

# Drømme har været en genvej til guderne og kastet lys på sindet

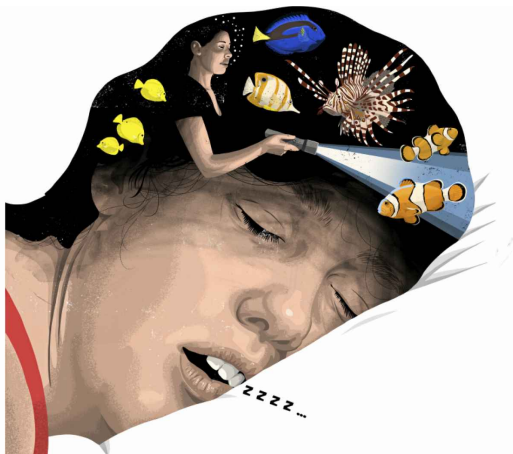


Illustration: Rasmus Juul

2. september 2020, kl. 21:00, opdateret 3. september, kl. 17:32

Af Ann-Sophie Greve Møller

**De bliver kaldt det andet liv. Drømmene. Videnskaben har ikke noget entydigt svar på, hvorfor vi drømmer, og hvad drømmene kommer af. Men drømme har haft en stor betydning gennem historien, ligesom flere i dag mener, de er en kanal ind til det ubevidste i sindet**

Det begyndte i 1994. Mindst tre gange om ugen drømte Mette Lyngge, at en stor edderkop kom spindende ned i hovedet på hende. Hun spurtede væk fra edderkoppens i drømmen og vågnede ved, at hun løb rundt i huset. Drømmene om edderkoppens stoppede først omkring 12 år efter, de var begyndt. Selvom drømmene har ødelagt meget af Mette Lynges søvn, har de også været begyndelsen på en interesse ind i drømmenes verden. Hun gætter selv på, at edderkoppens var et symbol på en ubevidst frygt og uforløst kreativitet.

I dag er det første, 51-årige Mette Lyngge gør, når hun vågner i sin seng i Valløby på Sydsjælland, at skrive sin drøm ned. Det har hun gjort de seneste seks år, for ifølge hende er drømmene brugbare.

”Når jeg drømmer, er det et udtræk af det vågne livs følelser, oplevelser og ubevidste indtryk. En drøm kan virke som surrealistisk volapyk. Men jeg tror alligevel, at det er nogle ting, jeg kan bruge til at lære mig selv bedre at kende. I drømmen er jeg bare uden

det vågne livs kontrollerede facader og filtre. Det har givet tilværelsen en ekstra dimension og været en stor hjælp i svære situationer,” siger Mette Lynge, der arbejder som erhvervsrejsekonsulent.

Menneskets interesse for drømme går i hvert fald tilbage til den græske oldtid. Her havde drømme en stor betydning, hvorfor det var kutyme at opsøge lægegudens forskellige templer, hvis man var syg, og den almindelige lægehjælp ikke rakte. Patienten blev lagt på en briks, og i søvnen viste guden sig og foreskrev en behandling, fortæller Judy Gammelgaard, der er psykoanalytiker, dr.phil og emeritus ved institut for psykologi på Københavns Universitet. Hun tilslutter sig den psykoanalytiske tradition, hvor drømme bliver anset som meningsfulde og giver en tilgang til dybere lag i sindet. Ifølge hende er der hos mange mennesker en udbredt forståelse af, at drømme ikke betyder særlig meget. Det kan skyldes, at vi lever i en meget rationel og videnskabeligt orienteret tid, som er i opposition til drømmetydning, da den ikke kan dokumenteres videnskabeligt.

”Op igennem vores kulturhistorie er interessen for drømmetydning aftaget, indtil Freud (skaber af psykoanalysen, red.) og Jung (udviklede analytisk psykologi, red.) så en mulighed for at berige vores forståelse af mennesket ved at undersøge dets drømme. Freud udnævnte drømme til at være kongevejen til det ubevidste. Det kan jeg fuldstændig tilslutte mig,” siger hun.

Ifølge Judy Gammelgaard er drømme både baseret på dagens indtryk, oplevelser og erindringer gennem livet. Det er som et maskinrum, hvor der bliver arbejdet med alt det stof, der er leveret, uden at det er os selv, som er synligt til stede. Det er nemlig meget sjældent, at man ser sig selv i drømme. Når man spørger Judy Gammelgaard hvorfor, svarer hun, at vi under søvnen har overgivet jeget og dets funktioner som virkelighedsbedømmelsen, perception og sansningen til underbevidstheden. Men det er typisk, at man ser andre mennesker i drømmene, og de kan faktisk være en forskydning fra en selv, fortæller Judy Gammelgaard.

Kombinationen af indtryk, stimuleringer, fantasier og følelser bliver forarbejdet til en billedserie, eller nærmere en film, der foregår dybt nede i sindet. Dermed taler drømmen i et andet sprog end det, vi kender til.

”Det er det sprog, vi skal hæfte os ved. I psykoanalysen gør man det praktisk ved, at patienten selv associerer til hvert enkelt element af drømmen for at høre, hvad personens egen indfald til drømmene er. Måske har drømmetyderen lidt andre supplerende indtryk af, hvad drømmen kan handle om, og i fællesskab arbejder man på en tydning af drømmen som helhed. Drømmen er dybt forankret i det enkelte menneske, og derfor er der ikke nogen en til en-oversættelse af et symbol og dets betydning. Vi har alle typiske drømme – som dem, hvor man ikke kan nå frem til et bestemt sted – men ud over det er der altid et individuelt præg på hver drøm,” siger hun.

Det var ikke kun de gamle grækere, der mente, at de kunne drømme sig til en kontakt med guderne. I Bibelen er der også eksempler på, at Gud taler med mennesker i drømme.

”Da sagde Herren: Hør mine ord! Er der en profet blandt jer, giver jeg mig til kende for ham i et syn, taler til ham i en drøm,” står der i Fjerde Mosebog i Det Gamle Testamente.

Men det var ikke kun profeterne, som Gud talte til i drømme, fortæller Søren Holst, der er lektor ved Det Teologiske Fakultet i København og forsker i Det Gamle Testamente.

”I Bibelen er der stort set ingen grænser for, hvem der kan få en besked af Gud i drømme. Det er både profeterne, heltene og fjenderne. Når nogle af profeterne har hørt eller set noget fra Gud, taler de indimellem om det, som at de har set noget i nattesyner. Det kan betyde, at de så ting i drømme og så vågnede op og forstod dem,” siger han.

Ifølge Søren Holst er det tydeligt at læse, at drømmene havde stor betydning i Bibelen. Han påpeger, at det for eksempel er et gennemgående mønster i den bibelske tradition, at fromme israelitter og jøder havner i en situation, hvor de i et fremmed land skal fungere som drømmetydere. Både Josef, der tyder Faraos drømme, og profeten Daniel, som var krigsfange i Babylon, kommer til tops ved den fremmede ikke-jødiske konges hof på grund af deres evner. Samtidig havde drømmene ofte en betydning, der skulle udlægges, ligesom Gud kunne fjernstyre begivenhederne ved at henvende sig til mennesker i drømme, fortæller Søren Holst.

Et af de mest kendte eksempler er i Det Nye Testamente, hvor Herrens engel henvender sig til Josef i drømme, efter Jesu fødsel, og advarer ham om, at kong Herodes vil slå alle

drøngene under to år ihjel i Betlehem, hvorfor Josef, Maria og Jesus skal flygte til Egypten.

Samtidig påpeger Søren Holst, at der er en negativ tilgang til spåkunst i de bibelske fortællinger. Det bliver eksempelvis fremhævet i Det Gamle Testamente, hvor der i Femte Mosebog står, at man ikke må spørge nogen, som bedriver spådomskunst, til råds.

”På grund af det har man draget den konsekvens, at troende skal holde spåkunst ud i strakt arm. Den skepsis er nok smittet af i måden, vi forholder os til drømme. Man har nok fået en tradition i kristen sammenhæng for at holde sig på afstand af drømmetydning og sætte det i kategori med spådomskunst,” siger han.

Drømme er også blevet holdt ud i strakt arm inden for den biologiske forskning, forstået på den måde, at der i mange år har været en skepsis om, hvorvidt drømme har en psykologisk betydning for mennesket.

Alligevel vurderer professor i klinisk neurofysiologi ved Københavns Universitet Poul Jennum, at Freuds teori om underbevidstheden i disse år oplever en form for genopblussen. Ifølge psykoanalysen foretager mennesket nogle fortrængninger, som kan komme frem i drømme. Selvom den biologiske og psykologiske retning ikke deler de samme begreber, kan de to videnskaber alligevel godt spore sig ind på noget af det samme, siger han. Hvad Freud kaldte for underbevidstheden, kalder Poul Jennum i stedet for *memory consolidation*, en kategori af processer, der stabiliserer hukommelsen. Den er vigtig, når man skal forstå drømme fra et biologisk perspektiv, hvor drømme udelukkende anses som en grundlæggende hjerneaktivitet, der bearbejder information og udtrækker mental aktivitet under søvn.

”Det, de (Freud-tilhængere, red.) kalder underbevidsthed, er en proces, hvor hjernen nedskruer bevidsthedsdannelsen i forbindelse med informationsbearbejdning, fordi det er så kaotisk at danne sig indtryk. Når vi drømmer, er det konkret information, som bliver bearbejdet i søvnen, i den medicinske verden benævnt konsolidering af hukommelse. Det er en hjerneaktivitet, der funktionelt er fundamentalt vigtig for blandt andet at danne sig erfaring, hukommelse og evnen til at associere,” siger Poul Jennum, der forsker i søvn og er leder af Dansk Center for Søvnmedicin på Rigshospitalet.

Når man spørger Michael Rohde, der har en bachelor i psykolog, og hvis forskning i drømme og ubevidst intelligens bliver udgivet via Lunds Universitet, er der generelt en alt for lille interesse for drømme i nutidens samfund. Han påpeger, at forskning viser, at drømme både er humørregulerende og bruges til at bearbejde oplevelser og til problemløsning. Men derudover mener han, at drømme nærmest kan kaldes for den hellige gral, som en måde at komme i kontakt med sjælen på.

”Vi drømmer altid, når vi sover, men man drømmer allermest i fostertilstanden. Der er vi i drømmeland halvdelen af tiden. Der er forskellige former for drømmestadier. Vi drømmer mest i de sidste timer af vores søvn, hvor andelen af rem-søvn er størst. Mindre børn har omkring tre timers rem-søvn om natten, hvor voksne i gennemsnit har to timer. Studier viser, at hvis vi ikke får vores rem-søvn, har vi dårligere forudsætninger for at være kreative og løse opgaver. De drømme, vi har i ikke-rem-søvn er mere lig virkeligheden, men det er faktisk der, vi sover dybest,” siger han og tilføjer, at det primært er kroppen, som restituerer i den første halvdel af søvnen, hvorimod psyken og hjernen restituerer i den sidste halvdel.

Men drømme er også et indblik i de ubevidste sider af vores sind, mener han. Når man klikker ind på Michael Rohdes hjemmeside, er der en oversigt over symboltolkninger på drømme. De er skabt ud fra en masse menneskers drømme og de temaer, drømmene afspejler hos dem. På hjemmesiden kan man eksempelvis læse, at drømme om tænder, som falder ud, kan være et billede på, at man ikke slår til. Netop dette drømmetema er et af de mest almindelige. Hver dag googler omkring 40.000 mennesker på verdensplan, hvad denne drøm betyder, fortæller Michael Rohde. Alligevel mener han, at drømme altid skal sættes i perspektiv til en selv og det, som foregår i ens eget liv, for i drømmen er vi i kontakt med nogle bevidsthedstilstande, der er fri af den måde, vi er konditionerede til at tænke.

”Der er en kæmpe værdi i at prøve at interessere sig for drømmene, når vi ikke er påvirket af alt det udefrakommende og den rationelle tænkning. Søgmaskinen Google er et resultat af en drøm, stifteren havde. Han drømte simpelthen den tekniske løsning. Sangen ’Yesterday’ er også komponeret i en drøm, som musikeren Paul McCartney havde. Langt de færreste idéer og løsninger når frem i bevidstheden, hvis ikke vi har for vane at huske vores drømme og arbejde med dem. Med andre ord udnytte vores ubevidste intelligens,”

siger han.