



0 11 12 1 2
4



Hvorfor har du problemer med kæresten, veninden eller chefen?

FÅ SVARET I DINE DRØMME

De kan være svære at huske, men drømmene besøger vores underbevidsthed hver eneste nat. Og faktisk er det en god idé at tage dem alvorligt, for de er den direkte adgang til din mentale sundhed og indeholder svaret på hverdagens problemer.

Vi byder derfor velkommen i drømmeland.

AF LOUISE GADE SIG. ILLUSTRATION: WENDY PLOVMAND.

Chok! Du vågner med sved ned ad flankerne og pulsen helt oppe i halsen. En uhyggelig drøm har plantet sig i kroppen, og måske prøver din underbevidsthed at fortælle dig noget. Men de færreste af os tager vores drømme seriøst og undgår at lytte til det budskab, som faktisk ofte står bøjet i neon midt i vores nattesøvn. Med simple redskaber og et bevidst fokus kan du blive klogere på dig selv og bruge drømmene til at guide dig i livet uden om dit kritiske overjeg.

– Du kan gå i seng og være møgtrist og vågne op og være glad. Lige som vores fysiske

krop er et meget selvregulerende system, der heler, når noget er i stykker, så er drømmene et billede på, hvordan vi også psykisk, i en vis grad, heles og modnes af os selv. Drømme har det grundlæggende formål at udvikle os og sørge for, at vi har det godt mentalt eller gøre os opmærksomme på dårlige mønstre i det virkelige liv, siger Michael Rohde, som er bachelor i psykologi og har forsket i drømme og drømmepsykologi i mere end ti år.

Lige som d'herrer Freud og Jung mener Michael Rohde, at vores drømme indeholder uendelig meget information om, hvad der sker i os, om vores psykiske velvære og

udvikling, og hvis vi forstår at tolke drømmenes signaler, kunne vi måske spare en hulens masse psykologpenge.

– Der ligger en skattekiste af vigtig selverkendelse i vores drømme. De kan virkelig sætte spot på, hvad der rumsterer i dig nu og her. I den virkelige verden kan vi glemme at mærke efter og have en barriere, men drømmene er hudløst ærlige. Måske går du rundt og er ked af det, selvom du egentlig ikke burde være det: Du har et godt job, bor det rigtige sted, har den rigtige partner og nogle søde børn. Så kan dine drømme virkelig give dig et præj

Fortsættes næste side

Fortsat fra forrige side

om, hvad der kunne gøre dig lykkelig. Ved at lytte til dine drømme kan du i højere grad komme til at leve et liv i overensstemmelse med, hvem du egentlig er, og ikke hvad omverdenen og samfundet forventer, siger Michael Rohde.

Husk dine drømme

Alle mennesker drømmer. Jo, de gør. Mange påstår bare noget andet, fordi de ikke kan huske det. For det kræver fokus og en hurtig reaktion om morgenen at huske dem, for drømme er hurtigt ude af sindet, hvis du ikke giver dem opmærksomhed. Så interessér dig for drømmene og tro på, at de vil dig noget. Sig til dig selv, inden du falder i søvn, at du gerne vil huske nattens drøm, så indstiller din bevidste hjerne sig på det og forsøger at hjælpe dig. Hav en notesbog og pen klar ved natbordet. Alternativt kan du bruge en diktafon eller diktafonfunktionen på din smartphone og indtale din drøm, straks du vågner. Vær så detaljeret som muligt, når du beskriver din drøm. Næsten alle drømme har en pointe relateret til din livssituation. Det behøver ikke at være alvorligt, nogle drømme afspejler bare virkeligheden. Men ved at mærke efter, hvilken følelse du havde i drømmen, og hvilken følelse du vågner op med, får du en fornemmelse af, hvad der er særligt vigtigt. Vågner du op med sved på panden og bankende hjerte, eller en fantastisk følelse af lykkerus, så stop op og overvej, hvad drømmen kan betyde. Vender

DET BETYDER DRØMMEN

JEG TABER MINE TÆNDER

Da jeg var under uddannelse, drømte jeg tit, at jeg tabte mine tænder. Til sidst dingede de løst fra gummerne, og jeg kunne ikke gøre andet end at pille dem ud én for én til stor væmmelse og frustration. I den virkelige verden var jeg tæt på at afslutte mit studie og gjorde mig store tanker om fremtiden – kunne jeg få et fast job? Skulle jeg købe min egen lejlighed? Og hvor i landet skulle jeg bo? Voksenlivet skræmte mig lidt.

Lotte, 35 år

* TOLKNING:

At tabe tænderne er et meget ofte forekommende drømmetema. I virkeligheden taber vi mælketænderne for at få de permanente "voksentænder," og det symboliserer derfor en overgang til noget voksent og modent. Lottes drøm handler formentlig om, at hun for første gang virkelig skal til at tage ansvar for sit eget liv – være uafhængig af forældrene, selv træffe vigtige beslutninger og mærke, hvad det vil sige at være voksen. Det kan være en enormt skræmmende oplevelse. Det er heller ikke unormalt at drømme om at tabe sine tænder meget senere i livet. Nogle hænger jo fast i forældrene langt ind i voksenlivet, og tænder er også et billede på styrke (at kunne "bide fra sig"). Og når Lotte taber tænderne, kan det ganske enkelt også være et billede på en følelse af magtesløshed.

den samme drøm tilbage til dig igen og igen, vil den sikkert også fortælle dig noget. Det kræver lidt erfaring at gennemskue, hvad din underbevidsthed forsøger at fortælle dig i drømmen, men start med at spørge dig selv: Hvorfor drømmer jeg dette lige nu? Er der noget i mit liv, mine tanker, omgivelser og livssituation, som kunne forklare, at jeg drømmer dette?

– En tolkning er kun rigtig, når den føles rigtig for dig. Når du føler dig "ramt" af tolkningen og kan se, at den er relevant for dig selv og dit liv, som det ser ud lige nu, siger Michael Rohde.

Løs dine problemer om natten

Vink farvel til de alenlange plus-minus-lister og spar de mange kopper kaffe, du og din

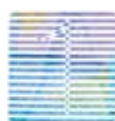
TOP-5 over de mest almindelige drømme



VIDSTE DU AT...

... alle drømmer to timer hver nat – og det er sammenlagt seks år på et helt liv?

... du drømmer mest de sidste fire timer af en ottetimers nattesøvn?



At være forfulgt

En typisk 2012-problematik: Vi skal leve op til så mange krav og forventninger, at de jager os. At

være forfulgt af noget kan enten være et tegn på stress, eller det kan handle om en side hos dig selv, du ubevidst har lyst til at dyrke noget mere. Er du forfulgt af en musikanter, kan det være et tegn på, at du savner at dyrke din musikalitet. Du kan også være forfulgt af en ubearbejdet krise eller problematik fra dit virkelige liv: en mor, der døde tidligt eller en svær skilsmisse. Prøv i drømmen at vende dig om for at se, hvem du er forfulgt af – ofte er det ikke så skræmmende.



At være i skolen/ til eksamen

Skoletiden har formet vores personlighed, og når du

kommer tilbage dertil i en drøm, er det ofte for at blive gjort opmærksom på en særlig adfærd, du tillagde dig dengang, og som præger dig i dag. Drømme om at være til eksamen er et tegn på det pres, du kan føle i hverdagen, både på jobbet og privat. Folk, der arbejder i meget præstationsprægede job, drømmer oftere eksamensdrømme end andre.

veninde ellers skulle bruge på at analysere et problem, som optager dig. Som regel kender din underbevidsthed svaret, og drømmeverdenen giver dig direkte adgang. Bed din hjerne om at løse et problem – arbejdsmæssigt som følelsesmæssigt – inden du går i seng, og vågn op om morgenen med et rigtigt godt bud på en løsning. Fænomenet kaldes "drømmeinkubation" og er kæmpestort i USA.

– Drømme kæmper en brav kamp for at hjælpe os videre med det, vi går og kæmper med. Om natten er der lukket ned for den bevidste tænkning og det sansemotoriske apparat, så vores mentale kræfter er 100 procent dedikeret til problemløsning, forklarer Michael Rohde.

Inkubation handler kort sagt om at "plante" et problem i hovedet for så at sove på det. Brug 15-20 minutter inden sengetid på at vende problemet med dig selv. Har du problemer med din chef, så sæt ord på det: "Han er meget ekstrovert, mens jeg er introvert", "hans sprogbrug irriterer mig" osv. Prøv med dit intellekt at løse problemet, og analysér det fra alle mulige vinkler, så fortæller du din hjerne, at det er vigtigt. Formulér til sidst et fokuseret spørgsmål. Det kan være: "Hvad er problemet i relationen mellem min chef og mig?" eller: "Hvordan løser jeg problemet med regnskabstallene på arbejdet?" Sig sætningen for dig selv i indslumringsfasen, indtil din underbevidsthed pludselig tager over.

– Og så skal du ellers bare sove igennem og

være opmærksom på dine drømme. Gør du et fokuseret forarbejde, inden du går i seng, og forsøger at være så ærlig som muligt omkring dit problem, er du næsten sikker på at komme til at drømme om det. Næste morgen kan du have en klokkeklar fornemmelse af løsningen på dit problem, eller måske kræver det en grundig tolkning af din drøm, siger Michael Rohde, som selv har brugt teknikken i relationen til sin kæreste.

– Vi er ret forskellige på nogle områder og ramte i begyndelsen af vores forhold klinger. Jeg bad min underbevidsthed finde svar på spørgsmålet: "Hvordan er min kæreste og jeg forskellige?" og fik i løbet af natten pinpointet nogle områder, som vi siden hen har haft fokus på og arbejdet med. Alle kan blive gode til og få gavn af natlig problemløsning, det kræver lidt træning, men du bliver bedre med tiden.

DET BETYDER DRØMMEN

MIN KÆRESTE HAR SEX MED ANDRE

Jeg drømmer tit, at min kæreste er sammen med andre kvinder. Sommetider er jeg selv i gang med at have sex med ham, og pludselig dukker en anden kvinde op og overtager. Vi har været kærestere i et år, og mindst én gang om ugen drømmer jeg det. Lige nu er jeg bekymret for min kæreste, der forleden, for anden gang i løbet af vores forhold, tog til Afghanistan som soldat. Så mine tanker kredser om ham, men også om, at jeg gerne vil tabe mig: kost, motion og undskyldninger.

Gitte, 28 år

* TOLKNING:

Utroskab er et tema, som optræder hos ganske mange. Heldigvis er der sjældent tale om reelt utroskab – utroskaben er derimod udtryk for noget andet. I Gittes drøm kan den anden kvinde, som "overtager" hendes kæreste sagtens være et billede på hans job som soldat. Kæresten er med andre ord Gitte utro med sit arbejde, noget ikke så få, der er sammen med en karrieremand/kvinde, kender til, nemlig følelsen af at være overladt til sig selv, overset eller glemt. Omvendt kan drømmen også være et udtryk for Gittes, måske ubevidste, angst for, at kæresten faktisk skal forlade hende/være hende utro med en anden kvinde, fordi Gitte har en følelse af ikke at være attraktiv nok.



At have sex

Hver ottende af vores drømme handler om sex. I drømme handler det som regel mere om følelser end om reel sex. Har du for eksempel sex med din far i drømmen, er det et billede på nogle stærke følelser i din relation til ham (positivt som negativt) eller nogle af hans karaktertræk, som du sætter pris på. Drømmer du om sex med din ekskæreste handler det derfor sjældent om reel lyst til ham, men mere et ønske om kontakt med de sider af dig selv, som ekskæresten repræsenterer, måske handlekraft, kreativitet osv.



At gentage en handling

Er et tegn på, at du i den virkelige verden er ved at gentage et dumt mønster. Drømmer du, at du slår hovedet mod en mur igen og igen, så kig ud på din virkelighed: er du ved at gentage en fejl? Minder din nye flirt (for) meget om de mænd, der i tidens løb har såret dig? Eller takker du igen nej til en spændende udfordring i tryghedens navn?



At falde

Er typisk et billede på en angst for tab af status og anseende. Du kommer fra et højere udgangspunkt og ryger længere nedad. Sommetider skal faldet også opfattes positivt på den måde, at du slipper kontrollen og giver dig hen til noget, eksempelvis et forhold eller et nyt job. Du overgiver dig til dine følelser.

RESTEN AF LISTEN LYDER:

- 6. At komme for sent
- 7. At en levende person dør
- 8. At flyve
- 9. At tabe sine tænder
- 10. At være gravid/føde





JEG BLEV FORFULGT

I en periode på et år drømte jeg mindst en gang om ugen, at jeg blev forfulgt. Drømmen blev mere og mere uhyggelig. Jeg løb ud af en vej og havde en flok af alverdens mennesker i hælene. Jeg prøvede somme tider at vende mig om for at slå fra mig, men mine bevægelser var lammede. Menneskene var fremmede, men jeg kunne genkende én: min chef. Vi havde egentlig et fint forhold i den virkelige verden, men mit job som souschef i en børnehave sled på mig. Jeg havde netop overstået en skilsmisse, lå vandret for at please alle på jobbet og i privatlivet. Jeg er opdraget i flinkeskolen og havde i den periode en masse indestængte følelser og frustration. I drømmen blev jeg aldrig fanget, men i vejkanterne var en kæmpestor, dyb og livsfarlig grøft, og det virkede altid bare som et spørgsmål om tid, før jeg faldt i. En gang imellem snublede jeg og hang i hænderne på kanten af grøften, men faldt aldrig helt i. Drømmen forsvandt, da jeg efter noget tid blev ramt af depression og fik flexjob.

Lise, 48 år

* TOLKNING:

Et klassisk eksempel på, hvordan drømmene i meget malende form fortæller, hvordan vi egentlig har det, og hvad der optager os. Lise har i denne meget stressende periode tydeligvis været enormt presset, og jeg hæfter mig ved, at hendes chef er blandt forfølgerne. Hendes arbejde har lagt et enormt pres på hende, samtidig med at hun har villet lykkes i alle andre dele af livet. Hun har vitterlig følt det som en kamp på liv og død. Det her er også et tydeligt eksempel på, hvordan man ved at være tæt på og lytte til sine drømme faktisk kan undgå at styrte i afgrunden i den virkelige verden. Havde Lise fortalt mig om denne drøm kort efter, hun havde drømt den første gang, ville jeg klart råde hende til at lave voldsomme og livsvigtige omprioriteringer i hendes liv.

JEG KØRER VILDT UDEN KØREKORT

Jeg har haft en tilbagevendende drøm om, at jeg kører bil med fuld fart og ofte uden at have helt styr på den. Hverken i virkeligheden eller i drømmen har jeg kørekort. Den kommer i forbindelse med store omvæltninger i mit liv som job- eller kæresteskifte, eller hvis jeg på en eller anden måde har stået over for nogle valg. Der er forskellige versioner af, hvordan det forløber. Nogle gange er jeg vågnet med følelsen af, at det er gået godt, selv om det var så tæt på at gå galt flere gange, og andre gange er jeg vågnet med koldsved over det hele, fordi det er gået galt.

Tina, 35 år

* TOLKNING:

Ligesom rejser er det at køre i bil typisk et billede på din retning i livet – den vej, din livsrejse fører dig. Det meget positive ved Tinas drøm er, at hun selv kører bilen – det er med andre ord hende selv, der trods farer og udfordringer styrer hendes liv. Er det eksempelvis din far eller mor, som styrer den bil, du sidder i, skal du overveje, om han eller hun måske har lige lovlig meget indflydelse på din retning i livet. Når det nogle gange faktisk går galt for Tina, er det jo bare et billede på, at de valg, hun tager, ikke altid er lige hensigtsmæssige og uden farer. Men der er jo farer i livet, og drømmen er for mig et billede på Tinas selvstændige navigering igennem vigtige beslutninger i livet, og det er positivt.

DEN SØDE NABOPIGE FRA BARNDOMMEN

Drømmen fulgte mig fra folkeskolen og op til universitetet: Jeg går på et lavt hegn med buske og krat på begge sider. Jeg sætter den ene fod foran den anden, og nogle gange må jeg strække armene ud til siderne for at holde balancen. Mens jeg går, møder jeg forskellige mennesker på hver side. Én person er der altid: nabopigen fra min vej, da jeg boede hjemme hos mine forældre. Ofte tager andres ansigter form til hendes. Nogle gange taler vi sammen, men vi følges ikke ad i drømmen. I virkeligheden har vi leget sammen få gange som børn, men har aldrig været tætte. Umiddelbart forbinder jeg hende med at være mors pige. Meget sød, meget pligtopyldende, lidt kedelig. Hun er med i næsten alle mine drømme, selv om vi hverken har eller har haft et særligt forhold.

Benedikte, 30 år

* TOLKNING:

En gammel lov inden for drømmepsykologien er, at drømme personificerer – dvs. drømmen bruger andre mennesker for at pege på de sider af dig selv, som minder om disse personer. Her kan det derfor handle om, at Benedikte kæmper en brav kamp for at balancere på plankeværket; hvad jeg tolker som at gå hendes egen vej i livet. Den pæne pige i hende selv truer måske med at bringe hende ud af balance, og det kunne for Benedikte være godt at tænke over, i hvilke dele af hendes liv hun er lidt for pæn pige-agtig.



Del dine drømme med din partner

At snakke om drømme er en god indgangsvinkel til de svære emner i et parforhold. Faktisk viser den nyeste forskning, at par, der deler deres drømme, føler mere intimitet og tilfredshed.

"Skaaat, jeg drømte i nat, at du sad i fængsel, og jeg var fangevogter!"

Drømme har det med – på en næsten ulidelig ærlig måde – at sætte fokus på de ting, som fylder mest i dit liv. Som dit parforhold. Ovenstående drøm kan være et tegn på, at den ene part i forholdet begrænser den anden, og det er sundt og vigtigt for forholdet at man deler sine drømme. Hvad end de handler om job, familie eller kærligheden.

Miller og Ijams fra Wayne State University delte 180 amerikanske par op i to grupper. Efter at være blevet undervist i basal drømmepsykologi skulle den ene gruppe sætte sig ned én gang om ugen og dele deres oplevelser fra den virkelige verden. Den anden gruppe skulle i stedet tale om deres drømme sammen. Det viste sig, at de par, som snakkede om deres drømme, havde en højere følelse af intimitet og tilfredshed i forholdet: de oplevede en mindre tendens til magtkampe, til at gå i forsvar og beskyldte hinanden for ting og sager i hverdagen.

– Når man taler om drømme, taler man om noget, man ellers ikke ville have talt om. Det er udgangspunkt for en god, åben dialog, og det kan, måske især for mænd, være en lettere indgangsvinkel til at tale om følelser. Et af de primære formål med drømme er jo øget selvindsigt. De gør os opmærksomme på sider af os selv, som vi helst ikke vil se i øjnene, og ved at dele drømmene med din partner, bliver det endnu lettere at erkende drømmens pointer, fordi der er stor fare for, at du tolker den "til egen fordel", siger Michael Rohde.

Sex med eks

Michael Rohde og hans kæreste begyndte tidligt i forholdet at dele deres drømme og fik på den måde en klar fornemmelse af, hvad der rørte sig inden i deres partner.

– Vi begyndte på et tidspunkt at snakke om at få børn, og kort tid efter drømte min kæreste, at der inde i hendes stue stod en enorm stor babyseng. Ens lejlighed eller bolig er som regel et tegn på én selv, altså vores personlighed. Og jeg kunne straks se, at vores snak virkelig fik trykket på babyknappen. Det er et meget godt eksempel på, at drømme ofte er med til at tydeliggøre noget i forholdet, der ellers ikke ville komme frem, og så kan man jo snakke om det, forklarer Michael Rohde.

Drømme kan også gøre dig opmærksom på skyggesider af dig selv. Drømmer du eksempelvis om en rappenskralde, er det



– *Tal med din partner om dine drømme, lyder rådet fra Michael Rohde.*

Tip! Michael Rohde anbefaler Ole Vedfelts "Din guide til drømmenes verden" som det bedste danske bud på litteratur om drømmetydning.

måske en side af dig selv, du ikke er opmærksom på. Du ved formentlig intuitivt, om det er en side, du skal skrue op for eller ned for, og ellers kan din partner sikkert hjælpe dig. Når alt det så er sagt, er der også nogle drømme, som ikke skal fortælles til partneren, mener Michael Rohde.

– Har du for eksempel drømt, at du havde hed sex med din ekskæreste hele natten, er det nok bedst at holde det for dig selv, med mindre I begge er virkelig seje til drømmepsykologi.

OM EKSPERTEN

MICHAEL ROHDE OLSEN er cand.merc. og bachelor i psykologi. Han har arbejdet med drømme og drømmetydning i mere end ti år og forsket i emnet det seneste år. I begyndelsen af 2013 starter han kurser i drømmeforståelse. Læs mere på Dreamalive.dk.