

Drømmene har viktige budskap fra underbevisstheten

Drømmene forsøker å fortelle noe viktig fra underbevisstheten vår. Som rene råvarer leveres de fullspekket med informasjon som kan hjelpe oss i vårt våkne liv. Vi må trene på å huske det vi har drømt, og begynne å tenke på hva det kan bety. Drømmetydning er hverken farlig eller vanskelig.

Det krever bare litt egeninnsats. Bli med videre,

så får du noen tips.



::Tekst: Grethe Holtan, Intuisjonsskolen

Grethe Holtan har drevet Intuisjonsskolen siden 2000. Hun er utdannet fra Jung Institute i Zurich, Sveits og har en master fra BI i Oslo.

Vi sover en tredjedel av livet vårt og er i en tilstand med sterkt nedsatt bevissthet. Når vi drømmer er vi i en slags innelukket kvasibevissthetstilstand som lever sitt eget liv uten særlig påvirkning eller innflytelse på omverdenen. Dagens drømmeforskere mener at det kaotiske og bisarre innholdet i drømmene våre er hjernens behov for å bearbeide sanseintrykk og opplevelser fra våken tilstand, blandet sammen med minner og erfaringer.

Drømming er en prosess som berører både tenkning, hukommelse, persepsjon og følelser. Det er først og fremst en perseptuell opplevelse med hallusinasjoner i forhold til alle sansekvalitetene, særlig syn, hørsel og kinestetikk (kinestetisk sans er den bevisste oppfatningen av kroppsdelers stilling og bevegelser). Det oppleves ekte når vi drømmer. Vi kjenner på reelle konsekvenser av det som skjer. Vi driver inn i

den ene etter den andre drømmen, og inn i de mest usammenhengende historiene vi kan tenke oss. Dette er høyre hjernehalvdel kjent for, kapasiteten til å kunne tenke på flere parallelle ting på en gang uten at det byr på problemer. Når vi drømmer, jobber høyre hjernehalvdel kraftig og mye hardere enn i våken tilstand. Den styres av følelser og oppmerksomhet, og dermed forstår vi hvorfor vi får så sterke reaksjoner og følelser i drømmene våre. Vi har spesielt behov for å spille ut fryktene våre. En viktig faktor i drømmearbeid er at vi får råvareinformasjon fra det ubevisste, uten filter eller påvirkning.

Det ubevisste er betegnelsen på tanker og følelser vi ikke bevisst har kontakt med, men som er til stede i form av ikke-bevisste minner og opplevelser. Hjernen vår påvirkes kontinuerlig av informasjon som vi aldri bevisst oppfatter. Underbevisstheten

lever sitt eget liv hvor drivkraft, ønsker og motivasjon blandes sammen med nervesystemet som styrer adferd og passer på oss.

Bevisstheten tar en pause

Sigmund Freud, psykoanalytisk far, hadde drømmetydning som et av sine hovedverk. Han mente at vi alle har ting vi frykter og engster oss for. Bevisstheten håndterer dette ved å fortrenge det helt eller delvis, og dermed dytte det ned til underbevisstheten. Når vi drømmer, tar bevisstheten seg en pause og lar de virkelige følelsene slippe til. Da spiller vi ut ting nesten som i en film eller i et skuespill på en scene. Det er en historie med høydepunkter, ulike mennesker som er med og med mye merkelige ting som skjer.

Følelsene er sterke, og temaene kan være de som gjør deg engstelig i ditt våkne liv. Det betyr ikke at det du drømmer om



Drømmeforskere mener at det kaotiske og bisarre innholdet i drømmene våre er hjernens behov for å bearbeide sanseinntrykk og opplevelser fra våken tilstand.

Foto: Ohyperblaster/Shutterstock.com

kommer til å skje i ditt våkne liv. Det er bare fryktene som spiller seg ut i drømmene dine. Det kan virke som om man trenger å se fryktene spille seg ut. Drømmene kan gi deg viktig informasjon og forberede deg på truende situasjoner i ditt våkne liv. Du kan også få tips om hvilke utfordringer du har i ditt våkne liv og hint om hva du kan jobbe mer med.

Følelsesmessige konflikter

Psykologen Carl Gustav Jung så i likhet med Freud drømmen som et viktig verktøy. Han mente at drømming er en måte å løse følelsesmessige konflikter på. Tolkningen er ikke ferdig før drømmeren selv har godkjent at «løsningen» er riktig. Erkjennelsen er nødt til å gi gjenklang i drømmeren og

kan ikke baseres på intellektuell forståelse. Vi tolker derfor drømmene ut fra symboler, metaforer og følelser.

Drømmetydning gir hint og nøkler som

«Drømmer er kongeveien til det ubevisste»

Sigmund Freud

kan gi oss større forståelse av oss selv i forhold til omgivelsene og utfordringene våre. Det er et fristilt, frivillig arbeid som styres hundre prosent av den som drømmer. Målet er bevisstgjøring. Det er også en måte å bli ordentlig kjent med seg selv på. Det kan være lurt å dele drømmene med andre i forundring over de merkelige tingene som skjer i en drøm.

Vil du bli bevisst på drømmetydning, er det første vi gjør å skrive ned det vi husker av drømmen. Så gjelder det å velge ut det

vi husker best eller hva vi legger best merke til. Her brukes det ikke logikk. Du kan for eksempel drømme at en atombombe eksploderer og alt rundt deg ødelegges. Selv

om dette er overveldende og dramatisk, henger du deg mest opp i at du så faren din stå i en merkelig,

oransje skjorte ved et tre, cirka femti meter foran deg. Da er det faren og skjorten hans som er viktigst i forhold til budskapet til deg. Avstanden og treet spiller også inn. Atomkrigen som sprenger ting i fillebiter, er mer som bakgrunnsinformasjon eller kan fungere som et bakteppe eller ramme.

Det ligner på den måten vi jobber med intuisjonen på. Metoden går ut på å sette sammen ulike biter til et bilde eller en sammenheng. Videre forsøke å finne ut hva det kan handle om. Hele tiden kjenner vi ►

«En drøm har mange lag og kan betyr mange forskjellige ting på én gang. Ofte kommer det en ny drøm som bringer frem samme utfordring eller dilemma. Samme tema kommer gjerne opp på ulike måter i drømmene».

Grethe Holtan

etter om noe gir gjenklang eller ekko inni oss. Det er ubehagelig å ikke få løpt eller få slått fra seg i en drøm der vi blir truet. Det kan kanskje hinte til at du i våken tilstand er redd for å ikke kunne forsvare deg godt nok mot andre. Eller at du sliter med å ordlegge deg. Det kan også være at du kanskje ikke handler raskt nok når andre kommer med stikk til deg.

Bli bevisst på problemstillingen

På denne måten stiller vi oss selv slike spørsmål i våken tilstand. Dette for at vi skal kjenne litt på hvor bevisste vi er på problemstillingen og om vi ønsker eller trenger å trene mer for å komme dit vi ønsker å være. Det kan være at drømmeren har utfordringer med å styre energien og oppmerksomheten sin i våken tilstand.

Spesielt i forhold til timing, det å agere når tidspunktet er riktig. Jeg ville også ha spurt om hvordan vedkommende opplever det å nå og komme gjennom til andre med innspillene og meningene sine. Eller om

vedkommende har utfordringer med konfrontasjoner, diskusjoner eller å forsvare seg ved angrep. Det kan også være at man ikke får satt i gang forsvaret sitt fort nok, man blir kanskje bare paralyisert. Et spørsmål til det våkne livet, kunne vært om det er noen situasjoner du burde kunne stått i eller stått mer i. Videre ville jeg spurt hvorvidt du ble lyttet til som barn og om meningene dine hadde noen verdi.

- *Fikk du anledning til å påvirke og diskutere, eller ble «fasiten» tidlig presentert for deg?*
- *Var du omgitt av voksne eller eldre søsken som «kunne alt»?*
- *Var familien opptatt av riktig-galt løsninger?*

«Drømmene tillater oss å se løsninger som ikke er synlige for vårt logiske, bevisste sinn»

Grethe Holtan

Slike drømmer som dette er svært vanlige og det handler om bevisstgjøring, utvikling og vekst. Enten fordi man trenger eller ønsker det. Noen er mer ambisiøse enn andre. Enkelte er opptatt av at ting

skal være riktig. En konklusjon kan være at du faktisk er fornøyd med måten du håndterer utfordringer på i våken tilstand. Det kan være at det er frykten for ikke å være god nok til det som gjør seg gjeldende.

Øv deg på å huske

- *Ha penn og papir liggende på nattbordet.*
- *Skriv ned det du har i hodet med en gang.*
- *Du kan også snakke inn drømmen på mobiltelefonen.*
- *Gjenta drømmen for deg selv og undre deg litt over den.*
- *Du kan også si ting høyt for deg selv.*
- *Vær spesielt oppmerksom på det som sitter sterkest igjen i deg.*

Gjennom å trene på å huske drømmene

dine, vil du etter hvert se noen felles trekk. Da kan du bruke tid og energi på de som betyr mest. Husk at det handler om tålmodighet og evnen til å bære på

ufullstendig informasjon til du ser klart. Man må vente til sammenhengene eller svarene kommer. De er som bær som må modnes før de kan plukkes.

Mange blir frustrerte over dette og gir



Foto: Stocksnapper/Shutterstock.com

litt opp underveis. Dette er likevel ingen dårlig idé. Det kan være lurt å slippe litt, la hjernen få jobbe i fred og ta imot gullet når det kommer. Men da må du være klar til å ta imot. Du bør fokusere på helheten og undre deg over det du legger spesielt godt merke til. I stedet for å analysere for mye, bør du heller stille seg spørsmål om hva dette kan bety for deg.

En drøm har mange lag og kan bety mange forskjellige ting på én gang. Ofte kommer det en ny drøm som bringer frem samme utfordring eller dilemma. Samme tema kommer gjerne opp på ulike måter i drømmene. Drømmene vil gjentas til vi har fått mer klarhet i hva det ubevisste forsøker å fortelle oss, og vi har fått jobbet med problematikken i våken tilstand.

Hvordan bearbeide informasjonen

Måten man bearbeider informasjonen fra det ubevisste på, varierer fra person til person. Her finnes det ingen fasit. Om du jobber i følelser, bilder, sansing eller tanker er opp til deg. Det som fungerer best for deg skal du forsterke. Noen bærer det meste inni seg og jobber hovedsakelig

«Siden intuisjonen som oftest viser seg i bilder, sansing eller følelser, er drømmer en god formidler»

Grethe Holtan

internt. Andre trenger å luften ideer med andre og diskutere seg frem til «riktig svar». Enkelte bruker tid på å få bekreftelse på at det de har tatt inn faktisk stemmer.

De som er spesielt interesserte, integrerer informasjonen på en rekke områder og berikes på mange nivåer. De jobber med sammenhenger og dypere innsikter i prosesser gjerne over flere år, noen kanskje hele livet. Det blir en måte å leve og utvikle det indre livet sitt på. Kall det gjerne å leve i parallelle bevisstheter.

Tar du hintet?

Det er lett å bli hektet på selve tolkningene. Man kan for eksempel holde på for lenge, gå for dypt, eller velge å ta ting på en personlig negativ måte. For eksempel tenke at det er noe galt med deg, eller at du er mer uheldig enn andre. Noen kan miste oversikten og glemme at vi faktisk ikke vet hva den egentlige betydningen er.

Poenget er at dette er hint som kun skal gi oss mer bevissthet om oss selv slik at vi kan forstå oss selv bedre. Når vi jobber med

ubevisst kunnskap, så jobber vi med tåke og uklare informasjon. Den er tatt ut av en sammenheng. Ofte husker vi bare bruddstykker

av en drøm, eller vi er inne i flere drømmer på en gang. Da blir det vanskelig å få med seg alle detaljer. Det er derfor vi operer med flere betydninger, lag og hint.

Traumer fra virkeligheten

Utvelgelsen av drømmetemaer skjer ved at hjernen «scanner» hukommelsen vår etter følelseladde minner. Når den oppdager et sterkt, negativt minne, begynner den å konstruere et mareritt rundt dette minnet. Jo mer traumatisk minnet er, jo mer intenst blir marerittet. De som har opplevd traumatiske ting i våken tilstand, kan oppleve kraftige mareritt knyttet til denne hendelsen i lang tid etterpå. Da er dette et signal om at vi må jobbe enda mer med bearbeidelsen i våken tilstand. Kanskje også vurdere å få hjelp til det.

Kunne du tenke deg å lære mer om drømmetydning, kan du ta kurs på nett eller i sal hos *Intuisjonsskolen*. Der kan du også bestille tolkning på mail av drømmene dine. ■