

# Brug dine drømme til at udvikle dig

Drømme siger sandheden om, hvem du er, og hvad der foregår inden i dig. Derfor er de en sikker vej til selvudvikling, mener Michael Rohde, der er forfatter til bogen "Sådan forstår du dine drømme". Her fortæller han, hvordan du får det bedste ud af din hjernes natlige eskapader.

## Indtal drømmen

Forste skridt til at forstå en drøm er at få den dokumenteret, og det skal gøres med så mange detaljer som muligt: Farver, følelser, stemninger, steder, materialer, ansigtsudtryk, personers udseende og så videre. Du kan selvfølgelig vælge at skrive det hele ned på et stykke papir, men ofte vil du få langt flere detaljer med (og på kortere tid), hvis du indtaler drømmen på en diktafon, hvad enten du har en rigtig en af slagsen eller bruger diktafonfunktionen på din telefon. Fordelen ved at indtale din drøm er også, at du efterfølgende kan høre på din stemme, hvordan de forskellige elementer i drømmen påvirkede dig. Når du indtaler din drøm, er det en fordel, at du fortæller i nutid. Altså "jeg går ned ad en mørk vej", i stedet for "jeg gik ned ad en mørk vej." Det vil nemlig betyde, at du i højere grad genoplever drømmen, fordi du "er" i den, i stedet for at du "var" i den.

## Undersøg drømmen

Undersøg, hvad der dukker op af tanker og følelser, når du tænker på drømmens elementer, hvad enten det er din hund, din veninde eller din mor. Tænk også over dit forhold til de steder, der dukker op i drømmen. Er det svært for dig, kan du lægge mærke til de kropslige fornemmelser, du får, når du tænker på drømmens elementer og steder. Får du ondt i maven, eller bliver du varm om hjertet? Du kan også male eller tegne dine drømme og derved mærke, hvad der sker i dig, når du gør det. En tredje mulighed er, at du sætter dig ned med lukkede øjne og forsøger at gennemleve drømmen igen. Start med at gøre det fra dit eget "drømmeperspektiv". Senere kan du forsøge at være drømmens andre personer for derved at få flere facetter i spil. Alt dette handler om at begynde at koble drømmen til det, der sker i dit vågne liv lige nu.

## Forstå symbolerne

Din drøm taler symbolsprog. Det vil sige, at de elementer, der optræder i drømmen, ofte repræsenterer noget andet end det, de er eller umiddelbart fremstår som. Derfor skal de også tolkes, før du kan forstå, hvad de har at fortælle. Nogle af symbolerne kan være helt indlysende og generelle, som hvis du for eksempel oplever, at dit liv er rutinepræget, og drømmer, at du løber rundt i et hamsterhjul, mens andre kan være mere komplicerede og subjektive. Der findes adskillige drømmebøger om symboltolkning, men brug dem kun som supplement. Det vigtige er, at du finder ud af, hvad de optrædende elementer fra drømmen betyder for lige præcis dig. Har du for eksempel drømt om et bestemt dyr, så stil dig selv spørgsmålet: "Hvad forbinder jeg med det dyr?" Og se, hvilke associationer der dukker op, når du tænker på det. Og giv ikke op: Jo mere du går i dybden med dine drømme og arbejder med dem, des bedre vil du også blive til at forstå de symboler, der optræder i dem.

## Hvorfor har du drømmen?

Oftest handler en drøm om noget, der foregår i dit liv lige nu. Man kan sige, at drømmen er en kommentar fra dit ubevidste om tingenes tilstand i dit liv, hvad enten det er noget, du har tænkt, gjort eller oplevet inden for de seneste par dage. Drømmen kan dog også være en mere overordnet beskrivelse af eller billede på, hvor du står lige nu. Hvis du vil forstå din drøm, så spørg dig selv, hvorfor du drømmer den drøm lige nu. Med andre ord: Hvad sker der i dit indre og ydre liv, som kan have en sammenhæng med det, du lige har drømt?

## Indre og ydre tolkning

Drømme kan overordnet tolkes på to måder:

1. Den ydre tolkning, hvor du ser de personer og elementer, der optræder i drømmen, som noget uden for dig selv.
2. Den indre tolkning, hvor elementerne fra drømmen er en del af dig selv. En tommelfingerregel er, at når du drømmer om nogen, du er tæt på i dagligdagen, er det mest sandsynligt, at det er den ydre tolkning, du skal bruge, og dermed kan du se drømmen som en kommentar til relationen mellem dig og dem. Hvis du derimod drømmer om en person, du ikke kender så godt, eller som du slet ikke kender, er det den indre tolkning, du skal bruge, eftersom det, du forbinder personen med, formentlig vil være et udtryk for karaktertræk, du selv indeholder. Når du forsøger at tolke din drøm, skal du vide, at sådan, som du er i drømmen, er meget tæt på dit virkelige jeg. Derfor kan dit "drømmejeg" give nogle vigtige fingerpeg til dig selv (fra dig selv) om, hvordan du agerer i dit virkelige liv.

## Afprøv din tolkning

En måde at få at vide på, om du er nået frem til den rette tolkning, er, om du føler dig ramt af den. Hvis ikke, er det måske en idé at forsøge dig med en ny tolkning. Føles din tolkning derimod rigtig, og har du fået en ny indsigt i forhold til dig selv eller en problemstilling i dit liv, kan du nu tage stilling til, hvordan du så også rent faktisk kan og vil bruge den.

## Arbejd videre med drømmen

Hvis du har mod på det, kan du arbejde videre med drømmen på den måde, at du overvejer, hvad du godt kunne tænke dig havde været anderledes i drømmen. Hvordan ville du gerne have opført dig? Kunne du have håndteret situationen bedre? På den måde øver du dig i at blive bedre til at agere i virkeligheden.

---

**Eksperten //** Michael Rohde er bachelor i psykologi, forsker i drømme og har skrevet bogen "Sådan forstår du dine drømme – en praktisk guide til effektivt drømmearbejde – og et bedre liv", der er udkommet på Dansk Psykologisk Forlag. Se mere på michaelrohde.dk.