

[Original artikel](#) 



Drom dig glad

[Lime | 02.08.2012 | Side 26 | 1686 ord | Artikel-id: e35881a3](#) | [Original artikel](#) 

Derfor drømmer din hjerne

Drømme er ikke blot nattens underholdning. Det er billeder, som hjælper os til at bearbejde hverdagen, og hvis vi ikke drømmer, bliver vi stressede, advarer læge.

Af: Marie Varming

Det sker for alle mennesker og pattedyr hele tiden. Alligevel er der ingen, der præcis ved hvordan og hvorfor. Vi drømmer. Vi kravler op i et træ og falder ned, vi bygger et helt nyt hus i et fremmed land, som ligner Italien, vi tæsker vores tante med en sammenrullet avis eller går i seng med vores lillebror. Når vi vågner om morgenen, husker vi kun brudstykker af noget, som virker som et forstyrret menneskes fantasi. Men det er det ikke. Det er en helt afgørende vigtig bearbejdning af vores bevidsthed, forklarer professor i neurobiologi Albert Gjedde. "Drømme består af oplevede sanseindtryk, der kommer til udtryk som billeder," siger han.

"Når man drømmer, er der lukket af for sanserne, så det hele stammer fra erindringen, eller sagt på en anden måde: Ens indre båndoptager afspiller det, som man allerede har oplevet," siger han.

Dagens drømme

Men hjernens evne til at drømme er ikke kun aktiv om natten, når vi sover. Dagdrømmeri er faktisk samme proces.

"Når der ikke sker noget lige nu, som vi skal forholde os til, så går hjernen over til det, jeg vil kalde dagdrømmeri. Det er igen en genafspilning af noget oplevet, og formålet er at bearbejde indtryk," siger han.

Han mener, at formålet med denne bearbejdning er at tage ved lære af det oplevede.

"Det er derfor, vi er så succesfuld som dyreart. Vi bearbejder sanseindtryk for ikke at begå de samme fejl igen. Derfor kan mennesket overleve hvor som helst i modsætning til de fleste dyr, som ikke tilpasser sig nær så godt."

Drøm mod stress

At drømmeriet er så afgørende vigtigt for mennesket, forklarer han sådan, at hvis vi ikke får mulighed for at hengive os til drømmerier – eller afspilning og bearbejdning af sanseindtryk – så bliver vi stressede.

”Hvis vi konstant presses til at forholde os til ydre ting, bliver vi stressede. Vi bliver som zombier, vi begår flere fejl og får det dårligt. Vi er indrettet, så vi kan slå opmærksomheden fra og drømme i stedet,” siger han, men advarer samtidig om, at for meget drømmeri også kan være farligt.

”Hvis vi ikke får nogle indtryk at bearbejde, begynder vi at kede os. Vi skal jo også udfordres.”

Tyd dine egne drømme

Måske synes du, at drømmetydning er noget, der foregår i en skurvogn med lilla velour på bordet og en krystalkugle i baggrunden. Men vores drømme er reelle budskaber, som det ubevidste sender til os i krypteret form, fortæller forfatter til bogen *Din guide til drømmenes verden*, Ole Vedfelt.

Af: Marie Varming

En mand drømmer en nat om en smuk kvinde. Han skynder at vende sig om og løbe væk. Da manden vågner, er han forvirret. Han kigger på sin kone, men siger intet. En uge senere drømmer han, at han sidder i en togvogn sammen med tre smukke kvinder, som lægger an på ham. Han kan ikke flygte ud af togvognen, selv om han prøver. Manden vågner og er nu endnu mere forvirret over sit drømmeliv. Han bliver skilt fra sin kone og forelsker sig i en ny kvinde.

”Måske skulle han netop tale med sin kone om nogle ting i stedet for at flygte fra kvinderne i drømmen,” siger Ole Vedfelt. – Det skyldes at personer i drømme kan være sider af os selv, som vi ikke kender så godt, men som vi har mulighed for at realisere. Kvinderne i drømmen kan her være mere kvindelige egenskaber i manden, som han er blevet moden til at forholde sig til: fx evne til følelsesmæssig kontakt, omsorgsfuldhed og intuition. Forstår han ikke budskabet søger han løsningen uden for sig selv fx i et parforhold til eller dagdrømmerier om i en ny kvinde i stedet for at uddybe forholdet til den nuværende partner. (PS: For mange kvinder repræsenterer mødet med det modsatte køn i drømme, kontakt med maskuline egenskaber som indre som målrettethed, konstruktivt initiativ og åndelig stræben. De bliver måske fristet af en mand i drømme, men afviser ham, for ikke at være deres partner utro.)

En god film

Han er uddannet psykoanalytiker og har skrevet talrige bøger om drømme, og han er netop nu aktuell med en bog, som kan hjælpe dig med at tyde dine egne drømme. Bogen viser med al tydelighed, at drømme ikke er noget, der er et facit på.

”Drømme er faktisk ligesom en god film,” forklarer han.

”Man kan ikke sige i én sætning, hvad den handler om. Der er mange lag og nuancer, den kan tolkes, og stemningen kan skifte mange gange undervejs,” forklarer han.

Sikkert er dog, at drømme har et budskab, og det er vigtigt.

”En af drømmenes egenskaber er, at vi kun drømmer om noget, som er vigtigt for os. Hvis man for eksempel er gravid drømmer man ofte om barnet, ~~og~~ fødslen og den kommende moderrolle, fordi man er nervøs over det. Ligeledes, hvis man har været udsat for et traume, som man ønsker at lægge bag sig. Det bliver ved med at dukke op i drømme i en eller anden form, fordi man måske har nogle uopdagede symptomer, som ens ~~underbevidsthed~~ vil have, at man skal tage sig af,” forklarer Ole Vedfelt.

Drøm sødt

Det er i særpsykoanalysen og psykoterapierne der har været med til at legitimere at drømme handler om det som er vigtigt for os. Derfor har der været mere fokus på hvad drømme kan fortælle om vores indre konflikter, end på de behagelige følelser og scenerier i drømme, som der faktisk mange af. De behagelige drømme viser os positive ofte meget enkle og grundlæggende livsværdier, som vi ikke lægger mærke til i hverdagens stress og jag, fordi vi hele tiden tænker på at overvinde vanskeligheder. Hvis vi har en behagelig drøm, bør vi tænke over, hvad det er for vi vigtige og værdifulde oplevelser vi faktisk har, men som vi overser. Vi kan støtte dette yderligere ved så ofte som muligt at gennemgå, hvad der har været godt i dagens løb inden vi lægger os til at sove, og mærke hvordan det føles. At drømme viser sig i billeder er ret almindeligt, men billederne skal forstås symbolsk. Nogle symboler er fælles for mange mennesker som for eksempel en hund, som er symbol på trofasthed. Men derudover er det op til den enkelte at tolke, hvad et givent symbol betyder for ham/hende.

”En bro vil oftest betyder en overgang fra en tilstand eller livssituation til en anden, men det er ikke sikkert, at det er sådan for alle mennesker. Derfor er det så vigtigt at spørge: Hvad betyder en bro for dig?,” siger Ole Vedfelt. – Har du fx nogle særlige oplevelser knyttet til den bro?

Ligeledes skal man gøre med de personer, som optræder i drømme.

”Personer i drømme kan enten repræsentere sider af os selv eller afspejle vores forestilling om andre mennesker,” siger Ole Vedfelt.

”Det sker ofte, at mennesker med succes drømmer om vagabonder eller posedamer. Det er meget nærliggende, at disse drømmemennesker repræsenterer angsten for fiasko for dem,” forklarer Ole Vedfelt.

Når du er kommet i gang med drømmearbejdet, vil det gå op for dig, hvor kompliceret materiale, du står med.

”En drøm giver dig ikke blot en løsning eller en læresætning. Du kan derfor tolke den på mange niveauer, eller du kan vælge den tolkning, som du ~~tror~~ giver bedst mening, på det givne tidspunkt” forklarer han.

Spørgsmålet er så, om man kan fejltolke sine drømme?

”Ja, men så vil drømmen vende tilbage for at fortælle dig det, som den synes, du skal vide,” siger han.

”Det er i hvert fald sikkert, at du altid vil få noget ud af at analysere dine drømme. Og jo mere du gør det, desto større udbytte får du,” siger han.

Guide: Sådan husker du din drøm

- Lig stille når du vågner om morgenen
- Tænk på din drøm og forsøg at genkalde dig detaljer uden at begynde at tolke.
- Indtal på diktafon eller skriv din drøm ned på en blok, som du har liggende ved sengen
- Tegn din drøm. På den måde kommer der flere detaljer frem
- Når du er kommet i gang med dagen, skal du sætte dig ned og spørge dig selv, hvad drømmen betyder

Boks om Sigmund Freud:

Når man taler drømme, må man unægtelig også en tur forbi ”drømmenes fader”, Sigmund Freud. Han var østrigsk læge, som i 1900 skrev bogen Drømmetydning. Freud kaldte drømme for 'Kongevejen til det ubevidste'. Ifølge Freud er drømme meddelelser fra underbevidstheden. Det kan være fortolkninger af, hvad der er sket i løbet af dagen eller i barndommen. Freud mente, at drømmearbejdet lå i at omdanne drømmenes skjulte budskaber til at give psykologisk mening for drømmeren.

Vidste du:

- Alle drømmer hver nat. Den første rigtige drøm kommer efter ca. 90 minutter
- Blot 5 minutter efter en drøm er afsluttet, er mindst halvdelen af indholdet forsvundet fra vores erindring. Bevæger du dig eller rejser dig op, er drømmen væk.
- Din hjernebølgeaktivitet er mere aktiv, imens du drømmer, end når du er vågen. Ikke helt. Hjernebølgeaktiviteten er lige så aktiv som i en aktiv og koncentreret vågen tilstand.
- Blinde mennesker drømmer også. Om de drømmer i billeder afhænger af, om de blev født blinde eller er blevet det senere.
- Små børn drømmer ikke om sig selv. Vi optræder først i vores egne drømme, når vi bliver tre-fire år. Det er forældet. I dag ved vi at børn kan optræde i deres drømme lige så tidligt, som de kan fortælle dem.

- Mænd drømmer oftere om andre mænd, end om kvinder. Kvinder drømmer lige meget om mænd og kvinder. (Er det ikke lidt interessant at:) Helt generelt er mænd i deres drømme venligere stemt overfor kvinder, end kvinderne er overfor mænd i *deres* drømme.
- Snorker du, drømmer du kun sjældent imens.
- De, der har kvittet tobakken drømmer længere og mere intenst end rygere.

Kilde: Psykoweb