

Nyhedsbrev Nr. 2, august 2001

DRØMME OG GESTALTTERAPI - en aften med Janice Roosevelt Gerade

Erik Smidt havde sørget for at invitere Janice Roosevelt Gerade til en drømmeaften i GF - tak for det, Erik! - og det var 12 oplagte gestaltterapeuter, der sad i en rundkreds omkring Janice. Alle ventede spændt på, hvad hun havde at byde på. Det viste sig at avære en del. Det blev nemlig en meget intens og vellykket aften, som gav efterdønninger i hver enkelt af os. (Jeg har talt med flere deltagere efter)

Janice er en smuk ældre kvinde med en sikker og venlig udstråling. Hun taler om drømme som *energi vi giver et kreativt udtryk*. Det terapeutiske arbejde med drømme er en "oversættelse" af dette udtryk, til et "sprog" der giver os klarhed på hvem vi er nu.

Janice understregede, at vi som terapeuter ikke skal være så optagede af om vi arbejder på den korrekte måde, når vi arbejder med drømme. For drømme er at ligne med hologrammer, hvor helheden findes i selv den mindste del. En hvilken som helst del af drømmen kan derfor fortælle hele historien.

Det er ikke vigtigt om vi starter "forfra" og gennemarbejder hver del af drømme på klassisk vis, eller om vi vælger at arbejde med en detalje. Det vigtigste er at vi holder god kontakt med klienten og hendes proces - og at vi derigennem hjælper klienten med at gå i dialog med sit eget kreative eksistentielle budskab.

Janice foreslog at enkelte gruppemedlemmer fortalte en drøm og inviterede derefter de andre i gruppen til at reagere på den ved at fortælle hvilket indtryk drømmen havde gjort. Janice understregede, at der ikke findes rigtige eller forkerte svar/reaktioner. Drømmeren kan nemlig selv mærke om de reaktioner, der kommer fra andre giver støtte til noget eller ej.

Tre af os beskrev derefter kort en drøm hver. Det var interessant at høre de andres spontane reaktioner og vigtigt senere at høre hvad disse reaktioner betød for drømmeren.

Janice arbejdede derefter med en "klient" og hendes drøm som blev udfoldet som en dialog mellem Janice og drømmen/drømmeren. Teknikken var klassisk (drømmeren identificerer sig med forskellige dele af drømmen og skaber dialog mellem de forskellige drømmelementer).

Det særlige ved Janices måde at guide arbejdet på var, at hun hjalp "klienten" med at falde til ro hver gang hun viste tegn på uro eller angst. Hun afbrød simpelthen drømmearbejdet og foreslog en åndedrætsøvelse, der gav drømmeren fokus tilbage (selvstøtte).

Derudover viste hun stor ro og tillid til at drømmeren selv gav hende de rigtige tegn, som hun så fulgte indtil drømmebudskabet var klart. Det specielle var endvidere at Janice på én gang var meget aktivt styrende og utrolig lydhør og respektfuld overfor "klientens" proces.

Janice demonstrerede derefter hvordan hun arbejdede med en meget kort drøm - næsten kun ét drømmebillede. Det blev et meget rørende og overbevisende arbejde, der skabte klarhed og demonstrerede drømmens hologramkarakter. Også her var det Janices evne til at støtte drømmerens egen proces ved at komme med kreative forslag og skabe dialog, der gjorde udslaget.

Janice viste os altså ingen ny og revolutionerende metode, men demonstrerede, *hvordan* en rolig, tillidsfuld (og erfaren) terapeut er i stand til at være i kontakt og følge processen fænomenologisk, indtil arbejdet er afsluttet. Igen fik vi set, at det er mødet mellem klientens og terapeutens fænomenologi, der skaber det nye (klarhed).

Til slut tilbød Janice de tilstedeværende individuelle sessioner i de dage hun stadig var i Danmark. Og nogle benyttede sig af tilbuddet.

Referent: Hanne Hostrup.