



! BREVKASSE

■ Brevkassen om livet og hverdagen er fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.com



Tegning: Jens Nex

DRØMMENES BETYDNING

Hej Helle

Jeg drømmer meget om natten og kan altid huske drømmene, når jeg vågner.



Når jeg taler med andre om dem, er de helt forbløffede over alt det, jeg drømmer. De kan slet ikke huske, at de drømmer, eller de siger, at de slet ikke drømmer.

Jeg har nogle bøger om drømmetydning men ved ikke helt, hvad jeg skal tro på. Har drømmene nogen betydning - og i så fald, hvad skal jeg bruge dem til? Ved du, hvorfor der er så mange mennesker, der ikke drømmer?

Håber, du vil fortælle lidt om emnet.

Kærlig hilsen
Sanne

Hej Sanne

Tak for din opfordring!

Alle mennesker drømmer. Når man går folk på klingen, kan de fleste som regel godt huske et enkelt mareridt eller to! Jeg tror, de fleste mennesker har haft en drøm, de kan huske, og som har haft betydning for dem.



Børn er som regel meget optaget af deres drømme, og det kan give en god anledning til at få en snak om det, der rører sig i barnet for tiden.

Drømme består af flere lag. Den umiddelbare handling eller det, der sker, og derunder den mere symbolske del. Mange tænker på deres drømme gennem den aktuelle handling i drømmen, som ofte ikke giver egentlig mening. Derfor kasserer mange deres drømme som noget uforståeligt nonsens. Der, hvor man kan lære noget om sig selv og bruge sine drømme, er ved at kikke bag om handlingen og de personligheder, der optræder i drømmen.

C. G. Jung, psykoanalytiker, mener, at vo-

res psyke har været under udvikling siden tidernes morgen. Som andre dele af vores krop eller organer bærer vores psyke også spor eller levn fra tidernes morgen. Han mener, at drømme er underbevidsthedens talerør; der taler til os gennem symboler. Da vores underbevidsthed på den måde ikke er »tom« ved fødslen, men bærer levn fra menneskets udvikling, vil disse symboler trænge ind i drømme. Det har derfor også vist sig, at mennesker i forskellige aldre og opvokset i forskellige kulturer kan berette om de samme temaer, figurer eller symboler, de har drømt om.

Det betyder, at vi i nogen typer drømme, kommer i kontakt med de samme oplevelser eller problemer med at være menneske som vore forfædre. Sådanne »store« drømme kommer oftest, når der sker store omvæltninger eller begivenheder i vores liv. Når vi skal giftes, skilles, føde børn eller mister nogen.

Det, man skal være opmærksom på, hvis man vil undersøge en drøm, er ens egen fø-

lelse og oplevelse af drømmen. To mennesker, der drømmer om det samme, kan være vidt forskellige steder i deres livssituation, og drømmen kan derfor have vidt forskellige budskaber.

Det er min erfaring, at man kan træne sit bevidste sind op til at huske sine drømme. Jeg har kendskab til mange, der - før de lægger sig til at sove - beder deres ubevidste om en løsning på en problemstilling. Når de vågner næste morgen, kender de løsningen. Nogen husker, hvad de har drømt, andre har bare en fornemmelse af at vide, hvad løsningen er. Underbevidstheden eller drømmesøvnen har svaret. På den måde kan drømme virke som en støtte eller anden type viden, vi kan bruge.

Sov godt og drøm sødt.
Kærlig hilsen
Helle Skjerk
int. psykoterapeut og coach

! SØVNENS BETYDNING

■ En grundig undersøgelse afslører, at en god søvn forbedrer vores evne til at finde kreative løsninger på nye problemer med 40 procent.

■ Undersøgelsen viser samtidig, at opgraderingen af vores hjernekapacitet sker under den såkaldte REM-søvn, hvor øjnene bevæger sig hurtigt, og hvor mange mennesker oplever at drømme mest.

■ Det ser ud til, at REM-søvnen påvirker signalstoffer, som får hjernen til at skabe nye forbindelser mellem løse ideer - et fænomen, som forskere anser for at være nøglen til kreativitet.