Er drømme klogere,

Det siges, at vores drømme fortæller os om vores ubevidste. At de viser os de ting, vi kan have svært ved at se og erkende om os selv. Så hvis det er selvindsigt, man er på jagt efter, kan det derfor give rigtig god mening at zoome ind på sine natlige eventyr. Tag med journalist Gry Brøndum på en tur til drømmeland.

Af GRY BRØNDUM > **Foto** SHUTTERSTOCK

end vi tror?

For halvandet års tid siden begynder jeg at drømme om en kendt kunstner, der arbejder med en form for kunst, jeg engang selv gerne ville praktisere. Jeg drømmer om en flirtende kontakt og store udklædningsfester. Senere drømmer jeg om sex med ham og spændende og skøre rejser, der minder om noget fra "Alice i Eventyrland". Drømmen vender tilbage igen og igen med måneders mellemrum.
Jeg har altid tillagt mine drømme en form for værdi i kraft af vigtige budskaber til mig om mine følelser og mit liv og talt om dem med andre. Det gælder også denne.
Men selv om det ikke er fremmed for mig at se på drømme som konstruktive historier, så er jeg alligevel i tvivl, om drømme nu også faktisk er decideret "kloge" – og ikke bare skøre og sjove sammenrodninger af hverdagsliv og gakkede idéer fra en hjerne, der rydder op? Det gælder også drømmen om kunstneren.

OPMÆRKSOMHED

Psykoanalytiker Jørgen Groth har skrevet flere bøger om drømme og drømmetydning med solidt fundament i psykoanalytiker Jungs teorier, om hvordan drømme bruges som broer mellem det bevidste og det ubevidste i vores psyke for at skabe bedre integration mellem de to ellers adskilte dele. Han mener, at drømme giver os indblik i ubevidst viden om, hvem vi er, og især de aspekter af vores personlighed, vi ikke klart kan se og erkende om os selv. Det, vi med reference til Jung kan kalde vores "skyggesider", som både kan være positive og negative. Derfor giver det mening at zoome ind på sine natlige eventyr.
Jørgen Groth mener, at arbejdet med drømme handler om bevidsthed. Om at erhverve mere viden om sig selv og verden … Eller med andre ord: Arbejdet med drømme handler om opmærksomhed. "Det er gennem vores øgede opmærksomhed, at vi opdager vejen," skriver Jørgen Groth.
– Gennem arbejdet med det ubevidste opdager vi, at vi kan blive mere hele. Vi opdager, at vi er mere nuancerede, og at vi kan bruge flere af de dybe og de høje toner. Vi kan også opdage, at det kan være befordrende for vores udvikling at dele det indre fra det ubevidste med andre. Der er et medmenneske med til min proces. Min udvikling stadfæstes. Der er vidner.

FEST OG SEX

Når jeg om natten ligger og drømmer om fest og sex med en kunstner, er det altså ikke bare noget, jeg "drømmer om" på den lidt platte måde.
Det i en periode gentagende natteshow er nogle scenarier, der kan fortælle mig noget om, hvem jeg er, og hvem jeg måske kunne udvikle mig til at blive, hvis jeg gav mere plads til de dele af min personlighed, der lever i skyggen.
Men én ting er, at vi kan spejle os og hente inspiration i drømme til selvudvikling ud fra deres indhold. Men kan drømme også påvirke vores vågne liv på et mere fysisk plan?
Hvis man kigger på drømme sådan rent kropsligt og biologisk, spiller de så en anden rolle end for eksempel at være biprodukter af søvnens restitutionsproces?
Jeg tager kontakt til søvnforsker og foredragsholder Birgitte Rahbek Kornum fra Københavns Universitet, der kan fortælle mere om det søvnstadie, hvor mange af de mere visuelle, fantastiske og surrealistiske drømme, vi husker, foregår.
– Vi ved faktisk ikke ret meget om, hvad REM-søvnen gør godt for, fortæller Birgitte Kornum.
– Det er meget vanskeligt at få viden om. Man laver forsøg, hvor man sætter elektroder på folks hoveder og vækker dem og spørger: "Drømte du?" Og i dag er vi ved at kortlægge, hvilke centre i hjernen der er i gang, men meget mere ved vi ikke, fortæller hun.

Søvnforskeren:

SÅDAN FÅR DU GOD REM-SØVN

- Sørg for at have en aktiv dag med lys udendørs.
- Undgå hård træning efter klokken 20 om aftenen.
- Undgå for meget lys efter klokken 20.
- Prioritér søvn, og gå i seng i ordentlig tid.
- Drop kaffe og te inden sengetid.
- Undgå alkohol, der ødelægger REM-søvnen.
- Hav faste rytmer og ritualer, der forbereder kroppen på søvn.
- Slap af med mindfullness, meditation, yoga, puslespil eller strikketøj inden søvnen.

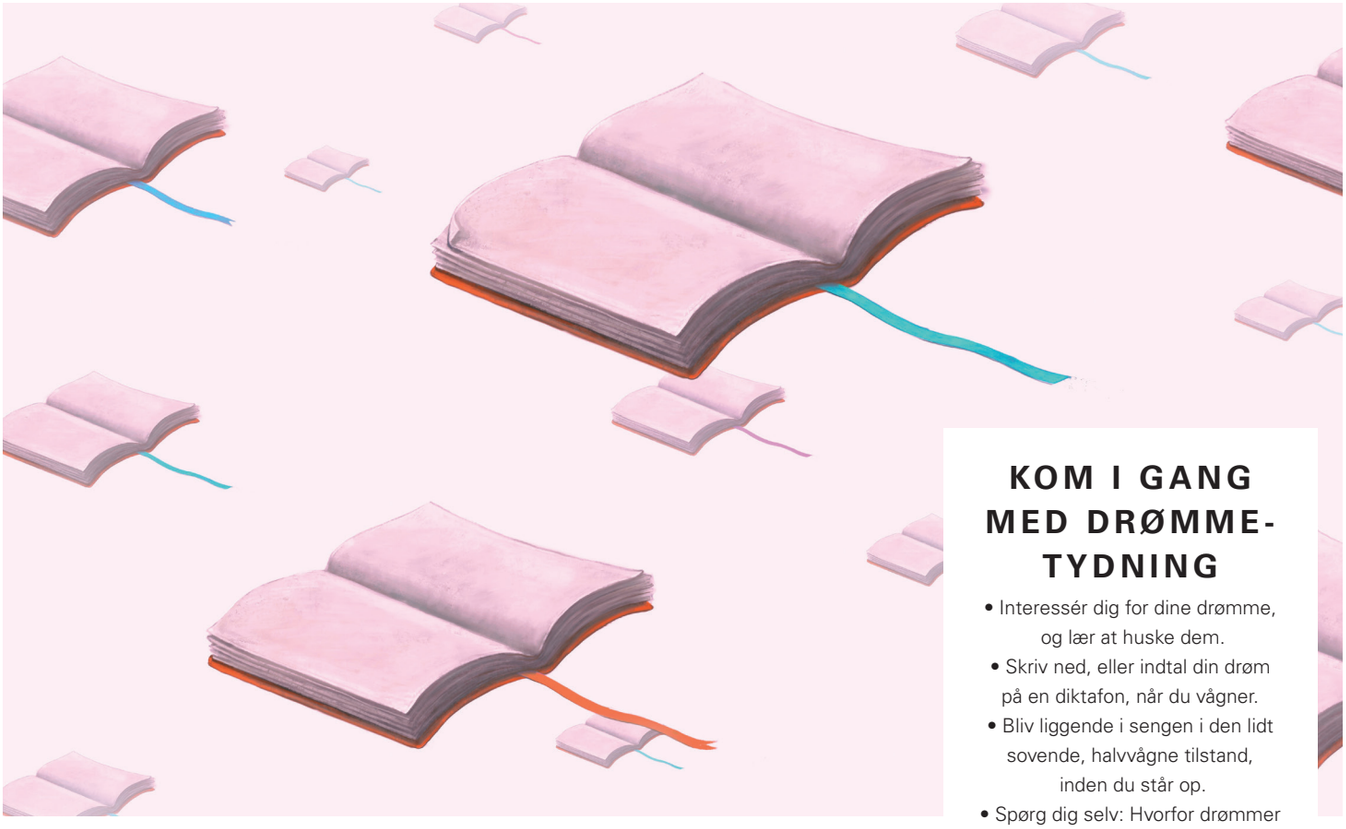
Kilde: BIRGITTE RAHBEK KORNUM, KØBENHAVNS UNIVERSITET

PSYKOTISKE

Men at vi er biologisk afhængige af REM-søvnen, er der ingen tvivl om. REM-søvnen udgør mellem 20 og 25 procent af vores samlede søvn hver nat og indtræffer første gang, når vi har sovet en times tid, og uden REM-søvn kollapser vi psykisk:
– Folk får hallucinationer og forfølgelsesvanvid. De bliver fuldstændig psykotiske, fortæller Birgitte Kornum.
Når vi lægger os til at sove, skal vi igennem tre faser af non-REM-søvn, hvor fase 1 er den letteste, og fase 3 er den dybeste. Og vi skal igennem non-REM 3 – den dybeste fase – før vi kommer i gang med reel REM-søvn.
– Alle drømmer hver nat, hvis de får søvn, det er bare ikke alle, der kan huske det, forklarer Birgitte Kornum, når jeg siger, at jeg har oplevet en periode på mere end et år, hvor jeg intet drømte.
Men når jeg nu ligger og drømmer om fester og andre gode ting, så sker der en masse i hjernen, fortæller Birgitte Kornum.
– Vi kan se, at der under REM-søvnen bliver skruet op for aktiviteten i hjernen i forhold til de andre søvnstadier, hvor der især kører nogle renseprogrammer, fortæller Birgitte Rahbek Kornum.

VORES HJERNE SER I SØVNE

Dels er der nogle systemer i baghovedet, i vores såkaldte krybdyrhjerne, som arbejder for at hæmme, at vi bevæger os, mens vi sover.
Når vi kommer ind i REM-søvnen, kan forskerne se, at der tændes for hjernens synscenter, som sidder der, hvor kraniet buler ud i baghovedet, og det sensoriske center i hjernen på toppen af hovedet. Det er også derfor, at drømmesøvnen hedder REM-søvn, Rapid Eye Movement, fordi øjnenes pupiller bevæger sig under øjenlågene, mens vi drømmer.
Hjernen bearbejder altså indtryk, som om den sovende faktisk ser og mærker noget under søvnen. Som lektor Birgitte Rahbek Kornum konkluderer:



KOM I GANG MED DRØMME-TYDNING

- Interessér dig for dine drømme, og lær at huske dem.
- Skriv ned, eller indtal din drøm på en diktafon, når du vågner.
- Bliv liggende i sengen i den lidt sovende, halvvågne tilstand, inden du står op.
- Spørg dig selv: Hvorfor drømmer jeg, som jeg gør?
- Hvad genkender jeg i drømmen fra mit virkelige liv – personer, steder, følelser?
- Find dit link til det vågne liv.
- Lav en indre tolkning: Er der ting i drømmen, der spejler dig som person?
- Lav en ydre tolkning: Er der noget i drømmen, der spejler dine relationer i virkeligheden?

Kilde: DRØMMEFORSKER MICHAEL ROHDE

– Indtrykkene bearbejdes i hjernen, som om det er noget, du har oplevet.
– Jo stærkere forbindelser der bliver skabt i hjernen, eksempelvis i ekstremt pressede situationer – jo hyppigere bliver det loop i hjernen, der genspiller oplevelsen, aktiveret, fortæller Birgitte Rahbek Kornum.
Når drømme på den måde stimulerer vores hjerner, som om vi ser og mærker noget virkeligt, giver det måske ekstra god mening at zoome ind på at forstå, hvad de mere markante af dem betyder.

MOD BEDRE TRIVSEL

Men hvordan kan man opbygge en værktøjskasse til at forstå sine drømme og de indtryk, de gør?
Jeg kontakter Michael Rohde, som har modtaget Berlingskes formidlingspris for sit arbejde som forsker i drømme og ubevidst intelligens.
Michael var egentlig uddannet cand.merc. med en bachelorgrad i psykologi, da han besluttede sig for et radikalt sporskifte:
– Jeg gik selv i psykoanalyse i en periode af mit liv, hvor jeg havde det rigtig svært med mit kærlighedsliv og mit selvværd, fortæller han ærligt.
– Og pludselig fik jeg forståelsen af, hvor meget guld der ligger i at prøve at forstå, hvorfor vi drømmer det, vi gør.
For Michael førte terapien ikke bare til selvudvikling, men til en helt ny karrierevej.
– Jeg er optaget af, hvad der driver os, og hvem vi er, og hvorfor vi har det, som vi har det. For jeg har oplevet, at der ligger rigtig meget glæde og trivsel – joy – i at forstå sine drømme.
– Du kan simpelt hen få mere tro, optimisme og glæde ud af at tune ind på dine drømme, siger Michael Rohde.
Men hvad mener han så egentlig med det?
– Det er, fordi du kan blive bevidst om, hvor du spænder ben for dig selv. Det er ikke for sjov, at halvdelen af alle vores drømme handler om frygt. Vi er styret af frygt og angst. Som art er vi trænet til hele tiden at være opmærksomme på det næste, der kan slå os ihjel. Bare se covid-19 som et godt eksempel på, hvor bange vi bliver for noget, vi ikke ved, hvad er. Så hvor mange beslutninger giver vi os selv lov til at træffe med hjertet – og ikke styret af frygt, spørger Michael Rohde retorisk.
– Drømmene er fantastiske, fordi de viser os noget, som vi ikke er bevidste om, siger Michael Rohde og fortæller om en kvindelig klient, i starten af 30'erne, der drømte om at få en kæreste:
– Hun kom hjem i sin lejlighed og lavede mad og satte sig og så fjernsyn og gik i seng og sov. Men så drømmer hun pludselig om, at hun sidder der, og så kommer der en ældre kvinde op bag sofaen og tager kvælertag på hende. Da hun ikke kender kvinden, så antager vi, at hun er et udtryk for noget i hende selv.
– "Kan du sige noget mere om denne her dame?" spørger jeg hende så, fortæller Michael Rohde.
– "Hun er helt vildt gammeldags og konservativ," siger min klient og fortsætter: "Og hun har helt vildt mange idéer om, hvordan jeg og en mand skal være. Og jeg har opgivet at leve op til det. Det hele gør, at jeg står i stampe i mit liv, da jeg selv og en mand aldrig vil kunne leve op til alt det," konkluderer min klient.
– Her har vi altså den indre kritiker, som er årsag til, at min klient ikke kommer op af sofaen og videre i livet. Det er jo en fantastisk indsigt at få gennem en drøm, siger Michael Rohde.
Men drømmene kan ifølge Michael Rohde ikke bare gøre os hele som mennesker. De kan også give os vigtige billeder på, hvordan vores krop og psyke har det. De såkaldte prodromale drømme, fortæller Michael Rohde, vigtige snapshots med viden om din krops sande tilstand.
Michael Rohde fortæller om en kvinde, der drømmer, at hun løber langs en grøft, som hun prøver at undgå at falde i, samtidig med at hun bliver jaget. >

SÅDAN BRUGER DU DINE DRØMME SOM STIFINDERE

- Sæt en intention om, at du vil huske dine drømme, inden du går til ro.
- Stil spørgsmål til dine drømme, lige inden du falder i søvn.
- Øv dig i at huske dine drømme ved at genkalde dem, når du vågner.
- Mærk efter, hvad der bliver med dig af tanker og følelser, når du vågner.
- Før drømmedagbog: Skriv vigtige drømme ned, hver gang du genfortæller eller genhusker dem.
- Kun du selv kan tyde din drøm: Hvad føler du ved det, du drømmer? Hvilken relation har du til det, du drømmer?
- Viser dine drømme dig blokeringer, så har du potentiale, du kan forløse.

Kilde: COACH MAIKEN PIIL OG EARTH WISDOM-GUIDE PERNILLE SIMMELSGAARD

> Da hun vender sig om, er det kollegaen og chefen, der er efter hende. Stress fylder i manges drømme. Og nogen drømmer decideret om sygdom:
– En klient drømte om, at hun havde en knude i højre bryst og gik så til lægen, der ganske rigtigt fandt en knude. På den måde kan vores drømme være et effektivt alarmsystem, der, inden det går helt galt for os, kan gøre op vores opmærksomhed, hvordan vi egentlig går og har det, siger Michael Rohde. Kræft i drømme kan dog også være billeder på psykisk mistrivsel, og derfor skal man ikke blive helt panisk, men det er altid en god idé at gå til lægen og få det tjekket.

GENSKRIVNING

Når soldater og andre lider af gentagne mareridt om traumatiske hændelser i deres liv, kan de også have glæde af at trække drømmene ind i virkeligheden, fortæller drømmeforsker Michael Rohde:
– Jo mere du kommer i gang med at tale om drømmene og tage dem med ind i det virkelige liv, jo hurtigere går de også væk. Når man arbejder med PTSD-ramte soldater og taler med dem om deres mareridt, så kan vi få dem til at fortælle sig til alternative slutninger på de virkelige hændelser, fortæller Michael Rohde og fortsætter:
– En mand drømte om at hente en mand ud af en militærbus i et krigsområde. Han genfortæller så drømmen, hvor han gør militærbussen til en hyggelig bus, som han henter kone og børn ud af på en familietur. Og jo mere han omskriver drømmen inde i hovedet, jo mere begynder det at sive ind i drømmen, som så mister karakter af mareridt.
På mange måder er drømmene derfor en kreativ proces.

LUCID DREAMING

At vi går ind i en skabende proces i arbejdet med vores drømme, er også meget tydeligt i den nyeste tendens inden for drømmeforskningen, lucid dreamning, som mange highperformere lige nu er optaget af at lære:
Lucid dreaming handler om ikke bare at tyde sine drømme, men om at styre sine handlinger i drømmene:
– Jeg har svært ved det, men jeg træner i det nu, fortæller Michael Rohde, der i starten var skeptisk over for tendensen, fordi han ikke kunne lide idéen om, at vi skal tage kontrol over det spontant ubevidste:
– Det kan man lige så lidt, som en sømand kan kontrollere havet. Havet er gigantisk, så alt, hvad der i de store linjer sker, er noget, der er svært at påvirke. Men du kan for eksempel gå ind og se nogle fantastiske billeder i din drøm, og så arbejder du i drømmen på at lære at male de billeder, og så går du i gang med at male dem i virkeligheden, når du vågner. Det er det, lucid dreaming kan.
– Man kan også tale med drømmefigurer og spørge dem: Hvorfor er du her i min drøm?
Jeg får lyst til at lære at gå på opdagelse i drømmeland på den måde. Så kunne jeg, næste gang kunstneren dukker op, spørge ham: Hvad laver du egentlig her igen i mine drømme?

DRØMMEARBEJDERE

Vi har mødt to moderne spirituelle stifindere, der begge inddrager drømmetydning i deres arbejde med egen og andres udvikling: Pernille Simmelsgaard er shamanistisk inspireret Earth Wisdom guide. og Maiken Piil spirituel leder-coach med fokus på intuition.

ER DU VÅGEN – ELLER SOVER DU NU?

Tidspunktet mellem søvn og vågen tilstand er et godt sted at starte, hvis du leder efter svar og vil i dialog med dine drømme, fortæller healer og shamanistisk guide Pernille Simmelsgaard.

I den indianske forståelse af drømme er hele livet en drøm, siger Pernille Simmelsgaard, mens hun går rundt i skoven ved Farum. Det er her, hvor hun som healer og shamanistisk guide tager folk med ud for at blive klogere på sig selv.

– Vi taler om sacred dreams i den indianske tradition. Altså hellige drømme, siger Pernille Simmelsgaard.

– Grundtanken er at vi hele tiden udveksler symbolik med livet omkring os. Der er ikke noget, du ikke drømmer dig til i dit liv, for det er din bevidsthed, som former virkeligheden.

– Vi taler om, at de, der ikke er vågne, fordi de ikke er bevidste om, at de er medskabere af drømmen og livet, oplever verden bag et slør. De sover i drømmene. Men de sover også i livet, siger Pernille Simmelsgaard stille på skovstien.

Hvis vi skal blive klogere på, hvorfor vi drømmer det, vi gør, så skal vi altså vågne. Vi skal være til stede og bevidste om det, der sker rundt om os. Nu her i skoven. Og tiltagende også i søvnen, hvor kroppen tager over.

Pernille udpeger tidspunktet lige inden du falder i søvn, og mens du vågner som gode tidspunkter at være opmærksom på.

– Alt hvad du giver opmærksomhed, får energi. Og lige der i det meditative felt mellem søvn og vågen tilstand, kan du gå i dialog med dine drømme, siger Pernille:

– Du kan stille direkte spørgsmål til noget i livet, du gerne vil have svar på i drømmene, og sætte en intention om at ville huske, hvad du drømte. Du kan også give dig selv besked på, at ville forstå, at du drømmer, når du ser et bestemt objekt i drømmen – for eksempel vækkeuret, så du også kan øve dig i at være mere bevidst i drømmene.

Jo mere bevidste vi bliver i både drøm og vågen drøm - jo mere kan vi altså komme i kontakt med en form for højere bevidsthed, der kan guide os til et liv i balance med os selv og omverden.

KUN DU KAN FORSTÅ

– Hvis vi vil bruge vores drømme som stifindere, skal vi lære at spørge ind til, hvad de betyder for os selv, siger Pernille.

– Her kan vi ikke bare slå op på symboler i drømmen for at få en tydning.

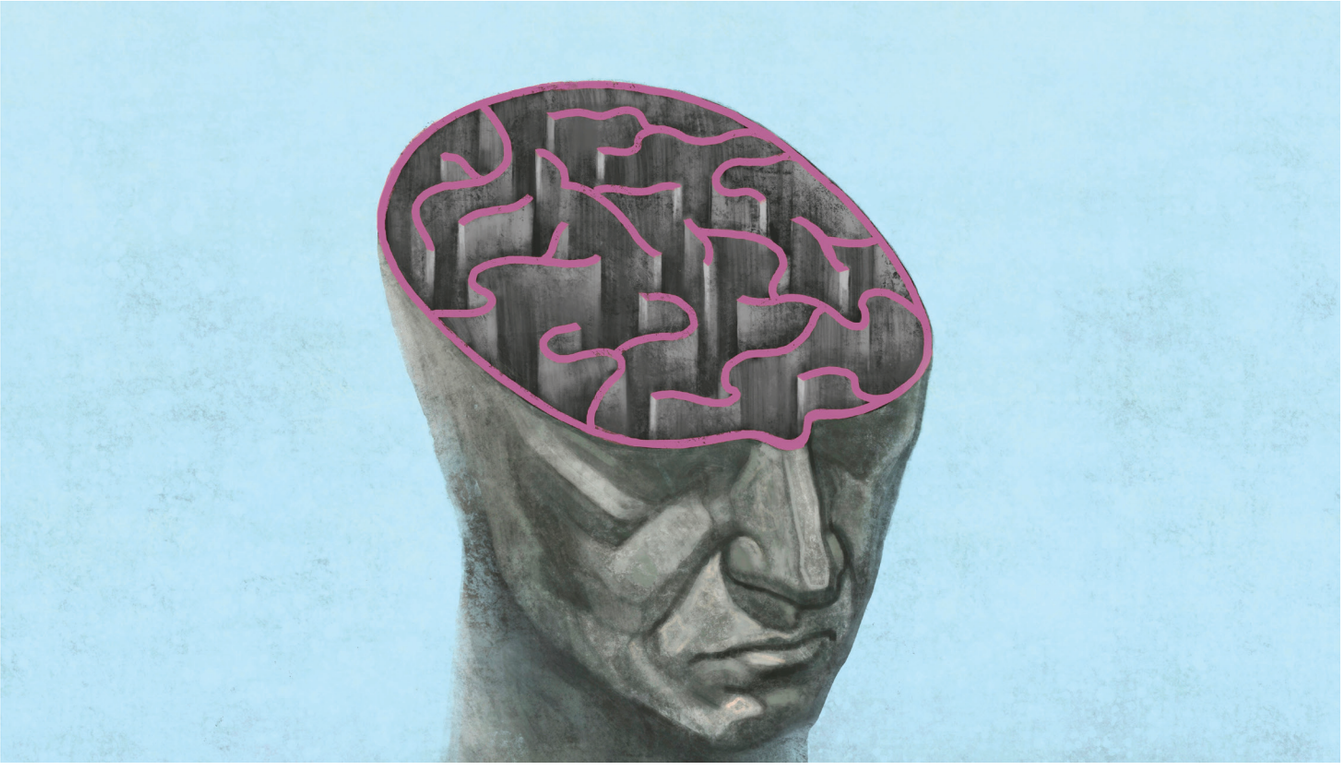
I en klassisk psykologisk tankegang vil man ofte tolke drømmenes personer og elementer som en del af drømmerens egen psyke. Men sådan er det ikke altid inden for den indianske visdom:

– Her fokuserer vi også på, hvad du som drømmer vågner op med af tanker og følelser? Hvad betyder følelsen i din drøm og hvilken relation har den til dit liv?

OM PERNILLE SIMMELSGAARD

Pernille Simmelsgaard med det spirituelle navn EagleHeart er intuitiv healer og vejviser med rødder inden for den mayaindianske Earth Wisdom-tradition. Pernille er primært uddannet i USA af WhiteEagle, Keeper of the Teachings of the Delicate Lodge, og har siden 2007 haft sin egen virksomhed, Leaders by Heart. Her arrangerer hun blandt andet bålcirkler og ceremonier for mindre grupper i skoven i Nordsjælland med trommemeditationer og brug af naturen som guide til visdom og sjælelig balance.

>



DRØMME ER EN VEJ UD AF INTELLEKTETS COMPUTER

Drømme en vigtig intuitiv kanal til vores sande indre, fordi de ikke er hæmmet af vores intellekts begrænsninger, mener spirituel coach Maiken Piil.

Mine klienter kommer til mig for at styrke deres intuitive kompas, fortæller Maiken Piil, der som spirituel coach arbejder med drømme som stifindere.

– Jeg har arbejdet med det her i 10 år nu og oplever, at det bliver mere og mere mainstream, fortæller hun.

– Vi er så utrænede i at bruge vores intuition, og det bliver vi mere og mere klar over, så det er en form for bevidsthedstræning, jeg tilbyder.

Maiken Piils klienter er ledere fra hele verden og der dukker altid drømme op i samtalerne, når de arbejder med intuition:

– Det er ikke noget, jeg spørger ind til, men de kommer altid og deler en drøm i forløbet. Når man arbejder med intuition og bevidsthed, så er drømme en vigtig intuitiv kanal til vores sande indre, fordi de ikke er hæmmet af vores intellekts begrænsninger.

Maiken Piil oplever, at klienter drømmer om konkrete idéer, de siden fører ud i livet. Men nogle klienter har også direkte forudanelser, hvor de drømmer om ting, der siden sker i det virkelige liv. Og så er der de mere symbolske drømme, som Maiken Piil og klienten kan bruge til personligt udviklingsarbejde:

– Jeg havde en klient, hvor vi fokuserede på at finde frem til mere handlekraft og styrke. I forløbet optrådte løven som et symbol, og hun drømte om en kattekilling, hun havde haft som barn. Vi fandt ud af, at hvis hun forbandt sig med de aspekter af bevidstheden, som repræsenterede den lille pige, så kunne hun transformere de mønstre, der stod i vejen for, at hun trådte ind i den handlekraft, løven repræsenterede, fortæller Maiken Piil.

Her er det vigtigt for Maiken at understrege, at når vi tyder drømme, kan vi aldrig reducere dem til symboler, vi kan google os til forståelse af.

– For det er i din personlige relation til det, du drømmer, at guldet ligger, konkluderer hun.

VISDOM OG KALD

For Maiken Piil handler det om at træne klienternes kontakt til deres egen intuition.

De skal simpelt hen lære at lede sig selv og andre ud fra sjælens stemme frem for blot intellektuel tænkning og følelser, forklarer Maiken Piil.

– Med vores intellekt og følelser arbejder vi kun med det, vi har lært og erfaret. Men intuitionen har det, jeg vil kalde "adgang til altet". Det betyder, at intuitionen opererer lige nu og her uden de begrænsninger, der ligger i de indlærte mønstre. Vi kommer ud af intellektets programmeringer og bliver langt friere.

– Drømmearbejde handler om at lære dit intuitive sprog at kende, siger Maiken.

– Når vi arbejder med den intuitive intelligens, så kan vi opnå bedre trivsel, større skaberkraft og større handlekraft. ■

OM MAIKEN PIIL

Maiken Piil er spirituel ledelsescoach og forfatter til bogen "Leadership Alchemy". Maiken underviser, rådgiver og agerer mentor for ledere i hele verden via sit firma Rise Within, der handler om at træne sine evner til at bruge sin spirituelle intelligens, herunder intuitionen.