

En sommerdrøm

Drømmer gjør vi alle, men noen tar søvnens historier mer på alvor enn andre. Foreningen Via



Et drømmekor: Koret Via Somnii er drømmeforeningen Via Somniis eget kor. De har også band med seg, og gledet medlemmer og familie ved foreningens årlige (trommer), Camilla Iren Andreassen, Henning Rø (bass), Wenche Hovestein Olsen, Fredrikke Rennemo Johansen, Susanne Hellan og Anniken Storhaug.

Somnii samler folk som vil øke sin drømmekunnskap.



sommeravslutning. Kim Alexander Eriksen på trompet. Fra venstre Espen Berg, Andreas Håkestad

Tekst: Heidi Løkken
ukeadressa@adresseavisen.no
Foto: Vegard Eggen
vegard.eggen@adresseavisen.no

Vakre toner smyer seg ut over Jonsvannet en sommerlig søndag ettermiddag. Når drømmeforeningen Via Somnii Trondheim arrangerer sommeravslutning på Jonsborg, er oppmøtet stort av både kvinner, menn og barn. Og det blir musikk.

Tilhørighet og fellesskap

Hvert år arrangerer drømmeforeningen sommeravslutning med grilling, sosialt samvær og underholdning for foreningens medlemmer med familie og venner. Unge kjærestepar og familier koser seg ved vannkanten. Her er folk i alle aldre, og nesten like mange menn som damer, til tross for hva fordommene skulle tilsi. Med eget kor og band kan foreningen også selv stå for underholdningen.

– Det er viktig med tilhørighet og fellesskap med andre som har den samme interessen, smiler Via Somnii Trondheims leder Kristin Sæther. Sammen med kursleder i Trondheim, Rita Arntsen Hellan, ønsker hun oss velkommen og byr oss noe å spise.

– Via Somnii Trondheim er en interesseforening som arrangerer foredrag, konserter og sosiale arrangementer slik som dette. I tillegg har vi studiesirkler, hvor medlemmene kan møtes og øve seg på å tolke drøm i tråd med Obrad Doncics symbolteori. De som jevnlig går på kurs har anledning til å være med her. Foreningens formål er at folk som holder på med drømmekunnskap skal ha et sted å møtes faglig og sosialt.

– Men snakker dere mye om drøm når dere treffes slik som dette?

– Ikke mer enn folk flest, på slike arrangementer bare koser vi oss og er sosiale. Det er åpent også for familie og venner som ikke er medlemmer i foreningen, forteller Kristin.

Bedre kjent med seg selv

Søskenbarna Helle (12) og Asgeir Rossen (10) koser seg med å lage blomsterkranser av løvetannen som blomstrer på sitt mest intense. Innimellom drar Asgeir frem Star Wars-sverdet sitt og fekter, han må være litt tøff også. Helle er fortsatt i fotballdrakten.

– Laget mitt vant 7–0, og jeg sto i mål! forteller hun stolt. Begge gleder seg til grillmat og bål. Foreldrene er med i drømmeforeningen, og på sommeravslutningen er hele familien velkommen. Det er Helle glad for, hun liker seg her.

– Er det noen som vil ha kaffe og popcorn? Helles pappa Ketil Arntsen er grillsjef, og popper popcorn og koker kaffe på bålet. Han er en av foreningens svorne friluftsmenn, og blir straks populær blant store og små når han deler av godene. Han har vært med i foreningen i flere år, og er en trofast deltaker på arrangementer og kurs.

Asgeirs mamma, Berit Rossen, er på sitt første sosiale treff i regi av foreningen.

– Jeg har vært med i foreningen i ett år, og synes det er hyggelig å treffe folk på grilling. Jeg har vært på flere kurs i drømmekunnskap, og det er spennende å treffe igjen folk jeg har vært på kurs med i en annen sammenheng. Det er et veldig inkluderende miljø, og det er fint å kunne ta med seg Asgeir og se at han koser seg, sier hun.

Søsteren Nina Rossen, Helles mamma, har vært med i foreningen i flere år. Ektemannen likeså, det er grillsjef Ketil. Hun ►

En sommerdrøm

► er glad for å ha med familien.
– Det er flott å treffe andre som er opptatt av psykisk helse, og som ser nytten av hvor viktig det er å ha det bra med seg selv. Vi er glade, positive mennesker som liker å treffes, smiler hun.

Drømmekoret

Jonsvatnet ligger klart og stille når foreningens kor, Koret Via Somnii, entrer den lille plattformen med fullt band. Gjestene slår seg forventningsfulle ned i gresset etter et godt grillmåltid. Forlokkende rytmer understrekes av bass, trommer, guiro, maracas, piano og trompet. Publikum jubler frem to ekstranumre, og sangere og musikere er ikke vanskelige å be. Kanopadlerne fra Trondhjems Roklub som holder til i nabolokalene padler litt saktere, for å få med seg den vakre musikken.

Koret Via Somnii er av og med medlemmer i foreningen og har eksistert i knapt ett år.

– Folk er ivrige etter å få delta. Det er et godt miljø, og det er flott å bidra til noe som får folk til å trives. I tillegg er vi er så heldige å ha mange dyktige musikere med i foreningen som mer enn gjerne bidrar, sier dirigent Wenche Hovstein Olsen.

Kormedlemmer Inga Rennemo Johansen og Espen Berg er enige.

– Vi har det fryktelig artig på øvelsene, det er noe sosialt ut over bare det å synge, smiler Inga.

Espen Berg, som til daglig er pianist og komponist, synes det er godt å synge litt, til en forandring.

– Koret er et fint tilskudd til foreningsaktiviteten, og det er fint å kunne bidra til foreningen på mange måter, sier Espen, som har komponert musikk til flere konserter i regi av Via Somnii Trondheim. Foreningen arrangerer jevnlig konserter hvor overskuddet går til inntekt for Røde Kors og deres arbeid med psykisk helse for barn og unge. Den siste, «Vinterlys», ble arrangert i vår på Theatercaféen ved Trøndelag teater. Salen var fullsatt, og det blir ønskereprise på teateret neste år.

Backer hverandre opp

Siri Rolness Korsnes har tatt med seg mannen Øyvind og deres to barn, Even (3) og Andreas (4 uker) på treff. – Even koser seg virkelig her. Han husker faktisk godt at han var her på grillingen i fjor også, så det har gjort inntrykk, forteller Siri omm treåringen sin.

Minstemann Andreas (4 uker) får drømmeforeningen inn med morsmelka.

– Jeg er glad for å kunne ta ham med så tidlig. Det er godt å ta ham med seg til et så avslappet sted, hvor alle er seg selv, sier Siri.

Espen Berg mener at menn har minst like mye utbytte av å jobbe med drømmene sine som kvinner har.

– Det er flott å ha et slikt fellesskap hvor vi menn kan backe hverandre opp. Både foreningens aktiviteter og mitt personlige engasjement i drømmetolkning betyr mye for meg. Det blir et møtepunkt hvor det dannes vennskap på tvers av alder og grupperinger. Jeg tror det er derfor disse arrangementene er så populære, sier Espen.

Foreningens balmester Ketil tar en ny runde med kaffe og popcorn, og ingen ser ut som om de har lyst til å bryte opp. Små og store har åpenbart glede av hverandres selskap, og klemmene sitter løst mens sommerkvelden senker seg over Jonsvatnet.



Sommersprut: Også barna er med når drømmeforeningen Via Somnii har sommeravslutning. Even steinkasting, mens Helle Rossen (12) velger å se på.

Drømmen – brevet til

– Tenk deg at det ligger et personlig brev adressert til deg selv på kjøkkenbordet hver morgen. Du ville vel ha åpnet det?

Det sier Rita Arntsen Hellan (bildet), kursleder i Trondheim for undervisningsorganisasjonen Via Somnii. Hun tilbyr både kurs og privat undervisning i drømmekunnskap. Drømmen er vår beste venn og veileder, forteller Rita.



– Gjennom drømmen blir vi kjent med oss selv på en helt ny måte. Den er som et røntgenbilde av følelseslivet vårt. Hvis du lærer deg å forstå drømmens budskap, kan det føre til økt innsikt og store forandringer i måten du håndterer livet på, både privat og i jobbsammenheng. Men dette er ikke behandling, understreker hun, Via Somnii tilbyr kun undervisning i drømmekunnskap.

– Men hvorfor forstår vi ikke drømmene våre?

– Vi har det ofte for travelt til å huske på dem. Alle mennesker drømmer hver natt, men i vår kultur er det ingen tradisjon for å tillegge drømmen særlig stor betydning. Vi er rett og slett ikke opplært til det, sier Rita. Hun forklarer at drømmen alltid prøver å opprettholde balansen i menneskets psykiske liv, derfor bruker den ofte kompensasjonsprinsippet. Det vil si at betydningen er det motsatte av det den synes å være.

– Drømmene prøver å hjelpe oss med å håndtere livet bedre. De viser deg hva som må til for å løse det som oppleves som hindringer. Har du behov som ikke blir tilfredstilt, vil drømmen vise dette. Drømmene kan kompensere for dette, det kan være positive drømmebilder som gir deg den næringen du savner, forklarer hun.

Rita holder jevnlig foredrag i rådssalen på Trondheim folkebibliotek. Hit kommer stadig nye interesserte.

– Det viser at drømmen er noe som opptar



Rolness Korsnes (3) koser seg med favorittaktiviteten

deg selv

oss alle. Mange vitenskapsmenn og kunstnere har fått løsninger og inspirasjon fra drømmene sine. Man kan selv bruke drømmen aktivt til å be om råd og svar, men dette blir lettere når man har jobbet med det, forsikrer Rita.

– Kan jeg lære meg å tolke drømmen selv?

– Du kan lære deg å forstå bildene og symbolene drømmene

kommunerer gjennom. Det blir som å lære seg et nytt språk. Hvis du gir drømmene dine oppmerksomhet, og har et ønske om å se hva drømmene formidler til deg, vil du også etter hvert forstå mer.

Drømmene prøver å hjelpe oss med å håndtere livet bedre.

Rita Arntsen Hellan, kursleder

Via Somnii

- Via Somnii er latin for drømmens vei, og består av en undervisningsorganisasjon og lokale foreninger.
- Via Somnii er Nordens største kursarrangør innenfor fagområdet drømmer, og tilbyr kurs i drømmekunnskap, humankunnskap og positiv psykologi. Undervisningsinnholdet er basert på psykolog og forsker Obrad Doncics kunnskap, teorier og metodikk.
- Foreningen Via Somnii (tidligere Norsk drømmeforening) har lokale interesseforeninger i Trondheim, i Nord-Trøndelag, på Hamar, i Oslo og i Sverige. Via Somnii Trondheim ble startet i 2002 og har i dag 80 medlemmer. www.norskdrommeforening.net
www.viasomnii.net

Obrad Doncic

Obrad Doncic, psykolog og internasjonalt orientert forsker med base i Göteborg, har gjennom mer enn tretti års praksis med drømmeanalyse utviklet en verdibasert form for positiv psykologi, der kunnskapen om mennesket kombineres med innsikt i hva som er verdifullt og viktig for hver enkelt av oss. Han har bl.a. utgitt bøkene «Drømmesymboler – håndbok i drømmetolkning etter symbolteorien», «Psykologens nye dimensjoner – handlingsteori» og «Den Fremmede viser veien».

Vanlige drømmesymboler

Prinsippet i Obrad Doncics symbolteori har en konkret og praktisk tilnærming til drømmebildene og tolkningen av de ulike symbolene. Det er hele drømmens hendelsesforløp, og samspillet mellom personer og symboler i drømmen, som legges til grunn for tolkingen, ikke hvert enkelt symbol for seg selv.

- Vann er et symbol for følelser. Kaldt vann, is og snø symboliserer sterke følelser vi har «frosset ned» for at vi skal kunne håndtere dem. Opprørt vann er en følelsesmessig trussel.
- Mat er næring og livskraft, og relateres til følelsesmessig utvikling. Mat i drømmen symboliserer kjærlighet. Den viser hvordan du opplever kjærligheten i livet ditt.
- Huset symboliserer i de fleste tilfeller drømmeren selv. Er huset ukjent, er det sider ved deg selv du ikke kjenner. Husets tilstand viser din følelsesmessige tilstand. Kjøkken og soverom symboliserer næring og kjærlighet, og stuen symboliserer din omgang med andre mennesker.
- Transportmiddelet viser drømmerens vei gjennom livet. Kollektivtrafikk symboliserer et forsøk på å tilpasse seg samfunnets krav og regler for å få respekt og fellesskap. Bilen representerer uavhengighet. Kjører du bilen selv, tar du ansvar for ditt eget liv. Hvis noen andre kjører bilen, er du for avhengig av denne personen.
- Ulike dyr representerer ulike egenskaper, dyriske trekk i menneskelig atferd. De kan symbolisere mennesker vi frykter. Kjæledyr representerer som oftest sine eiere.
- Et varmenne bål viser at du trenger mer varme i livet ditt. Brann i huset ditt betyr at det er noe som er følelsesmessig belastende, noe du bekymrer deg sterkt for.

Hvordan jobbe med drømmen din

- **Ha papir og penn på nattbordet.**
Husker du ikke på drømmene dine, start med å skrive ned de følelsene som dukker opp når du våkner. Gjør du dette hver morgen, vil du etter hvert huske dem.
- **Hva opplevde jeg dagen før?**
Skriv ned det du opplevde dagen før. Opplevde du noe som du reagerte følelsesmessig på?
- **Se på drømmen som en film.**
I drømmen er du både regissør og hovedrollenehaver. Let etter budskapet i drømmen din. Den handler alltid om deg selv. Se på hvilket forhold du har til menneskene du har med.
- **Tenk på hva de opplevde symbolene i drømmen sier deg.**
Ta hensyn til din egen individuelle symbolikk ved tolkningsforsøket. Kjenn etter hvordan du reagerer ved de løsningene du kommer fram til. ■