

Klarer du å huske drømmene dine, kan du få svar på mye om deg selv.



Ditt indre eventyr

Det er i nattens mulm og mørke at vi møter oss selv, ifølge ekspertene. Hva kan drømmene dine fortelle deg?

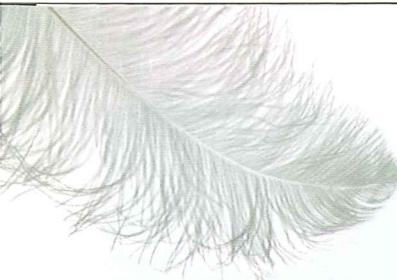
TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: INA AGENCY, CRESTOCK

«FOR EN MERKELIG DRØM!» «Nei, det der var jo bare surr...». Hvor mange ganger har du ikke tenkt det når du våkner om morgen? Men drømmene dine prøver faktisk å fortelle deg noe.

– Å finne meningen i dine indre historier er som å løse en gåte, å legge et intrikat puslespill. Du kan lære mye om deg selv, sier Astri Hognestad, jungiansk analytiker, forfatter og drømmekspert.

Selv har jeg blant annet drømt at jeg blir bitt av en aggressiv and, at en baby forvandles til et marsvin mens jeg passer på den, at jeg blir drept, men gjenoppstår og at jeg svever rundt i en tegneseriever-





den idet Nicolas Cage dukker opp og overfaller meg (nei, ikke på en positiv måte). Hvis dette skal si noe om meg, så må det vel være at jeg ikke er helt rett skrudd sammen?

– Drømmebildene våre kan ofte virke ville og overdrevne, som tatt rett ut av en science fiction-film. Vårt ubevisstes virkemidler er kraftfulle. Men symbolene skal ikke tas bokstavelig. Enten du blir forfulgt, overvinner skurker, snakker med dyr eller oppdager et forsømt barn i en skog, er situasjonene bilder på noe som foregår i deg på et følelesmessig plan, sier Hognestad.

GAVEPAKNINGER

Den ubevisste delen av oss er en enorm ressurs, ifølge ekspertene.

– Drømmene våre er rene gavepakninger. De er fulle av energi, klarhet og forandringslyst. Bruker du dem aktivt, kan du ta store skritt fremover i din selvtvikling, sier Trine Åldstedt, som har jobbet med menneskers indre i 20 år. Hun har studert alt fra det ubevisste sinn til hypnose og jobber som NLP-trener og coach ved Metaresource Mastery Work i Oslo. Også hun bruker drømmer som et arbeidsredskap i coachingen.

Åldstedt kaller det bevisste sinnet strømlinjeformet og konkret, mens det ubevisste er mer fintfølende overfor nyanser.

– Det ubevisste oppfatter en annen type informasjon om livene våre enn vi gjør selv. Denne skjulte delen av oss har en sterkere kontakt med sansene enn med tanken, sier hun.



Hmmm... blir dette til en drømmeprins?



Drømmene kan ofte virke ulogiske og surrealistiske. Men drømmebildene dine er symboler for det som foregår inne i deg.

Drømmene våre er rene gavepakninger.

TRINE ÅLDSTEDT, COACH

Likevel er det den ubevisste delen vi sist gir rom for.

– Mange oppdager ikke hva som finnes på innsiden før de møter veggen. Da er de nødt til å lære seg å lytte til hva deres innerste kanskje har forsøkt å fortelle dem lenge. Derfor har det stor verdi å vende fokus innover før man kommer så langt. Gjennom å lytte til seg selv og være oppmerksom på blant annet drømmesymboler, kan du lære mye om hvem du egentlig er, sier Åldstedt.

INDRE EVENTYR

Astri Hognestad kaller drømmene våre indre eventyr og mener de er lærerike, komplekst sammensatte historier, skapt av oss selv.

– Det vil si, de er skapt av vårt ubevisste, ut ifra et annet perspektiv enn vår snevre bevissthet. Hver natt får vi biter av vårt personlige eventyr servert, bilder som viser deler av vår personlighet som vi ikke kjenner. Historiene vi får tilgang til, kan være minst like



Trine Åldstedt
er personlig coach
ved Metaresource
Mastery Work i Oslo.

spennende som Asbjørnsen og Moe, hvis du bare er oppmerksom og lytter til dem, sier hun.

Akkurat som i eventyrene, er det vanlig at en drøm tar opp en eller annen konflikt- eller spenningssituasjon. Hovedpersonen, altså deg, befinner seg i en vanskelig situasjon som må løses. Så kan det dukke opp både truende, hjelpsomme og hjelpestilte figurer, som dyr eller barn som er skadet eller i fare.

– Alle skikkelsene i en drøm står for følelser, kvaliteter, tanker og holdninger i deg selv. Enten du treffer mennesker eller dyr, så er de symboler for noe ukjent, en side ved deg selv som du for eksempel trenger å gjøre deg til venns med, endre eller forlate til fordel for noe nytt, forteller Hognestad.

KARTLEGG KONTEKSTEN

Både Hognestad og Åldstedt tar alltid utgangspunkt i menneskers konkrete livssituasjon når de skal se nærmere på en drøm.

– Kanskje noe like før drømmen har

trigget de bildene som kommer opp. Eller det kan handle om noe dypere, et tema som stadig går igjen i denne personens liv, sier Hognestad.

Har du for eksempel en drøm om at du er ute og løper i det en aggressiv hund kommer farende og angriper deg?

– Hunder kan ha mange betydninger, men hvis det er en sint hund, handler det sannsynligvis om ditt eget sinne. Da kan du spørre deg selv om du har opplevd noe som har virket truende i det siste, eller om du har vært sint på noen uten å kjenne på det og uttrykke det. I tilfelle kan det tenkes at du retter sinnet mot deg selv, sier Hognestad.

Hvis en hund dukker opp på andre måter i en drøm, er det viktig å spørre seg hva slags hund det er. Er det en vaktbikkje, en gjeterhund, et kjæledyr? Er det en hund du kjenner? Hva slags forhold har du til den? Har du tillit til den?

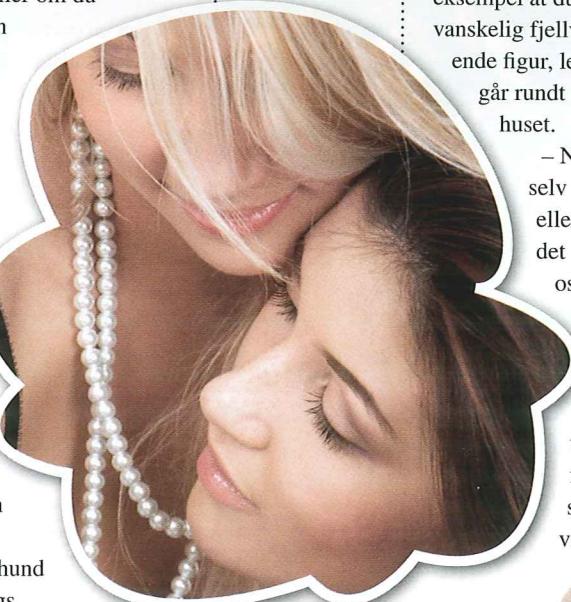
– Drømmer du at en hund viser vei, skal du kanskje følge sporet. En hund

har god nese, så det kan for eksempel bety at du skal følge intuisjonen din mer. Hunder kan også slappe godt av, så den kan også være et varsel om at du må skifte retning, at du stresser for mye og må slappe mer av selv. Se alltid på hva et dyr faktisk gjør i drømmen, legger hun til.

DRØMMER SOM KOMMER TILBAKE

De fleste av oss har sikkert opplevd å drømme det samme igjen og igjen. For eksempel at du faller, klatter opp en vanskelig fjellvegg, løper fra en truende figur, leter etter et toalett eller går rundt og rundt i det samme huset.

– Når vi er utakt med oss selv på en eller annen måte, eller trenger å lære noe, kan det ubevisste prøve å nå oss med et budskap om hva som bør jobbes med. Ved hjelp av symboler og bilder som vi har et forhold til, bevisst eller ubevisst, forteller det en historie som kan si noe om hva vi strever med, hvilke



ressurser vi har og at det er noe i vårt indre som hjelper oss, sier Hognestad.

Den kan gjentas på den samme måten hver gang, eller på mange forskjellige måter med enkelte felles trekk.

– Da lønner det seg å lytte! Stopp opp et øyeblikk og studer symbolene, lev deg inn i dem og kjenn etter hva slags reaksjoner de skaper. Hva er det du prøver å fortelle deg selv, sier Åldstedt.

DRØMMER OM SEX

Enkelte drømmer er det greit å gjenfortelle i lett sensurert versjon. For eksempel drømmer om sex med en kollega, om å stå naken på en scene eller om morderiske tendenser nattetid.

– Kvinner drømmer ofte om menn, og omvendt. Noen ganger handler det faktisk om seksualitet, men ofte handler det om de maskuline sidene i kvinnens (animus) og de feminine sidene i mannen (anima) som har behov for å bevisstgjøres og integreres, sier Hognestad.

Oftest viser de glemte sidene seg først i en negativ figur.

– Kvinner drømmer om menn som forfølger dem, noe som representerer

Hva skjer når du sovner?

- Idet du sovner, blir alle muskler slappe, og det eneste som beveger seg, er øynene våre.

- Når du vakner igjen, kan drømmen føles ulogisk. Dette er fordi vår venstre hjernehalvdel er mest aktiv i våken tilstand (det er den delen av hjernen vi bruker når vi tenker blant annet på logikk). Når vi drømmer, er begge halvdeler like aktive, og da dominerer fantasien over logikken.

- Alle mennesker drømmer flere ganger i løpet av en normal nattesøvn, vanligvis i alt en-to timer fordelt på fire-seks perioder.

Kilde: Wikipedia



til følelsen i drømmen, møte frykten og konfrontere den, sier Hognestad.

INGEN DRØMMER?

De fleste husker noe av drømmene sine, eller vet i de minste at de drømmer. Men veldig mange hevder også å ikke huske noen ting, eller de avviser at drømmer er mer enn en tilfeldig sammensatt historie.

– Det betyr ikke at drømmene ikke påvirker dem. Selv om du ikke bevisst ser denne delen av drømmene, vil du likevel oppfattet linken på et dypere plan. Du kan bli overrasket over kraften i en drøm hvis du tar utfordringen og går litt dypere, sier Åldstedt.

Å huske drømmene sine er en treningsaksjon, og det er slett ikke alltid du opplever å forstå drømmen med det samme.

– Det kan ta tid. Av og til må den modne litt i bevisstheten før det plutselig

deres destruktive holdninger til seg selv. Menn drømmer om prostituerte eller kvinner som lider på andre måter, noe som kan være uttrykk for at deres feminine sider blir nedvurdert og overkjørt, sier hun.

Sex med en person av samme kjønn forekommer ofte i drømmer.

– Det kan selvsagt handle om seksualitet, men veldig ofte handler det om at man trenger å utvikle kvaliteter man assosierer med den man har sex med. Spør deg selv: Hva representerer den du har sex med for deg? Hva forbinder du med ham eller henne? Har han eller hun noe du ønsker deg, eller noe du synes det er problematisk å forholde deg til? Da bør du begynne å jobbe litt

8 gode råd fra ekspertene

Lær å tolke drømmene dine

1 Tenk gjennom hva du har drømt med én gang du våkner. Skriv gjerne ned stikkord, så du ikke glemmer den.

2 Før en datert drømmejournal. Slik kan du gå tilbake i tid og se om samme drøm har gjentatt seg og hvilken utvikling som er skjedd i drømmemønsteret ditt.

3 De personlige innfallene du har til en drøm er viktige. De er nøkkelen til å forstå den. Hva er din første impuls? Hva er det som foregår i deg for tiden? Minner følelsen i drømmen deg om noe du opplever i våken tilstand?

4 Vær leken når du tolker drømmene dine. Se

drømmen fra flere sider, prøv deg med flere forklaringer. Ikke følg et fastlagt skjema. Let i deg selv.

5 Du kan også tegne eller male drømmen. Slik kan de sterkeste symbolene komme tydeligere frem. Det du velger å vektlegge i tegningen, både figurer og farger, er gjerne det viktigste i drømmen.

6 Fortell drømmen til noen i nåtid i stedet for i fortid. «Jeg går bortover veien, en hund kommer og biter meg, det gjør vont» osv. Slik kommer du tilbake til drømmen og opplever den på nytt, og det er lettere å oppdage de viktige tegnene. Kjenn på følelsene som dukker opp.

7 Bruk drømmene til å be om svar på et spørsmål du lurer på om deg selv. Dette gjelder ikke ja- og nei-spørsmål, men spørsmål som kan besvares ved hjelp av metaforer (bilder). For eksempel: «Hvorfor har jeg så store problemer med å takle sjefen min?» eller «Hvordan skal jeg løse konflikten med kjæresten min?» Om morgenen bør du ta deg tid til å skrive drømmen ned, og ta med deg svaret utover dagen.

8 Noen drømmer er antagelig bare ren «fordøyelse». De gir forbi og gjør ikke noe stort inntrykk. Da behøver du ikke bruke tid på å tolke dem. Velg de drømmene som gjør sterkest inntrykk, de er som regel de viktigste.

Mareritt kan tyde
på at du må møte frykten din. Tør du?



med dette temaet i våken tilstand, sier Hognestad.

MARERITT

Ordet mareritt kommer av at man i tidligere tider trodde vonde drømmer skyldtes at man ble «ridd av en mare», et plagsomt vettevesen, om natten. Det engelske «nightmare» og svenske «mardröm» har samme opprinnelse.

– Mareritt er en drøm der du befinner deg i situasjoner der du for eksempel er truet på livet, det finnes ingen utvei og du er fullstendig maktesløs, sier Hognestad.

De dominerende følelsene i mareritt er angst, bunnløs fortvilelse eller skam.

– Denne type drømmer dukker opp når man har hendelser og sterke følelser som man ikke har fått bearbeidet.

Det er heldigvis mulig å jobbe seg gjennom selv et mareritt med profesjonell hjelp.

– Hvis man er i stand til å gå tilbake

Mareritt dukker opp når man har følelser som ikke er bearbeidet

ASTRI HOGNESTAD, DRØMMEKSPERT



Astri Hognestad
er drømmeekspert.

går opp for deg hva den symboliserer. Av og til lærer du også noe av drømmene uten å vite det selv. Drømmen har kanskje vist deg en indre film om et konfliktområde som er viktig for deg. Etterpå sørger det ubevisste for å påvirke deg i en retning slik at du endrer handlingsmønster og utvikler deg, uten at du er klar over det selv, sier Åldstedt.



E-POST: kamille@hm-media.no