

DET BETYDER DINE *drømme*

Alle mennesker drømmer hver nat, og det er særligt seks temaer, der går igen. Her en guide til, hvordan du kan forstå disse drømme.

AF MARIE VARMING

Nogle gange vågner man op efter at have tilbragt natten med at drømme om smukke mennesker og varme sandstrande. Andre gange har man set sin familie udslettet eller har selv været tæt på at dø. For de fleste mennesker er drømme blot et sjovt minde om endnu en nat, men faktisk kan man bruge drømmene til at udvikle sig selv eller blive opmærksom på nye sider eller komplicerede problemstillinger.

Psykologi har bedt bachelor i psykologi og drømmeforsker Michael Rohde Olsen om at give sit bud på, hvad det betyder, når vi drømmer om de mest typiske drømmeemner. Michael har netop afsluttet et studie af over 600 danskeres syn på drømme, og hvordan de bruger dem i hverdagen.

– Temaerne kan bruges til at fortælle, hvad vores drømme prøver at sige til os. Men de skal ses i sammenhæng med de følelser og den adfærd, vi selv har i drømmen. Man kan ikke bare oversætte direkte og sige, at hvis du for eksempel drømmer om en løve, så skal du være mere modig.

– En løve kan betyde noget bestemt for én person, og noget andet for en anden. I stedet skal du spørge dig selv, hvordan du følte, da du så løven i drømmen, og hvad den mon betyder for dig. Din tolkning af drømmen er sandsynligvis rigtig, når den føles rigtig, siger han.

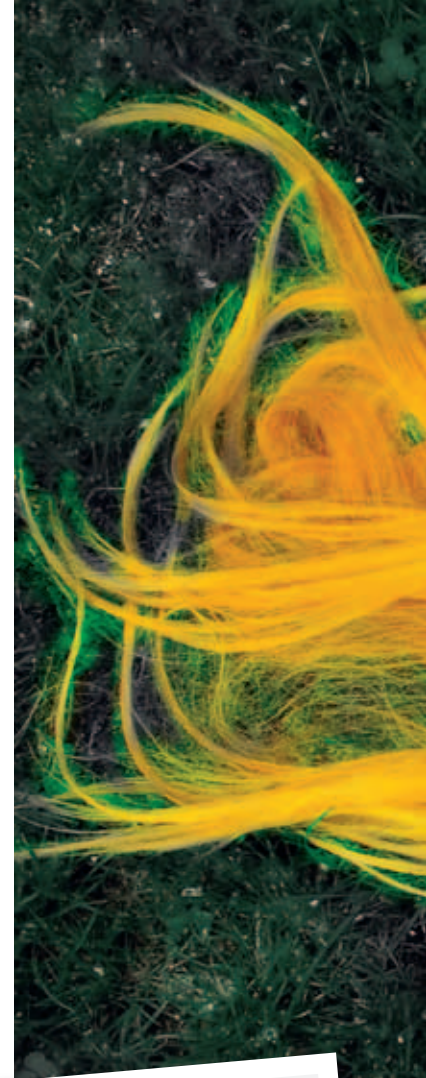
Her kommer Michael Rohde Olsens bud på de seks temaer, vi drømmer mest om.

GUIDE

Overordnet for alle drømme gælder det, at man skal spørge sig selv: Hvordan er mine drømme relevante for mit liv lige nu? Du skal derudover blive bevidst om, hvordan du havde det, da du drømte. Var du bange? Var du vred? Var du modig? Gjorde personen, som du drømte om, dig glad, eller var han egoistisk? Men mest af alt skal du spørge dig selv: Hvordan var din egen adfærd i drømmen?

1 AT FLYVE

At drømme at man flyver er meget almindeligt. Det kan dække over flere emner i livet som eksempelvis at miste jordforbindelsen eller et ønske om at stikke af fra hverdagen. Hvis du fx drømmer, at du hænger i en ballon og løftes fra jorden, mens du klamrer dig til ballonen, kan det være et tegn på, at du er bange for at give slip på noget i livet. En karriere, en kæreste eller en ide. Så når du i drømmen letter og bevæger dig væk fra jorden, er det måske, fordi din underbevidsthed siger til dig, at du bevæger dig længere og længere væk fra dig selv og din jordforbin-





delse. Har du måske for høje ambitioner eller en tendens til mentalt at flygte fra hverdagen? Omvendt kan det dog også betyde, at du i dit liv er blevet frigjort fra noget, der igennem længere tid har holdt dig bundet.

2 HUSE OG INDRETNING

Når du drømmer om et stort hus, du lige har fået, eller et lille kringlet rum i dit hus, som du skal have indrettet, så handler det oftest om dig selv, for dit hus er et billede på dig selv. Det er typisk noget i stil med, at man går rundt i sit hjem og pludselig opdager en dør, som ikke har været der før. Døren fører til en trappe, som fører ned i en kælder, som er fyldt med malergrøj. Det tyder måske på, at der er en kreativ side af dig selv, som du har gemt væk.

I øvrigt vil Jung sige, at kælderen kunne repræsentere det ubevidste, mens loftet kunne være et tegn på noget spirituelt. Men måske det også kan handle om en slags Maslows behovspyramide, hvis vi drømmer om et etagehus.

3 FORFØLGELSE

Oftede forfølges vi i drømme, men det er faktisk ikke altid, at det er noget negativt, vi forfølges af. I hvert fald kan man altid bruge drømmen til noget positivt, minder han om. Det kan lige så godt være en gademusikant som et monster, vi jægtes af i drømme. Problemet er, at vi ikke ved præcis, hvad det er, og hvad det vil os, før vi vender os om og ser det i øjnene. Under alle omstændigheder er det, der forfølger dig, ofte noget i dig selv, som du skal i

»

dialog med. En gademusikant kunne for eksempel være et tegn på, at din kreativitet gerne vil have fat i dig. Eller hvis du forfølges af din mor, skal du måske til at være lidt mere opmærksom på dine kærlige og omsorgsfulde sider, eller spørge dig selv, hvordan din mor »jager dig« i vågenlivet. Døden er ofte med i kulissen – eller helt fremme i front – når vi drømmer om forfølgelse. Det kan opleves meget skræmmende, men det er det ofte ikke. Døden kan mange gange være et godt tegn. For det handler om, at noget gammelt dør og skaber plads til det nye, eksempelvis en ny udgave af dig selv, hvis du drømmer, at du selv dør.

4 REJSE Uanset om du har pakket en kæmpe kuffert og er på vej med tog til Nordpolen, om du står i en smogfyldt storby, eller har glemt dit pas på en bjergtop, så er rejsedrømme meget almindelige. Det handler oftest om din livsrejse.

Det vil sige, hvordan og hvorhen du bevæger dig i livet. Er det et tog, der ikke flytter sig? Kører du i din bil, eller er der en anden, der kører den – det vil sige en anden, der måske »styrer« dit liv? Meget ofte handler rejsedrømme om at komme for sent eller glemme noget. Det kan være et tegn fra dine drømme om, at du er bange for ikke at nå noget bestemt i livet. Men hvis du kommer frem til din destination i drømmen, så tænk over, hvad det er for et sted, du er havnet. Fremmede lande er ofte

symbol på dine indre territorier, mens det at rejse hjem kan være et billede på at finde sig selv.

5 SEX Alle mennesker har prøvet at vågne rødmende, lykkelige eller chokerede op efter at have givet den fuld skrue i en hed sexdrøm. Men det er sjældent, at det lige præcis er helt

HUSK DINE DRØMME

- Lig stille, når du vågner om morgenen, og prøv at gennemgå nattens drømme. Jo mere du bevæger dig, desto mindre af drømmen vil du typisk kunne huske, idet du hurtigt kommer helt ind i vågentilstanden.
- Hav en blok og en pen ved siden af sengen, så du kan skrive dem ned. Skriv så detaljeret som overhovedet muligt, og husk at inkludere dine følelser i drømmen. Alternativt kan du indtale dem på en diktafon eller din smartphone.
- Anskaf dig en bog, som kan hjælpe dig med at forstå dine drømme. Eksempelvis Ole Vedfelt: *Din guide til drømmenes verden*. Du kan også hente en guide til arbejdet med drømme på Michael Rohde Olsens hjemmeside www.dreamalive.dk.

almindelig sex med din kæreste, du drømmer om. Mange er chokerede over, hvad de drømmer om i sexdrømme. De kan være bange for at være homoseksuelle, hvis de drømmer om at have sex med en af samme køn, eller de spekulerer over, om de har for stærke moderbindinger, hvis de drømmer om sex med deres egen mor. Det kan godt være tilfældet. Men sex i drømme er ofte billeder af følelser, og således en stærk følelsesmæssig forbindelse med den, man har sex med, eller det som den, man har sex med, repræsenterer. Hvis en kvinde drømmer, at hun har sex med sin far, så kan der eksempelvis være tale om, at hun har en kærlig relation til sin far, eller en god forbindelse til noget mandligt i hende selv. Men som altid i drømme skal man huske at spørge sig selv, hvordan man følte i drømmen. Var det god sex, eller var partneren dominerende? Og tænk også over, hvilke træk du forbinder med den person, som du drømte om. Det siger ofte noget om dig selv.

6 DYR Meget ofte dukker dyrenes verden op i vores drømme, og igen handler det mere om os selv end om en omsorg for en dyrerace eller en helt speciel ornitologisk interesse. Freud vil sige, at det er det instinktive, som vi drømmer om, når der kommer dyr ind i vores drømme. Han vil endda nok sige, at det er noget seksuelt, for vi er jo dyr. Men hvis man tager nogle andre briller på, så skal man spørge sig selv, hvilket dyr man drømmer om. Er det en aggressiv løve eller et lille, loddent, forsvarsløst dyr, som du skal beskytte i drømmen? Uanset hvilket dyr, så kan dets træk være et symbol på sider, som du skal integrere eller lytte til i dig selv. ■

