



Om natten: Alle mennesker drømmer

Vi drømmer for at løse vores problemer

Når vi drømmer, bearbejder vi hverdagen og virkelighedens oplevelser. Drømme er den rå udgave af vores tanker og følelser, siger Ole Vedfelt, som har arbejdet med drømme i 40 år

Alle mennesker drømmer. Nogle husker deres drømme, andre gør ikke.

Men vi drømmer omkring to timer hver nat, fortæller Ole Vedfelt, psykoanalytiker og leder af Vedfelt Institutet. Han har beskæftiget sig med drømme i 40 år og skrevet flere bøger om emnet.

- Drømme har betydning for indlæring og hukommelse og støtter vores kreative tænkning. Små børn har meget, de skal lære, og får mange flere nye indtryk, så derfor drømmer de mere.

Søvnforskere inddeler søvnen i stadier, som veksler fra døsen til let søvn over i den dybeste ro, og så REM-søvnen, som

er det eneste stadie, hvor du drømmer.

Vi kommer gennem alle søvnstadier fire-fem gange i løbet af otte timers søvn. De to timers drømmeri fordeler sig i REM-søvnfaserne. Fordi den dybe søvn fylder mest først og REM-søvnen mere sidst på natten, drømmer vi første gang mellem fem og 10 minutter, hvor den sidste drøm varer op mod 40 minutter.

Drømmene rydder op

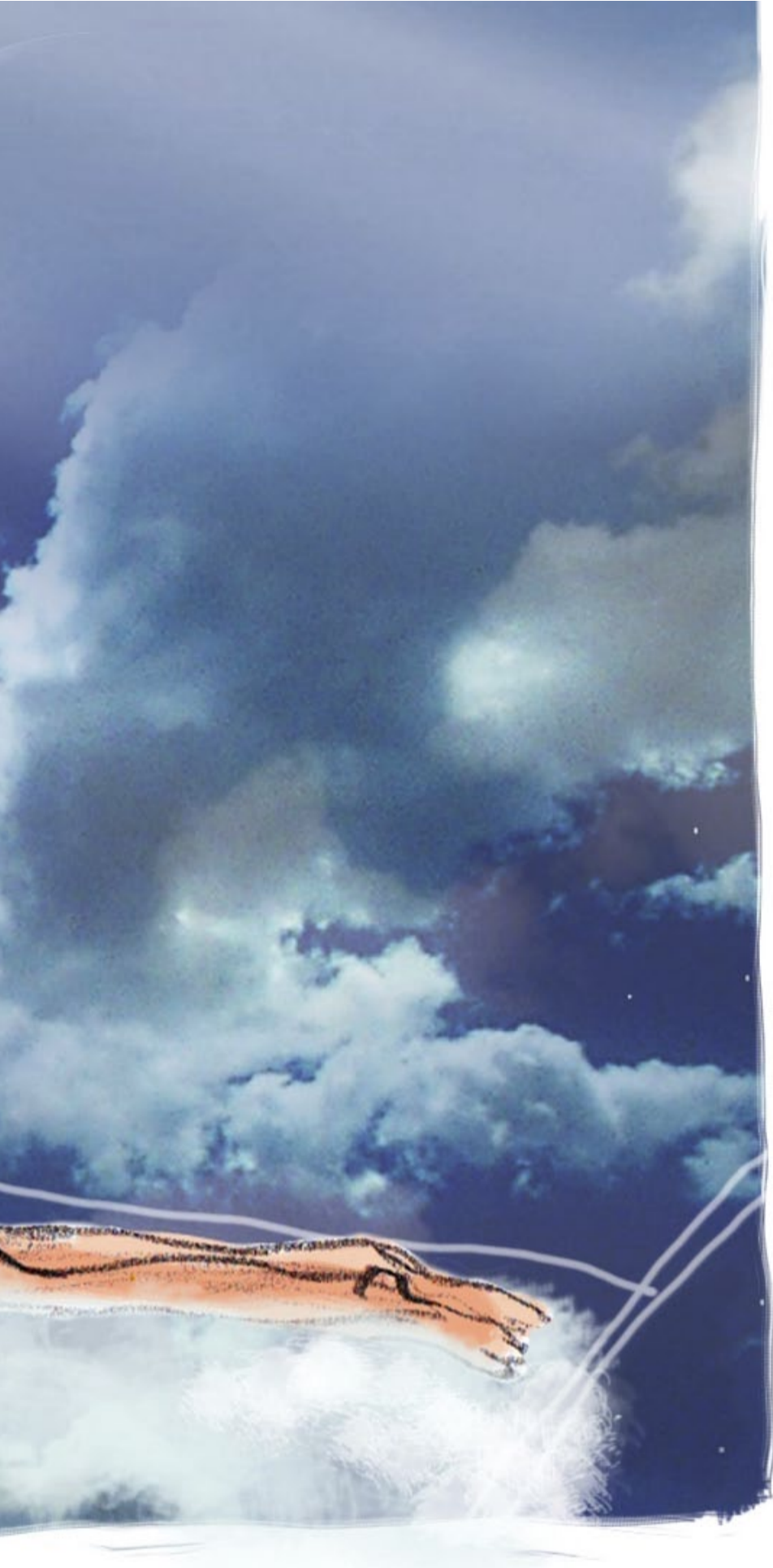
De mest skræmmende drømme har man ofte først på natten, og så bliver de gradvist mere problemløsende. Generelt har de fleste mennesker det bedre, når de

vågner og har "sovet på det".

- Forfatteren John Steinbeck sagde: "Så har drømmekomitéen gjort sit arbejde." I drømmene giver vi slip på de begrænsninger, vores rationelle bevidsthed har, så vi kan tænke på en anden måde. Vi skaber lange og indviklede historier meget hurtigere, end vi normalt ville være i stand til, siger Ole Vedfelt.

Der er forskellige teorier om, hvorfor vi drømmer, men Vedfelts opfattelse er, at mennesker har brug for at drømme for at bearbejde information.

- Vores ydre virkelighed spiller en kolossal rolle for det, vi drømmer. Drøm-



/// I kreative processer kommer drømme om sex ofte. Og det har ikke nødvendigvis noget med erotik at gøre, men om den følelse, det giver at være kreativ, eller om at komme i kontakt med nye sider af sig selv.

Ole Vedfelt, drømmeforsker

mane er et forsøg på at skabe en balance mellem vores individuelle behov og de krav, omgivelserne stiller til os. Drømme arbejder med vores følelser og oplevelser. Alt det, vi ikke har tid til i hverdagen.

Han mener, at en drøm sagtens kan være udtryk for et problem eller en situation, man ikke har set i øjnene.

- Drømme er mere rå, mere uensurede end vores vågne tankevirksomhed, for det handler jo ofte om ting, vi ikke tør tænke om os selv eller ikke i tilstrækkelig grad er opmærksom på, siger Vedfelt.

Drømmene sladrer altså, når vi er ude af balance, og de kan godt blive ubehage-

lige. Intensiteten i mareridt er større, og billederne og de dramatiske forløb er så voldsomme, at man bliver vækket af dem. De gør ofte stort indtryk.

En hyppig drøm er den om at blive forfulgt, og det kan være et tegn på stress - eller skift i udviklingstrin, hvis det drejer sig om børn, forklarer Vedfelt.

- Børn drømmer meget, og deres drømme er ofte dramatiske. Man skal ikke blive for bekymret, hvis de drømmer om uhyrer. De har så mange udfordringer, og de er så åbne i deres sind, at alt virker meget stærkt på dem.

Små børn oplever mange flere dyr i

Når vi sover, er vi i stand til at skabe lange fortællinger meget hurtigere, end vi normalt ville være i stand til. I alt drømmer vi omkring to timer hver nat. - Mange mennesker har i deres liv mindst én drøm, som gør enormt indtryk på dem. Én, de aldrig glemmer, fortæller drømmeforsker Ole Vedfelt.

drømme, indtil de bliver seks-syv år. Ole Vedfelt anbefaler, at man snakker om drømmene, for så finder barnet ud af, at der sidder en person, som ikke er bange.

- Man kan snakke om, hvad vi så gør med den farlige krokodille, skal vi binde den. Det er også en god idé at tegne den eller lege en lille krokodilleleg.

Vi bevæger os ikke

Bliver du forfulgt, eller gør du tingene igen og igen i dine drømme? Eller drømmer du om sex? Drømmene er som regel symbolske og handler i virkeligheden om noget andet.

- I kreative processer kommer drømme om sex ofte. Og det har ikke nødvendigvis noget med erotik at gøre, men om den følelse, det giver at være kreativ, eller om at komme i kontakt med nye sider af sig selv, siger drømmeforskeren.

- Og så er der de drømme, som handler om at gøre ting igen og igen. Den slags drømme viser en følelse af håbløshed, man kommer ikke rigtigt ud af stedet. Måske ville det hjælpe at ændre noget i dit liv, hvis du ofte har den slags drømme.

Nogle drømme er så livagtige, at man nærmest føler, at man bevæger sig, men vi bevæger os ikke, når vi drømmer.

- Det er egentlig heldigt, for ellers ville du begynde at spæne af sted, hvis du flygtede fra noget. Der er eksempler på, at rem-søvnen kan være forstyrret. Som med manden, der var begyndt at hamre sin kones hoved ned i madrassen, fordi han troede, det var en rugbybold. Eller det påstod han i hvert fald, fortæller Ole Vedfelt.

Når vi vågner naturligt og ikke af vækkeuret, er det altid fra en drøm. Hvis vi vågner fra den tunge søvn, kan vi ikke huske noget, for den visker drømmeminderne ud.

Spændingen stiger

Af og til kan drømme være svære at huske, men de er i virkeligheden ofte meget almindeligt bygget op.

- Drømme ser ofte enormt komplekse ud, men hvis man ser nærmere på dem, er der som regel en overordnet struktur, som virker som et klassisk drama, forklarer Ole Vedfelt.

- Der er en hovedperson, som regel dig. En konflikt eller en udfordring opstår, og så ender det med en løsning, som enten er god eller dårlig.

En anden drømmekonstruktion er, at man løber ind i den samme modstand hele tiden, men på forskellige måder. Det er nogle spændingstilstande, som stiger.

- Måske skal du holde et foredrag, men du har glemt det. Når du kommer ned, er bussen der ikke. Du når den næste bus, men så har du ikke nogen billet. Det, drømmen fortæller, er, at du er usikker på dig selv, og lige meget hvad du gør, virker det forkert. Det handler sandsynligvis om en usikkerhed, som måske bremser dig i forhold til noget, du virkeligheden godt ville kunne.

Vil du gerne læse mere om drømme, har Ole Vedfelt skrevet bogen "En guide til drømmenes verden". Den udkom i 2012.

Af **Stine Charlotte Hansen**, stch@fyens.dk
Tegning: **Gert Ejton**, ejton@fyens.dk

Freud og Jung

To af historiens store psykoanalytikere Sigmund Freud og C.G. Jung var optaget af drømme og deres betydning. De har lagt kimen til de grundlæggende teorier omkring drømme.

Freud, som var læge og grundlægger af psykoanalysen, mente, at drømme afspejler den konstante kamp, der foregår i den enkeltes underbevidsthed mellem lyst og aggression samt kontrol og herredømme.

Han skrev værket "Drømmetydningen", som blev udgivet i 1900. En bog, som bygger på års studier af egne og andres drømme. Freud fandt, at kilderne til drømme var "hverdagsrester", mens drømmenes opgave er "værn om søvnen og ønskeopfyldning".

Tolkede 80.000 drømme

Jung var uddannet læge og psykiater. Han beskæftigede sig med forskellige aspekter af psykens bevidste og ubevidste lag, og han var optaget af at tolke drømme. Det siges, at han i løbet af sit liv tolkede 80.000 drømme fra sine klienter.

Forskeren skrev om drømme: "Drømme er ikke tilsigtede vilkårlige opfindelser, men naturlige fænomener, som ikke er andet end det, de netop viser. De vildleder ikke, lyver ikke, de hverken fordrejer eller skjuler, men giver naivt til kende, hvad de er og mener. De er kun irriterende og forvirrende, fordi vi ikke forstår dem. De laver ingen kunststykker for at sløre noget, men siger det, som udgør deres indhold, på deres egen måde og så tydeligt som muligt."

Af **Stine Charlotte Hansen**, stch@fyens.dk

De 10 hyppigste drømme

1. Forfulgt, men ikke fysisk skadet (fire ud af fem har drømt, at de blev forfulgt).
 2. Skole, lærere, studier.
 3. Sex og erotik.
 4. Falddrømme.
 5. Gøre noget igen og igen.
 6. At være lige ved at falde.
 7. Komme for sent.
 8. En levende person er død.
 9. At flyve eller svæve i luften.
 10. At dumpe til prøve eller eksamen.
- Mange andre** temaer huskes af mange mennesker, for eksempel at blive fysisk skadet, at være uhensigtsmæssigt påklædt på offentlige steder, at spise, at finde penge og at miste tænder.

KILDE: OLE VEDFELT