

1. Hvorfor har du skrevet et nyt, stort værk om drømme?

Gennem min terapi og undervisning er jeg i de senere år blevet klar over, at der er brug for en bog, som koger det jeg har skrevet om drømme, bevidst, ubevidst intelligens og personlighedsudvikling ned i en i en praktisk orienteret og alment tilgængelig bog om drømme. Jeg har brugt mine drømmegrupper og mit terapeutiske rum som et slags laboratorium. Her har jeg kunnet få feedback på, hvordan min metode fungerer, og hvilke oplysninger der vil være hjælpsomme for mennesker i et moderne samfund. Det er således første gang jeg har skrevet et egentlig drømmeleksikon og det er første gang jeg har skrevet en trin for trin vejledning til at arbejde med drømme.

2. Hvordan startede din egen interesse for drømme?

Min interesse for drømme startede, da jeg var i midten af 20'erne. Jeg havde taget en højere uddannelse, var i arbejde og havde en kæreste. Alligevel følte jeg at der manglede noget i mit liv. Jeg var i tvivl, om jeg havde foretaget de rigtige livsvalg. Jeg begyndte i en jungiansk psykoanalyse, hvor drømme var selve kernen i det terapeutiske arbejde. Et viste sig hurtigt at drømmene blev en guide til min indre verden og siden har de været som en aldrig svigtende ven – altid ved hånden.

3. Husker du selv ofte dine drømme? Og hvordan bruger du dem i dit eget liv?

Almindeligvis husker jeg 2-3 drømme om ugen. Hvis der sker noget vigtigt, har jeg særlig skærpet opmærksomhed og reflekterer over dem fra dag til dag. Drømmene er med i alle de vigtigste beslutninger jeg har taget. I ferier nyder jeg at have rigtig god tid til at beskæftige mig med dem. Der er det tydeligt, hvordan de hjælper mig til at komme mere og mere i balance med mig selv.

Hvordan kan man blive bedre til at huske sine drømme?

Din guide til drømmenes verden har en detaljeret beskrivelse af, hvordan man lærer at huske sine drømme. Kort fortalt er motivation vigtig – og jo mere afslappet, jo mindre stresset man er jo bedre kan man huske drømme. du kan forberede sindet inden du lægger sig til at sove. Du kan have notesblok og papir parat eller en diktafon, så drømmen bliver registreret hurtigt efter opvågningen. Du skal helst genkalde sig drømmen i samme kropstilling, som den blev drømt i.

Hvordan kan man bruge drømmearbejde i sin personlige udviklingsproces?

Det har jeg beskrevet detaljeret i bogen. Der er opslag og eksempler på drømme og symboler som forekommer ved vigtige overgange i livet. Der er også nogle store opslag som er typisk for henholdsvis børns, kvinders og mænds personlige udvikling. Det er ofte drømme som peger på udviklingsmuligheder vi ikke selv var opmærksomme på og som kan være en hjælp til håndtering af både akutte og mere eksistentielle livskriser. Der er her også opslag om drømme meditationssymboler og alkymi som symbol på spirituel udvikling.

Hvad kan man få ud af et læse din bog?

Jeg viser i bogen, at drømmene altid fortæller om noget, som er vigtigt for os, men som vi alligevel ofte overser. Vi har så travlt med at leve op til indre og ydre krav, at vi ikke altid har tid til at mærke hvem vi egentlig er, og hvad vi dybest set vil med vores liv.

Alene det at læse bogen og lade de mange drømmebilleder virke på sindet vil automatisk sætte dit drømmeliv på højere blus, og tage dig med på en spændende opdagelsesrejse i ukendte egne af dit indre.

Hvis du er et interesseret og videbegærligt menneske, der bare vil vide hvad drømme egentlig er for noget, så er der en kort og klar oversigt over den viden der foreligger om drømme i dag. Hvis du gerne vil arbejde med din egne drømme og ikke har erfaring med det, kan du begynde med det store drømmeleksikon bagest i bogen og få inspiration til, hvad drømmesymbolerne kan betyde. Da der er

forskellige betydningsmuligheder, som er typisk for moderne mennesker, har du mulighed for finde de betydninger, som du føler passer lige netop på din drøm og dit liv.

Efterhånden vil du opdage at drømmene giver dig et nyt konstruktivt perspektiv på vigtige beslutninger fra dag til dag såvel som på de helt store valg i livet. Du kan udvide dine færdigheder ved at læse bogens trin for trin vejledning i at arbejde med drømme. Fra mit ret omfattende arbejde med professionelle behandlere og ved jeg, at bogen også med stor fordel anvendes af dem.

Hvis du skulle give ét godt råd i forbindelse med drømmearbejde, hvad skulle det så være?

Bogens vigtigste pointe er, at drømme er en del af en indre selvregulering, og at de vil os noget godt. Da den moderne drømmeforståelse bygger på terapeutiske erfaringer, har man i sær fokuseret på det i drømme, der gør opmærksom på problemer og "fejl", der skal rettes. Derved kan man komme til at overse alle de positive følelser og fortællinger, som også er i drømme. De fortæller om resurser vi allerede har, men som vi ikke udnytter i tilstrækkelig grad. Hvad de ubehagelige drømme angår må man spørge sig selv: hvad er det de vil hjælpe mig med? At blive forfulgt er verdens almindeligste drøm. Den handler ofte om noget vigtigt du gerne vil realisere. Når du forstår hvad det er, behøver det ikke længere at forfølge dig. Det er ligesom når prinsessen kysser frøen, og den bliver til en prins.