika teman beroende på i vilket skede av natten de dröms. I början av natten när den första REM-fasen inträtt handlar drömmarna vanligen om saker som utspelas under dagen som gått. Ungefär hälften av alla drömmar har koppling till föregående dag eller till planer som hänför sig till en nära föreliggande framtid. Längre fram på natten har drömmarna mera sitt ursprung i äldre händelser, det kan vara barndomsminnen eller man kan

²¹ Schredl M, Knoth IS. Nighttime in dreams. Percept Mot Skills. 2012 Apr;114(2):457-60

drömma om personer som redan dött. Dessa drömmar anses vara mera användbara i terapeutiskt syfte och lämnar också vanligen starkare minnen efter sig i vaket tillstånd än de mera vardagliga drömmarna.

6.4 Varför drömmar vi?

Ett exakt vetenskapligt svar på frågan 'Varför drömmar vi?' är svårt att ge. Egyptierna på Faraos tid ansåg att man när man drömmar kommunicerar med gudarna och får direkt vägledning om hur man skall gå till väga i det vakna livet. Drömtydning har i alla tider varit populärt. Vetenskapligt har man också ända sedan 1900-talets början försökt förklara drömmens funktion för människohjärnan. Shakespeare kopplade ihop människans ambitioner och drömmar då han i Hamlets i självmonolog framlade (fritt översatt):²²

"Åh Gud, jag kunde vara kung, om det inte vore för att jag hade dåliga drömmar. Dessa drömmar är mina verkliga ambitioner; ty själva substansen av det ambitiösa avspeglas i drömmen"

Beroende på infallsvinkel har olika forskare och teoretiker framlagt olika teorier. Några av de mest citerade är Freuds psykoanalytiska teori, Aktiverings/syntes-teorin samt Problemlösningsteorin. En av de nyare teorierna är den s.k. HOT modellen, som utvecklats av finska forskare verksamma vid Åbo universitet (se nedan).

Grandell framför att drömmens psykologiska betydelse bl.a. ligger i att drömmandet stimulerar de personliga utvecklings- och förändringsprocesserna hos individen. Den jungianska individualiseringsprocessen, dvs. självutveckling, helande och finnandet av sin identitet, sker enligt Grandell på två nivåer, i relation till omvärlden och som en inre integrationsprocess. På den inre utvecklingsnivån utgör drömmarna en väsentlig komponent. Mardrömmen kan innehålla direkta budskap till personen som drömmar; budskapet kan t.ex. vara att "detta kommer att ske ifall du inte gör någon väsentlig ändring i ditt liv, detta har blivit på hälft i ditt liv, detta vill du inte befatta dig med men det är viktigt" etc. (TG).

²² Hamlet, Prince of Denmark, in The Complete Works of William Shakespeare, sida 173, BarnesNoble Collectible Classics: Omnibus Edition, 1973

Som svar på frågan om drömmens uppgift lyfter Högberg fram Poul Bjerres (1876-1964) teori om drömmen läkande kraft. Enligt Bjerre²³ har drömmen bl.a. följande uppgifter:

1. Livsplanering; drömmen ger verktyg för hur man går vidare
2. Bearbetning av förluster; sorgearbete sker medan man drömmer
3. Ger en översiktsbild; drömmarna sträcker sig över en människas hela liv, från foster till död
4. Social inläring; i drömmen kan man ta vilken roll som helst och öva sig på nya situationer
5. Rörelse; allt rör på sig och förändras, omöjliga och ofattbara saker händer i drömmen

Airi Pyykkö har under sin utbildning även studerat oneiromani. Det är en form av framtidsförutsägelser där drömmar tolkas för att förutsäga framtiden. Denna form av drömtolkning har utövats i många delar av världen, börjandes i forntida civilisationer som var baserade i regionen Mesopotamien fram till denna dag. Tolkningen av drömmar i forntida Mesopotamien kan hittas i dess litteratur, såsom den berömda Epic of Gilgamesh²⁴ och Atrahasis. Oneiromanin också ha utövats i det gamla Egypten. Man har funnit en hel textsamling, Işkar Zaqīqu, översatt som 'Kärntext av guden Zaqīqu'. Verket är mera känt som den assyriska drömboken (se pärmbilden).

6.5 Vetenskapliga teorier om drömmens funktion

Drömtolkning och drömmars betydelse har fascinerat människor i alla tider men under 1900-talet började man inom den psykologiska forskningen grundligare utforska drömmarnas betydelse även ur ett mer vetenskapligt perspektiv. Nedan beskrivs några av det senaste seklets drömteorier i en kort sammanfattning.

²³ Bjerre, P., (1933, nyutgåva 2003) Drömmarnas helande kraft, Proprius, Parthenon förlag & bokhandel

²⁴ George, A. R., (2003). The Babylonian Gilgamesh Epic: Introduction, Critical Edition and Cuneiform Texts. Oxford University Press. sid. 70-83 ISBN 978-0-19-927841-1

6.5.1 Freuds psykoanalytiska teori

Freud påstår att drömmarna består av två innehållsskikt, det ytliga innehållet och det latent. Det ytliga består av historien vi drömmer medan det latent döljer den psykologiska meningen.²⁵

Enligt Freuds psykoanalytiska teori drömmer man för att uppfylla önskningar och få utlopp för undermedvetna begär. Icke-acceptabla känslor och drifter får utlopp via drömmarna. Sexuella och aggressiva drivkrafter, som man inte känns vid i medvetet tillstånd i vardagen, tillåts levas ut då kontrollen av vad som utspelar sig i drömmen försvinner.

6.5.2 Aktiverings-syntes-teorin

Teorin om aktivering och syntes skapades av Hobson och McCarley på 1970-talet²⁶. Den bygger på neurovetenskap och behandlar drömmars uppkomst, 'aktivering', och sinnenas processhantering av drömmarna som skapar logiska och meningsfyllda helheter utgående från det drömda, den s.k. 'syntesen'.

Enligt Hobson och McCarleys teori får våra hjärnneuroner under sömnen fortsättningsvis slumpmässiga signaler. Under sömnperioden tolkar hjärnan dessa signaler som om det fortsättningsvis var frågan om riktiga intryck, och bygger upp en uppfattning av verkligheten som bäst stämmer överens med dessa signaler, en dröm skapas. Teorin säger alltså att drömmarna är resultatet av slumpmässig hjärnaktivitet under REM-sömnen. Därtill formas drömmarna enligt Hobson och McCarley också av erfarenheter, intryck och minnen.

Hobson och McCarley postulerar att drömmens bisarra drag sett med vakna ögon understöder deras teori, och att drömmarna egentligen inte har någon större psykologisk betydelse.

6.5.3 Problemlösningsteorin samt minneskonsoliderings-hypotesen

Problemlösningsteorin är en kognitivt baserad drömteori som grundar sig på att vi skapar kreativa lösningar på problem som vi mött under vår vakna tid. I drömmen är vi inte bundna till alla de begränsningar vi har i vår verklighet under vakentiden.²⁷ Några starka vetenskapliga

²⁵ Freud, S., (1900) The interpretation of Dreams, www.psychclassics.yorku.ca, läst 17.7.2017

²⁶ Hobson, J., & McCarley, R., (1977) The Brain as a Dream State Generator: An Activation-Synthesis of the Dream Process. *American Journal of Psychiatry* 134 (12) s. 1335-13348.

²⁷ Smith, 2013; "Can healthy, young adults uncover personal details of unknown target individuals in their dreams?" *Explore* 2013; 9:17-25

bevis har ännu inte skapats för denna teori. Klardrömmande, där man delvis medvetet styr sina drömmar, kan kopplas till denna teori.²⁸

Minneskonsolideringshypotesen framhåller att hjärnan strukturerar upp den insamlade dagsinformationen och omformar den under drömperioderna till en brukbar form.

6.5.4 HOT-teorin

HOT-teorins utgångspunkt är, att drömmarna är en del av vår överlevnadsstrategi. När vi i drömmen jagas av något farligt förbereder vi oss för en sådan verklig situation. Det ligger i vårt genetiska arv att förbereda oss för farliga situationer och träningen sker i drömmen. Drömmarna är funktionella ur ett evolutionärt perspektiv. Våra förfäder levde under ständiga yttre hot, men via drömmen blev de mer förberedda för verkliga faror. HOT-teorin har utvecklats vid Turun Yliopisto (Åbo universitet) och Högskolan i Skövde. Katja Valli har doktorerat om HOT-teorin och även publicerat flera forskningsartiklar i ämnet.²⁹

7. En kort översikt över terapeutiska metoder för drömanalys

Eftersom drömmar länge och av många har ansetts förmedla någon slags information om vårt undermedvetna har det utvecklats flera terapiformer som helt eller delvis bygger på drömanalys. Jag har här plockat ut några terapeuter som haft inflytande på drömterapin. Det finns säkert flera som kunde omnämnas, men jag har begränsat listan eftersom huvudämnet för det här slutarbetet är det morenska drömpsykodramat, och inte en allmän översikt över olika terapiformer.

7.1 Klassisk drömterapi

Klassisk drömanalys har aktivt tillämpats i västvärlden i ett par sekler. Psykiatrins utveckling går ofta hand i hand med utvecklingen av drömterapin. Nedan beskrivs några av de mest

²⁸ LaBerge, Stephen (1990) In Bootzen, R. R., Kihlstrom, J.F. & Schacter, D.L., (Eds.): *Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep, Sleep and Cognition*. Washington, D.C.: American Psychological Association, pp. 109 – 126.

²⁹ Revonsuo, A. & Valli, K., (2000) *Dreaming and Consciousness: Testing the Threat Simulation Theory of the Function of Dreaming* PSYCHE, 6(8)

framträdande terapeuterna, som har använt patienters drömmar som en utgångspunkt för sitt terapeutiska arbete.

7.1.1 J.C. Reil

Redan år 1803 kopplade J.C. Reil (som bl.a. präglade termen "psykiatri") samman dissocierade personligheter med drömuplevelser. Enligt honom uppstår mentala sinnebilder av olika aktörer, som både agerar och tar olika roller, både hos personer med dissocierade personligheter och hos dem som drömmar.

Reil ansåg, att både den dissocierade personligheten och drömmaren identifierar sig med de delar som sammankopplar med hens personlighet, de övriga aktörerna är utomstående, främlingar, trots att även de representerar delar av drömmarens personlighet. Han föreslog, inspirerad av Goethe, att man skulle inrätta terapeutiska teatrar på mentalsjukhus för att patienterna skulle ha en möjlighet att spela upp sin inre drömvärld och på så sätt kunna se och hantera sina störda vaneföreställningar.³⁰

7.1.2 Sigmund Freud

Sigmund Freud var en österrikisk läkare, neurolog och författare samt psykoanalysens fader. I verket 'Drömydning' (Die Traumdeutung, 1900) argumenterar Freud för att drömmar går att förstå och kan tolkas. Freuds drömydning var banbrytande p.g.a. att han utarbetade en vetenskaplig teori kring den. Han såg inte drömmen som ett budskap utifrån utan som en inre psykisk process vi kan lära av. Enligt Freud är drömmen inte meningslös utan ett fullt förståeligt psykiskt fenomen, dvs. en önskeuppfyllelse. Drömmens innehåll bygger på dagsupplevelser. Freud menar att materialet till drömmen kan tas från alla tidpunkter under livet, men att det finns åtminstone en tanketråd mellan dessa tidpunkter och drömdagens upplevelser.

Drömmar svarar mot fysiska behov; är man hungrig vid läggdags drömmar man om att äta gott. "Drömmens innehåll är alltså en önskeuppfyllelse och dess motiv en önskan"³¹.

³⁰ Casson, J., (1995) Dramatherapy, Psychodrama and Dreamwork, International Journal of Group Therapy 45 (3) s. 1-10.

³¹ Freud, S., (1927) Drömydning (J. Landquist övers.) Bonnier Fakta Bokförlag AB. Stockholm, sida 23.

Freud poängterade mycket de undertryckta sexuella behoven hos sina klienter, de s.k. 'analysanderna'. Enligt Freud kan ångestdrömmar tolkas så, att ångesten är ett uttryck för ett förvandlad sexuell behov (libido). Libidon har i vaket tillstånd av någon anledning förnekats och inte kunnat komma till uttryck och återkommer därför i drömmen.³²

7.1.3 Carl Gustav Jung

C.G. Jung (1875-1961) var en schweizisk psykiater och psykolog som i början av sin karriär hörde till Freuds anhängare men som senare inte kunde omfatta Freuds sexualteori utan skapade en egen inriktning, den analytiska psykologin.

En grundsten i Jungs teori är arketyperna; han ansåg att vi uppfattar människor, händelser och situationer i enlighet med föreställningar om tillvaron. Föreställningarna är så gamla att de blivit en del av vår mänskliga natur. Hit hör begrepp som hjälten, befriaren, frälsaren, hämnaren, martyren, vampen, modern, förföraren, labyrinten, skuggan, evigheten, död och återuppståndelse, m.fl.

Jung försökte på olika sätt förstå och komma till rätta med känsloladdade drömmar och fantasier. Jungs drömpsykoterapi utgår bl.a. från att man mobiliserar bildsviter inför den inre synen. Dessa aktiva föreställningar bearbetar man sedan med hjälp av bl.a. måleri och rörelse.³³

7.1.4 Peter Slade

Peter Slade, grundaren av dramaterapin i England, var en av de första att använda drömmaterial i terapeutiskt syfte. Mellan 1937 och 1939 använde Slade tillsammans med den jungianska psykoterapeuten Kraemer dramametoder som en del av den terapeutiska behandlingen. Slade fann³⁴, att klienten på så vis kunde nå djupare in i bortglömda händelser från det förgångna. Även barn med svåra mardrömmar kunde bli hjälpta med hjälp av dramametoder.

³² Ehn, J., (2008) Freuds drömteori ur ett neurovetenskapligt perspektiv, Examensuppsats, Stockholms universitet, Stockholm sida 14.

³³ <http://www.psykologiguide.se/psykologilexikon/?Lookup=Carl%20Gustav%20Jung>, läst 7.8.2017.

³⁴ Slade, P., (1980) Child Drama, London, Hodder and Stoughton, sida 343.

7.1.5 Jacob Levy Moreno

Jacob Moreno utvecklade, parallellt med psykodrama som terapiform, en form av psykodramatisk bearbetning av drömmar. Psykodrama som terapiform utvecklades under den första halvan av 1900-talet, under Morenos studieår i Wien och senare under hans aktiva år i USA.

Moreno lade stor vikt vid drömarbetet som ett terapeutiskt verktyg men det var inte före år 1951 han publicerade 'Fragments from the Psychodrama of a Dream', ett verbalt transskript av en psykodramadrömsession. Där liknar han drömmen med en inre teaterscen; i psykodramat externaliseras drömmen och kan därefter bearbetas i terapeutisk form. Protagonisten återupplever sin dröm under psykodramat; drömmen upprepas i flera scenen och protagonisten bearbetar de skrämmande eller ofattbara delarna av drömmen. I vissa fall görs också en korrigerande fortsättning av drömfragmentet på ett sätt som känns adekvat för huvudpersonen.

Skillnaderna mellan Freuds psykoanalytiska och Morenos psykodramatiska syn på drömhantering kan representeras av Morenos kommentar till Freud angående respektives syn på drömarbetet³⁵:

" Well doctor Freud, you analyze their dreams. I give them courage to dream again. You analyze and tear them apart. I let them act out their conflicting roles and help them to put the parts back together again."

7.1.6 Zerka Moreno

Zerka Moreno var gift med Jacob Moreno och utvecklade psykodramatekniken i mer än 30 år tillsammans med sin make. Hon var en av grundarna av International Association for Group Psychotherapy. Efter Jacob Morenos död 1974 fortsatte Zerka att utveckla psykodramametoden ända fram till sin död 19. september 2016, 99 år gammal. Hon var även verksam som aktiv utbildare inom grupp- och psykodramaterapi.

Under sin livstid blev Zerka Moreno något av en ledare och ledstjärna för psykodramainriktningen och det har även inrättats en stiftelse 'The Zerka T. Moreno

³⁵ Moreno, J.L., The Autobiography of J.L. Moreno, Moreno Archives, Harvard University, 1985

Foundation for Education and Training'³⁶ för utbildning och forskning inom psyko- och sociodrama.

7.1.7 Fritz Perls

Fritz Perls, gestaltterapiens grundare, tog klart intryck av Morenos psykodramateknik. Han betraktade drömmen som en dramatiserad form av självets roller. Perls tog avstånd från analyserandet till förmån för dramatiseringen av dröminnehållet. Genom att dramatisera drömmen får klienten en möjlighet att komma i kontakt med de olika delarna av dröminnehållet. Varje föremål/element i drömmen är även enligt Perls en del av självet.³⁷

7.2 Exempel på modern drömterapi och drömdramatisering

Den moderna drömbearbetningen bygger i mycket vidare på de mer klassiska drömterapeuternas arbeten. Allmänt kan sägas, att de s.k. dramaterapeuterna arbetar med bilder och metamorfoser medan klienten befinner sig i ett drömliknande tillstånd, trots att hen är vaken. Man tolkar inte drömmarna, men stöttar klienten till att vidareutveckla drömmen på ett kreativt sätt och eventuellt lösa problem som anknyter till drömmen.

7.2.1 Robert Landy

Landy har sammanfattat idéer från Freud, Jung, Moreno och Perls på följande vis (fritt översatt, cf-s)³⁸:

"... vi kan tänka på drömvärlden som ett förändrat tillstånd av medvetenhet, som innehåller återhållna element från individens förgångna, arketyperna från mänsklighetens kollektiva förflutna och fragment av självreflektion. Vidare kan man se drömmen som en spegling av framtiden; drömmarens hopp, önskningar och fantasier kan komma till uttryck i drömmen. Om man antar ett mera teatraliskt synsätt kan drömvärlden ses som en scen som innehåller rekvisita, kostymer, färger, karaktärer och uppsättningar. "

Landy tillämpade Morenos psykodramateknik med egna modifieringar. Han kunde sätta gruppen att återge drömmen de just fått höra medan huvudpersonen fick sitta i publiken och

³⁶ Zerkamorenofoundation.org, last 3.7.2019

³⁷ Landy, R., (1986) Drama Therapy Concepts and Practices, sida 157, Charles Thomas Publisher, Springfield.

³⁸ <http://www.creativepsychotherapy.info/wp-content/uploads/2012/05/DREAMS.pdf>, läst 21.7.2019

se på då drömmen spelas upp, som en slags playback teater. Därefter får drömmaren gå in och regissera pjäsen, hen kan korrigera något eller lägga till nya element i drömspelet.

Den klassiska teaterns inflytande kan också ses i Landys drömterapiarbete, han använde ofta masker för att återge element från drömmen.

7.2.2 Sue Jennings

Jennings delar på många sätt Morenos tankar om drömmar och drömarbete. I sin bok 'Dramatherapy with Families, Groups and Individuals'³⁹ konstaterar hon att vi alla drömmer i dramatisk form, alldeles som om vi hade en egen, personlig teater där vi spelar, och återuppspelar, de dramer vi behöver se för att komma vidare i livet. Med hjälp av dramaterapi kan vi acceptera och utvidga drömmens innehåll, snarare än tolka den.

7.2.3 Brenda Rawlinson

Brenda Rawlinson hör till den jungianska grenen av drömterapeuter i vår tid. Hon lyfter fram betydelsen av förbli i det omedvetna, icke analytiska, när man arbetar med drömmar. I drömmen förflyttar man sig från det rent egocentrerade perspektivet i vaket tillstånd, till ett mer kreativt och lekfullt perspektiv. Vi behöver betrakta drömmen med imaginära ögon för att kunna skjuta undan överberoendet av det logiska och analytiska tänkandet. Enligt Rawlinson ligger det en fara i att Freuds tolkande tillvägagångssätt låser drömbilden och hindrar den från att förändras, djupna och utvecklas.⁴⁰

7.2.4 Alida Gersie

Alida Gersie har bl.a. arbetat med barns mardrömmar, i vilka hemska monster eller odefinierade faror förföljer det drömmande barnet. Hon hjälper barnet att hitta lösningar på farorna så att de upplevs som mindre skrämmande. Viktigt är dock, att monstret inte blir dödat utan bara bekämpas och skräms iväg. Detta för att kunna möta faran om den återkommer utan att den visat sig starkare än barnet genom att 'uppstå från de döda'. Genom dramaterapi får barnen verktyg att bemöta det skrämmande och på så sätt förminska mardrömmens faror.

³⁹ Jennings, S., (1990) *Dramatherapy with Families, Groups and Individuals*, Kingsley, London

⁴⁰ Mitchell, s., (1996) *Dramatherapy Clinical Studies*, sid. 151-178, Kingsley, London

7.2.5 Leif Dag Blomkvist och Thomas Rutzel

Blomkvist och Ruzler har i sina texter jämfört psykodramats 'Surplus'begrepp med surrealismens idéer. Morenos koncept för surplusverkligheten i dramat är ett ställe där motsatser möts och det logiska har fått ge vika, alldeles så som det sker då man drömmer.

Enligt Blomkvist och Ruzler⁴¹ ansåg Moreno, i motsats till Freud, att det undermedvetna inte utgör något väsentligt problem och att drömmar inte är någon Via Regia (fri övers. 'motorväg') till det undermedvetna. Därför behöver drömmarna enligt Moreno inte tolkas för att man skall hitta och förstå någon underliggande djupare mening med drömmen. Drömmen kan relateras till i sig, sådan den är. Den skapas av något okänt i människan, som inte står under egots kontroll. Detta okända rotar sig i det djupaste av den mänskliga naturen.

7.2.6 Barbara Tregear

Barbara Tregears arbete baserar sig på traditionella psykodramametoder men hon har vidareutvecklat drömarbetet genom att från att ha varit protagonistcentrerat till att bli mera gruppfokuserat. Deltagarna får på så sätt uppleva att de deltar i arbetet både som individer och som gruppmedlemmar.

Ett exempel på hur Tregear arbetar är användandet av metamorfoser för uppvärmningen. Hon inleder med att be deltagarna att välja en plats eller ett föremål/person att vara i en allmän park. Därefter får de slå sig ned på en trygg plats, blunda och tänka sig att de sover. De uppmanas att visualisera sin dröm och sedan dela med sig den parvis. Den ena pardeltagaren återger sedan den andra pardeltagarens dröm för gruppen på ett rapporterande sätt. På så sätt blir språket mer opersonligt än om drömmaren själv skulle återge sin dröm. Gruppen namnger sedan drömmen, ger den en titel, och skriver ned den överenskomna titeln på ett färgat pappersark. Här inträder det första elementet av gruppäggande då gruppen gemensamt namnger drömmen. Gruppen röstar därefter fram vilken dröm som skall dramatiseras och spelas upp på samma sätt. Arbetet fortsätter sedan på samma sätt som i ett traditionellt psykodrama.

⁴¹ Holms, P., Karp, M. & Watson, M., (1994) Psychodrama Since Moreno, sid. 240-242, Routledge, London

En annan avvikelse från de traditionella psykodramametoderna kommer i slutskedet av arbetet då man istället för sharing efter den sista scenen uppmanar var och en av deltagarna att välja ut ett element ur drömmen som hen vill utforska mera. I och med det blir drömmen med sina symboler och arketyper också ett element av gruppägande. Olika deltagare får sedan sina val dramatiserade och sessionen avslutas med traditionell sharing. På samma sätt som i vanligt psykodrama baserar sig drömarbete på något allmänmänskligt med sina kollektiva symboler och gemensamma upplevelser. På så sätt får den bearbetade drömmen betydelse för alla deltagare, inte bara protagonisten, enligt Barbara Tregear⁴².

8. Drömhantering med psykodrama

Som tidigare nämnts kan utgångspunkten för ett psykodrama även vara en dröm eller ett drömfragment. Det finns överraskande litet rapporterat om drömbearbetning i den psykodramatiska litteraturen. I detta kapitel behandlas specifikt bearbetningen av drömmar och drömfragment med hjälp av psykodramatekniken

8.1 Drömhantering enligt Jacob Moreno

Moreno arbetade även med drömmar som utgångspunkt för sina regiarbeten i psykodrama. Han ansåg allmänt, att man med hjälp av psykodrama kan man utforska den energi som ligger i känslor, drömmar och konflikter, och på så sätt frigöra det kreativa och spontana jaget. Han definierade spontaniteten och lösningarna som produceras under psykodramaarbetets gång som "ett nytt svar på en gammal situation, eller ett adekvat svar på en ny situation"⁴³. Denna tankegång kan lika väl tillämpas på drömhantering, då drömmarna ofta speglar händelser och sinnesupplevelser eller konflikter och ångestupplevelser från protagonistens vakna liv.

I sitt arbete var Jacob Moreno fokuserad på utvecklandet av roller samt bearbetningen av protagonistens förhållanden, både i relation till sig själv och till omvärlden. Drömmar ansåg han att man behandlar dem sådana som de varit, man tolkar dem inte (TG). Morenos psykodrama är till sin struktur funktionell. Via exakta rollbyten med de olika elementen i

⁴² Casson, J., <http://www.psychodramansp.co.uk/dramatherapy-psychodrama-and-dreamwork>, läst 30.7.2019

⁴³ www.studiotherapyrevolution.nl läst 7.7.2019

drömmen utvidgas och utvecklas dramat men regissören lägger inte in egna tolkningar av elementens betydelse under regiarbetet. Moreno såg drömmen snarast som ett konstverk (GH) där alla elementen är delar av en själv (AP).

Eftersom Moreno ville lära huvudpersonen att bli en bättre drömmare, begränsas vanligen inte drömpsykodrama bara till att man spelar upp drömmen i detalj så som huvudpersonen minns den. Flera av drömdramats scener existerade kanske inte alls i den ursprungliga nattliga drömmen, men skapas genom improvisation under spelets gång. Det är dock viktigt att dramat alltid sker i ett äkta och uppriktigt förhållande till huvudpersonens upplevelse av sin dröm.

Processen kallas drömutveckling och växer fram ur det spontana spelet. Drömmen som presenteras på scenen kommer att vara en nyproduktion och kan skilja sig en hel del från den ursprungliga drömmen. Man kan säga att dramat formar ett konstverk i sig själv och deltagarna blir nyskapare av detta ögonblickets konstverk. Denna typ av drömpsykodrama hjälper oss att relatera till det absurda, snarare än att hitta en dold mening med det drömda.

8.2 Drömdramats uppbyggnad

Strukturen för drömdrama skiljer sig något från det traditionella psykodramaupplägget genom att man går in i drömmens skeende och känslor, istället för att utgå från verkliga händelser i protagonistens vakna liv, och utforskar dem med hjälp av olika psykodramatekniker. Upplägget varierar beroende av regissören, det finns olika 'skolor' eller 'dialekter' för hur man bygger upp ett drömdrama. Nedan (i kapitlen 8.2.1 - 8.2.3) finns några versioner beskrivna. Beskrivningarna grundar sig i huvudsak på intervjumaterialet samt några litteraturhänvisningar.

Zerka Moreno skrev bl.a. i sitt verk 'A Survey of Psychodramatic Techniques'⁴⁴ följande angående tekniken för drömpsykodrama:

" Instead of telling the dream, the patient re-enacts it. He takes his position in bed, warming up to the sleep situation. When he is able to reconstruct the dream, he rises from the bed and represents the dream in action, using auxiliary egos to enact the

⁴⁴ Moreno, Z., (1975) A Survey of Psychodramatic Techniques, Psychodrama and Group Psychotherapy Monograph No 44, Beacon House, sida 7.

role of the dream characters. This technique further makes use of retraining the patient, giving him the opportunity to "change" his dream and re-direct his dream pattern."

Jonathan Fox beskriver den klassiska morenska tekniken att regissera drömdrama i sitt verk i 'The Essential Moreno', kapitel 16 'Fragments from the Psychodrama of a Dream'⁴⁵. Moreno framhåller vikten av att scensätta sovrummet och gå igenom nattningssermonierna innan man övergår till drömmen. Moreno bearbetar drömmen bl.a. med hjälp av surplusspel men han ger också exempel på analys och tolkning av drömmen i sina arbeten. Han framhåller dock att insikter bäst uppnås via aktion, via uppspel och återuppspel av drömdramat.

Tekniskt sätt kan drömdramat i mycket påminna om ett klassiskt psykodramaarbete. Tidsbehandlingen i drömdraman är dock alltid i presens eftersom man speciellt vill understryka, att protagonisten just då befinner sig i drömmens värld.

8.2.1 Drömdramats struktur; inledande intervju

Ett drömdrama inleds vanligen med ett kort intervjusamtal mellan protagonisten och regissören. Protagonisten återger drömmens huvuddrag och berättar eventuellt något om vilka känslor och stämningar drömmen lämnat efter sig.

Ett alternativ till den traditionella intervjun är, att dramat inleds direkt efter valet av protagonist. I detta fall har protagonisten redan återgett sin dröm under den inledande diskussionen som ägt rum vid valet av protagonist. Det är dock viktigt att den utvalda protagonisten inte tillåts berätta sin dröm i detalj utan att övergången till spelfasen är relativt snabb. Regissören behöver ändå få höra drömmens huvuddrag och få en uppfattning om drömmens omfång för att kunna planera tidshanteringen.

8.2.2 Drömdramats struktur; genomgång i två eller tre akter

I ett psykodramatiskt drömdrama med två drömakter inleder man vanligen arbetet med någon händelse från den föregående dagen. Tanken är, att dagens händelser på något sätt har anknytning till drömmen. Högberg talar om att det finns olika sätt, olika "dialekter", för hur

⁴⁵ Moreno, J.L., (1950) Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry 3, sid. 344-355, kapitel 16 i boken The Essential Moreno, sid. 195-212 ed. Fox, J., 2008, Tusitala Publishing, NY

man fokuserar på det kommande drömarbetet. En genomgång av föregående dags händelser är ett sätt, man kan involvera någon kropps rörelse från dagens aktiviteter som kan inspirera och aktivera protagonistens sinne: *"på eftermiddagen spelade vi fotboll med kompisarna"* – protagonisten visar hur hen dribblar med bollen. Kroppsminnet kan eventuellt senare omvandlas till drömfragment. Vanligt är att man kort spelar upp några dagsaktiviteter och sedan kvällsritualerna före läggdags, allt för att förbereda protagonisten för det kommande arbetet.

Efter inledningen att övergår man till att bygga upp protagonistens vilorum, stället där hen sover. Vanligtvis är detta det egna sovrummet men det kan lika väl vara ett hotellrum, tonårsrummet hemma hos föräldrarna eller ett tält ute i vildmarken. När scenen byggs upp spelar protagonisten upp sina kvällsritualer, vad hen gör just före sänggåendet. Sovstället byggs upp och sängen kan markeras med en madrass. Alla detaljer är ytterst viktiga. De hjälper protagonisten att komma in i drömmen (AP). Därefter lägger hen sig ner, sluter ögonen och går in i drömmen. I detta skede sänks scenbelysningen för att indikera sömntillståndet.

Protagonisten ligger tyst en stund med slutna ögon och går in i sin dröm. När hen har fått tag i drömmen kan hen markera att hen är klar att fortsätta. Ljuset tänds på nytt och vi befinner oss i drömmen. Protagonisten har i inledningsintervjun berättat en del av dröminnehållet men vanligtvis inte hela drömmen i detalj. Drömmen spelas nu upp, i en eller flera scener, på samma sätt som ett vanligt psykodrama med några få undantag; allt utspelar sig i ett långsammare tempo, stämningen är drömlig, allt utspelar sig i presens. Det är viktigt att man kollar upp och gör alla detaljer som framkommer så noggrant som möjligt för att få fäste i drömmen (AP). Hela drömmen går igenom, i en eller några akter. I den sista delen lägger sig protagonisten åter i sängen och vaknar sedan upp.

Följande akt kan inledas på samma sätt som den föregående, kvällsritualerna genomgås, protagonisten går och lägger sig, ljuset släcks. Hen söker en korrigerad version av drömmen. Pyykkö lyfter fram Morenos tanke, att undermedvetandet i detta skede tar emot förändrings- och korrigeringsimpulser medan protagonisten befinner sig i en slags vilodvala. Den korrigerade versionen av drömmen spelas sedan upp i enlighet med protagonistens önskan och vision. Detta utgör den s.k. 'Surplus' delen av psykodramat. Nu lyfts de positiva, helande och bärande känslorna fram, drömmen kan även få en förklaring via den nya versionen.

I ett psykodramatiskt drömdrama med tre drömakter läggs en tredje akt till efter de två föregående, som ovan beskrivits. Högberg tillämpar ofta denna modell. Den tredje drömakten kan medföra helt nya element, som inte direkt funnits med i den ursprungliga drömmen. Det är ofta en kortare drömbild som förstärker de korrigerade positiva saker, som framkommit i Surplus-akten. Här tillåts kreativiteten skapa något helt nytt som protagonisten har behov av, en förstärkning av de läkande elementen.

Lichtensteinmodellen

I motsats till det rent ortodoxa morenska drömpsykodramat inleds drömarbetet enligt den Lichteinska skolan inte med uppvärmning av protagonisten genom att spela upp rester av föregående dag och läggningsritualer, utan dramat startar direkt med drömmen och uttryckligen med surplusdelen.

Blomkvist och Rüzel⁴⁶ beskriver detta avvikande sätt att enligt Lichtenstein-projektets modell regissera drömdraman. Författarna beskriver fallet 'Madame Blanche and her Mirror – a Dream Psychodrama' i artikeln 'Surplus reality and beyond' och sättet på vilket surplusdelen där förverkligades. I detta fall reproducerades inte drömmen på scen så som drömmaren mindes den utan snarare som ett *locus nascendi* (morensk terminologi, övers. födelseort) för en ny surplus- upplevelse. De uppspelade scenerna formar sig inte så som drömmaren direkt drömt dem utan de produceras under arbetets gång av den deltagande gruppen tillsammans med protagonisten och regissören.

Enligt Lichtensteinmodellen 'ägs' alltså inte drömmen av protagonisten utan man betonar aspekten av det icke-personliga relaterade till gudarna och kollektivet.⁴⁷

8.2.3 Drömdramats struktur; sharing och processanalys

Under den påföljande delningen framkommer ofta gemensamma drömkopplingar inom gruppen. Protagonisten kan härigenom få bekräftelse på sin upplevelse, men även nya infallsvinklar på saker som framkommit under arbetets gång. 'Sharing' innebär ju att gruppdeltagarna delar med sig av sina personliga känslor och saker de själv upplevt, som

⁴⁶ Blomkvist, L. & Rüzel, T., (1994) Surplus reality and beyond sid. 235-257 i boken Psychodrama since Moreno, Innovations in Theory and Practice, ed. Holms *et al.* Routledge, London

⁴⁷ Blomkvist, L. & Rüzel, T., (1994) Surplus reality and beyond sida 257 i boken Psychodrama since Moreno, Innovations in Theory and Practice, ed. Holms *et al.* Routledge, London

härrör sig till dramat man deltagit i. Tolkningar och analyser bör undvikas i detta skede, protagonisten och den övriga gruppen skall få utrymme att ostört uppleva de känslor och läkande krafter, som eventuellt har uppstått tack vare dramaarbetet.

Tidpunkten för processanalysen (en analys av regiarbetet) är klart senarelagd i förhållande till dramats tidpunkt. Minimum brukar anses vara ett dygn, men i fall att dramaarbetet görs i en grupp som träffas regelbundet görs processanalysen först vid nästa träff. På så sätt kan tiden emellan dramaarbetet och analysen vara allt emellan en vecka och en månad. Det är rekommendabelt att förlägga sharings-tillfället vid en senare tidpunkt om möjligt eftersom man på så sätt ger rum för gruppen att drömma egna "fortsättningsdrömmar" under tiden mellan dramat och sharingen.

I motsats till sharing-tillfället är det däremot tillåtet att vid processanalystillfället ha en mera analytisk infallsvinkel och dra intellektuella slutsatser om vad som utspelade sig under dramats gång. Som ovan nämnts kan det hända att det inom gruppen dröms nya drömmar under tiden mellan dramat och processanalysen. Dessa nya drömmar anknyter ofta på ett eller annat sätt till ursprungsdrömmen. Moreno talar om fenomenet som ett slags gemensamt undermedvetande, som uppstår inom gruppen efter arbetet (AP).

8.3 Hur skiljer sig rollerna i ett drömpsykodrama från rollerna i ett traditionellt psykodrama?

Drömpsykodramats rollbesättning är den samma som i traditionellt psykodrama arbete med några få undantag, som här lyfts fram i korthet.

8.3.1 Huvudpersonens roll

Protagonistens roll i ett drömdrama motsvarar långt den huvudpersonen har i ett vanligt psykodrama. Beroende på urvalsprocessen kan protagonisten återge sin dröm i korthet redan vid valsituationen, eller alternativt endast nämna att hen vill behandla sin dröm i det kommande dramat. Viktigt är, att protagonisten inte verbalt går igenom händelseförloppet detalj, det förminskar upplevelsen av drömmen och det är lätt att förlora känslan/stämningen från drömuupplevelsen. Det att protagonisten går in i drömmens stämning hjälper hen att hitta ursprungskänslan och budskapet drömmen bär med sig.

8.3.2 Hjälppersonernas roll i drömpsykodrama

Hjälpjagen kan väljas på samma sätt som i andra psykodraman genom att protagonisten väljer en ur gruppen för att gestalta ett element eller en person. Verhofstadt-Denéve⁴⁸ framlägger dock en avvikelse till det traditionella sättet; i drömdrama kan det vara bättre om valet av hjälpjagen görs av regissören. Detta för att inte den drömliknande stämningen skall brytas under spelets gång. Ett tredje sätt är att gruppmedlemmarna spontant besätter rollerna, den som känner för en viss hjälpjagsroll tar själv plats på scen i den valda rollen.

Då hjälpjaget befinner sig i sin roll bör hen koncentrera sig på att återge sin roll på ett så detaljerat och källtroget sätt som möjligt. Eftersom protagonisten under arbetet är i ett 'drömdvala-tillstånd' kan direkta avvikelser från det som protagonisten återgett, eller hjälpjagets egna improvisationer i rollspelet, rubba stämningen och störa arbetet.

8.3.3 Regissörens roll i drömpsykodrama

Alla av de intervjuade psykodramatikerna (AP, GH och TG) betonar vikten av att alla rollbyten görs så noggrant som möjligt i enlighet med protagonistens anvisningar och hens subjektiva upplevelse. Detta är speciellt viktigt att beakta då man arbetar med drömpsykodraman.

Till regissörens uppgift hör att se till att dramat utspelar sig i presens och att stämningen förblir lugn, 'drömlig', även om starka känslor spelas upp på scenen.

Som tidigare nämnts behöver regissören redan i den inledande fasen få en uppfattning om drömmens omfång eftersom tidshanteringen kan vara speciellt utmanande när man jobbar med drömdraman.

Övergången från intervjufasen till spelfasen är speciellt känslig i drömpsykodrama. Under urvalsprocessen är protagonisten ännu en del av gruppen men då hen stiger in på dramascenen sker en omvandling till "drömjaget". Här har regissören en ytterst viktig roll. Drömjagets medvetenhetsuppfattning sjunker till en lägre nivå och protagonisten har behov av stöd och handledning för att komma vidare i dramat (TG).

⁴⁸ Verhofstadt-Denéve, L., How to Work with Dreams in Psychodrama: Developmental Therapy from an Existential–Dialectical Viewpoint, International Journal of Group Psychotherapy, Vol. 45, No 3, 1995

Högberg påpekar att man som regissör skall ta fasta på det första som sägs i drömscenen. Det lönar sig vanligen att göra ett rollbyte redan i detta skede då inledningsrepliken ofta innehåller något väsentligt. En noggrann genomgång av de olika elementen ger ofta viktig information för det fortsatta arbetet (GH).

8.4 Hantering av symboler i drömpsykodrama

Både Pyykkö och Grandell lyfter i intervjuerna fram att drömelementen representerar delar av oss. Ifall drömmen handlar om ett litet barn kan man fråga sig 'Vad berättar barnet om mig, vad är det jag borde vårda och ta hand om?' eller 'Varför drömmer jag det här just nu, vad säger den här symbolen mig, är det något jag inte beaktat?' Airi Pyykkö benämner också drömmen som den dolda sidan av vårt inre.

Trots att man enligt Morenos lära inte tolkar drömmarna i sig kan läran om de jungianska arketyperna ibland vara till hjälp då man arbetar med drömmar i psykodrama (TG).

I drömmen kan t.ex. en moders gestalt uppträda, men det behöver inte betyda att det är drömmarens egen mor som uppträder i drömmen, utan snarare representerar och symboliserar modern i drömmen något viktigt. I drömtillståndet är medvetenheten nedsatt men psykodramat ger protagonisten en möjlighet att se på situationen i spegel och på så sätt uppfatta drömmens budskap tydligare.

Den vakna medvetenhetens symboler, de som vi uppfattar i vaket tillstånd, kan också återkomma i drömmen och där få en annan betydelse än vad man gett dem i vaket tillstånd. De olika drömsymbolerna kan även tolkas som roller som drömmaren har i vaket tillstånd, medvetna eller omedvetna (TG).

Varje individ har sitt eget symbolspråk och genom att göra anteckningar om sina drömmar kan man ofta se en utveckling, hur symbolerna utvecklas och fördjupas.

9. Slutplädering och sammanfattning

Medan jag har suttit och skrivit detta examensarbete har jag funderat mycket på drömmens betydelse och vad drömbearbetning med hjälp av psykodramametoder kan ge oss. Människan drömmer, men vi vet inte säkert varför.

Vad är egentligen drömmens uppgift och mening? Kan man kanske anta att vi genom att göra ett psykodrama av vår dröm tar emot viktiga signaler från vårt undermedvetna? Fungerar psykodramat på samma sätt som framförs i HOT-teorin, att vi via bearbetningen av drömmen övar oss inför svåra och hotfulla situationer? Eller är det ett sätt att hantera ofattbara händelser från drömmens värld, för att vi bättre skall kunna förstå oss själva och vart vi är på väg i livet? Något slutgiltigt svar kan jag inte presentera, men jag vet att man med hjälp av drömpspsychodrama kan gå mycket djupt i en människas sinne och finna oväntade svar på frågor man inte ens vetat att de existerar.

När en dröm stannar kvar i minnet upplevs den vanligen som betydelsefull på något sätt och att få bearbeta den via psykodrama kan vara av stor betydelse för protagonisten. Ibland kan ett drömdrama leda till en stor lättnad hos aktörerna, ibland till ytterligare förvirring, och ibland ingenstans alls.

Ritualerna som ingår i ett psykodrama kan hjälpa oss att nå det okända. Betydelsen av ett drömdrama kan uppenbara sig genom en surrealistisk upplevelse av det irrationella. Då man följer det som i vaket tillstånd känns orimligt, vidgas perspektivet på Morenos Surplus-verklighet, och man når djupare ned i det inre. Genom att följa drömmens visdom kan vårt ego bli mer känsligt, tolerant och spontant.

Under arbetets gång har speciellt symbolernas betydelse väckt mitt intresse. Inte så mycket de enkla och klara symbolerna med tolkningar i stil med att en bok i en dröm betyder kunskap och insikt, utan snarare mångfacetterade symboler som säger något till den drömmande om vad som är viktigt för hen just nu eller vad hen bör ta i beaktande vid en viktig valsituation. Drömsymbolerna kan ses som vägvisare i ett spänningsladdat kraftfält där man rör sig från ett tillstånd till ett annat på väg mot det okända. När man finner en betydelse för en viktig drömsymbol kan den ge oändlig kraft och fungera som en övergångsrit, en *Rite de Passage*, till det som skall komma.

Sammanfattningsvis kan sägas att jag via litteraturstudierna, men framför allt i samtalen med de erfarna psykodramatikerna, erhållit en fördjupad syn på hur drömmar kan fungera som utgångspunkt för psykodrama, och vad allt det kan ge den enskilda individen. Jag har medvetet avstått från att i någon mer omfattande mån referera enskilda analyser av regiarbeten som jag själv gjort som regissör under min psykodramautbildning, eftersom regiarbetena har processanalyserats i samband med utförandet och de egna erfarenheterna har dokumenterats i mina inlärningsdagböcker och övriga anteckningar.

För att återkomma till Jacob Morenos kommentar till Freud i Wien (fritt övers.):

"Du analyserar deras drömmar. Jag ger dem mod att drömma igen. Du analyserar dem och sliter dem i bitar. Jag låter dem spela ut sina motstridiga roller och hjälper dem att sätta ihop delarna igen."

Detta är vad psykodrama handlar om, att hjälpa människor att bli hela igen och ge dem mod att åter drömma.

10. Tack

Jag vill framföra ett innerligt tack till min handledare Anne Frelander för all den hjälp jag fått under arbetets gång, både med den här avhandlingen och alla de råd jag fått rörande min praktik. Tack till Airi Pyykkö, som fungerade som min gruppanalytiska psykoterapeut i flera år och som väckte mitt intresse för psykodrama. Tack även till mina psykodramalärare Göran Högberg, Gyrit Hagman och Tove Hagström, som genom sina djupa insikter har väglett och visat hur psykodraman fungerar, när den är som bäst.

Tack till Runa Nyholm för genomgång och bedömning av mitt regiarbete. Tack Hangö Sommaruni och Folkuniversitet i Stockholm för alla kurser ni arrangerat under årens lopp. Tack Carpe Diem-gruppen för övningsveckosluten ni ordnade i Ekenäs. Tack Tony och Mixu för hjälpen jag fick då jag skulle komma igång med praktikgrupperna.

Tack till alla mina medvandrare på de psykodramatiska stigen, för alla dramor vi gjort tillsammans och alla djupa insikter de gett mig.

Slutligen vill jag tacka min älskade make för all förståelse och stöd jag fått när jag suttit och skrivit och planerat under alla de många veckoslutena eller deltagit i kurser på olika håll i världen. Du har varit min trogna följeslagare på vandringen. Tack till dig, och till Cecilia, för era konstruktiva kommentarer av den här avhandlingen.

Utan alla er skulle detta inte varit möjligt.

11. Litteraturförteckning

1. The Autobiography of J. L. Moreno, M.D. (Abridged), J. L. Moreno, North-West Psychodrama Association, UK, 2011 sida 68
2. Moreno 1953:81 i boken The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama. ed. Paul Holmes, Routledge, London
3. Hinshelwood, R. (1993) Författarens personliga kommunikation ref. The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama, ed. Paul Holmes. Routledge, London
4. Grandell, T., (2014) Matka Luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. sida 33.
5. Högberg, G., Frelander, A., Hagman, G., (2012) NPU-SISU Övnings- och tentamensbok 2012-06-12, Nordisk utbildning i psykodrama och sociodrama, sida 7 samt sida 3.
6. Blatner, A., (1973) Acting on, Springer Publishing Comp., New York; s. 23
7. Lindqvist, M., sid. 155-156 i boken Unelma rohkeasta elämästä. .OTAVA, Keuruu, 1992
8. Pileckaitė-Markovienė, M., Understanding Dreams: The Psychodramatic Approach, VPU Dept.Ed.Psych. 28.09.2004 rec. No 3, Vilnius 2005
9. Göransson, I., Psykodrama – faser, förlopp och filosofi, sida 25 i Skapande ögonblick red. H.Berglind, Cura, Falun 1998
10. Verhofstadt-Denéve, L., (1995) How to work with dreams in psychodrama: developmental therapy from an existential-dialectical viewpoint, International Journal of Group Psychotherapy 45 (3), s. 405-435.
11. Yalom, I.D., (1975) The theory and practice of group psychotherapy, Basic Books, New York
12. Stewart, L., Usher, Allenby, (2009) A Review of Optimal Group Size and Modularisation, Publication N° R-215, Research Branch Correctional Service of Canada
13. Djurić, Z., Veljković, J., Guide, Tomic, M., (2006) PSYCHODRAMA, A Beginner's Guide, Jessica Kingsley Publisher, London.
14. Blatner, A., (1973) Acting on, Springer Publishing Comp., New York; Svensk upplaga: Bylund, M., (1984) Praktisk psykodrama, Natur och Kultur, Stockholm, s. 25-26
15. Watersong, A., (2008) The Magic of Surplus Reality - Developing spontaneity and bringing about social atom repair Australian and New Zealand Psychodrama Association PO Box 232, Daw Park, South Australia 5041, Australia
16. Moreno, Z., Blomkvist, L.D., Rutzel, T. (2000) Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing, kap. 4, s.17-24 Routledge, Canada

17. Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sömn>, läst 3.8.2017
18. Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/dröm>, läst 4.8.2017
19. if-hp-edu-amh-alcohol-and-sleep.pdf, läst 17.7.2017
20. Roehrs, T. & Rooth, T. (2001) Sleep, sleepiness and alcohol use. *Alcohol Research & Health* 25(2) s. 101-109
21. Schredl M, Knöth IS. Nighttime in dreams. *Percept Mot Skills*. 2012 Apr;114(2):457-60
22. Shakespeare, W., Hamlet, Prince of Denmark, in *The Complete Works of William Shakespeare*, sida 177, BarnesNoble Collectible Classics: Omnibus Edition, 1973
23. Bjerre, P., (1933, nyutgåva 2003) *Drömmarnas helande kraft*, Proprius, Parthenon förlag & bokhandel
24. George, A. R. (2003) *The Babylonian Gilgamesh Epic: Introduction, Critical Edition and Cuneiform Texts*. Oxford University Press. sid. 70-83 ISBN 978-0-19-927841-1
25. Freud, S., (1900) *The interpretation of Dreams*, www.psychclassics.yorku.ca, läst 17.7.2017
26. Hobson, J., & McCarley, R., (1977) The Brain as a Dream State Generator: An Activation-Synthesis of the Dream Process. *American Journal of Psychiatry* 134 (12) s. 1335-13348
27. Smith, 2013; "Can healthy, young adults uncover personal details of unknown target individuals in their dreams?" *Explore* 2013; 9:17-25
28. LaBerge, Stephen (1990) In Bootzen, R. R., Kihlstrom, J.F. & Schacter, D.L., (Eds.): *Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep, Sleep and Cognition*. Washington, D.C.: American Psychological Association, sid. 109 – 126.
29. Revonsuo, A. & Valli, K., (2000) Dreaming and Consciousness: Testing the Threat Simulation Theory of the Function of Dreaming *PSYCHE*, 6(8)
30. Casson, J., (1995) Dramatherapy, Psychodrama and Dreamwork, *International Journal of Group Therapy* 45 (3) sid. 1-10.
31. Freud, S., (1927) *Drömtydning* (J. Landquist övers.) Bonnier Fakta Bokförlag AB. Stockholm, sida 23.
32. Ehn, J., (2008) *Freuds drömteori ur ett neurovetenskapligt perspektiv*, Examensuppsats, Stockholms universitet, Stockholm sida 14.
33. [http://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=Carl Gustav Jung](http://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=Carl+Gustav+Jung), läst 7.8.2017.

34. Slade, P., (1980) Child Drama, London, Hodder and Stoughton, sida 343.
35. Moreno, J.L., The Autobiography of J.L. Moreno, Moreno Archives, Harvard University, 1985
36. Zerkamorenofoundation.org, last 3.7.2019
37. Landy, R., (1986) Drama Therapy Concepts and Practices, sida 157, Charles Thomas Publisher, Springfield.
38. <http://www.creativepsychotherapy.info/wp-content/uploads/2012/05/DREAMS.pdf>, läst 21.7.2019
39. Jennings, S., (1990) Dramatherapy with Families, Groups and Individuals, Kingsley, London
40. Mitchell, s., (1996) Dramatherapy Clinical Studies, sid. 151-178, Kingsley, London
41. Holms, P., Karp, M. & Watson, M., (1994) Psychodrama Since Moreno, sid. 240-242, Routledge, London
42. Casson, J., <http://www.psychodramansp.co.uk/dramatherapy-psychodrama-and-dreamwork>, läst 30.7.2019
43. www.studiotherapyrevolution.nl läst 7.7.2019
44. Moreno, Z., (1975) A Survey of Psychodramatic Techniques, Psychodrama and Group Psychotherapy Monograph No 44, Beacon House, sida 7.
45. Moreno, J.L., (1950) Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry 3, sid. 344-355, kapitel 16 i boken The Essential Moreno, sid. 195-212 ed. Fox, J., 2008, Tusiala Publishing, NY
46. Blomkvist, L. & Rüzel, T., (1994) Surplus reality and beyond sid. 235-257 i boken Psychodrama since Moreno, Innovations in Theory and Practice, ed. Holms *et al.* Routledge, London
47. Blomkvist, L. & Rüzel, T., (1994) Surplus reality and beyond sida 257 i boken Psychodrama since Moreno, Innovations in Theory and Practice, ed. Holms *et al.* Routledge, London
48. Verhofstadt-Denéve, L., (1995) How to Work with Dreams in Psychodrama: Developmental Therapy from an Existential–Dialectical Viewpoint, International Journal of Group Psychotherapy, 45 (3) 1995