

Hvad er der indeni en drøm ?

Af Peter Folmer Sørensen, autoriseret psykolog

Efter en god nats søvn vågner vi ofte op og ser tingene med nye øjne. Den måde, vi føler over for bestemte ting, har undergået en proces, så vi føler en anelse anderledes, og mere som vi kender følelsen. Måden, vi føler på, er afklaret og i overensstemmelse med tidligere erfaring.

Under drømmesøvnen er vore følelser blevet defineret i billeder, der gør det klart, hvilken slags følelse, vi har som reaktion på begivenheder. Drømmen danner en visuel metafor (1.), det vil sige et billede, en analogi, der ligner. Denne analogi viser tingene visuelt, og repræsenterer en klar forståelse. Analogien er enkel, klar og dyb.

Når vi er i stand til at se det, kommer vi til at vide. Denne drømmeindsigt belyser et dagsaktuelt emne ikke bare kognitivt, men også emotionelt.

Et par drømme

Lad os kigge inden for i en drøm, hvor der er sprog, som er til at forstå. *En kvinde drømte, at hendes datter kom og satte sig på skødet af hende. Hun bemærkede, at datteren var temmelig bleg, hvortil datteren svarer: "Jamen, jeg er også død".*

Kvinden må erkende, at datteren er død. Drømmen laver et billede, hvor det ikke er til at slippe uden om, for hun sidder på skødet. Fra først ikke rigtigt at kunne tro på det, bliver kvinden konfronteret med realiteten. Hun genkender ordene, sagt temmelig bleg, så hun bliver nødt til at indse det, og det kalder følelserne frem efter hendes tab.

Afklaringen af følelser kan ske ved at forstørre, så det træder tydeligt frem. *I en drøm har jeg stukket en spade ned ind mod naboen. Der er noget, der rumsterer inde bagved, men jeg kan ikke se det. Da jeg vender tilbage, kommer en kæmpe stor blå bille frem og løber ind ved mig. Jeg tænker, at den kan gøre skade, så jeg må hellere hugge den over, sådan så den kan dø.*

Her er der først noget, jeg ikke kan se, men det viser sig, og jeg erkender, at det er en stor blå bille, der kan gøre skade. Drømmen giver altså en følelse af et skadedyr, som jeg gerne vil skille mig af med (naboen). Det er et meget stort skadedyr, så følelsen bliver ganget op, fordi skaden kan blive større.

Drømme er som et forstørrelsesglas. De forstærker, hvad der er svært at se, og udtrykker det med al tydelighed. Vi gør os det klart både i vor forestilling og med vore følelser. Forstørrelsen gør det lettere at spotte, hvad det er, og hvordan det føles. Når vi ser det klart, kan vi klart føle det (2.).

Ved at gøre det krystalklart, afklares følelserne. Den klare følelse er i det rene, hvor vi får den rene vare i drømmen. Den er i det forstørrede billede, hvor det bliver iøjnefaldende. Det kan være et *forvokset hoved*, der vækker ren og skærmedlidenshed. Følelsen kommer frem i lyset, åbent og ærligt.

Drømme er visuelle metaforer (1.). De bruger et billede, vi kender, til at vise os.

Det kan være en kendt person eller situation. Billedet er kilde til viden ved at bruge et område, vi allerede kender. I metaforen "livet er en rejse" bruger vi en rejse til at se det mere abstrakte livet (3.). Derved kan livet ses som en række oplevelser, der sker hen ad vejen. Så er det lettere at forstå.

Sådan gør vi, når vi møder noget nyt. Vi forestiller os, at det er ligesom noget, vi allerede kender.

Undersøgelsen

32 drømme blev indsamlet fra klienter og mig selv. Hver drømmerapport skulle være skrevet med så mange detaljer, at den kunne scores på 4 kriterier: Forstørrelse, nærbillede, model af indre liv, overblik. Alle 4 aspekter gør ting klart på visuel vis, og også mentalt.

Tabel 1. Visuel klarhed

	Drømme med positiv score	Procent af alle
Forstørrelse :	23	72.%
Nærbillede :	22	69.%
Drømmemodell :	32	100.%
Overblik :	7	22.%

Der er masser af klarhed i drømmene. Når det er visuelt klart, kan vi genkende. Vi kan kende det, og visuelt erkende, hvad det er.

De samme 32 drømme blev derefter scoret for erkendelse og klar følelse i løbet af drømmen. Hypotesen er, at drømmene lader os erkende visuelt, hvad vi ser, og dette afklarer følelsen (2.). En klar tanke giver en klar følelse.

En indikator for erkendelse er en form for aha-øjeblik i løbet af drømmen (og jeg ved at... F.eks.: nu ser heksene venlige ud). Det er noget, der kan observeres i drømmerapporten, men i nogle tilfælde nægter drømmeren at se (4.). Det vil sige, at vi skal se efter tegn på, at drømmeren benægter.

Når der ikke er noget aha-øjeblik, kan drømmen stadig vise noget, men uden den pludselige indsigt. Det blev scoret som en opdagelse. På den måde giver vi plads til, at der kan være noget forståelse, som endnu ikke er erkendelse under drømmen.

En klar følelse har brug for noget til at definere følelsen. Så ser vi klart, hvilken slags følelse, det er. Intensiteten af følelsen kan variere, men typen af følelse lægges fast. Tv-skærme er i "high definition". Det samme kan sige for en følelse, når den defineres i et drømmebillede, der viser essensen af, hvad det er. Det er noget andet, men det føles som om, at det var det samme (5.)

Mange gange vil drømmen blive glemt, når vi vågner. Men følelsen bliver ofte udløst igen i løbet af dagen, og nu er den blevet afklaret i drømmen. I drømmen er den forbundet med tidligere oplevelser, som først lærte os, hvordan det føles (6.).

Drømmenes aha-øjeblikke blev lokaliseret, og den følgende følelse benævnt ved hjælp af empati.

Tabel 2. Aha-øjeblikke

	Ja	Nej	Procent Ja
Erkendelse (Aha) :	27	-	84.%
Opdagelse :	5	-	16.%
Benægtning :	2	-	6.%
Klar følelse (type) :	28	3 forhandling /1 ufærdig	88.%

Når drømme bliver gentaget igen og igen, kan der være lille forskel til den forrige drøm, så der ikke er meget ny afklaring. Det gør noget meget tydeligt, som allerede er meget tydeligt. Det samme tema repeteres i forskellige versioner som kartofler på 100 måder. Men lad os ikke glemme, at selv traumer kan udvikle sig over tid.

Det er ikke usædvanligt, at drømmeren erkender noget som reelt i drømmen, som ikke er sket i virkeligheden. Det er et indre billede, som betyder noget, der føles på samme måde. Det er ikke voldtægt, men nogen invaderer ens privatliv. Jorden går ikke under, men det føles som om alt er tabt.

Realiteten finder ind i drømme på underfundige måder. Nogle drømme har noget ufærdigt, så man ikke kan komme videre. Det vil sige, at man erkender problemet, men man kan kun halvvejs gøre noget ved det. Det er med blandede følelser.

32 drømme er ikke et stort udpluk, men det peger i en retning. En stor procentdel havde et aha-øjeblik undervejs, hvor noget åbnede sig. De fleste blev fulgt af en klarere følelse (om ikke allerede klar), undtagen når der stadig blev forhandlet, eller det ikke blev færdigt.

Så hypotesen blev bekræftet for en stor del, med undtagelse af gentagne drømme. Vi ser erkendelse og afklaring af følelse i mange drømme, fordi vi har fat i noget alment indeni drømmen.

Referencer:

- 1.M.Ullman,N.Zimmerman:"Forstå dine drømme", 1987
- 2.Peter Folmer Sørensen:"Hvorfor drømmer vi ? - Drømmens natur og funktion", 2017
- 3.S.Jørgensen:"Om metafor og begreb",In:"Psyke og logos",1995,no.1,year16.
- 4.C.G.Jung: "Den analytiske psykologis grundlag og praksis", 1993
- 5.E.Fromm:"Det glemte sprog", 1967
- 6.E.Hartman: "The nature and functions of dreaming",2011