

TEMA

Drømme giver os et fingerpeg

Vi oplever vel alle, at en dejlig drøm kan forgyldte den følgende dag, mens den kan formørkes af en dårlig drøm. Hvad enten vi husker vores drømme eller ej, sørger de for at afbalancere os psykisk. I denne artikel kigger vi nærmere på drømmenes univers og hører, hvad en erfaren drømmeterapeut kan fortælle.

Af Vibeke Steinthal

Drømmenes verden er præget af irrationelitet, dvs. mangel på almindelig logik. Drømme springer i tid og rum og blander fortid og nutid sammen. De er spejlbilleder af vores reaktion på situationer fra dagligdagen eller af fortrængte følelser.

Mange mennesker har til alle tider været optaget af deres natlige drømme, men der kom først videnskabeligt fokus på drømme, da den østrigske læge Sigmund Freud – den moderne psyko-logis grundlægger (1856-1939) - skrev bogen "Drømmetydning" i året 1900. I sin praksis benyttede han patienters drømme som middel til at afkode personens psyke og psykiske problemer, og han hævdede, at drømmes formål er at tillade individet at gennemleve de drifter, som omverdenen anså for uacceptable. Her skal man tænke på hans periode, der var præget af victoriansk puritanisme.

Freud mente, at den drømmendes sind omformer drømmenes indhold for at tilsløre deres virkelige betydning, at

drømme er forsøg på opfyldelse af fortrængte konflikter og oplevelser, ikke mindst af seksuel karakter. Dermed letter trykket fra det fortrængte, som hele tiden ophobes i underbevidstheden.

Den freudianske analyses opgave blev derfor at aflæse en drøms sande betydning, og begreber som "underbevidsthed" og "fortrængninger" blev alment kendt.

Underbevidstheden husker ALT

Freuds elev, psykologen C.G. Jung (1875-1961), gik videre og definerede underbevidstheden nærmere. Han mente, at den rummer samtlige små og store oplevelser og følelser, vi har haft gennem livet, og han talte om det fælles ubevidste, som kommer til udtryk i drømme i form af jord, vand, ild, kors, træ, hus. Samt arketyper som moderen, faderen, helten, uhyret m.fl.

Hans udgangspunkt for psykoanalyse var, at mennesket har flere personlig-

hedslag, bestående af identitet, erindringer, erfaringer, kunnen og væren. Han kaldte disse lag for:

JEG'et – vores bevidste personlighed.

PERSONA – den del af os, som vi viser andre mennesker.

SKYGGEN – sider af os selv, som vi er ubevidste om eller undertrykker.

ANIMUS – det mandlige aspekt i kvindens psyke.

ANIMA – det kvindelige aspekt i mandens psyke.

Jung mente videre, at vi drømmer om den samme psykologiske problematik hver eneste nat i forskellige forklædninger. De fleste drømme relaterer til det, der på det tidspunkt foregår i vores liv. Generelt gælder det, at alt i drømmene fortæller om sider af os selv og vores liv. Det gælder alle personer, dyr, bygninger, landskaber, vand, transportmidler, penge m.m. ▶



Ved et videnskabeligt forsøg fik deltagerne koblet elektroder til hjernen, og hver gang de begyndte at drømme, blev de vækket. Forsøget måtte stoppes efter nogle få dage, fordi forsøgspersonerne kom på randen af psykose. Det siger en del om, hvor stor betydning drømme har for vores psykiske balance.

Vi sover i faser på 90 minutter vekslede mellem let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. Drømmeperioderne kalder videnskaben for REM-søvn. Drømmene bliver længere i løbet af natten. De første drømmefaser er på ca. 5 minutter, og hen på morgenen er de op til 20 minutter, og det er de sidste, vi har nemmest ved at huske.

Ved et videnskabeligt forsøg fik deltagerne koblet elektroder til hjernen, og hver gang de begyndte at drømme, blev de vækket. Forsøget måtte stoppes efter nogle få dage, fordi forsøgspersonerne kom på randen af psykose. Det siger en del om, hvor stor betydning drømme har for vores psykiske balance.

Vi man arbejde med sine drømme, er det nødvendigt at have en notesbog og en kuglepen på natbordet, så vi straks kan skrive ned, når vi vågner. For ofte er en drøm glemt efter en times tid, i hvert fald er de mange ofte helt utrolige detaljer smuttet.

Møde med drømmeterapeut

Anne-Grete Hav Hermansen er psykoterapeut og har i mange år arbejdet med drømmeanalyser bl.a. efter studier på Jung Instituttet og Københavns Universitet tilbage i 80'erne.

Jeg lægger ud med at fortælle hende om en drøm, jeg i den senere tid har haft mange gange og meget gerne vil have en forklaring på;

I drømmen flytter jeg ind i et hus og er betaget af udsigten lige mod havet,

men samtidig skræmt over, at havet går helt op til huset. Kan jeg risikere oversvømmelse?

Anne-Grete fortæller: "Huse symboliserer vores personlighed eller vores krop alt efter sammenhængen. Vand står for følelser, det ubevidste og det feminine. Din ængstelse for havet lige uden for dit hus tyder på, at du undertrykker visse følelser, er bange for at se dem i øjnene. Og/eller at du undertrykker nogle feminine sider af dig selv. Så der er helt sikkert nogle ting, det vil være godt at kigge nærmere på og gøre noget ved..

Drømme er ofte respons på noget, vi lige har oplevet samt vores reaktion på dette. Andre gange handler det mere generelt om, hvordan vi bruger os selv og vores liv. De fleste drømme handler om vores skyggesider, dvs. de sider i os selv, som vi undertrykker, når vi er vågne.

Drømme afbalancerer os

Anne-Grete understreger, at alt i universet stræber efter helhed og balance:

"Vi kender det fra vores krop. En brækket knogle gror sammen igen af sig selv, et sår heler osv. Hele kroppen sørger for at holde os raske og i balance. Det samme gør vores psyke, den bruger drømmene til at skabe balance. Videnskabelige forsøg, hvor man forhindrer folk i at drømme, har vist, at uden drømme kommer vi på randen af psykose.

De sider, vi lægger låg på i vågen tilstand, får lov til at boltre sig i vores drømme. Hvis vi eksempelvis tilhører

flinkeskolen og har lært at lægge låg på vores vrede og aggression, drømmer vi ofte voldelige om personer, krig og lign.

Interessant er det, at når vi begynder at arbejde med vores drømme, så reagerer det ubevidste med et 'Aha! Hun arbejder med os, så vil vi da komme med nogle flere meddelelser'. Som eksempel kan jeg nævne en af de drømme, jeg selv har haft. Jeg svømmede under vand sammen med en kat, og vi hyggede os meget dér under vandet. I vågen tilstand bryder jeg mig ikke om at have hovedet under vand, og katte bryder sig jo slet ikke om vand, så jeg var nysgerrig efter at forstå den.

Jeg var med i en drømmegruppe dengang, hvor vi så nærmere på drømmen. Katte er jo meget afslappede og gør lige hvad der passer dem. Og de sider af mig selv havde jeg brugt for lidt. Jeg tog meget hensyn til andre, mine egne behov kom ofte i sidste række, og der var ikke plads til ret meget leg og sjov i mit liv. Jeg brugte også hovedet mere end at være i kontakt med mine følelser. Så her kom den drøm med katten og foreslog, at jeg slappede mere af og gjorde det, jeg havde lyst til, ikke var bange for mine følelser og min feminine side – symboliseret ved vandet - men dykkede ned i det og gav mere plads til afslapning og leg.

Vores skyggesider

Den drøm gav således helt klare anvisninger, frem for blot at være afbalance-



DRØMMESYMBOLER:

ARBEJDE

Signal om stress.

BJERG

Du søger nye udfordringer.

CYKEL

Behov for mere fritid.

DØR

Åben dør er signal om nye muligheder, lukket dør om bristede forhåbninger.

EKSAMEN

Du føler dig kontrolleret af omgivelserne.

FALD

Manglende kontrol over situationen.

HOSPITAL

Behov for hjælp.

ILD

Transformation.

VAND

Følelser og/eller kvindelighed.

REGN

Tid til en ny start.

FLYVE

Du føler dig fri, har løst et problem og/eller er forelsket.

SKOLE

Som elev: du lytter meget til andre. Som lærer: du deler viden med andre.

LØB

Du har svært ved at nå dine opgaver.

KRIG

Du føler dig svigtet.

TABTE TÆNDER

Følelse af at have tabt ansigt.

GEVINST

Noget at vinde ved at tage en udfordring op.

Ø

Du føler dig isoleret.

BØRN

Noget positivt fødes i dig selv.

VOLD

Du undertrykker aggressioner.



rende. Hvis den kun havde været det sidste, ville jeg have været bange for vandet og lagt afstand til katten, som symboliserede nogle skyggesider.

I årenes løb har jeg fået integreret den ene skyggeside efter den anden. I starten de mest nærliggende, men efterhånden også de mere tunge. Her tænker jeg på en drøm, der gentog sig, om, at en psykopatisk mand forfulgte mig. Han sagde og gjorde ikke noget, men jeg kunne mærke, at han var farlig og utilregnelig, så jeg flygtede i den ene drøm efter den anden. Så kiggede jeg nærmere på drømmen og spurgte mig selv om, hvordan jeg havde det med min egen indre psykopat.

Vi har jo alt i os – også en psykopatisk side, hvor vi lukker helt af for vores følelser. På den anden side er intet i os ultimativt negativt, det kommer an på omstændighederne. Lad os sige, at du ser et slemt færdselsuheld. Der vil det være hensigtsmæssigt, at du kan lukke af for dine følelser og forsøge at hjælpe. Med andre ord bruger du din psykopatiske side konstruktivt. Så kan du bagefter være i kontakt med følelserne i forbindelse med oplevelsen..”

På spørgsmålet om en drøm kan give vejledning om et akut problem, svarer Anne-Grete:

”Ja, så er det en god idé at bede om det, inden du lægger dig til at sove. Sig til dit eget ubevidste: ’Jeg vil gerne have vejledning om, hvad jeg skal gøre med...’ Og bid så godt mærke i hvad du drømmer den nat, for der er gode muligheder for at få hjælp af den vej.”

Ifølge Anne-Grete kan vi både opleve vejledende drømme og også såkaldte visdomsdrømme.

Hun giver et eksempel:

”Da jeg havde fået min datter, Maria, var jeg med i en meditationsgruppe. Men efter hendes fødsel var der ikke ret meget tid til at meditere, og det var jeg lidt frustreret over. Så fik jeg en drøm, hvor jeg gik ned ad Købmagergade og så et stort banner hænge hen over Kultorvet. På banneret stod der ’Maria er din meditation’. Det var jo klar besked. Jeg skulle blot koncentrere mig om og være med mit barn. Meditation handler jo om væren..

En anden gang var mit hoved efter en drøm fyldt med ordene ’ Ingen mælk og sukker!’ og det holdt jeg mig så fra i en periode.

Vores ubevidste er virkelig en guldgrube. Jeg tænker på en klient, der fortalte mig, at hun var i tvivl om, hun skulle forlade sin mand eller ej, men så drømte hun, at hun var gået fra ham og havde det rigtig fint. Dermed blev hun sikker i sin sag og bad om skilsmisse, fulgt af stor lettelse.”

Lyt til dine feminine sider

Anne-Grete fortæller videre, at det maskuline og det feminine melder sig i mange drømme, ligesom de to sider – yin og yang - gennemsyrrer vores liv.

”Den maskuline side er det udadvendte, det handlende, målrettede, konkurrerende, logiske, rationelle, mens den feminine side er modpolen - det mere passive, modtagende, værende, intuitive, følelsesmæssige..



De sider, vi lægger låg på i vågen tilstand, får lov til at boltre sig i vores drømme. Hvis vi eksempelvis tilhører flinkeskolen og har lært at lægge låg på vores vrede og aggression, drømmer vi ofte voldelig om personer, krig og lignende.

*"Drømme er det
ubevidstes virkelighed."* **Hans Lohberger**

*"Drømme er billeder fra den bog,
sjælen skriver om dig."* **Marsha Norman**

*"I drømme og kærlighed er
intet umuligt."* **Ungarsk ordsprog.**

*"At se udad er at drømme.
At se indad er at vågne."* **C.G. Jung**





I vores verden, hvor der konstant handles og løbes deruda', har mange for lidt kontakt med deres feminine side. Når vi ikke stopper op og lytter til os selv, kan det bl.a. medføre, at vi får stress. I bogen "Livet i lyset" fortæller den amerikanske forfatter om en meditation, hvor hun ser en dronning blive båret i procession, ledsaget af en samurai, der adlyder hendes mindste vink. Billedet viser, at det er vores indre kvinde, vores følelser, vores intuition, der skal komme med ordrene og anvisningerne, som vores maskuline side så udfører. Problemet er, at de færreste af os har en indre samurai. Vi har i stedet en indre kværlant, som siger 'Er det nu også en god idé? Nej, det har jeg ikke råd til. Og hvad vil folk ikke tænke?' osv. Alt det dér, som hele tiden sætter spørgsmålstegn ved vores indre impulser. Skulle vi have mistet kontakten med vores feminine side, kan den dog heldigvis genopdyrkes på ny."

Kan en drøm give os et regulært varsel om noget, der vil ske?

"Ja, det hænder. Vi kan f.eks. drømme, at der er sket noget med nærtstående mennesker eller dyr, og så viser det sig, at der netop er sket de pågældende noget. Dog vil jeg understrege, at 99,9 % af vores drømme handler om os selv. Også drømme om andre og drømme, hvor nogen dør. Disse drømme er som regel meget positive, de fortæller nemlig som oftest om, at nogle sider af os dør. Og det er jo forudsætningen for, at nye sider kan udvikles.. Vi kan jo ikke både bevare vores

gamle måde at være på og samtidig udvikle nye måder at være på. Så når vi arbejder med selvudvikling, kan vi ikke undgå at have drømme om død. Også drømme om ild, som symboliserer transformation. Vi kan sammenligne processen med naturen, bladene falder af træerne og bliver til muld, hvor nye spirer kan gro. Noget må dø, for at andet kan gro frem.

Ud med ligene i lasten

Nogle mennesker påstår, at de ikke drømmer, og hvis de gør det, kan de i alle tilfælde ikke huske noget om drømmene. Den påstand beror på, at de pågældende slet ikke tillægger drømme nogen betydning, mens andre er nysgerrige og gerne vil prøve at analysere og forstå dem. På mine kurser og i min lifecoach uddannelse indgår der også arbejde med

drømme, fordi de giver så mange fingerpeg om vores udvikling – hvor skoene trykker, og hvilken vej vi skal gå."

Anne-Grete fortæller om en af sine kvindelige klienters drøm:

"Hun drømte, at hun rykkede ind i en ny, kæmpestor bolig med det ene værelse efter det andet og ikke fattede, hvad hun dog skulle med så megen plads. Da huse symboliserer personligheden, vidner drømmen om, at vedkommende har langt større ressourcer og rummer meget mere, end hun selv er klar over. Den slags drømme kommer ofte, når vi er i gang med selvudvikling. Og når vi kommer i kontakt med vores guddommelige del, så er vi uendelige. Desværre er mange slet ikke i kontakt med den del. Vi fokuserer for meget på vores begrænsninger og føler os ikke gode nok."



Anne-Grete Hav Hermansen, København, har studeret drømmearbejde bl.a. på Jung Instituttet og uddannet sig til gestalt- og kropsterapeut samt coach. Med sin skole i livskunst, Alfa-Omega Instituttet, tilbyder hun individuel psykoterapi og coaching, deltagelse i rejser og kurser i bl.a. selvværd og indre balance samt en lifecoach uddannelse.

www.alfa-omega-instituttet.dk