





# DRØMMER DU, eller er du vågen?

AF PETRUSJKA JEINER SVANE  
sundhed@soendag.dk  
Foto: PANTHERMEDIA

**Bliv klogere på dig selv, få større selvværd og et bedre forhold til andre mennesker. Det er bare en lille del af alt det positive, du kan få ud af at lære mere om, hvorfor vi drømmer, og hvad drømmene kan betyde.**

**V**i skal sove for at kunne leve. Det ved vi med sikkerhed. Men hvorfor vi også har behov for at drømme, findes der stadig ikke noget entydigt svar på.

I tidlige tider blev drømme set som varsler og kommunikationslinje til forfædrene. Og fra psykoanalysens start i begyndelsen af 1900-tallet anså både Freud og Jung drømme som den direkte vej til det ubevidste, og det gør psykoanalysen stadig.

F.eks. fik Paul McCarthy melodien til sangen »Yesterday» foræret gennem en drøm, og skrev melodien ned, da han vågnede. I lang tid gik han og tænkte, at han da måtte have hørt den et eller andet sted før. Så han forhørte sig rundt, men melodien var hans egen - kommet til ham gennem drømme.

På samme måde gik symaskinens opfinder, amerikaneren Howe, længe og grublede over, hvor i alverden øjet i symaskinens nålen skulle placeres, indtil han i en drøm med vilde spydkastende krigere så nåleøjet placeret forrest i spydspidsen: dér var svaret.

Indsigter, som man i det vågne liv har svært ved at tænke sig til,

kan altså komme dumpende til en i nattens drøm. For i drømme kan man koble vidt forskellige verdener sammen.

## Hvad siger videnskaben?

At vi rent faktisk drømmer hver nat, blev videnskabeligt bevist i 1953, da professor Nathaniel Kleitman og hans ph.d.-studerende under laboratorieforsøg målte REM-søvnen, drømmesøvnen.

De fleste drømme handler om nylige hændelser og problemer i drømmerens liv, som bevidst eller ubevidst optager sindet. To ud af tre drømme rummer angst, tristhed eller vrede, mens kun hver femte drøm faktisk er glædelig.

En af drømmens vigtige funktioner er at skelne og sortere i dagens mange indtryk. Vi bruger natten til at skelne mellem vigtigt og uvigtigt og sortere vores erfaringsmateriale. Derfor er søvnen også af fundamental vigtighed for hukommelsen. Vi drømmer ca. to timer hver nat. Igennem et almindeligt livsforløb vil vi altså være aktivt drømmende i sammenlagt seks år. Vi drømmer livet igennem, selv om vi drøm-

mer mindre med alderen. Men vi drømmer hver nat - også selv om vi ikke husker vores drømme.

På en god nats otte timers lang søvn kommer vi igennem ca. fem søvncykluser af omkring halvdelen times varighed pr. forløb:

Første fase er »døsen«, indsovningsfasen. Den varer typisk fem-ti minutter, hvor bl.a. puls og kropstemperatur daler. Bliver du vækket her, vil mange føle, at de slet ikke har nået at sove.

Næste fase kaldes »søvnslurten«. Den varer ca. 20 minutter. Her falder puls og kropstemperatur yderligere.

Fase tre er af få minutters længde og kaldes »overgangssøvnen«, fordi den ligger mellem den lette og den dybe søvn.

Fase fire varer ca. 30 minutter og hører ind under den dybe søvn, »deltasøvnen«. Under den dybe søvn er hjernebølgerne meget langsomme. Under denne fase er vi længst fra vågen tilstand. Hjernebarken er deaktiveret, bevidstheden er slået fra, og øjenbevægelserne er små, hjerterslag og vejrtrækning er rolig og regelmæssig.

Efter den dybe søvn indtræder ▶

fase fem – REM- eller drømme-søvnen. Denne fase kan vare fra få minutter op til en time. REM betyder Rapid Eye Movement, fordi hurtige øjenbevægelser netop er kendetegnende for søvnen her. Hjernen arbejder på højtryk, øjnene bevæger sig, hjerteslag og åndedræt bliver hurtigere og mere uregelmæssigt, mens kroppens muskler er lammede. Det er under REM-søvnen, vi drømmer absolut mest. Men vi kan faktisk også drømme under fase to-fire.

Og sådan fortsætter fase et-fem med at genspille sig natten igennem.

### At forstå drømmesprog

Enkelte drømme er så intense og voldsomme, at man husker dem i lang tid. Men normalt vil nattens drømme hurtigt fordufte, medmindre man fanger dem, umiddelbart efter man er vågnet.

– Nogle gange er drømmesproget meget konkret. Andre gange taler det i symboler, som kun giver mening, hvis man forstår at aflæse dem, forklarer Michael Rohde, der er uddannet cand.merc. og bachelor i psykologi og forsker i drømme i samarbejde med Lunds Universitet.

– Drømmesproget er et sprog, man kan lære, ligesom man kan lære sig engelsk, tysk og fransk. Sagen er bare, at et drømmebillede aldrig kan oversættes direkte til en betydning. Den præcise betydning afhænger nemlig altid af drømmeren.

Det var en almindelig livskrise, der førte Michael Rohde på



*I gennem et almindeligt livsforløb vil vi være aktivt drømmende i seks år*

sporet af drømmerens sprog. Han var lige kommet ud af et dårligt parforhold. Men det var dog ikke så meget kærestesorgen, der tyngede. Det var mere livets store spørgsmål, som: Hvad er meningen med mit liv? Men også, er der overhovedet nogen, der kan lide mig?

– Jeg kæmpede en kamp for ikke at sidde og stortude midt i arbejdstiden, fortæller Michael Rohde, som bestemte sig for at tale med en psykoanalytiker.

Ved tredje konsultation spurgte psykologen: »Hvad drømmer du egentligt om natten?« Sådan noget hokus-pokus, hvorfor skal mine drømme blandes ind her? var

## Hvad drømmer du?

Praktisk guide til, hvordan du kan arbejde med og forstå dine drømme. Trin for trin viser bogen – med udgangspunkt i forskningen i drømme-psykologi, hvordan du skal gå til dine drømme. Bogen indeholder også et stort leksikon over med 100 drømmesymboler og -temaer med forklaring på, hvad de kan betyde. »Sådan forstår du dine drømme«, Michael Rohde, 259 sider, Dansk Psykologisk Forlag, 299 kr.

Michaels Rohdes første reaktion på spørgsmålet.

– Jeg havde aldrig interesseret mig for mine drømme, derfor huskede jeg næsten ingen og kunne i det hele taget ikke se, hvad de havde med sagen at gøre. Alligevel kørte psykologens spørgsmål i baghovedet, så jeg tænkte – »okay, hvis det kan give mig noget«. Efter et par dage vågnede jeg en morgen og havde drømt en drøm, der handlede nøjagtigt om, hvad jeg gik og kæmpede med. Det var lidt af en åbenbaring for mig at opdage, at noget, der kom inde fra mig selv, kunne bruges til at forstå min situation ude i omverden.

Men det var også smertefuldt at gå på opdagelse i drømmene. Ingen bestemmer jo grundlæggende selv indholdet af deres drømme, og Michael Rohde fik øje på rigtig mange ubehagelige sider af sig selv. Han indså blandt andet, at den vigtigste årsag til hans problemer ofte var ham selv.

### Hvad betyder drømmen?

Drømmene blev et vendepunkt, og Michael Rohde begyndte at tage dem alvorligt. Han skrev dem ned og læste en masse litteratur omkring drømme og psykologi. Og i dag vejleder han andre i at forstå deres drømme.

– Man kan gå til en drøm fra mange vinkler, men under arbejdet bør man blandt andet spørge sig selv: Hvad sker der

i mit liv lige nu? Og hvad betyder den person eller ting for mig? Ikke alle detaljer og billeder i en drøm er lige vigtige. De billeder, der føles stærke for dig, er et godt sted at tage fat. Et vigtigt pejlemærke for, om man har ramt rigtigt, er den særlige »aha-følelse«, der forhåbentligt opstår under tolkningen af drømmen. Fornemmelsen af, »dét er lige mig«, eller »det er lige den situation, jeg tumler med«. Fornemmelsen kan både føles opløftende og smertefuld.

Nogle gange forstår Michael Rohde umiddelbart, hvad en drøm fortæller ham. Andre gange må han vende drømmen med en psykoanalytiker eller med en nær og god ven. Man kan altid gøre sin drømmetolkning mere nuanceret og finmasket og se drømmen på en lidt anderledes måde.

– En symbolbog eller drømmeleksikon er et værdifuldt redskab, når man arbejder med at forstå sit eget drømmesprog. Men det må aldrig blive en facitliste, understreger Michael Rohde.

– En god symbolbog giver altid flere bud på, hvad et billede kan betyde. At lære drømmesprog minder et stykke hen ad vejen om at lære et fremmedsprog. Men hvor en engelsk eller tysk ordbog måske indeholder fire-fem betydninger af et ord, siger – og betyder – et billede mere end 1.000 ord. Til gengæld er drømmesproget det eneste globale sprog, vi har. ■

## Fang drømmen med drømmebog eller diktafon

Den almindelige fremgangsmåde er at have en drømmebog liggende ved sengen og som det første, når man vågner, at skrive drømmen ned.

Michael Rohde bruger dog en anden metode, idet han indtaler sine drømme på en diktafon. Man kan også bruge sin mobiltelefons diktafonfunktion. Det går hurtigt, og du får mange flere detaljer med.

Sidst, men ikke mindst kan du, når du senere sidder og lytter igennem, høre på din stemme, hvordan du havde det – hvilken stemning drømmen vakte i dig.



### ESKPERTEN

**MICHAEL ROHDE** er foredragsholder, forsker og coach i drømme. Han er uddannet cand.merc. og bachelor i psykologi, og forsker nu i drømme i samarbejde med Lunds Universitet.

Læs mere på [www.michaelrohde.dk](http://www.michaelrohde.dk)