TEMA: DRØMME

Indledning

I løbet af en almindelig nattesøvn har alle mennesker 4-5 drømmeperioder à 15-20 minutters varighed. Men langt de fleste af disse drømmeoplevelser om natten er glemt om morgenen, fordi *langtidshukommelsen* er "slået fra", imens vi drømmer. Det betyder, en drøm kun bliver opbevaret i nogle få minutter i *korttidshukommelsen*. Da der er ca. tre kvarter imellem hver drømmeperiode, har man altså normalt glemt alt om drømmene i den ene periode, når man starter på den næste.

Når man nogle gange alligevel vågner op om morgenen og kan huske en drøm, beror det enten på, at man om morgenen vågner op *under* - eller kort efter - en drømmeperiode. Så kan man få drømmen fra korttidshukommelsen over i den vågne bevidsthed og *derefter* over i langtidshukommelsen, fordi den nu "bliver slået til", efter at man er vågnet op. Der kan også være tale om, at man i nattens løb er vågnet op i en drømmeperiode, har genoplevet noget af drømmen og derved fået den over i langtidshukommelsen - og så er faldet i søvn igen. Så kan man om morgenen hente den tidligere drøm frem fra langtidshukommelsen, selv om man måske har glemt, at man var vågnet lidt i nattens løb.

Hvor meget, man kan huske af sine drømme om morgenen, afhænger ikke blot af, hvornår man vågner op, men også af hvor meget man interesserer sig for at "få fat" i de flygtige rester af nogle ofte mærkværdige drømmeoplevelser.

Forskere har dels studeret drømme ved at lade folk sove i et søvnlaboratorium med elektroder på hovedet, så man kunne vække dem, når man kunne se på de elektriske hjernebølger, at de var inde i en drømmeperiode. Det er dog en temmelig dyr og besværlig måde at studere drømme på, så nu om dage studerer adskillige psykologer også drømme på den måde, at man instruerer forskellige grupper af forsøgspersoner i at nedskrive alt, hvad de kan huske af drømme om morgenen.

How To Remember Your Dreams

Remembering your dreams is the starting place for learning to have lucid dreams. If you don't recall your dreams, even if you do have a lucid dream, you won't remember it! And, in order to be able to recognize your dreams as dreams while they are happening, you have to be familiar with the way your own dreams work. Before it will be worth your time to work on lucid dream induction methods, you should be able to recall at least one dream every night.

Getting plenty of sleep is the first step to good dream recall. If you are rested it will be easier to focus on your goal of recalling dreams, and you won't mind so much taking the time during the night to record your dreams. Another benefit of getting plenty of sleep is that dream periods get longer and closer together as the night proceeds.

The first dream of the night is the shortest, perhaps 10 minutes in length, while after 8 hours of sleep, dream periods can be 45 minutes to an hour long. We all dream every night, about one dream period every 90 minutes. People who say they never dream simply never remember their dreams. You may have more than one dream during a REM (dream) period, separated by short arousals that are most often forgotten.

It is generally accepted among sleep researchers that dreams are not recalled unless the sleeper awakens directly from the dream, rather than after going on to other stages of sleep. It can be useful while you are developing your dream recall to keep a complete dream journal. Keep the journal handy by your bed and record every dream you remember, no matter how fragmentary. Start by writing down all your dreams, not just the complete, coherent, or interesting ones--even if all you remember is a face or a room, write it down.

When you awaken in the night and recall what you were dreaming, record the dream right away. If you don't, in the morning you may find you remember nothing about the dream, and you will certainly have forgotten many interesting details. We seem to have built-in dream erasers in our minds, which make dream experiences more difficult to recall than waking ones. So, whenever you remember a dream, write it down. If you don't feel like writing out a long dream story at 3 AM, note down key points of the plot.

Also write down the precise content of any dialogue from the dream,
because words will almost inevitably be forgotten in a very short time.
Possibly, all you will need to do to increase your dream recall is to remind yourself as you are falling asleep that you wish to awaken fully from your dreams and remember them. This works in a similar manner to remembering to awaken at a certain time in the morning. Additionally, it may help to tell yourself you will have interesting, meaningful dreams.

A major cause of dream forgetting is interference from other thoughts *
competing for your attention. Therefore, let your first thought upon awakening be,
"What was I just dreaming?" Before attempting to write down the dream, go over the dream in your mind, re-telling the dream story to yourself. DO NOT MOVE from the position in which you awaken, and do not think of the day's concerns. Cling to any clues of what you might have been experiencing--moods, feelings, fragments of images, and try to rebuild a story from them.

When you recall a scene, try to recall what happened before that, and before that,
reliving the dream in reverse. If after a few minutes, all you remember is a mood,
describe it in a journal. If you can recall nothing, try imagining a dream you might have had

--note your present feelings, list your current concerns to yourself, and ask yourself, "Did I dream about that?" Even if you can't recall anything in bed, events or scenes of the day may remind you of something you dreamed the night before. Be ready to notice this when it happens, and record whatever you remember.

If you find that you sleep too deeply to awaken from your dreams, try setting an alarm clock to wake you at a time when you are likely to be dreaming. Since our REM periods occur at approximately 90 minute intervals, good times will be multiples of 90 minutes after you go to sleep. Aim for the later REM periods by setting the alarm to go off at 4.5, 6, or 7.5 hours after you go to sleep. Once again, when you wake up, don't move and think first of what you were just dreaming before writing.

To remind yourself of your intentions and get yourself into the spirit of your dreams,
read through your dream journal at bedtime. Learning to remember your dreams may seem difficult at first, but if you persist, you will almost certainly succeed--and may find yourself remembering four or more dreams per night. Of course, once you reach this level, you probably won't want to write them all down--just the significant or compelling ones.

And, the more familiar you become with the style of your own dreams,
the easier it will be to remember you are dreaming while you are dreaming-
-and explore the world of your dreams while still on the scene.

http://lucidity.com/NL11.DreamRecall.html

http://www.stumbleupon.com/su/2MBBlr/:11u$xl8+P:6oHHRe3l/lucidity.com

Mænds og kvinders drømme (1994, 3(6))

En række tidligere undersøgelser fra USA har stort set alle fundet, at der er karakteristiske forskelle på drømmene hos mænd og kvinder. I kvinders drømme optræder der flere personer, og de er nogenlunde lige ofte mandlige og kvindelige. Mænd drømmer mindre om andre mennesker, og de mennesker, de drømmer om, er - måske lidt overraskende - langt oftere andre mænd. Kvinder drømmer mere om indendørs aktiviteter, mænd mest om udendørs begivenheder. Kvinder drømmer ofte om varme, evt. erotiske følelser over for andre, men sjældent om regulære seksuelle oplevelser. Mænd drømmer mindre hyppigt om varme følelser for andre og mere om sex. Mænd drømmer også langt oftere om voldelige begivenheder end kvinder, og mænd drømmer mere om "store præstationer", mens kvinder oftere drømmer om nederlag og ydmygelser.

Disse forskelle er de fleste forskere altså nogenlunde enige om.
Men hvorfor drømmer mænd og kvinder så forskelligt? Nogle forskere har hævdet, at det ligger i den mandlige og kvindelige "natur", at det altså beror på medfødte forskelle i mænds og kvinders personlighed og følelsesliv. Tre canadiske psykologer (to kvinder og en mand) tror ikke på den forklaring. De mener, at de omtalte drømmeforskelle snarere afspejler mænds og kvinders forskellige oplevelser og erfaringer i nutidens samfund.

For at teste denne hypotese har de tre forskere undersøgt drømmene hos to grupper af kvinder med vidt forskellige levevilkår. Den ene gruppe var yngre, barnløse og ugifte studiner.
Den anden gruppe var lidt ældre, gifte, udearbejdende, og de havde to-tre børn hver.

Hvis teorien om medfødte kønsforskelle i drømmelivet er rigtig,
skulle der ikke være nogen særlig forskel på drømmene i de to kvindegrupper.
Hvis psykologernes teori om livserfaringer og drømme er rigtig, skulle der være tydelig forskel på drømmene hos de to grupper af kvinder med vidt forskellige livsvilkår.

De indsamlede drømmebeskrivelser støttede klart den sidste hypotese:
der *var* stor forskel i drømmeoplevelser hos de to grupper. Faktisk var der næsten lige så stor forskel på de to grupper af kvinder, som man tidligere havde fundet mellem kvinder og mænd, idet kvinderne med udearbejde i denne undersøgelse havde drømme, der meget svarede til mændenes drømme i de tidligere undersøgelser. Forskerne mener derfor, at man tidligere mest har undersøgt kvinder, der var hjemmegående, og at de typiske "mandedrømme" mere afspejlede erfaringer med at være ude på arbejdsmarkedet end det at være lige netop en mand.

lektor Thomas Nielsen, århus Universitet

Kilde: Rinfret, N., Lortie-Lusssier, M., & De Koninck, J. (1991).
The dreams of professional mothers and female students: An exploration of social roles and age impact.
Dreaming, *1* (3), 179-191.

Stress har modsat virkning på mænds og kvinders drømme (1995, 4(1))

Roseanne Armitage fra Universitetet i Texas i USA har undersøgt sammenhængen mellem dagliglivets stress og efterfølgende drømmeoplevelser hos mænd og kvinder. Ti kvinder og fem mænd blev bedt om i 30 dage at nedskrive dels hver aften, hvor meget stress de havde været ude for den pågældende dag, dels hver morgen hvad de havde drømt. I denne undersøgelse blev der ikke fundet nogen særlig kønsforskel hvad angår oplevelse af stress og *indholdet* i de nedskrevne drømme, men der var til gengæld en stor kønsforskel med hensyn til forholdet mellem stress og *mængden* af erindrede drømmeoplevelser.

Hos mændene var der flest drømmeoplevelser morgenen efter dage, hvor de *ikke* havde været stressede, o g der var færre og færre drømmeoplevelser, jo mere de havde været ude for stress dagen før. Hos kvinder var det lige omvendt. Her var der langt flere drømmeoplevelser efter dage med megen stress, og tilsvarende færre drømmeoplevelser desto mindre stress der havde været dagen før. Forklaringen er formodentlig, at mænd er mere optagede af de ydre problemer, når de er stressede, og derfor ikke lægger så meget mærke til indre oplevelser som svage drømmeoplevelser om morgenen. Kvinder derimod lægger mærke til det indre følelses- og fantasiliv i stressede perioder og vil derfor netop i disse perioder være mere modtagelige for drømmeoplevelser.

En anden undersøgelse fra Universitetet i Colorado viser - måske ikke særligt overraskende - at kvinder i det hele taget interesserer sig mere for drømme end mænd gør. De husker oftere end mænd, hvad de har drømt om morgenen, de fortæller loftere end mænd andre om deres drømme, og de føler - igen meget mere end mændene - at drømme påvirker deres følelsesliv og forhold til andre om dagen.

Kilder: Armitage, R. (1992). Gender differences and the effect of stress on dream recall:
A 30-day diary report. *Dreaming, 2*(4), 229-237.

Kvinders drømme skifter med hormontilstanden (1994, 3(6))

Nye undersøgelser har vist, at hjernen - og dermed psyken - påvirkes meget mere af hormoner, end man tidligere har troet. Nu viser en undersøgelse af tre (kvindelige) psykologer i New York, at denne hormonpåvirkning af hjernen også gør sig gældende i drømmenes verden.

Psykologerne bad syv kvinder om at have en notesbog liggende ved sengen, så de om morgenen straks kunne nedskrive, hvad de eventuelt kunne huske af deres drømme. (Tidligere undersøgelser havde vist, at det er meget lettere at genkalde sig nogle eventuelt svage drømme-erindringer lige efter, man er vågnet op, end blot to-tre minutter senere). De syv kvinder blev bedt om at notere alt, hvad de kunne huske af drømme i løbet af en hel måned. Derefter kunne forskerne sammenholde de nedskrevne drømme med kvindernes menstruationscyklus, hvor der jo sker store ændringer i den indre hormonale tilstand. I denne undersøgelse så man ikke så meget på indholdet af drømmene som på deres oplevelsesmæssige "styrke". Hver enkelt drømmebeskrivelse blev vurderet med hensyn til "styrke" ud fra, hvor stærk, tydelig og detaljeret den nedskrevne drømmeoplevelse var.

Det viste sig, at der var en meget tydelig forbindelse mellem drømmenes styrke vurderet på denne måde og kvindens hormoncyklus. Lige efter menstruationen var drømmeoplevelsernes styrke på det laveste niveau. I perioden hen imod ægløsningen var drømme-styrken jævnt stigende, men lige efter ægløsningen forekom der et stort spring opad, således at kvinderne i denne periode havde både de fleste og især de stærkeste drømmeoplevelser. Efter dette toppunkt dalede drømmeaktiviteten jævnt ned mod tiden til den næste menstruation. ---De tre forskere har ingen forklaring på, hvorfor kvinder drømmer særligt stærkt i dagene lige efter ægløsningen, men det må helt sikkert have noget med de hormonelle forandringer at gøre.

T Kilde: Bucci, W., Creelman, M.L., & Severino, S.K. (1991).
The effects of menstrual cycle hormones on dreams. *Dreaming, 1*(4), 263-276.

KØNSFORSKELLE I DRØMMENES VERDEN

Forsknings-nyt fra psykologien 2001, 10(5)

Ligger mændene om natten og drømmer om sex og vold?
Ikke mere end kvinderne gør, hvis man skal tro en drømmeundersøgelse fra Brasilien
Ifølge denne undersøgelse forekom et seksuelt tema i 12% af kvindernes drømme og i 11% af mændenes drømme, altså så godt som ingen forskel - i hvert fald ikke i retning af flere sexdrømme hos mændene. Med hensyn til drømme om vold eller aggression af en eller anden art var der dog en vis beskeden forskel på de to køn, men næppe i den retning de fleste formodentlig ville have ventet, idet der optrådte voldelige "scener" i 22% af de kvindelige drømme op imod kun 16% i de mandlige drømme.

Den brasilianske undersøgelse, som blev udført af en amerikansk psykolog fra Californien Stanley Krippner, og en tysk psykolog fra Berlin, Jan Weinhold, omfattede 137 kvindelige og 103 mandlige brasilianere i 40 års alderen fra den "øvre middelklasse". De pågældende havde deltaget i et kursus om drømmeterapi engang i 90erne, og i løbet af dette kursus havde hver deltager nedskrevet en tydelig drøm, de havde oplevet i kursusperioden.

Alle disse nedskrevne drømme er blevet omhyggeligt analyserede med hensyn til deres forskelligartede indhold af de to omtalte forskere, og det mest slående resultat af undersøgelsen er måske fraværet af tydelige kønsforskelle på langt de fleste områder. Ud over fraværet af væsentlige kønsforskelle med hensyn til sex og vold var der heller ingen kønsforskel med hensyn til at drømme om lykkelige eller ulykkelige begivenheder, om udendørs eller indendørs begivenheder, om følelsesmæssigt stærke eller følelsesmæssigt neutrale begivenheder, eller om mandlige eller kvindelige personer i drømmene. Der var heller ikke nogen gennemsnitlig forskel på længden. af de nedskrevne drømmeberetninger.

Det ser således først og fremmest ud til, at der er en næsten slående lighed
mellem mænds og kvinders drømme, men der var dog også på enkelte områder nogle klare forskelle.

Som man måske kunne vente, drømte kvinderne hyppigere end mændene om børn, selv om det nu kun var ganske få procent af de to køn, der overhovedet drømte om børn: Seks procent af kvinderne og to procent af mændene. Det var måske mere overraskende, at mændene noget hyppigere end kvinderne drømte om "fremmede personer", som optrådte i 37% af mændenes drømme mod kun 26% af de kvindelige drømme.

Til gengæld drømte kvinderne om lidt flere personer i deres drømme,
nemlig 2,8 personer i gennemsnit mod 2,1 personer i gennemsnit hos mændene.

Endvidere fandt forskerne, at kvinderne ofte drømte om deres egen krop
(18% af drømmene mod I I% hos mændene) og om mad
(3% mod mændenes beskedne I %).

Men hovedindtrykket af denne drømmeundersøgelse er altså,
at der næsten er forbløffende lidt forskel på, hvad mænd og kvinder
ligger og drømmer om natten.

Thomas Nielsen
Forsknings-nytfra psykologien 2001, 10(5)

Kilde: Krippner, S., & Weinhold, J. (2001).
Gender Differences in the Content Analysis of 240 Drearn Reports
from Brazilian participants in Drearn Serninars. Dreaming, 11(1), 35-42.

Kan man drømme om smerte? (1994, 3(5))

Siden man for ca. 30 år siden opdagede, at man nøjagtigt kunne måle, hvornår en sovende person var inde i en drømmefase (ved at måle små elektriske udslag af de øjenbevægelser, der ledsager drømmeperioderne), har man fået samlet en masse udførlige drømmebeskrivelser fra forsøgspersoner, der sov i et søvnlaboratorium, og som blev vækket midt i en drømmeperiode. Et canadisk forskerhold har for nylig bemærket, at der stort set aldrig er blevet nævnt noget om smerteoplevelser i disse drømmerapporter. Det kunne se ud til, at man ikke *kan* drømme om smerteoplevelser. For at undersøge dette nærmere udsatte forskerne fem frivillige forsøgspersoner for nogle små smertepåvirkninger under drømmeperioderne. I de tilfælde, hvor forsøgspersonerne *ikke* vågnede under den pågældende smertepåvirkning, vækkede man vedkommende tre minutter senere og bad om en drømmebeskrivelse. Det viste sig, at der i hele 31% af disse drømmebeskrivelser var tale om klare smerteoplevelser, og disse drømme handlede ofte om, hvordan personen kunne slippe af med smerten. To af de fem forsøgspersoner havde mange smertedrømme, mens en slet ingen havde, så der er formodentlig stor forskel på vores "evne" til at drømme om smerte.

tn Kilde: Nielsen, T.A., McGregor, D.L., Zadra, A., Ilnicke, D., & Ouellet, L. (1993). Pain in Dreams. *Sleep, 16* (5), 490-498.

Er drømmetydning sundt for sjælen? (1995, 4(1))

Mange - både psykologer og andre - mener, at det er sundt for sjælen at få "kontakt" med drømmenes verden og få tydet de "budskaber", der ligger i de ofte gådefulde drømmeoplevelser. Men den ældre teori om, at drømme i det hele taget opstår for at give os besked om, hvad der rører sig i vores ubevidste lag af personligheden, er næppe rigtig, sidend et har vist sig, at *alle* pattedyr har "drømmeperioder" om natten, hvor deres hjerneaktivitet er ekstremt høj, ligesom den er hos mennesker i de perioder under søvnen, hvor vi drømmer.

En gennemgang (i tidsskriftet "Psyke og Logos") af de ti mest udbredte moderne teorier om den biologiske hensigt med, at alle pattedyr har "drømmeperioder" levner ikke meget tiltro til, at man kan lære noget særligt af sine drømmeoplevelser. Ifølge flertallet af disse teorier er drømmene bare udtryk for helt tilfældig hjerneaktivitet, der ikke har nogen psykologisk mening. Men der er dog også enkelte teorier, der går ud på, at drømme kan have en psykologisk betydning, som det kan være sundt at lære at kende.

Vi ved altså med andre ord ikke, om det er sundt eller ej at studere sine egne drømme, og det har to psykologer, Mary Cogar og Clara Hill fra Universitetet i Maryland, USA, nu søgt at gøre noget ved. De to psykologer inddelte 55 frivillige forsøgspersoner i tre grupper. Den ene gruppe blev bedt om at nedskrive deres drømme hvor morgen, og så fik de en gang om ugen en psykolog til at tyde deres drømme for sig. Den anden gruppe skulle bare nedskrive deres drømme, men fik ingen tydning. Endelig skete der ikke noget specielt med den tredje gruppe.

Ifølge psykologer - der ligesom Freud - tror på betydningen af drømmetydning, skulle man efter en periode med drømmetydning dels få mere selvtillid og delf få færre symptomer på psykiske problemer som angst og depression. I denne undersøgelse var der ingen som helst forskel mellem de tre grupper med hensyn til de ændringer, der fandt sted i løbet af undersøgelsesperioden vedr. selvtillid og psykiske symptomer, så denne undersøgelse kunne i hvert fald ikke støtte teorien om, at det er sundt at få tydet sine drømme.

Kilde: Nielsen, T. (1991): Drømmesøvn i biologisk belysning: Fænomener, funktion og formål. *Psyke og Logos, 12,* 78-124.
Cogar, M.C., & Hill, C.E. (1992): Examining the effects of brief individual dream interpretation . *Dreaming, 2*(4), 239-248.

Hjælper det at drømme? (1994, 3(6))

I to nye undersøgelser har man direkte søgt at finde ud af, om det at drømme om "stressende begivenheder eller problemer" giver mere fred i sjælen om dagen.
Den ene undersøgelse er udført af en af de mest berømte amerikanske drømmeforskere, Rosalind Cartwright. Hun bad 50 personer, der netop havde gennemgået en skilsmisse, om at sove tre nætter i et søvnlaboratorium. Her blev de vækket midt i hver drømmeperiode og bedt om at fortælle deres drøm så udførligt som muligt. Alle disse drømmebeskrivelser blev nedskrevet, og derefter blev det for hver person opgjort, hvor meget den stressende skilsmisse havde præget deres drømme, især på den måde at den tidligere ægtefælle var dukket op i drømmene og vakt stærke følelsesmæssige reaktioner af både varme og hadefulde følelser.

Et år efter skilsmissen blev alle 50 forsøgspersoner interviewet om, hvordan de nu havde det med den overståede skilsmisse. Ud fra disse interviews blev de 50 personer inddelt i to grupper. Den ene gruppe havde stort set overstået skilsmissen og havde fået det ganske godt igen og tænkte i det hele taget ikke mere så meget på den et år gamle skilsmisse. Den anden gruppe led stadig under eftervirkningerne af skilsmissen og havde svært ved at få den og de dertil knyttede problemer ud af hovedet i dagliglivet.

Ved at sammenholde de to dele af undersøgelsen kunne Rosalind Cartwright nu påvise, at de, der i drømmeundersøgelsen havde drømt mest om skilsmissen - med stærke følelser - også som regel var dem, der var kommet godt igennem skilsmissen et år senere, mens de, der var kommet dårligt gennem skilsmissen, sjældnere havde drømt om den i den oprindelige drømmeundersøgelse.

På den baggrund mener Rosalind Cartwright, at det ser ud til, at det gjorde gavn for den førstnævnte gruppe, at de drømte så meget om deres skilsmisse, siden de derefter kom lettere igennem den.

En anden undersøgelse af to israelske forskere er kommet til den stik modsatte konklusion.
Disse forskere bad 24 ældre personer, der alle havde overlevet KZ-livets rædsler under 2. verdenskrig, om at sove fire nætter i et søvnlaboratorium, hvor de - ligesom i den foregående undersøgelse - blev vækket under drømmeperioderne og bedt om at fortælle om deres drømme.

De 24 tidligere KZ-fanger var på forhånd delt op i to grupper. En gruppe, der stadig led meget under efterveerne af de grusomme oplevelser, og en anden gruppe, der i langt højere grad havde genvundet deres psykiske sundhed og ikke var nær så plaget af fortiden som den første gruppe.
Det viste sig, at den "plagede" KZ-gruppe i langt højere grad end den "sunde" KZ-gruppe havde drømme, der var præget af angst, rædsel og grufulde begivenheder, der ofte mindede stærkt om reelle begivenheder fra KZ-lejren. Dette forekom langt mindre hyppigt i drømmene hos den sunde gruppe.

De israelske forskere mener derfor, at drømmene tværtimod at gøre gavn kunne være til skade for det psykiske helbred ved at vedligeholde rædselsfulde minder fra en grufuld fortid.
Det kunne se ud til, at den plagede KZ-gruppe netop vedblev at være plaget af deres minder, fordi de så ofte dukkede op i deres drømme.

De to undersøgelser når altså frem til direkte modsatte konklusioner: Rosalind Cartwright mener, at drømme hjælper mod stress, mens de israelske forskere hævder, at drømme forlænger de følelsesmæssige reaktioner på stress og således giver mere stress i det lange løb.

I en tredie artikel har USAs "grand old man" i drømmeforskningen, Ernest Hartmann, foreslået, at begge konklusioner kan være rigtige i hver sin sammenhæng. Hartmann mener, at det ved forholdsvis milde stress-situationer som en skilsmisse kan være en fordel at gennemleve situationen i drømme for på den måde at få vænnet sig til de følelsesmæssige omkostninger - og derefter lægge dem bag sig. Men når en stress-belastning kommer op over en vis grænse, hvor den bliver ubærlig for det enkelte menneske, kan denne "tilvænningsproces" under drømmene ikke lykkes. Der bliver snarere tale om en vedligeholdelsesproces af de ubærlige følelser

- således at det nu er de personer, der ikke drømmer så meget om fortidens rædsler, der bedst kan få dem på afstand og leve livet videre uden de store psykiske problemer.

Kilder: Cartwright, R. (1991). Dreams that work:
The relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming, 1*(1), 3-9.
Lavie, P., & Kaminer, H. (1991). Dreams that poison sleep: Dreaming in Holocaust survivors. *Dreaming, 1*(1), 11-21.
Hartmann, E. (1991). Dreams that work or dreams that poison? What does dreaming do?
An editorial essay. *Dreaming, 1*(1), 23-25.

Drømmenes følelsesliv(1995, 4(2))

Der er tidligere forsket en del i, hvad man "ser" i sine drømmeoplevelser, men der er ikke ret mange, der har udforsket drømmenes følelsesliv, altså hvilke følelser der optræder i forbindelse med de forskellige drømmeoplevelser.

Tre amerikanske forskere har for nylig søgt at råde bod på dette hul i vores drømmeviden. De tre forskere trænede først 20 forsøgspersoner i at definere og genkende 22 forskellige følelser, så alle benyttede samme ord for de 22 "grundlæggende" følelser. Derefter blev de 20 forsøgspersoner bedt om i længere tid at notere både de følelsesmæssige oplevelser, de havde i dagliglivet, og de følelsesmæssige oplevelser de om morgenen kunne huske fra deres drømme.

Det viste sig for det første, at alle 22 følelser undtagen en enkelt, nemlig "skadefryd" forekom en gang imellem i de nedskrevne drømme. Det tyder på, at vores følelsesliv i drømmenes verden er stort set lige så rigt og varieret som om dagen.

Det viste sig endvidere, at der for de fleste følelsers vedkommende var nogenlunde samme hyppighed i dagsoptegnelserne som i drømmebeskrivelserne. Der var dog fem bemærkelsesværdige undtagelser fra denne regel, altså fem følelser der optrådte enten mest om dagen eller mest om natten i drømmene.

To af disse følelser forekom hyppigere i drømmene end i det vågne liv, og begge disse følelser var udpræget ubehagelige, nemlig frygt og had. De tre andre følelser, der forekom hyppigere om dagen end i drømmenes verden, var til gengæld alle behagelige følelser, nemlig glæde, kærlighed og tilfredshed.

Det ser altså ud til, at vi kan drømme om alle følelser, men at vi desuden
har en tendens til at drømme mere om ubehagelige end om behagelige følelser.

Forskerne mener, at det muligvis beror på, at vi om dagen undertrykker eller "fortrænger" de ubehagelige følelser som angst og had, og at netop disse følelser så dukker forstærkede op i drømmenes verden - og måske på den måde bliver "afreageret" om natten, så vi plages mindre af disse følelser om dagen. Denne teori går altså ud på, at drømme kan være til gavn for vores vågne følelsesliv. (Dette spørgsmål har andre forskere undersøgt mere direkte,
se Forskningsnyt, 1994, nr. 6).

tn

Kilde: Nielsen, T.A., Deslauriers, D., & Baylor, G.W. (1991).
Emotions in dream and waking event reports. *Dreaming*, *1*(4), 287-300.

Drømme og hjernebilleder (1997, 6(1))

En gammel drøm om at kunne "se ind i hjernen" på et sovende menneske og se, hvad han eller hun drømmer, er - langsomt - ved at gå i opfyldelse. Ved hjælp af de mest moderne apparater til "foto-grafering" af hjernen kan man nu om dage tage billeder af de enkelte hjerneafsnit, således at man på billederne kan se, hvor meget aktivitet, der er i disse hjerneafsnit.

Den pågældende metode kaldes PET,
som er en forkortelse for den tekniske betegnelse Positron Emission Tomografi.
Kort fortalt er princippet i denne metode, at man på en forsøgsperson indsprøjter et sukkerstof, der er gjort let radioaktivt (men ikke så meget at det på nogen måde kan skade personen).

Man ved, at nervecellerne i hjernen kun bruger sukker (og ilt) under forbrændingen, så de hjerneafsnit, der er mest aktive, bruger altså mest af det radioaktive sukker. Ved at anbringe forsøgspersonen med hovedet inde i en "tromle", der på indersiden er følsom overfor radioaktiv udstråling, kan man ved hjælp af en computer temmeligt nøjagtigt beregne, hvor meget radioaktivitet de forskellige hjerneafsnit udsender - og dermed hvor meget aktivitet, der er i de pågældende nerveceller.

Ni forskere fra Californien i USA har nu fået tolv raske og sunde forsøgspersoner til at *sove* inde i den omtalte tromle, efter at de umiddelbart inden indsovningen havde fået en indsprøjtning med radioaktivt sukkerstof.

Da man udover at måle den radioaktive udstråling fra hjernen også kunne måle de elektriske hjernebølger - der bliver meget hurtigere under de perioder af søvnen, hvor vi drømmer - var det muligt for forskerne at vække forsøgspersonerne ved slutningen af hver drømmeperiode og bede om en beskrivelse af de forløbne drømmeoplevelser.

Spørgsmålet var så, om der var nogen sammenhæng mellem drømmebeskrivelserne og billederne af hjernens aktivitetsniveau i de forskellige afsnit. Forskerne havde på forhånd opstillet en speciel hypotese. Man ved fra tidligere undersøgelser, at den såkaldte pandelap, der er den højest udviklede del af hjernen, især har med selvbeherskelse at gøre, mens den dybereliggende og (og ældre) del af hjernen, der hedder det limbiske system, især har med stærke, følelsesmæssige reaktioner eller instinkter at gøre. Hypotesen gik nu ganske enkelt ud på, at drømme, der især var præget af "ubeherskede" følelser eller drifter som seksuelle eller aggressive handlinger, især skulle forløbe i perioder, hvor der var mere aktivitet i det limbiske system end i pandelappen.

Omvendt skulle der være mere aktivitet i pandelappen end i det limbiske system, når forsøgspersonerne drømte, at de udførte en behersket og viljestyret adfærd i drømmene.

For at teste denne hypotese fik man alle drømmebeskrivelser optaget på bånd. Derefter blev de nedskrevet, og til sidst fik to psykologer til opgave at finde perioder med henholdsvis løsslupne følelser og selvbeherskelse.

Ganske som forudsagt af teorien var der en helt klar sammenhæng mellem løsslupne følelser i drømmen og høj aktivitet i det limbiske system (og mindre aktivitet i pandelappen), mens drømmeoplevelser med "selvbehersket adfærd" ligeledes som forudsagt af teorien var forbundet med størst aktivitet i pandelappen (og mindre aktivitet i det limbiske system).

Disse hjernebilleder er selvfølgelig kun en fattig tilnærmelse til drømmens rige oplevelsesverden, men det kan udmærket tænkes, at man ved stadig mere præcise målemetoder kan finde endnu mere detaljerede sammenhænge mellem drømmeoplevelser og hjerneaktivitet i fremtiden.

tn

Kilde: Shapiro, H., Wu, J., Hong, C., Buchsbaum, M. S., Gottschalk, L., Thompson, V. E., Hillyard, D., Hetu, M., & Friedman, G. (1995): Exploring the Relationship between Having Control and Losing Control to Functional Neuroanatomy within the Sleeping State. *Psychologia, 38,* 133-145.

Hvordan opfører man sig i sine drømme? (1999, 8(5))

Der findes i den moderne psykologiske litteratur et nærmest overvældende mylder af teorier om, hvorfor vi drømmer, som vi gør. Men ifølge den finske drømmeforsker Raija-Leena Punamäki fra Universitetet i Helsinki, kan man inddele en stor del af disse drømmeteorier i to hovedgrupper.

Den ene teorigruppe kalder den finske drømmeforsker for *kontinuitets-hypotesen*, idet man her antager såkaldt kontinuitet mellem den opførsel, man udviser i det vågne liv, og den man drømmer sig til om natten. Kontinuitet i denne forbindelse vil sige overensstemmelse eller lighed. Teorien indebærer altså, at man opfører sig i sine drømme, ligesom man opfører sig i det vågne liv. Denne opfattelse udspringer igen af en ide om drømmenes væsen som noget, der forholdsvis direkte afspejler begivenhederne i dagens løb, altså en slags ekko af det vågne liv.

Den anden teorigruppe om drømmenes væsen kaldes af forskeren for *kompensations-hypotesen*. Her ses drømmelivet ikke blot som et ekko af vågenlivet, men derimod som en kompensation for det, der sker i vågenlivet. Kompensation vil her sige ”erstatning” for det, der mangler eller savnes i vågenlivet. Ideen i denne drømmehypotese er altså, at vi i drømmene gennemgående gør det *modsatte* af det, vi typisk gør i vågenlivet, netop for at erstatte eller supplere det vågne livs erfaringer med helt andre former for erfaring – selv om det så kun drejer sig om ”fantasi-erfaringer” i drømmelivet.

Raija-Leena Punamäki har nu udført en undersøgelse over forholdet mellem den daglige adfærd og den natlige ”drømmeadfærd” hos 412 palæstinensiske børn i 8-15 års alderen. (Valget af palæstinensiske børn til denne undersøgelse beror på, at forskeren også ville studere betydningen af at leve under krigslignende forhold, men denne side af undersøgelsen kommer vi ikke ind på i denne forbindelse.)

De 412 palæstinensiske børn udfyldte først et spørgeskema om deres typiske daglige adfærd og reaktionsmåder. Der blev især set på karakteristiske adfærdsmæssige reaktioner på stress-situationer, specielt om børnene reagerede aktivt og udadrettet eller passivt, det vil sige hæmmet og flugtbetonet. Derudover blev der set på forholdet mellem adfærdsmæssige og tankemæssige aktiviteter ved ydre problemer, altså om børnene overvejende reagerede med handlebetonet adfærd (enten aktivt eller passivt) eller med at tænke over problemerne.

Nogle uger senere blev børnene instrueret i at føre drømmedagbog i syv dage, således at de hver gang, de vågnede op og kunne huske noget fra en drøm, straks skulle nedskrive så meget som muligt fra denne drøm. Disse drømmebeskrivelser blev derefter – når det var muligt – scoret på samme måde som den daglige adfærd, altså med hensyn til adfærdsmæssig aktivitet eller passivitet ved ydre trusler og med hensyn til forholdet mellem adfærdsmæssig kontra tankemæssig aktivitet.

På den måde blev det muligt for Raija-Leena Punamäki at teste, om børnenes reaktionsmønster i drømmene var lige som deres adfærd i i dagliglivet, som kontinuitets-hypotesen antager, eller om deres natlige reaktionsmønster snarere var det *modsatte* af den daglige adfærd, som kompensations-hypotesen foreslår.

Det viste sig – meget salomonisk – at de to teorier fik ret på hver sin måde.
Når man så på den side af reaktionsmønstret, der handlede om aktive kontra passive adfærdsformer, var resultaterne klart i overensstemmelse med kompensations-hypotesen, idet de børn, der om dagen mest opførte sig aktivt og udadrettet, om natten i deres drømme tværtimod var tilbøjelige til at reagere med passivitet eller flugt ved ydre trusler. Og tilsvarende var det de børn, der om dagen

oftest reagerede med passivitet og flugt, der mest opførte sig aktivt og modigt i de natlige begivenheder.

Det ser altså ud til, at vi – eller i hvert fald disse palæstinensiske børn – udpræget kompenserer for vågenlivets slagside til en aktiv *eller* passiv adfærdsform ved at drømme om den modsatte form for aktivitet i nattelivet.

Når forskeren derimod så på det andet forhold – altså forholdet mellem at reagere adfærdsmæssigt *eller* tankemæssigt – så svarede resultaterne langt bedre til kontinuitetshypotesen. De børn, der især reagerede adfærdsmæssigt, drømte også mest om adfærdsmæssige reaktioner. Og de børn, der om dagen var mere eftertænksomme, var også i deres natlige drømme mere tilbøjelige til at drømme om at tænke over tingene som reaktion på drømmenes begivenheder.

Det ser altså kort sagt ud til, at kompensationshypotesen om vore drømme passer bedst *inden* for det adfærdsmæssige reaktionsmønster, mens kontinuitetshypotesen tilsvarende passer bedst på *forholdet* mellem adfærdsmæssig og tankemæssig aktivitet.
tn

Kilde: Punamäki, R.-L. (1998).
Correspondence Between Waking-Time Coping and Dream Content.
Journal of Mental Imagery, 22(3&4), 147-164.

KØNSFORSKELLE I DRØMMENES VERDEN (2001, 10(5))

Ligger mændene om natten og drømmer om sex og vold? Ikke mere end kvinderne gør, hvis man skal tro en drømmeundersøgelse fra Brasilien. Ifølge denne undersøgelse forekom et seksuelt tema i 12% af kvindernes drømme og i 11% af mændenes drømme, altså så godt som ingen forskel – i hvert fald ikke i retning af flere sexdrømme hos mændene. Med hensyn til drømme om vold eller aggression af en eller anden art var der dog en vis beskeden forskel på de to køn, men næppe i den retning de fleste formodentlig ville have ventet, idet der optrådte voldelige "scener" i 22% af de kvindelige drømme mod kun 16% i de mandlige drømme.

Den brasilianske undersøgelse, som blev udført af en amerikansk psykolog fra Californien, Stanley Krippner, og en tysk psykolog fra Berlin, Jan Weinhold, omfattede 137 kvindelige og 103 mandlige brasilianere i 40 års alderen fra den "øvre middelklasse". De pågældende havde deltaget i et kursus om drømmeterapi engang i 90erne, og i løbet af dette kursus havde hver deltager nedskrevet en tydelig drøm, de havde oplevet i kursusperioden.

Alle disse nedskrevne drømme er blevet omhyggeligt analyserede med hensyn til deres forskelligartede indhold af de to omtalte forskere, og det mest slående resultat af undersøgelsen er måske *fraværet* af tydelige kønsforskelle på langt de fleste områder. Ud over fraværet af – væsentlige – kønsforskelle med hensyn til sex og vold var der heller ingen kønsforskel med hensyn til at drømme om lykkelige eller ulykkelige begivenheder, om udendørs eller indendørs begivenheder, om følelsesmæssigt stærke eller følelsesmæssigt neutrale begivenheder, eller om mandlige eller kvindelige personer i drømmene. Der var heller ikke nogen gennemsnitlig forskel på længden af de nedskrevne drømmeberetninger.

Det ser således først og fremmest ud til, at der er en næsten slående lighed mellem mænds og kvinders drømme, men der var dog også på enkelte områder nogle klare forskelle.

Som man måske kunne vente, drømte kvinderne hyppigere end mændene om børn, selv om det nu kun var ganske få procent af de to køn, der overhovedet drømte om børn: Seks procent af kvinderne og to procent af mændene. Det var måske mere overraskende, at mændene noget hyppigere end kvinderne drømte om "fremmede personer", som optrådte i 37% af mændenes drømme mod kun 26% af de kvindelige drømme. Til gengæld drømte kvinderne om lidt flere personer i deres drømme, nemlig 2,8 personer i gennemsnit mod 2,1 personer i gennemsnit hos mændene.

Endvidere fandt forskerne, at kvinderne ofte drømte om deres egen krop (18% af drømmene mod 11% hos mændene) og om mad (3% mod mændenes beskedne 1%).

Men hovedindtrykket af denne drømmeundersøgelse er altså, at der næsten er forbløffende *lidt* forskel på, hvad mænd og kvinder ligger og drømmer om natten.

tn

Kilde: Krippner, S., & Weinhold, J. (2001). Gender Differences in the Content Analysis of 240 Dream Reports from Brazilian participants in Dream Seminars. *Dreaming, 11*(1), 35-42.

MASOCHISME-DRØMME KAN VARSLE DEPRESSION (2001, 10(3))

Begrebet masochisme-drømme er foreslået af depressionsforskeren A.T. Beck som betegnelse for drømme, hvor man oplever, at man udsættes for ydmygelser og forhånelser fra andre personer i drømmen. Begrebet er måske ikke helt velvalgt, fordi masochisme jo henviser til mennesker, der som vågne bevidst *opsøger* pinefulde oplevelser, og det er *ikke* en del af definitionen på masochisme-drømme, at man skal drømme, at man selv opsøger de ubehagelige begivenheder. Når Beck alligevel har valgt udtrykket masochisme-drømme, er det ud fra den nøgterne betragtning, at det dog er personens egen hjerne, der har skabt drømmen og dermed i en vis forstand også personen selv, der har fremkaldt de pinefulde drømmeoplevelser – selv om han eller hun bestemt ikke i drømmen har *ønsket* den ubehagelige begivenhed.

Uanset begrebets berettigelse er det i hvert fald en interessant kategori af drømme, som har fået en afgørende indflydelse på udviklingen af psykologisk depressionsteori. Beck var oprindelig tilhænger af en freudiansk teori om, at depressioner skulle bero på fortrængt vrede mod andre, en vrede som man ikke tør udtrykke i den vågne tilstand, men som skulle vise sig i drømmenes verden, der jo ifølge Freud er præget af det, vi fortrænger i den vågne tilstand.

Derfor udførte Beck i midten af 1960erne en undersøgelse af drømme hos deprimerede og ikke-deprimerede mennesker. Det viste sig, at de deprimerede *ikke* som forventet drømte om løsslupne aggressioner mod andre. Til gengæld drømte de påfaldende ofte, at de kom ud for ulykker, ydmygelser og forhånelser i drømmenes verden. Denne opdagelse førte Beck til den overbevisning, at depression ikke beroede på indestængte aggressioner, men derimod på et særligt tankesæt eller en særlig opfattelsesmåde, der fik de deprimerede – også i drømmens verden – til at opfatte sig selv som svage og hjælpeløse og andre mennesker som onde og sårende.

Denne opfattelse førte videre til den såkaldte kognitive teori om depression, en teori om at depression især beror på måden, man *tænker* om sig selv og sin tilværelse på. Det gav igen anledning til den kognitive terapi, der netop søger at afhjælpe depression ved at analysere og ændre uhensigtsmæssige tankemønstre. Kognitiv terapi mod depression er nu den terapiform, hvis effektivitet over for depression er bedst dokumenteret af alle terapiformer, og ifølge nye rundspørger er det ved at blive den mest udbredte terapiform blandt psykologer i USA.

Men tilbage til de masochistiske drømme: Passer det virkelig, at de særlig forekommer hos deprimerede mennesker, og passer det også – som Beck hævdede – at de særlig forekommer hos kvinder, som oftere bliver deprimerede end mænd?

Becks gamle undersøgelse blev foretaget ved blot at spørge deprimerede og ikke-deprimerede om deres drømme om morgenen. Men det er jo højst forskelligt, hvad vi kan huske af vore drømme, så hans oprindelige konklusion kunne blot bero på forskelle i evnen eller villigheden til at huske særlige drømme?

For at skære igennem dette problem har tre amerikanske forskere nu udført en anderledes grundig og pålidelig undersøgelse over spørgsmålet om masochisme-drømme hos deprimerede og ikke-deprimerede mænd og kvinder.

De tre forskere undersøgte 60 mænd og 60 kvinder, hvor halvdelen i hver gruppe var deprimerede og den anden halvdel ikke-deprimerede. Alle 120 forsøgspersoner sov to nætter i et søvnlaboratorium, hvor man ved hjælp af elektronisk måleudstyr kunne afgøre præcist, hvornår de pågældende var i en drømmeperiode. (Vi har alle fem-seks drømmeperioder hver nat.)

Den første nat skulle forsøgspersonerne blot vænne sig til at sove det underlige sted med elektroder på hovedet, men den anden nat blev de vækket ved slutningen af *hver* drømmeperiode og bedt om at berette, hvad de havde oplevet i deres drømme.

De mange drømmeperioder blev nedskrevet og senere inddelt i masochisme- og ikke-masochisme-drømme af bedømmere, der ikke vidste, om drømmeoplevelsen stammede fra en mand eller en kvinde, eller fra en deprimeret eller ikke-deprimeret person.

Resultaterne viste for det første, at der ikke var skygge af forskel på hyppigheden af mascochisme-drømme hos mænd og kvinder. Selv om det i hvert fald tidligere har været en udbredt opfattelse, at masochisme (i vågen-tilstanden) er et særligt kvindeligt træk, så støttes denne opfattelse ikke af denne drømmeundersøgelse.

For det andet viste undersøgelsen, at der ikke var så stor forskel på hyppigheden af masochisme-drømme hos deprimerede og ikke-deprimerede, som Beck tidligere har hævdet. Men de tre forskere mener nu alligevel at kunne støtte Becks teori på en anden måde: Det viste sig nemlig, at masochisme-drømmene hos de deprimerede oftere optrådte i de *sidste* drømmefaser, mens de ikke-deprimerede havde dem i de *første* drømmeperioder. Da man oftere vågner op fra en drømmeperiode sent på natten snarere end tidligere på natten, betyder det – ifølge de tre forskere – at deprimerede personer har større risiko for at vågne op efter en masochisme-drøm og derfor oftere får den forstemmende oplevelse af nederlag og ydmygelse i drømmen "overført" til vågenlivet med risiko for en forværring af den depressive tilstand.
tn

Kilde: Bears, M., Cartwright, R., & Mercer, P. (2000).
Masochistic Dreams: A Gender-Related Diathesis for Depression Revisited. *Dreaming, 10*(4), 211-219.

HVORDAN DRØMMER FANTASIFORLADTE MENNESKER? (2001, 10(3))

Det er en kendsgerning, at vi alle drømmer nogenlunde lige meget hver nat, idet alle mennesker har fem-seks drømmeperioder om natten, hver af 10-15 minutters varighed. Til gengæld er der unægtelig stor forskel på, hvor mange af vore drømmeoplevelser vi kan huske om morgenen.

Det ser dog ud til, at de, der er dårlige til at huske deres drømme – og som måske hævder, at de aldrig drømmer noget om natten – kan trænes op til at blive meget bedre til at huske drømme om morgenen, således at forskellen på, hvor meget man husker af sine drømme, nok mest er et spørgsmål om vaner og indstilling.

Hvad indholdet af vore drømme angår, ser der ud til at være gennemgående forskelle på, om folk drømmer om temmelig almindelige og næsten kedelige begivenheder, eller om de tværtimod drømmer om fantasifulde og bizarre begivenheder. Det ser med andre ord ud til, at vi udfolder vidt forskellige grader af fantasi i vore natlige drømmeproduktioner. Det har fået en canadisk forskergruppe til at spørge sig selv, om der måske er nogen sammenhæng mellem den fantasi, man udfolder om dagen, og den man udfolder i nattens drømmeoplevelser?

Umiddelbart kunne man forestille sig to helt forskellige muligheder: Det kunne være, at de, der var fantasiforladte om dagen, til gengæld tog revanche og udfoldede en ekstra stor fantasi i deres drømmeoplevelser. Men det kunne selvfølgelig også være lige omvendt, således at de, der er fantasiforladte om dagen, også er det i deres drømme om natten.

Den canadiske undersøgelse støttede klart den sidste hypotese. De canadiske forskere fandt først frem til to grupper af personer, der kunne *formodes* at have en normal og en lav grad af fantasi. Der findes desværre ingen psykologiske tests, der direkte måler et menneskes fantasifuldhed, men forskerne benyttede et gennemprøvet spørgeskema, der måler en psykologisk egenskab, der kaldes alexitymi. Dette ord betyder "uden ord for følelser" på græsk og blev oprindelig benyttet til at karakterisere mennesker, der sjældent eller ugerne talte om deres indre følelser.

Senere undersøgelser har imidlertid vist, at mennesker, der scorer højt på dette spørgeskema for alexitymi, ikke blot har få følelsesmæssige udtryk, de har tilsyneladende også en ringe fantasi. Derfor benyttede de canadiske forskere dette mål til at indkredse en gruppe personer, der kunne antages at være temmelig fantasiforladte, for så vidt de scorede højt på alexitymi-skemaet. Desuden udvalgte man en gruppe, der scorede almindeligt på alexitymi-skemaet og derfor kunne formodes at være gennemsnitlige med hensyn til fantasifuldhed.

Begge grupper blev – som i den foregående undersøgelse – bedt om at sove to dage i et søvnlaboratorium, og så blev de på den anden nat vækket ved slutningen af den anden, tredie og fjerde drømmeperiode og bedt om at beskrive deres drømmeoplevelser, som blev nedskrevet ord for ord.

Det viste sig, at personerne i den alexityme eller fantasiforladte gruppe kunne berette om lige så mange drømme som den ikke-alexityme gruppe, og deres drømmebeskrivelser var lige så lange som i den 'normale' gruppe. Lidt overraskende var det, at der heller ikke var nogen forskel i hyppigheden af følelsesmæssige begivenheder i de to gruppers nattedrømme. Det tyder på, at alexityme mennesker ikke har færre følelser end andre, men bare sværere ved at sætte ord på disse følelser om dagen.

Til gengæld viste der sig en ganske stor forskel på de to grupper, da man satte trænede bedømmere til at score, hvor fantasifulde eller bizarre drømmene i de to grupper havde været. Det viste sig, at denne scoring resulterede i væsentligt lavere tal i alexitymi-gruppen sammenlignet med den ikke-alexityme gruppe. De canadiske forskere konkluderer derfor, at alexityme personer har en begrænset eller hæmmet fantasi *både* om dagen og om natten.

tn = Thomas Nielsen

Kilde: Parker, J.D.A., Bauermann, T.M., & Smith, C.T. (2000). Alexithymia and Impoverished Dream Content: Evidence from Rapid Eye Movement Sleep Awakenings. *Psychosomatic Medicine, 62*, 486-491.

Filmfolk inspireres af deres egne drømme (2000, 9(4))

Hvis en film skal slå igennem i vore dage i kraft af andet end overdådig opsætning (som f.eks. Titanic), kræver det nok især, at historien er overraskende, særpræget og ”helt uden for det sædvanlige”, for at det kan vække opmærksomhed hos en befolkning, der ellers i den grad bliver bombarderet med indtryk fra medierne. Men hvorfra får de opfindsomme filmfolk deres ”ejendommelige ideer” fra? Ja, det får de selvfølgelig fra så mange forskellige kilder, men en af disse kilder er – ifølge en ny amerikansk undersøgelse – deres egne drømme!

Fire amerikanske psykologer har udspurgt dels 108 filmfolk – både manuskriptforfattere, instruktører, producenter, kamerafolk, osv. – og dels 265 personer med samme alders- og kønssammensætning om deres forhold til deres egen drømmeverden.

Spørgsmålene gik bl.a. på, hvor ofte de pågældende mente at kunne huske en drøm, hvor meget de tænkte over en drøm, når de kunne huske den, hvor ofte de havde mareridt, og hvor meget de mente, at nattens drømme kunne påvirke deres adfærd, holdninger og følelser om dagen.

Det viste sig, at filmfolkene scorede væsentligt højere på stort set alle disse spørgsmål vedr. drømme og deres betydning for dagliglivet. Den største forskel mellem de to grupper opstod ved spørgsmålet om, hvorvidt erindringer om nattens drømme nogensinde påvirkede den kreative aktivitet i vågenlivet. Dette spørgsmål blev besvaret næsten totalt benægtende af de “almindelige mennesker”, mens flertallet af filmfolkene svarede, at det skete “undertiden” eller “ofte”.

En næsten lige så stor forskel optrådte ved spørgsmålet om, hvorvidt drømmene påvirkede deres følelser i løbet af den efterfølgende dag; det blev også besvaret langt mere bekræftende af filmfolkene sammenlignet med gruppen af almindelige mennesker.

På spørgsmålet om, hvor ofte de huskede en drøm, var forskellen knap så stor, men dog tydelig – svarende til, at filmfolkene cirka huskede en drøm dobbelt så ofte som de almindelige mennesker. Det er måske interessant, at forskellen var væsentlig større, når de pågældende blev spurgt om, hvor ofte de havde et “mareridt”: Det skete uhyre sjældent for de “almindelige mennesker” men ganske ofte for filmfolkene (så en del af de “horror-film”, der laves, er måske en slags af-spejling af den rædsel, som filmmanden selv har oplevet i sine egne drømme!)

Tilsammen viser disse resultater, at filmfolk adskiller sig fra andre dels ved at opleve eller huske flere drømme og dels – og måske især – ved at være mere optagede af drømmene og mere villige til at lade sig påvirke og inspirere af de underlige drømmeoplevelser.
tn

Kilde: Pagel, J.F., Kwiatkowski, C., & Broyles, K.E. (1999).
Dream Use in Film Making. *Dreaming, 9*(4), 247-256.

Venstrehåndede har flere ”bevidste drømme” (2000, 9(4))

Man taler om bevidste drømme, når man har den underlige dobbelt-oplevelse af, at man både drømmer *og* oplever, at man drømmer. Det er som om, den vågne bevidsthed er trængt lidt ind i drømmenes underlige univers, således at man næsten føler, at man ligger og kigger på sine egne drømme. Dette er klart forskelligt fra langt de fleste drømmeoplevelser, hvor man bestemt ikke er sig bevidst, at det, man oplever, ”bare er noget man drømmer”.

I engelsk psykologi kaldes disse bevidste drømmeoplevelser for “lucid dreaming”, idet lucid betyder gennemsigtig eller gennemskuelig, således at udtrykket antyder, at grænsen mellem bevidsthed og drøm er blevet “gennemsigtig”.

Tre psykologer fra Universitetet i Californien i USA har i forbindelse med en større undersøgelse over drømmeoplevelser fundet, at lige netop denne særprægede drømmeoplevelse – bevidste drømme eller lucid dreaming – optræder væsentligt hyppigere hos venstrehåndede end hos højrehåndede.

Det kan der være en temmelig simpel forklaring på. Man ved fra undersøgelser, hvor forsøgspersoner har sovet i et laboratorium med elektroder på forskellige steder af kraniet, at drømme især optræder og udvikler sig i den højre hjernehalvdel. Det er ikke så underligt, fordi man fra andre undersøgelser ved, at den højre hjernehalvdel især er sæde for vores fantasier og intuitive og følelsesmæssige oplevelser, mens den venstre hjernehalvdel især varetager den mere sproglige og logiske tænkning.

Da man også ved, at venstre hånd styres af højre hjernehalvdel, kan man altså antage, at dagliglivets bevidste styring af venstre hånd hos de venstrehåndede skaber “bedre kontakt” med “fantasi-livet” i netop højre hjernehalvdel og derved giver bedre mulighed for at koble bevidstheden sammen med drømmenes univers i højre hjernehalvdel.

Denne hypotese kan også forklare et andet fund i den californiske undersøgelse: Det viste sig nemlig, at de venstrehåndede ikke blot havde flere “bevidste drømme”, men også flere angstdrømme – altså mareridt – sammenlignet med de højrehåndede. Det harmonerer også fint med, at de venstrehåndede har bedre “kontakt” med deres højre hjernehalvdel, hvor ikke bare fantasien, men også de stærke følelser opstår, herunder de angstfølelser, der optræder i et mareridt.
tn

Kilde: Hicks, R.A., Bautista, J., & Hicks, G.J. (1999).
Handedness and the Vividness of Dreams. *Dreaming*, *9*(4), 265-269.

Drømmesøvn giver alligevel ikke katarsis (2002, 11(6))

Den lidt underlige titel på denne artikel ("alligevel") beror på, at vi tidligere i Forsknings-nyt har skrevet om en amerikansk undersøgelse, der tilsyneladende viste, at drømmesøvnen, kunne have en katarsis-virkning, dvs. at den "lettede" et indre følelsesmæssig pres, så især pinefulde følelser blev mindre stærke efter denne form for søvn. Nu viser en tysk – og mere grundig – undersøgelse, at denne konklusion formodentlig er forkert, og at det snarere forholder sig lige omvendt: Hvis drømmesøvn har en indflydelse på vores ubehagelige følelser, er det snarere ved at *forstærke* end at *svække* dem, altså det modsatte er katarsis.

Ved den tidligere omtalte undersøgelse over drømmesøvn og katarsis udsatte man forsøgspersoner for en skrækindjagende film lige inden de skulle sove i et søvnlaboratorium. Derefter "berøvede" man halvdelen af forsøgspersonerne deres drømmesøvn ved at vække dem hver gang, de kom ind i en drømmefase, mens den anden halvdel blev vækket et tilsvarende antal gange i den drømmeløse søvn. Den første gruppe fik altså mindre drømmesøvn, og den anden gruppe fik mindre søvn af den drømmeløse slags. Om morgenen udsatte man igen de to grupper for den skrækindjagende film og "målte" deres følelsesmæssige reaktioner udfra et spørgeskema, der også var benyttet efter den første filmfremvisning om aftenen.

Det viste sig, at den gruppe, der var blevet snydt for en hel del af deres naturlige drømmesøvn var ligeså bange for filmen om morgenen som aftenen før, mens den halvdel, der havde fået normal drømmesøvn (men mindre drømmeløs søvn) udviste en klar nedgang i det følelsesmæssige ubehag ved filmen om morgenen. Man konkluderede derfor, at de forsøgspersoner, der havde fået nok drømmesøvn, bedre havde kunnet afreagere eller vænne sig til den ubehagelige film, således at man kunne tale om en vis katarsis-effekt af drømmesøvnen.

Denne konklusion faldt i god smag hos tilhængere af Freuds 100 år gamle drømmeteori, der også indebærer, at drømme hjælper til at afreagere eller udløse negative følelser – men konklusionen er helt forkert ifølge den nye undersøgelse, som er foretaget i Tyskland.

De tyske forskere mente, at resultatet af den amerikanske undersøgelse blot beroede på,
at det er mere ubehageligt at blive vækket op fra drømmesøvn end fra drømmeløs søvn. Og hvis den førstnævnte gruppe havde fået et tiltagende ubehag efter at de 5-6 gange var blevet vækket i en drømmefase i løbet af natten (vi har alle 5-6 drømmefaser hver nat), så kan dette være grunden til et øget generelt ubehag om morgenen. Dette ubehag kunne få filmen til at virke mere ubehagelig end hos forsøgspersonerne i den anden gruppe, der var blevet vækket fra den drømmeløse søvn, så de måske af denne grund – og ikke på grund af katarsis – følte sig mere veltilpasse om morgenen, og derfor reagerede med mindre ubehag ved filmen.

De tyske forskere besluttede derfor at undersøge drømmesøvnens virkning på følelseslivet uden at skulle vække forsøgspersonerne flere gange om natten. De undersøgte derfor to grupper af forsøgspersoner, der havde sovet tre timer, henholdsvis tidligt på natten og sent på natten. Sagen er nemlig den, at der er meget mere drømmesøvn sent om natten, så på den måde opnåede forskerne, at de to grupper havde sovet lige længe, men med højst forskellige "mængder" af drømmesøvn.

De to grupper blev forud for de tildelte tre timers søvn udsat for en række fotografier, der især indeholdt grusomme og skrækindjagende scener, bl.a. voldelige overfald og nærbilleder af lemlæstede mennesker og frygtelige sygdomme. Ved hvert billede skulle forsøgspersonerne angive deres følelsesmæssige reaktion på to skalaer: Én skala for graden af ubehag eller pine ved billedet, og én skala for graden af ophidselse eller uro.

Efter de tre timers søvn i søvnlaboratoriet, hvor man med elektroder på hovedet af forsøgspersonerne sikrede sig, at de sov i næsten hele perioden, blev forsøgspersonerne igen udsat for de stærkt ubehagelige billeder, og skulle igen score deres følelsesmæssige reaktioner mht. ubehag og ophidselse.

Hvis resultaterne skulle svare til den amerikanske undersøgelse, skulle man finde, at gruppen, der havde sovet sent om natten – og dermed fået ca. tre gange så meget drømmesøvn som den anden gruppe – udviste *mindre* ubehag ved billederne efter søvnperioden. Men det gjorde de ikke; de

udviste tværtimod stærkere ubehag ved de fremviste billeder sammenlignet med aftenen før. Der var dog ikke nogen særlig forskel på graden af ophidselse ved billederne.

Til gengæld udviste den gruppe, der havde sovet tidligt om natten og dermed fået forholdsvis mere drømmeløs søvn mindre ubehag ved billederne efter søvnen. Hvis søvnen lindrer vores pinefulde følelser, er det ifølge denne tyske undersøgelse altså snarere den drømmeløse end den drømmefyldte søvn, der har denne godartede virkning. Hvad drømmesøvn angår, ser det ifølge den tyske undersøgelse bestemt ikke ud til, at den har en katarsis virkning, altså en befriende effekt på de ubehagelige følelser. De tyske forskere mener tværtimod, at drømmesøvnen snarere gør os mere ”sensitive” for negative følelser, hvilket i forbifarten giver en glimrende forklaring på en ældre undersøgelse, der viste, at man tilsyneladende kunne ”helbrede” mennesker med pinefuld depression ved simpelthen at fjerne drømmesøvnen fra deres nattesøvn i nogle uger!

tn

Wagner, U., Fischer, S. & Born, J. (2002).
Changes in Emotional Responses to Aversive Pictures Across Periods Rich in Slow-Wave Sleep Versus Rapid Eye Movement Sleep. *Psychosomatic Medicine, 64,*627-634.

Højreorienterede- & venstreorienterede drømme? (2002, 11(6))

Den amerikanske drømmeforsker K. Bulkeley fra Californien har igennem længere tid indsamlet en mængde udførlige drømmebeskrivelser fra de studerende som han igennem en årrække har undervist i psykologi og særligt i drømmenes psykologi. Da han også havde oplysninger om de studerendes politiske ståsteder, var det muligt for ham at gøre noget som ingen vist tidligere har gjort, nemlig at undersøge om der er forskelle i drømmene hos venstreorienterede og højreorienterede mennesker. Med andre ord: Er der nogen sammenhæng mellem den politiske holdning og det, man ligger og drømmer om natten?

Til det formål udvalgte Bulkeley en udførlig og detaljeret drømmebeskrivelse fra hver af 28 studerende, som ifølge deres egne oplysninger befandt sig på det "yderste venstre" på den politiske skala, samt tilsvarende drømmebeskrivelse fra 28 andre studerende, der stod ligeså langt ude til højre i politisk henseende. I hver gruppe var der 14 mænd og 14 kvinder, således at det også var muligt for forskeren at se, om de sammenhænge, der eventuelt optrådte mht. politisk orientering og drømmesøvn, gjaldt mere for det ene køn end det andet.

De 56 drømmeberetninger blev først analyseret systematisk udfra et drømme-analyse system, som er blevet benyttet i mange tidligere undersøgelser, og som på en meget grundig måde scorer en drøm mht. en masse karakteristika, såsom hvor mange personer af hvert køn, der optræder i drømmen, hvor mange dyr, hvor mange forskellige lokaliteter, hvor mange seksuelle og angstbetonede eller aggressive begivenheder, der udspiller sig osv.

Efter denne detaljerede analyse – der altså ikke havde så meget med drømmenes specielle handlingsforløb at gøre – kunne forskeren konstatere, at der tilsyneladende var en række ganske slående forskelle på drømmene hos de venstreorienterede og de højreorienterede, og at de fleste forskelle gjaldt nogenlunde uafhængig af kønnet hos de drømmende. Således drømte venstreorienterede – af begge køn – mest om kvinder, mens højreorienterede – stadig af begge køn – mest drømte om mænd. De højreorienterede drømte oftere, at de selv var aggressive overfor andre, især fysisk aggressive, sammenlignet med de venstreorienterede, som til gengæld oftere drømte om venner og gode begivenheder. Endelig drømte de højreorienterede oftere om uheld og ulykker.

Der var dog også en enkelt kønsforskel idet venstreorienterede mænd oftere drømte om sex sammenlignet med de højreorienterede mænd; en forskel der sjovt nok var lige modsat den man fandt for kvindernes vedkommende, hvor det var de højreorienterede kvinder der oftere end deres venstreorienterede medsøstre drømte om seksuelle begivenheder.

Denne form for analyse af enkeltstående elementer i de beskrevne drømme får dog næppe det vigtigste ved drømmen med, nemlig det specielle handlingsforløb. Derfor udførte Bulkeley også en såkaldt narrativ analyse af drømmebegivenhederne, således at de blev scoret af trænede iagttagere mht. karakteristika vedrørende handlingsforløbet som helhed. Denne form for drømmeanalyse gav ét klart resultat, som måske er det mest slående i denne undersøgelse: De højreorienterede personer havde langt oftere drømme, hvor de følte sig hjælpeløse og uden kontrol over de begivenheder, der udspandt sig i drømmenes verden sammenlignet med de venstreorienterede, der ikke nær så ofte følte sig hjælpeløse og fortabte i deres drømmeverden. De højreorienterede havde også flere mareridt end de venstreorienterede, og deres mareridt var "værre" end de få, der forekom hos de venstreorienterede.

Man kan således sige, at der tilsyneladende er mere både angst og vrede i drømmene hos højreorienterede personer sammenlignet med venstreorienterede, men om denne forskel har nogen direkte eller indirekte forbindelse med den politiske orientering er ikke godt at vide, og i øvrigt advarer forskeren selv mod at trække for vidtgående konklusioner ud af denne relativt lille undersøgelse.

Det bør vel også tilføjes, at man næppe kan generalisere fra venstre- og højreorienterede studerende ved amerikanske universiteter til venstre- og højreorienterede mennesker generelt og i Danmark.

Kilde: Bulkeley, K. (2002). Dream Content and Political Ideology. *Dreaming, 12(2),* 61-77.

To slags søvn hjælper på to slags hukommelse (2000, 9(2))

Mange forskere har i tidens løb prøvet at bekræfte den udbredte antagelse om, at søvn er godt for hjernens "fordøjelse" af dagens indtryk, således at vi som følge af en god lang nattesøvn skulle få en bedre hukommelse for den foregående dags begivenheder.

Men resultaterne af disse mange forsøg har været ret skuffende. Selv om man i nogle tilfælde har fundet en vis hukommelses-forbedrende effekt af en søvnperiode, så har man i mange andre undersøgelser ikke fundet denne sammenhæng, så dette forskningsområde er præget af ret stor forvirring og uenighed.

Nu viser en tysk undersøgelse, at der kan være en særlig forklaring på denne forvirring: Det ser nemlig ud til, at sammenhængen mellem søvn og hukommelse afhænger *både* af, hvad det er for en slags søvn, der er tale om, *og* hvad det er for en form for hukommelse, der undersøges.

Hvad søvn angår, deler søvnforskere nu om dage især vores søvn i to kategorier:

1) *Langsom-bølge søvn*, som betegner den form for søvn, der forekommer, mens de elektriske bølger i hjernen er særlig langsomme som tegn på, at der ikke foregår nogen særlig psykisk aktivitet i hjernecellerne. Denne form for søvn kaldes derfor også for den "drømmeløse søvn", fordi forsøgspersoner, der sover i søvnlaboratorium og vækkes i denne søvnfase, næsten aldrig kan fortælle om nogen drømmeoplevelser.
2) *Hurtig-bølge søvn* er en helt anden søvntilstand, der er karakteriseret ved særlig hurtige elektriske svingninger i hjernen, hvilket antyder en særlig *høj* grad af mental aktivitet i mange små grå celler. Denne søvn kaldes da også for "drømmesøvnen", fordi man næsten altid finder, at forsøgspersonen der vækkes under hurtig-bølge søvn kan fortælle om livlige drømmeoplevelser.

Under første halvdel af nattesøvnen er der mest langsom-bølge søvn, og under den sidste halvdel af natten er der forholdsvis mere hurtig-bølge (drømmefyldt) søvn.

Dette forhold benyttede de tyske forskere sig af i deres undersøgelse over søvn og hukommelse, idet de sammenlignede evnen til at huske noget, efter at forsøgspersonerne havde sovet tre timer *tidligt* på natten eller tre timer *sent* på natten. Disse to grupper blev desuden sammenlignet med en tredie gruppe, der skulle huske noget, ligeledes efter tre timer, men denne gang uden at have sovet i de tre timer.

Hvad de benyttede hukommelsesopgaver angår, må vi lige oplyse, at hukommelsesforskere inddeler vores hukommelse i eksplicit og implicit hukommelse.

Den *eksplicitte* hukommelse – som man også kan kalde den *bevidste* hukommelse – er det, vi nok mest forstår ved hukommelse til daglig: Det er, når vi bevidst kan komme i tanke om noget, vi tidligere har fået at vide, og så kan gengive det – eller i det mindste genkende det – senere hen.

Den *implicitte* hukommelse – som man tilsvarende kan kalde den *ubevidste* hukommelse – er en betegnelse for, at vi *uden* bevidst at kunne huske noget bestemt fra en tidligere begivenhed så dog *gætter* på en måde, som tyder på, at vores gæt er præget af den tidligere oplevelse – uden at vi altså bevidst kan komme i tanke om den.

De to hukommelses-prøver, der blev benyttet i den tyske undersøgelse, var dels af den bevidste og dels af den ubevidste slags. Den bevidste hukommelsesprøve gik ud på, at forsøgspersonerne fik oplæst en historie om en tur igennem en by, og så skulle de pågældende tre timer senere svare på en række spørgsmål om denne historie, således at forskerne kunne få et nøjagtigt mål for, hvor meget forsøgspersonerne kunne huske af den oplæste historie.

Den ubevidste hukommelsesprøve gik ud på, at forsøgspersonerne ret hurtigt fik oplæst en liste af ordpar uden indbyrdes forbindelse, f.eks. stol-by, håndklæde-bil. Der var så mange ordpar, og de blev oplæst så hurtigt, så man fra tidligere undersøgelser vidste, at forsøgspersonerne næsten ikke kunne huske nogen af dem tre timer senere.

Men at der forekom en vis ubevidst hukommelse for de oplæste ordpar viste sig ved, at forsøgspersonerne, når de fik oplæst det første ord i hvert ordpar og så blev bedt om at sige det ”første ord, der faldt dem ind”, ofte nævnte det andet ord i det ordpar, de tidligere havde hørt, men som de altså ikke – bevidst – kunne huske noget om.
Den tyske undersøgelse gik specielt ud på at undersøge, hvor meget hver af de to slags søvn ville hjælpe på hver af de to slags hukommelse. Og resultaterne var ganske klare: Søvn *tidligt* på natten – altså drømmeløs søvn – hjalp stort set kun på den ubevidste hukommelse for listen af ordpar. De, der havde sovet langsom-bølge søvn tidligt på natten, havde bedre præstationer ved prøven for ubevidst hukommelse end både de, der slet ikke havde sovet *og* de, der havde sovet sent på natten. (Med overvejende hurtig-bølge søvn.)

Søvn sent på natten var til gengæld næsten kun til nogen hjælp for den *bevidste* hukommelse for beskrivelsen af turen gennem en by.

Man kan altså ikke sige generelt, at søvn er godt for hukommelsen, men derimod at langsom-bølge søvn tidligt på natten er godt for *ubevidst* hukommelse, mens hurtigbølge-søvn senere på natten er godt for vores *bevidste* hukommelse.
tn

Kilde: Plihal, W., & Born. J. (1999). Effects of early and late nocturnal sleep on priming and spatial memory. *Psychophysiology, 36*, 571-582.

Drøm om det, og husk det bedre – ? (1999, 8(3))

Ideen om, at vi gennem studiet af vore drømme kan lære noget om vor indre psykiske tilstand – vores ubevidste processer – som Freud hævdede omkring århundredskiftet, fik for nogle år siden et alvorligt knæk. I midten af 80erne fremsatte Nobel-pristageren Francis Crick og hans kollega, hjerneforskeren Mitchison, en meget overbevisende teori om, at drømme kun er det rene volapyk, der opstår på grund af en slags kortslutninger i nervevævet. Og disse kortslutninger fremkommer netop i drømmeperioderne for at blive *slettet* – og dermed glemt. Teorien blev således kendt under mottoet: Vi drømmer for at glemme! Og det vi skal glemme er altså ikke – som Freud ville have os til at tro – ubevidste erindringer, men derimod *fejl-erindringer*, der uheldigvis er opstået på grund af kortslutninger mellem hjernens mange milliarder nerveceller.

Er drømme det rent volapyk, som vi gør bedst i at glemme om dagen for ikke at blive forvirrede af hjernens fejltagelser, eller afspejler de på en eller anden måde den psykiske aktivitet, der foregår om dagen, således at vi kan lære noget ved at studere vore drømme?

Mens mange – især hjerneforskere – i vore dage nok hælder mest til den førstnævnte opfattelse, der bygger på Crick og Mitchisons teori, er der andre – især psykologer – der stadig forsøger at forske i drømmenes eventuelle psykologiske indhold og betydning.

Et amerikansk forskerhold af sidstnævnte observans, ledet af Charles Nikles fra Universitetet i Minnesota har nu offentliggjort en meget grundig undersøgelse, der tyder på, at vore drømme i hvert fald ikke altid er det rene nonsens. De fire forskere opstillede den hypotese, at *hvis* drømme afspejler den psykiske aktivitet, der forekommer – bevidst eller ubevidst – om dagen, så skulle det være muligt at påvirke drømmeindholdet ved at få forsøgspersoner til at tænke på deres vigtigste personlige problemer, lige inden de lægger sig til at sove.

Denne hypotese blev testet på følgende måde: Ud af 60 forsøgspersoner, der var villige til at deltage i det noget besværlige søvneksperiment (dog mod god betaling) udvalgte forskerne de 10, der scorede højest på en test for hypnotiserbarhed, altså for evnen til at lade sig hypnotisere. Ideen med at benytte denne test var at sikre, at de udvalgte forsøgspersoner var særligt modtagelige for påvirkninger og opfordringer fra andre – hvilket formodentlig var en fordel for det efterfølgende eksperiment.

De ti udvalgte forsøgspersoner blev først interviewet om, hvilke problemer og interesser der optog dem mest i dagliglivet. Efter dette interview fik hver person tildelt en "hovedinteresse". Det kunne f.eks. være at vinde i en forestående tennisturnering eller at få en høj karakter ved en forestående eksamen, eller at få fat i en smuk pige – eller fyr – man havde sværmet for et stykke tid. Foruden denne "hovedinteresse" fik hver forsøgsperson også tildelt en "ikke-interesse", som var en af de *andres* hovedinteresser, men som ikke interesserede denne forsøgsperson det mindste.

Derefter sov hver af de ti forsøgspersoner fire nætter i et søvnlaboratorium med elektroder til hjernen, så man kunne se på de elektriske hjernebølger, når forsøgspersonen kom ind i en af nattens tre-fire drømmeperioder.

Den første af de fire nætter var bare en tilvænnings-nat,
hvor forsøgspersonerne skulle vænne sig til at sove i de usædvanlige omgivelser.
Den anden nat tog forskerne "stikprøver" af forsøgspersonernes drømme uden at påvirke de ti personer, inden de faldt i søvn. Man ville se, om man i sådanne "stikprøver" af de naturlige drømmeforløb kunne påvise nogen forbindelse med, hvad der særligt interesserede de pågældende om dagen.

Endelig blev der den tredje og fjerde nat foretaget en direkte testning af hypotesen.
Forud for hver af de sidste to nætter i søvnlaboratoriet blev hver forsøgsperson opfordret til grundigt at tænke over *enten* sin hovedinteresse eller en ikke-interesse. For halvdelen af

forsøgspersonerne kom hovedinteressen først (altså på tredjedagen) og ikke-interessen den følgende nat, mens det for den anden halvdel var omvendt.

Hver af de tre sidste nætter blev forsøgspersonerne vækket to gang midt i en drømmeperiode og bedt om straks at fortælle om deres drømme. Disse drømmebeskrivelser blev optaget på bånd og senere aflyttet af to "eksperter" i drømmefortolkning. De to eksperter skulle så ud fra gennemlytningen af drømmene søge at afgøre i hvor høj grad, de enkelte drømme afspejlede en eller flere af de interesser der stod på listen over forsøgspersonernes hovedinteresser og ikke-interesser.

De to eksperter var selvfølgelig uvidende om, hvilke interesser den drømmende forsøgsperson selv havde givet udtryk for.

Forsøget viste klart, at der på den anden nat – altså natten uden særlige opfordringer til at drømme noget bestemt – *ikke* var nogen sammenhæng mellem drømmeindholdet som vurderet af eksperterne og forsøgspersonernes personlige interesser.

Derimod var der på den af de følgende to nætter, hvor forsøgspersonen blev opfordret til at drømme om deres hovedinteresse, en klar sammenhæng mellem denne hovedinteresse og de to eksperters vurdering af, hvad det var for en interesse, der særligt kom til syne gennem de beskrevne drømmeoplevelser.

På de nætter, hvor forsøgspersonerne var blevet opfordrede til at drømme om en anden interesse, der ikke var deres egen, altså en "ikke-interesse" – var der ingen sammenhæng mellem denne interesse og det, de to eksperter kunne afsløre af indhold i drømmene.

Det korte af det lange er altså, at vore drømme næppe i almindelighed afspejler vore interesser og bekymringer om dagen; men hvis vi intenst tænker på disse interesser, lige inden vi skal sove, *så* kan det åbenbart "slå igennem" i de natlige drømme, som således alligevel næppe er det rene volapyk.
tn

Kilde: Nikles II, C.D., Brecht, D.L., Klinger, E., & Bursell, A.L. (1998).
The Effects of Current-Concern- and Nonconcern-Related Waking Suggestions on Nocturnal Dream Content.
Journal of Personality and Social Psychology, 75 (1), 242-255.

Drømmefortolkning kan skabe falske erindringer (1999, 8(6))

Adskillige undersøgelser fra de senere år har vist, at det kan være meget svært for os at skelne mellem kendsgerninger og fantasier i vores erindringsverden – især når det gælder erindringer fra den tidligste barndom.

Vi har tidligere i Forsknings-nyt (1996, nr. 6) fortalt om en undersøgelse, hvor forskerne fortalte unge mennesker, at deres forældre havde berettet om dramatiske begivenheder ved deres femårs fødselsdagsfest – begivenheder som vel at mærke ifølge forældrene *ikke* var indtrufne. Alligevel kunne forbløffende mange af de unge mennesker – efter at have ransaget deres hukommelse meget grundigt – "erindre" den pågældende begivenhed. De kunne endda ofte fortælle mere om begivenheden, end de selv havde fået fortalt, hvilket viser, at deres fantasi har broderet videre på de falske oplysninger, uden at de selv har været i stand til at skelne mellem fantasier og realiteter.

Nu viser en ny undersøgelse af den italienske psykolog, Giuliana Mazzoni fra Universitetet i Firenze, at det samme kan ske i forbindelse med drømmefortolkning.

Giuliana Mazzoni har sammen med tre amerikanske forskere tilbudt en stor gruppe studerende, at de kunne få deres drømme fortolket af en ekspert i drømmefortolkning. 72 studerende tog imod tilbudet, og de blev – uden selv at vide det – inddelt i to grupper på hver 36 personer. Den ene gruppe var forsøgsgruppen, der blev udsat for "falske fortolkninger", mens den anden gruppe på 36 personer var kontrolgruppen, der blev udsat for almindelige drømmefortolkninger.

Alle de 72 forsøgspersoner skulle nedskrive mindst to drømme i undersøgelsesperioden, og så fik de senere en skriftlig redegørelse for ekspertens drømmefortolkning.

De falske drømmefortolkninger i forsøgsgruppen gik ud på, at alle forsøgspersonerne i denne gruppe fik at vide, at deres drømme – uanset hvad de konkret handlede om – tydede på, at de som ganske små, formodentlig i to-års alderen, i en periode havde været udsat for en alvorlig mobning af et større barn, måske en ældre søskende, måske en legekammerat.

I den anden gruppe gav man almindelige, mere upersonlige drømmefortolkninger, der kunne handle om alt muligt, uden altså at lægge bestemte begivenheder ind i de nedskrevne drømmefortolkninger.

Forud for denne drømme-undersøgelse havde alle forsøgspersonerne udfyldt et spørgeskema vedr. oplevelser fra deres tidligste barndom, dvs. inden tre-års alderen. På dette spørgeskema var der angivet 20 mulige begivenheder, der kunne være indtruffet i 0-3 års alderen, og blandt disse tyve mulige begivenheder var også det at blive udsat for mobberi og plageri af et større barn.

For hver begivenhed skulle forsøgspersonerne angive, om de mente, den var forekommet, og i bekræftende fald hvor sikre de var på, at det virkelig var sket, evt. ved at give supplerende oplysninger om den pågældende begivenhed.

Nogen tid *efter* drømme-undersøgelsen blev de 72 personer igen bedt om at udfylde spørgeskemaet om deres tidligste barndomsoplevelser. Det viste sig nu, at forsøgsgruppen, der havde været ude for de falske drømmefortolkninger vedr. mobning i to-års alderen, langt oftere end inden drømmefortolkningen kunne "huske", at de var blevet alvorligt mobbet i to-års alderen. I kontrolgruppen var der ikke nogen stigning i hyppigheden af forsøgspersoner, der kunne komme i tanke om begivenheder af den art, så det er altså temmelig sikkert, at det var de falske drømmefortolkninger, der havde givet mange i forsøgsgruppen ideer om at kunne "huske", at de virkelig var blevet mobbet i to-års alderen.

En del af de unge mennesker fra forsøgsgruppen, der ved den anden undersøgelse mente at kunne huske, at de var blevet mobbet i to-års alderen, kunne endda give flere supplerende oplysninger om, hvordan denne mobning var foregået, hvilket altså sandsynligvis var deres fantasi, der spillede dem et puds.

Teoretisk kunne det selvfølgelig tænkes, at mange af forsøgspersonerne tilfældigvis *havde* været udsat for mobning i to-års alderen, men forskerne er ikke tilbøjelige til at tro på denne mulighed, alene fordi en lang række andre undersøgelser ganske overbevisende tyder på, at børn slet ikke er i stand til at danne langvarige erindringer – altså erindringer der holder i årtier – før de bliver omkring *tre* år gamle.
tn

Kilde: Mazzoni, G.A.L., Loftus, E.F., Seitz, A., & Lynn, S.J. (1999).
Changing Beliefs and Memories Through Dream Interpretation. A*pplied Cognitive Psychology, 13*, 125-144.

TO TING VI *ALDRIG* DRØMMER OM (2000, 9(6))

En af verdens ældste og mest anerkendte søvn- og drømmeforskere, amerikaneren Ernest Hartmann, har for nylig bemærket, at det er påfaldende, at to af de ting, der beskæftiger mange af os mest om dagen – nemlig at læse og skrive – næsten aldrig optræder i vore drømme.

Hartmann baserer denne konklusion på to forskellige undersøgelser. I den første undersøgelse havde man indsamlet 456 udførligt nedskrevne drømmeberetninger fra almindelige folk for at finde ud af, hvad det var for noget, almindelige mennesker lå og drømte om natten. Som forventet optrådte der et utal af mere eller mindre særprægede begivenheder i disse drømme, men *ikke en eneste* af de 456 drømmebeskrivelser nævnte med ét ord noget om, at de pågældende i drømmen havde været i færd med at læse noget eller at skrive noget.

Da man måtte formode, at de 456 mennesker, der havde indleveret deres drømmeberetninger til undersøgelsen, for en stor dels vedkommende var beskæftiget med at læse og skrive om dagen, var det jo egentlig et ganske forbløffende resultat, som kunne formodes at sige noget om drømmenes væsen, siden der altså er almindelige aktiviteter, som vi tilsyneladende aldrig drømmer om.

Det kunne dog tænkes, at den undersøgte befolkningsgruppe *tilfældigvis* bestod af mennesker, der sjældent læste eller skrev noget om dagen, så derfor udførte Hartmann en ny undersøgelse med 240 personer, der var udvalgt, fordi de oplyste, at de gennemgående havde gode erindringer næsten hver morgen om nattens drømme (vi drømmer *alle sammen* i sammenlagt en times tid om natten, men vi er meget forskellige med hensyn til, hvor mange af alle disse drømme vi kan huske om morgenen).

De 240 mennesker blev bedt om at notere, hvor meget de om dagen foretog sig følgende fem ting: 1) gå tur, 2) snakke med venner, 3) have sex, 4) læse og 5) skrive. Desuden blev de bedt om at skønne, hvor ofte de drømte om disse fem typer af gøremål.

Det viste sig, at der for de tre første aktiviteters vedkommende var en meget smuk overensstemmelse mellem, hvor meget de optrædte i dagliglivet, og hvor meget de optrådte i drømmene, således at folk, der f.eks. hyppigt gik tur om dagen, også hyppigt drømte om det om natten, mens de, der sjældent gik tur, tilsvarende sjældent drømte om at gå en tur.

Men når det drejer sig om at læse og skrive, var der ingen som helst sammenhæng; selv om de fleste oplyste, at de brugte ret meget tid hver dag – i gennemsnit seks timer – på at læse eller skrive, så var der næsten ingen af de 240 personer, der kunne huske nogensinde at have *drømt*, at de var i færd med at læse eller skrive!

Det ser altså ud til at stå fast, at noget af det mest almindelige i vågenlivet som at læse eller at skrive, er noget af det mest sjældne i drømmelivet om natten. Men hvad siger det om vore drømme?

Hartmann selv mener, at det at læse og skrive er en type processer, hvor de mentale operationer går lynhurtigt – fra det ene ord til det næste– således at den enkelte begivenhed, læsningen eller skrivningen af et enkelt ord ikke efterlader et så stort indtryk i hjernen, at det dukker op i drømmene; mens det mere er de ”bredere og langsommere” begivenheder som en samtale eller en gåtur, der ”sætter sig i hjernen” og dukker op i drømmene.

En anden mulighed er, at drømmene udspringer af dybere og mere ”primitive” dele af hjernen, som ikke omfatter de artshistorisk nye dele, der adskiller sig fra dyrene, og som netop handler om sproglige ting som at læse og skrive.
tn

Kilde: Hartmann, E. (2000). We Do Not Dream of the 3 R’s:
Implications for the Nature of Dreaming Mentation. *Dreaming, 10*(2), 103-110.

Vi har flere mareridt, end vi husker (2000, 9(6))

To canadiske psykologer, A. Zadra og D. Donderi, fra Universitetet i Montreal har sat sig for at finde ud af, hvor ofte almindelige mennesker døjer med et mareridt. De to psykologer startede med at konstatere, at *definitionen* af et mareridt flyder noget: Nogen definerer et mareridt som alle angstfyldte drømme, uanset om angsten er så stærk, at man vækkes af drømmen eller ej; mens andre definerer mareridt mere snævert som de angstdrømme, der er så sindsoprivende, at man vækkes af angsten.

De to canadiske psykologer besluttede forud for deres egen undersøgelse at definere mareridt på den sidstnævnte mere snævre måde og så til gengæld benytte begrebet “dårlige drømme” om de ubehagelige angstfyldte drømme, som man nok kan huske som et ubehageligt minde om morgenen, men som dog ikke resulterede i en opvågning om natten.

Tidligere undersøgelser, hvor man har spurgt grupper af mennesker om, hvor tit de har oplevet et mareridt, tyder på, at det er en forholdsvis sjælden begivenhed, som hos “almindelige mennesker” kun optræder en håndfuld gange om året eller deromkring. For at undersøge dette nærmere lod de to canadiske psykologer først 89 mennesker udfylde spørgeskemaer om, hvor mange mareridt og drømme de mente at have været ude for i det sidste års tid. Det viste sig, at de 89 personer skønnede, at de i gennemsnit havde været ude for fire mareridt og fem dårlige drømme i løbet af det sidste år. Derefter lod forskerne de 89 personer føre en dagbog hver morgen, således at de straks efter opvågningen skulle notere, om de i nattens løb havde oplevet et mareridt (med opvågning) eller en dårlig drøm med stærk angst, som dog ikke havde medført en opvågning.

Da de 89 dagbøger var udfyldt i løbet af 30 dage, kunne forskerne konstatere, at hyppigheden af mareridt og dårlige drømme havde været langt større end formodet ud fra de “tilbageskuende” vurderinger. Ved at regne på tallene nåede forskerne frem til, at den gennemsnitlige hyppighed af mareridt på årsbasis var omkring 12, altså tre gange oftere end formodet, mens hyppigheden af “dårlige drømme” omregnet til årsbasis lå på ca. 30, altså det dobbelte af det tal, som de pågældende tidligere havde skønnet.

Disse tal tyder altså på, at vi i nogen grad fornægter eller fortrænger oplevelsen af mareridt og dårlige drømme, så de ikke fylder så meget i erindringen, som de egentlig var berettiget til.

Men hvad betyder det egentlig for det vågne liv dagen efter, at man har haft et mareridt eller en dårlig drøm? Det havde forskerne også set på, idet de omtalte dagbøger også indeholdt notater fra hver aften om, hvor meget de pågældende havde haft problemer med henholdsvis angst og nervøsitet eller depression og nedtrykthed i dagens løb.

Det viste sig, at der dagen efter et mareridt var en meget stærk stigning i hyppigheden af angstbetonede oplevelser, mens der dagen efter en dårlig drøm kun var en meget lille stigning i angstoplevelser om dagen. Forbindelsen mellem angstdrømme og efterfølgende depression eller nedtrykthed var af en lidt anden art. Der var efter et mareridt en mere beskeden stigning i hyppigheden af nedtrykte følelser – en stigning, som kun var ca. halvt så stor som stigningen i angstoplevelser. Til gengæld var der en næsten lige så stor stigning i forekomsten af nedtrykte følelser efter en dårlig drøm som efter et regulært mareridt.

Det ser altså ud til, at mareridt efterfølges af en stærkt stigende tendens til angstoplevelser og en cirka halvt så stærk tendens til efterfølgende nedtrykthed, mens "dårlige drømme" ikke efterfølges af nævneværdig angst, men dog af lige så meget nedtrykthed som efter et mareridt – samt at både mareridt og dårlige drømme formodentlig er noget hyppigere, end de fleste af os bryder os om at tro.
tn

Kilde: Zadra, A., & Donderi, D.C. (2000). Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(2), 273-281.

Luftvejslidelser giver flere mareridt (1995, 4(2))

Mange undersøgelser har tydet på, at dagens stress og angst dukker op i nattens drømme, måske især hvis man om dagen undertrykker disse pinefulde følelser.

En ny undersøgelse af fire amerikanske psykologer støtter denne antagelse, idet man fandt, at personer med luftvejslidelser havde desto flere mareridt, jo mere de om dagen led under deres sygdom. Netop luftvejslidelser, der giver besvær med at få luft nok ned i lungerne, kan give stærk angst som følge af den medfødte angst for at dø af kvælning, som opstår, når man ikke får luft nok.

De fire psykologer undersøgte tre grupper: 1) en gruppe der led både af astma og bronkitis, 2) en gruppe der kun led af bronkitis og 3) en gruppe uden luftvejslidelser.

De tre grupper blev bedt om dels at angive, hvor hyppigt de havde haft mareridt i det foregående års tid og dels hvad de generelt havde af søvnproblemer.

Det viste sig, at gruppen med både astma og bronkitis havde haft mareridt mindst fire gange så ofte som den raske gruppe, mens bronkitisgruppen havde haft mareridt dobbelt så ofte som de raske.

Men det viste sig også, at begge de syge grupper - i nogenlunde samme grad - havde andre søvnproblemer især med hensyn til hyppige opvågninger og søvnmangel i det hele taget. De mange mareridt hos de to sygdomsgrupper kan således også bero på forværringer af luftvejslidelserne om natten, forværringer som først giver mareridt og derefter vækker patienten op - så de også bedre husker deres mareridt.

Man kan dog ikke vide, om personer med luftvejslidelser husker flere mareridt, fordi de *havde* flere mareridt, eller om det snarere beror på, at deres sygdom vækker dem i så mange drømmeperioder, at de bare husker flere mareridt.
tn

Kilde: Wood, J.M.,, Bootzin, R.R., Quan, S.F., & Klink, M.E. (1993).
Prevalence of nightmares among patients with asthma and chronic obstructive airways disease. Dreaming, 3(4), 231-241.

Børn har flere onde drømme end voksne.

Lykkelige mennesker har også mange. Hårdest går det ud over dem, der i forvejen ikke har det godt. Men ellers er der mange ting, forskerne ikke ved. En ting er dog sikkert:
Mareridtet er kommet for at blive.
Af Anne Winther

Hjertet banker ude af kontrol. Koldsveden pibler frem,
og musklerne spændes i takt med, at angsten spreder sig.
Psykopaten, som er besat af tanken om holde dig indespærret i en hemmelig kælder, er lige i hælene. Du kan høre hans alt for hurtige skridt og ophidsede åndedræt. Du læber så stærkt, du overhovedet kan. Presser kroppen til det yderste. Men pludselig kan du ikke løbe mere. Som en båndoptager, der mangler batteri, bevæger benene sig i slowmotion. Du prøver at flygte, men kan ikke. Han kommer tættere og tættere.

Alle mennesker har prøvet at vågne angste og ulykkelige efter et mareridt.
Men hvor plaget man er af de ubehagelige drømme, svinger fra person til person. Eksempelvis har børn og teenagere langt flere mareridt end voksne.

»Jo ældre vi bliver, desto færre mareridt har vi.
Det interessante er, at ældre mennesker heller ikke er nær så generet af deres drømme, som børn er. Antallet af mareridt kan have noget at gøre med, at børn husker deres drømme bedre og er mere forvirrede og angste, end voksne er«, siger Mark Blagrove, ph.d. med speciale i drømme og REM-søvn. Det med angsten og forvirringen forklarer måske, **hvorfor teenagere, som jo generelt befinder sig i en tilstand af weltschmerz, er dem, der har allerflest mareridt**.

Men generelt har vi langt flere onde drømme, end vi tror.
Ved at bede folk om at føre drømmedagbog har forskerne fundet ud af, at **vi har op til ti gange så mange mareridt, som vi troede.**

I øjeblikket er mareridtsforskningen meget optaget af
at skelne imellem antallet af mareridt og intensiteten af mareridtet, som er to forskellige ting. **»I dag ved vi, at der kun er en lille sammenhæng mellem, hvor stressede eller deprimerede folk er, og hvor mange mareridt de har. Vi er gået væk fra at forbinde den mentale tilstand med mængden af mareridt«, siger Mark Blagrove.** Så en lækker kone og to velfungerende børn er ingen garanti for en rolig nattesøvn. Lykkelige mennesker har masser af dårlige drømme.

»Hjernen filtrerer simpelt hen de lykkelige drømme fra,
fordi de er ligegyldige«, siger Mark Blagrove. Til gengæld er intensiteten af mareridtet forbundet med, om man er stresset eller deprimeret, og hvis man er det, bliver man også mere påvirket af drømmen.

Og så er der dem, der bare har mange mareridt.
»Kendetegnende for dem er, at de er mere sensitive - følelsesmæssigt såvel som fysisk. Det er mennesker, som ikke tænker sort-hvidt, men tænker meget i nuancer og gråzone. Samtidig har de ofte en veludviklet intuition eller sjette sans - hvis en sådan eksisterer«, siger professor i psykiatri Ernest Hartmann. Han er dog skeptisk over for, at drømme og mareridt kan være forudsigelser om fremtiden, fordi det er svært at påvise videnskabeligt.

Mark Blagrove er dog ikke så skråsikker.
»Vores bevidsthed er meget, meget lille i forhold til underbevidstheden.
Med andre ord opfatter vores underbevidsthed en masse, som bevidstheden ikke opfatter, derfor er der en masse, vi ikke ved, at vi ved, så at sige.

Den viden kan flytte sig fra underbevidstheden til drømmene, og derfor kan vi i drømme 'forudsige' viden eller hændelser«, siger Mark Blagrove og tilføjer, at der også er de gange, hvor man drømmer om et flystyrt, og så er der tilfældigvis et fly, der styrter ned.

Skriv ned

Forsøgspersoner har af en eller anden årsag ikke mareridt, når de er i søvnlaboratorium. Derfor ved forskerne ikke så meget om, hvad der konkret sker i hjernen, når vi har ubehagelige drømme. Men de ved dog, at den del af hjernen, der har at gøre med følelsesmæssig hukommelse, er meget aktiv under REM-søvn. Og netop den dybe REM-søvn er en forudsætning for at have mareridt. Noget andet er den såkaldte *night terror*, hvor man pludselig vågner op, skræmt fra vid og sand, men uden at have drømt noget.

Og til dem, der gerne vil mindske antallet af nætter badet i sved,
findes der faktisk en metode: Skriv dit mareridt ned. Herefter skrives en ny version, hvor de ubehagelige ting er ændret til noget godt. Visualiser og gentag den nye version for dig selv fem minutter om dagen. Hvis der kommer et nyt mareridt gentages processen. Metoden bruges på søvnklinikker og er efter sigende effektiv.

Printet fra www.politiken.dk Søndag 20. jun 2004

Drømme og depression (1996, 5(4))

Ifølge Freuds psykologiske teori beror depression på, at de "naturlige" aggressive drifter rettes indad mod selvet, så man kommer til at hade og foragte sig selv. Denne indadrettede aggression optræder ifølge Freuds teori kun i det ubevidste, men netop disse ubevidste processer skulle dukke op i drømmeverdenen, som ifølge Freud er "kongevejen" til forståelsen af det ubevidste sjæleliv.

Først mange år efter Freuds død i 1939 blev denne teori testet i slutningen af 1960'erne af A. T. Beck, som systematisk indsamlede drømmerapporter fra en stor gruppe deprimerede patienter på et psykiatrisk hospital. Det viste sig, at disse drømme langt fra var præget af aggressive temaer, hvilket i øvrigt fik Beck til at forlade Freuds gamle depressionsteori. Til gengæld fandt Beck, at drømmene hos de deprimerede var præget af triste og ydmygende begivenheder - fuldstændig ligesom deres vågenliv var præget af mere eller mindre indbildte negative oplevelser.

For Beck var disse drømme et tegn på en forstyrrelse i *tankeverdenen* hos de deprimerede, og det førte Beck til at udføre en form for "kognitiv terapi" mod depression, en behandlingsmetode som især beskæftiger sig med at ændre indgroede negative tankevaner til mere positive og optimistiske tanker. Denne metode har ifølge nye undersøgelser vist sig at være betydeligt mere effektiv til at afhjælpe depression end den ældre freudianske psykoanalytiske metode.

Men Beck har dog aldrig undersøgt, om de "negative drømme" hos deprimerede ændrer sig, når depressionen går over. Det har Becks yngre medarbejder John Rush rådet bod på i en langvarig undersøgelse af drømme hos deprimerede, under og efter depressionen.

Rush lod 82 patienter med depression sove i et søvnlaboratorium én nat med nogle ugers mellemrum i løbet af flere måneder. Hver gang patienten i løbet af natten kom ind i en drømmefase (der kan ses på de elektriske måleapparater, der var fastgjort til patienternes hoveder), blev de vækket og bedt om at fortælle, hvad de havde drømt.

Undersøgelsen viste flere interessante ting.
For det første blev der i gennemsnit rapporteret om færre drømme hos disse patienter end hos ikke-deprimerede forsøgspersoner. Almindelige forsøgspersoner kan i gennemsnit fortælle om en drømmeoplevelse i 80-90% af de tilfælde, hvor de bliver vækket i en drømmeperiode. Men de deprimerede patienter kunne kun fortælle om drømme i 60-70% af de tilfælde, hvor de blev vækket i deres drømmeperiode.

Om depressionen faktisk medfører færre drømme, eller om de deprimerede husker drømmene dårligere, *eller* om drømmene er af en sådan art, at patienterne slet ikke vil fortælle om dem og derfor bare siger, at de ikke har drømt noget - det fortæller undersøgelsen dog ikke noget om.

Efter at den medicinske behandling mod depressionerne var startet, skete der en drastisk ændring i antallet af huskede drømme. Nu kunne patienterne kun fortælle om drømme i 27% af de tilfælde, hvor de blev vækket i en drømmeperiode. Det gælder dog kun for det store flertal, der fik den "traditionelle" anti-depressive medicin. Hos en lille gruppe på 4 patienter, der fik den mere moderne anti-depressive medicin, der ofte - men noget misvisende - kaldes "lykkepiller", så man en betydelig stigning i antallet af huskede drømme. (Så drømmeforskere har særlig grund til at være lykkelige for denne nye medicin!).

Udover hyppigheden af drømmene, blev også drømmenes indhold analyseret grundigt. Hver enkelt drøm blev "scoret" for en række egenskaber såsom antallet af personer i drømmen, om det var kendte personer eller ej, om der var nogle seksuelle begivenheder, om den følelsesmæssige stemning i drømmen var præget af glæde, angst, vrede eller andet, mm.

Det viste sig som ventet ud fra Becks ældre undersøgelser, at det følelsesmæssige indhold i disse drømme gennemgående var temmelig negativt og præget af drømmeoplevelser, der hyppigt var triste og ydmygende. Men det særligt interessante ved denne undersøgelse var, at disse "triste begivenheder og stemninger" i drømmene *ikke* ændrede sig det mindste, selv efter at depressionerne var helt overstået i de vågne timer!

Det ser altså ud til, at drømmeverdenen hos deprimerede mennesker afspejler en trist eller negativ måde at anskue verden på, *og* at denne oplevelsesmåde ikke ændrer sig, selvom depressionen går over ved medicinsk behandling.

Det støtter Becks teori om, at den negative oplevelsesmåde eller tankeverden er en vedvarende iboende egenskab hos deprimerede mennesker, som en gang imellem giver anledning til akutte tilstande af depression. Men hvis denne tendens til negativ tænkning ikke ændres ved hjælp af psykologisk behandling, vil den formodentlig blive ved med at give øget risiko for depression, selvom det enkelt anfald af depression kan "slås ned" ved hjælp af medicin.
tn
Kilde: Armitage, R., Rochlen, A., Fitch, T., Trivvedi, M. & Rush, A. J. (1995): Dream recall and Major Depression: A Preliminary Report. *Dreaming 5(3)* 189-198.

Blander vi drøm og virkelighed i erindringen? (2003, 12(6))

Mange mennesker kender fornemmelsen af, at en begivenhed man kun husker lidt vagt både kunne være noget, man har drømt og noget, man virkelig har oplevet. På den baggrund kunne det jo tænkes, at vi undertiden fejl-husker en drøm som noget, der virkelig er foregået, og derved kommer til at blande drøm og virkelighed sammen i erindringen. Det spørgsmål har tre psykologer fra New Zealand nu set nærmere på.

Først bad de en stor gruppe "almindelige mennesker" i alle aldre om at svare på et lille spørgeskema med spørgsmål som 1) Har du haft en erindring som du oplevede som noget du virkelig havde været ude for, men hvor du vidste, at det faktisk var noget du havde drømt? 2) Har du været ude for erindringer, hvor du var sikker på, at det var noget du faktisk havde oplevet, men hvor det i erindringen nærmest føltes som noget du havde drømt? 3) Har du nogensinde været ude for en erindring, hvor du ikke var sikker på, om det var noget du havde drømt, eller noget du havde oplevet i virkeligheden?

Det viste sig, at næsten tre fjerdedele af de adspurgte svarede bekræftende på de to første spørgsmål, så det er åbenbart en temmelig almindelig oplevelse, at drømme kan optræde i erindringen med "virkelighedspræg" – og omvendt. Ved det tredje spørgsmål svarede næsten halvdelen bekræftende, hvilket tyder på, at næsten hver anden voksen person kan komme i tvivl om, hvorvidt en erindret oplevelse stammer fra drømmenes eller virkelighedens verden. Det kan jo umiddelbart støtte en formodning om, at mange af os undertiden ligefrem kan tage fejl og tro at en erindret drøm er foregået i virkeligheden - eller omvendt.

For at undersøge dette spørgsmål nærmere, udstyrede de newzealandske forskere en mindre gruppe på tyve forsøgspersoner med dagbøger, hvor de hver aften skulle notere en række af dagens begivenheder, og hver morgen skulle notere hvad de evt. huskede af deres natlige drømme. (Vi drømmer alle sammen en times tid hver nat, men langtidshukommelsen er så at sige slået fra, så det er som regel kun ganske lidt – om overhovedet noget – vi husker om morgenen).

Efter at have udfyldt disse dagbøger hver dag, blev de tyve forsøgspersoner knapt et halvt år senere konfronteret med korte beskrivelser af dels de noterede virkelige begivenheder og dels de nedskrevne drømme, og så skulle de bl.a. afgøre, om den pågældende begivenhed var noget de havde drømt, eller om det var sket i virkeligheden.

Til mulig beroligelse for nogen, kan det siges, at resultaterne tyder på, at vi næsten aldrig blander drøm og virkelighed sammen i erindringen! Ud af de i alt 300 drømmebeskrivelser i dagbøgerne skete det kun i tre tilfælde, at forsøgspersonen et halvt år senere mente, at den pågældende begivenhed var noget der var sket i virkelighedens verden. I alle tre tilfælde var der tale om temmelig ubetydelige begivenheder, såsom at være ude at købe nye hovedpuder, at ærgre sig over lyden af en andens vækkeur, og at køre op og ned i en elevator i en høj kontorbygning.

Så mens vi altså er mange, der umiddelbart kan have en oplevelse af, at det undertiden kan være svært at skelne mellem drøm og virkelighed i erindringen, så tyder den newzealandske undersøgelse på, at vi er meget dygtige til det i praksis for så vidt det tilsyneladende kun er i meget sjældne og "harmløse" tilfælde, at vi fejlerindrer en drøm som noget, der er sket i virkeligheden. Heldigvis da!

Kilde: Kemp, S., Burt, C. D. B. & Sheen, M. (2003).
Remembering Dreamt and Actual Experiences. Applied Cognitive Psychology, 17, 577-591.

Gravides drømme varsler fødselsdepression (2003, 12(6))

Der er ingen der ved, hvorfor vi skal tilbringe en tredjedel af tilværelsen i sovende tilstand, og der er slet ingen, der ved hvorfor vi skal tilbringe en fjerdedel af nattesøvnen i den meget underlige tilstand vi kalder drømmetilstanden, hvor hjernen tilsyneladende arbejder på højtryk, men unægtelig på en hel anden måde end i den vågne tilstand om dagen.

Der er mange teorier om, hvorfor vi drømmer
lige fra Freuds gamle teori om drømme som ønskeopfyldelse i forbindelse med forbudte ønsker og drifter til moderne hjerneforskeres teori om drømme som udtryk for meningsløse ”kortslutninger” i hjernevævet, altså som helt uden nogen psykologisk betydning. Nu viser en israelsk undersøgelse, at der nok knytter sig en eller anden psykologisk betydning til de natlige drømme, om end det er en betydning, der formodentlig er helt anderledes end den, Freud forestillede sig.

De israelske forskere tog udgangspunkt i den triste kendsgerning,
at mange førstegangsfødende kvinder reagerer med en besynderlig stærk og undertiden ganske langvarig nedtrykthed efter fødslen, den såkaldte fødselsdepression. Der er også mange teorier om årsagen til disse fødselsdepressioner, og disse teorier kan deles i biologiske teorier, der drejer sig om en mulig indflydelse på hjernen af de store hormonelle ændringer under og efter fødslen, og de psykologiske teorier, der bl.a. handler om angst, usikkerhed og hjælpeløshed i forbindelse med den helt ny udfordring med at tage sig af et spædbarn.

De israelske forskere ræsonnerede, at hvis der ligger en mere eller mindre bevidst frygt og usikkerhed bag fødselsdepression, og hvis drømmene på en eller anden måde afspejler de mere ubevidste lag i psyken, så kunne det tænkes at drømmene under graviditeten kunne forudsige, om kvinderne ville få en fødselsdepression efter nedkomsten eller ej.

For at teste denne hypotese bad forskerne 166 førstegangs gravide kvinder
et par måneder inden nedkomsten, om at beskrive den seneste drøm, de kunne huske. Disse drømme blev af erfarne psykologer scoret m.h.t. om de var præget af negative følelser som frygt eller tristhed, og om de tydede på nervøsitet for noget i fremtiden.

Derefter kontaktede forskerne igen de 166 nu nybagte mødre en til to måneder efter fødslen, og undersøgte om de på dette tidspunkt led af fødselsdepression. Mødrene blev inddelt i to grupper; en gruppe på 132 mødre, der var uden klare tegn på fødselsdepression, og en mindre gruppe på 34 mødre, der viste tydelige tegn på fødselsdepression.

Spørgsmålet var så nu, om der var nogen sammenhæng mellem kvindernes drømme under graviditeten, og den senere forekomst af fødselsdepression.

Det var der faktisk i høj grad, men forbindelsen var modsat det, de fleste nok ville vente.
Det var de kvinder, der ikke fik fødselsdepression, der havde de mest ubehagelige, angstfyldte og ”nervøse” drømme under graviditeten. De kvinder, der senere fik fødselsdepression, havde ikke berettet om nær så mange pinefulde drømme.

Hvis drømme ”blot” afspejler den nervøsitet og bekymring de gravide havde vedrørende deres senere nedkomst, og som senere gjorde dem deprimerede, ville man have ventet den modsatte sammenhæng således, at de mest depressionstruede kvinder også var dem, der mest berettede om angstfyldte drømme.

Det forholdt sig altså lige omvendt, og de israelske forskere mener, at dette støtter
én af de mange drømmeteorier, nemlig den der går ud på, at vi undertiden i drømmenes verden ”afreagerer” følelsesmæssige spændinger, så de ikke plager os så meget i det vågne dagligliv. Udfra denne hypotese var det altså de kvinder, som mest ”gennemlevede” og ”afreagerede” deres frygt og

bekymringer i drømmenes verden, som mest blev lettet for disse negative følelser efter nedkomsten, og derfor ikke udviklede en fødselsdepression.

tn

Kilde: Kron, T. & Brosh, A. (2003).
Can Dreams During Pregnancy Predict Postpartum Depression? Dreaming, 13(2),67-81.

Masochismedrømme hos kvinder og mænd (1994, 3(6))

En masochistisk drøm er en drøm, hvor man oplever, at man selv bliver udsat for en nedværdigende eller ydmygende behandling af andre, eller hvor der blot sker noget med en selv, som man oplever er ydmygende i andres øjne.

En kendt depressionsforsker, Aron Beck, har for nylig udarbejdet en drømme-masochisme skala, dvs. en bestemt metode at "måle" graden af masochisme i en drømme-beskrivelse.

Ved hjælp af denne metode har den tidligere omtalte Rosalind Cartwright (se artiklen: Hjælper drømme?) scoret graden af masochisme i drømme fra 70 personer, der var i færd med at blive skilt eller separeret fra deres ægtefælle.

Det viste sig for det første, at der var langt mere masochisme i kvindernes end i mændenes drømmebeskrivelser. Faktisk scorede kvinderne i gennemsnit fire gange så højt på masochisme-skalaen for drømmeoplevelser som mændene.

For det andet viste det sig, at det gjaldt for både mænd og kvinder - og i lige høj grad - at de, der var deprimerede over skilsmissen, scorede cirka dobbelt så højt på masochisme-skalaen som de, der ikke var deprimerede.

Undersøgelsen viser altså, at man drømmer flere masochistiske drømme (ydmygelses-drømme), når man er deprimeret, end når man ikke er deprimeret, men også at man i endnu højere grad drømmer masochistiske drømme, hvis man er kvinde, end hvis man er mand, og det helt uanset om man i øvrigt er deprimeret eller ej.

Rosalind Cartwright mener, at man her muligvis har noget af forklaringen på, at kvinder cirka fire gange så ofte som mænd bliver deprimerede. De er åbenbart også fire gange så tilbøjelige til at drømme masochistiske drømme - formodentlig fordi de langt mere end mænd retter vrede og bebrejdelser mod sig selv og derfor i drømme kommer til at se sig selv som nedgjorte og ydmygede.
tn

Kilde: Cartwright, R. (1992). "Masochism" in dreaming and its relation to depression. *Dreaming*, *2*(2), 79-84.

ALMINDELIG SØVNLØSHED SKADER IKKE FORSTANDEN (2000, 9(6))

Vedvarende søvnløshed er sammen med vedvarende smerte (f.eks. hovedpine eller rygsmerter) de hyppigste sundhedsmæssige klager i den vestlige verden. Hver tiende af os lider i længere perioder af alvorlig og plagsom søvnløshed, og op imod halvdelen af os har perioder med mild søvnløshed, hvor vi blot nogle nætter om ugen synes, vi får for lidt søvn.

Det lader altså til, at der alt i alt er et kæmpestort problem for nutidens mennesker med at få "søvn nok". Det bevirker bl.a., at der udskrives kolossale mængder af recepter på sovemedicin, men sovemedicin kan højst afhjælpe søvnproblemer i en kort periode på nogle få uger. Så har hjernen "vænnet sig" til medicinen, og den kan ikke længere fremkalde den ønskede søvntilstand. Til gengæld er mange nu blevet afhængige af medicinen for blot at kunne sove lige så godt, som inden de startede på medicinen, fordi der kan optræde "abstinenser" i form af yderligere forringelse af søvnen, hvis man holder op efter et længere tids forbrug af sovemedicin. På denne baggrund er det opmuntrende, at nye undersøgelser tyder på, at rent psykologiske metoder til behandling af søvnløshed virker lige så godt som medicin på kort sigt og *meget* bedre på langt sigt: Mange mennesker er varigt sluppet af med deres søvnløshed efter psykologisk behandling.

Men hvorfor søger vi overhovedet nogen form for behandling af søvnløshed? Det ser ud til, at mange klager over søvnløsheden *ikke* så meget, fordi det i sig selv er pinefuldt at ligge vågen om natten. Hvis man i stedet for at ligge og kigge ud i mørket står op og læser en god bog en time eller to, kan man jo endda glæde sig over denne forlængelse af det "vågne liv"! Det ser snarere ud til, at vi søger behandling for søvnløshed, fordi vi mener, at søvnløsheden om natten gør os psykisk svækkede om dagen, så vi f.eks. bliver dårligere til at klare vores job – og *det* er jo noget, der kan bekymre mange i vores præstationsorienterede kultur. Faktisk viser undersøgelser, at mange af de, der døjer med søvnløshed, hævder, at de klart kan konstatere, at de bliver "psykisk svækkede" efter en nat med særlig meget søvnløshed. Ikke desto mindre viser en ny canadisk undersøgelse, at denne oplevelse af psykisk svækkelse som følge af søvnløshed kan være ren indbildning!

De canadiske forskere fandt frem til en gruppe på tyve ca. 60-årige personer, der alle havde lidt af langvarig søvnløshed (søvnløsheds-gruppen). Desuden fandt de frem til en jævnaldrende gruppe af ældre, der også havde klaget over langvarig søvnløshed, men som i længere tid havde søgt at løse deres problemer ved et jævnligt forbrug af sovemedicin (medicingruppen), og endelig fandt de frem til en sammenlignelig gruppe af ældre mennesker, som *ikke* havde døjet med søvnløshed (kontrolgruppen).

Disse tre grupper blev nu "gennemtestet" på alle leder og kanter, dvs. at de blev udsat for en meget lang række af psykologiske tests, der omhandlede næsten alle psykiske funktioner som intelligens, hukommelse, koncentrationsevne, reaktionstid, mm. Ud over at notere testresultaterne ved hver test bad forskerne også hver forsøgsperson om at vurdere, hvor godt de syntes, de havde klaret sig - i forhold til hvorledes de formodede, at en gennemsnitlig person ville klare testen.

Det viste sig, at de to søvnløshedsgrupper (med og uden medicin) klarede sig fuldt på højde med kontrolgruppen på alle tests undtagen en enkelt: Ved testen for koncentrationsevne – altså evnen til at koncentrere sig om en kedelig opgave i meget lang tid – var der godt nok en lidt svagere præstation hos de to søvnløsheds-grupper. Men det er interessant, at de, der fik medicin mod søvnløshed, *ikke* klarede sig bedre end de, der led af søvnløshed uden at få medicin for det. Og det er selvfølgelig særlig interessant, at der på de mange andre tests for intelligens, hukommelse, reaktionstid osv. ikke var nogen som helst forskel at spore hos de to søvnløshedsgrupper sammenlignet med kontrolgruppen!

Det mest interessante udbytte af denne undersøgelse var dog nok den omstændighed, at de søvnløse forsøgspersoner – på trods af at de på næsten alle områder klarede sig normalt – *troede*, at de klarede sig langt dårligere end "almindelige mennesker". Dette gjaldt ikke nær så meget for de, der fik medicin for deres søvnløshed.

På denne baggrund kan man konkludere to ting: 1) Folks følelse af at blive ”psykisk svækket” af søvnløshed er gennemgående stærkt overdrevet, og 2) medicin mod søvnløshed hjælper ikke på åndsevnerne om dagen, men beskytter kun folk mod den vildfarelse, at deres forstand bliver svækket, hvis de ikke får søvn nok om natten.

Ifølge de canadiske forskere bør *førstehjælpen* til mennesker, der lider af almindelig søvnløshed derfor være at forklare dem, at de *ikke* tager skade på forstanden som følge af søvnløshed.
tn

Kilde: Vignola, A., Lamoureux, C., Bastien, C.H., & Morin, C.M. (2000). Effects of Chronic Insomnia and Use of Benzodiazepines on Daytime Performance in Older Adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 55B*(1), P54-P62.

Sengevædere sover særlig dybt, især når de drømmer (1995, 4(3))

Det er ofte blevet antaget, at årsagen til, at nogle børn ikke kan ligge tørre om natten skulle være, at de sover dybere end andre børn og derfor ikke vågner, når blæren giver signal til toiletbesøg. Men denne hypotese er aldrig blevet testet - før nu.

Fire canadiske psykologer har ladet 30 sengevædere i alderen 7-12 år sove tre nætter i et søvnlaboratorium, Her blev de udsat for en række kontrollerede støjpåvirkninger i forskellige søvnfaser, der blev registreret vha. elektroder til hovedet på de sovende børn.

Foruden de 30 sengevædere undersøgte man 30 andre børn med samme køn og alder, som ikke havde problemer med at ligge tørre om natten. Undersøgelsen gav klar støtte til den ovenfor omtalte teori: Det viste sig, at der skulle stærkere støj til for at vække børnene i sengevædergruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Men det var interessant, at denne forskel næsten udelukkende optrådte i de faser af søvnen, hvor drømmene finder sted, de såkaldte drømmefaser. (Vedr. søvnfaser se evt. indledningen til årgang 3, nr. 6).

Dette fund kan i øvrigt give en forklaring på det forhold, at man kan afhjælpe sengevæderi med antidepressiv medicin. Det er ikke, fordi sengevædere nødvendigvis er mere depressive end andre, men det er formodentlig fordi antidepressiv medicin i væsentlig grad reducerer varigheden af drømmesøvnen i nattens løb. Når disse drømmeperioder bliver kortere og svagere, er der altså mindre risiko for, at den sovende “overhører” en spændt blære i nattens løb.

Det er dog fra et psykologisk synspunkt en betænkelig sag at behandle sengevæderi med antidepressiv medicin. Dyreunger, der under opvæksten påvirkes med antidepressiv medicin, får som voksne får langt større tendens til at udvise de fysiologiske symptomer, man hos mennesker forbinder med “endogen depression”.

Heldigvis ser det ud til, at man lige så godt kan afhjælpe sengevæderi med psykologiske metoder. Tre psykologer fra Memphis State University har for nylig gennemgået de senere års undersøgelser over både psykologisk og medicinsk behandling af sengevædere. De tre psykologer konkluderer på baggrund af deres grundige gennemgang af forskningen, at psykologiske behandlingsmetoder er både mere effektive og mere holdbare sammenlignet med medicinske metoder, som dog selvfølgelig er noget billigere.
tn

Kilde:
Busby, K., & Pivik, R.T. (1994). Are enuretics “deep” sleepers?
An auditory arousal threshold study. *SPR Abstracts, august*, S32.
Houts, A.C., Berman, J.S., & Abramson, H. (1994). Effectiveness of psychological and pharmacologicical treatments for nocturnal enuresis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62* (4), 737-745.

Godt nyt for tilhængere af en lille én på øjet (2002, 11(4))

Der tales for tiden meget om de sandsynlige godartede effekter af et dagligt ”power-nap”, dvs. en lur på ca. 20 minutter midt på dagen. Selvom det umiddelbart kunne forekomme at være tidsspilde, er der mange rapporter om bedre energi resten af dagen, så det måske alt i alt giver overskud både i trivsel og i arbejdsindsats.

Det har til gengæld været mindre omtalt, at enkelte søvnforskere har advaret mod ”power-napping” midt på dagen, fordi det måske kunne gå ud over nattesøvnen, så den bliver dårligere på den måde, at man får sværere ved at falde i søvn eller måske lettere vågner op midt på natten eller for tidligt om morgenen.

Spørgsmålet om en uheldig virkning af power-naps på nattesøvnen har imidlertid ikke tidligere været gjort til genstand for en egentlig videnskabelig undersøgelse – før nu, hvor tre forskere fra Illinois, USA, har set nærmere på sagen. De tre forskere gav en dagbog til 160 yngre og midaldrende, mennesker og bad dem om hver aften i en uge, at notere, om de havde taget en lur i dagens løb, og hvor længe luren havde varet. Desuden skulle de hver morgen i samme uge notere hvor længe og hvor godt de havde sovet om natten og hvor meget de følte sig udhvilede om morgenen.

Ud fra de udfyldte dagbogsblade blev forsøgspersonerne delt i tre grupper: 1) ’no-nappere’, som aldrig tog en lur om dagen, 2) ’power-nappere’, som jævnligt tog en lur på højst 20 minutter, og 3) ’long-nappere’, der jævnligt tog en lur på over 20 minutter, helt op til en time. Det viste sig, at no-nappere og power-nappere rapporterede om næsten nøjagtig lige meget og lige god søvn om natten. ’Long-nappere’ rapporterede om gennemsnitlig 20 minutter mindre søvn om natten, men derudover om lige så god søvnkvalitet.

Der ser altså bestemt ikke ud til at være nogen negativ effekt af ’power-napping’ på nattesøvnen!

I øvrigt kan ’power-nappere’ nu også understøtte deres søvnvaner med ny teori om menneskets døgnrytme. Det har længe været anset som en ”selvfølgelig” biologisk regel, at vi skal have vores søvn om natten, fordi fortidsmenneskene var uskikkede til at finde føde (og til at undgå rovdyr) i nattemørket. Men nogle søvnforskere mener, at vi også kan være udrustet med en medfødt tendens til at sove midt på dagen, fordi vores fjerne forfædre i Afrika kunne tage skade af at rende rundt i den bagende middagshede!
tn

Kilde: Pilcher, J.J., Michalowski, K.R. & Carrigan, R.D. (2001).
The prevalence of daytime napping and its relationship to nighttime sleep.
Behavioral Medicine, 27, 71-75.

Drømmenes følelsesliv (2006,1(15))

Vi drømmer alle sammen en time til halvanden hver nat under de faser af søvnen, der kaldes REM-søvn. Betegnelsen REM-søvn stammer fra den omstændighed, at der tre-fire gange under en almindelig nattesøvn optræder periode med hurtige øjenbevægelser under de lukkede øjenlåg (Rapid Eye Movements, forkortet REM-søvn). Og netop i disse perioder – der typisk varer 10-20 minutter – forekommer efter alt at dømme de mærkelige drømmeoplevelser. Det ved man især fra søvnlaboratorier, hvor forsøgspersoner har sovet med små elektroder ved siden af øjnene. Disse elektroder opfanger signaler fra de muskler, der styrer øjnene. Så kan man, når apparatet melder om REM, altså hurtige øjenbevægelser, vække forsøgspersonerne og bede dem om at fortælle om de havde nogle drømmeoplevelser. Det har de næsten altid i disse REM-perioder.

Man har undret sig over, at vi efter alt denne drømmeaktivitet om natten som regel *ikke* husker ret meget eller overhovedet noget som helst om de natlige drømme, når vi vågner om morgenen. Men det er simpelthen fordi langtidshukommelsen så at sige er slået fra under drømmeperioderne således, at man kun kan huske en drøm, hvis man vågner – *under* en drømmeperiode, altså en REM-søvn periode. Når man så i den *vågne* tilstand via korttidshukkomelsen genoplever en drøm, kan man få den over i langtidshukommelsen, der nu i den vågne tilstand fungerer normalt, og så kan man undertiden huske en drøm i årevis.

Der er i alverdens søvnlaboratorier i de sidste 20-30 år indsamlet en stor mængde drømme-rapporter fra mennesker, der har sovet om natten i et søvnlaboratorium, og er blevet vækket en eller flere gange under REM-perioder og bedt om at beskrive deres drømme. Men nu rejser en ny canadisk undersøgelse tvivl, om hvorvidt disse drømmebeskrivelser fra verdens mange søvnlaboratorier i virkeligheden giver et korrekt billede af vores almindelige drømmeoplevelser i vore egne senge!

De canadiske forskere havde især undret sig over, at drømmeoplevelser fra søvnlaboratorier ofte beskrives som følelsesmæssigt neutrale eller "stilfærdige" – altså uden de store følelsesmæssige udsving – mens mange har beskrevet de "hjemlige drømme" som fulde af stærke følelser! For nærmere at kunne belyse denne tilsyneladende modstrid mellem drømmerapporter fra søvnlaboratorier og fra egne senge, har det canadiske forskerhold nu systematisk studeret de to slags drømme hos 60 kvinder, der var opdelt i 30 yngre og 30 ældre kvinder.

De 60 kvindelige forsøgspersoner blev først instrueret i at benytte en drømme-journal således, at de hver morgen i 14 dage skulle nedskrive den drøm de var i gang med, da vækkeuret kimede – hvis de altså kunne huske nogen drøm om morgenen. Efter kort at have beskrevet drømmens indhold, skulle kvinderne score forekomsten af positive og negative følelser i de pågældende drømme ved at udfylde et lille spørgeskema med fem positive følelser (glæde, lystfølelse osv.), og fem negative følelser (angst, vrede osv.). Udover at angive *om* der havde været tale om en eller flere af de pågældende følelser i den oplevede drøm, skulle de også angive *styrken* af hver af de oplevede følelser på en skala fra én til fem.

På denne måde fik forskerne et meget godt billede af det følelsesliv, der udspillede sig i de hjemlige drømme hos de 60 kvinder. Derefter sov alle kvinderne én nat i et søvnlaboratorium, og her blev de vækket midt i hver REM-periode (altså 3-4 gange hver nat), og bedt om ligeledes at beskrive deres drømmeoplevelser samt at udfylde spørgeskemaet vedrørende forekomsten og styrken af positive og negative følelser i den netop oplevede drøm.

Da man herefter sammenlignede de to sæt data vedrørende følelsesmæssige oplevelser i hjemmedrømme og i laboratoriedrømme viste der sig to slående forskelle. Dels var der langt flere og mere heftige følelser i hjemmedrømmene sammenlignet med laboratoriedrømmene,

og dels var der en klar overvægt af negative i forhold til positive følelser i hjemmedrømmene hvilket ikke gjaldt for laboratoriedrømmene. De canadiske forskere mener derfor, at de drømmebeskrivelser, der indsamles i søvnlaboratorier, giver et skævt billede af det "sande" følelsesliv i nattens drømme, ved dels at undervurdere forekomsten af følelser i det hele taget, og dels ved at fortegne følelseslivet, så det fremtræder meget mere positivt end det normalt er hjemme i vore egne senge.

I hjemmedrømmene var der f. eks. over dobbelt så mange drømme med angst eller vrede som i laboratoriedrømmene, mens der var forholdsvis flere positive følelser i laboratoriedrømmene. Endnu mere slående er det måske, at de negative følelser i hjemmedrømmene blev vurderet som to-tre gange stærkere end de negative følelser i laboratoriedrømmene.

Der kan være flere forklaringer på denne diskrepans mellem følelseslivet i hjemme- og laboratoriedrømme. Det kan være, at forsøgspersonerne ubevidst lægger lidt låg på deres eget følelsesliv, når de drømmer fremmede steder, så følelserne faktisk fremtræder både svagere og mere positive end de gør derhjemme. Det kan også være, at kvinderne i den vågne tilstand, efter at være blevet vækket i laboratorier, har sværere ved at "indrømme" stærke negative følelser og endelig kan det tænkes, at det at lægge sig til at sove i et fremmedartet søvnlaboratorium, så at sige afbryder forbindelsen til de daglige problemer, der måske skaber de negative følelser.

Den omstændighed af forskellen i hyppigheden og styrken af de negative følelser i henholdsvis hjemme – og laboratoriedrømme, var særlig stærk hos de ældre kvinder taler måske mest for den første antagelse. Men uanset hvad der nu er årsagen til den slående forskel i beretningerne om følelsesmæssige oplevelser i hjemme - og laboratoriedrømme, så må drømmeforskere nok revidere det billede af et stilfærdigt og overvejende positivt følelsesliv, der fremkommer gennem de rapporter, der er indsamlet i søvnlaboratorier i de senere år.

Da de hjemlige drømme, som nævnt, var meget mere præget af stærke negative følelser end ventet fra tidligere laboratorieundersøgelser, stillede de canadiske forskere sig endvidere det spørgsmål, om de mange negative følelser i hjemmedrømmene, afslørede negative følelser fra kvindernes vågne tilværelse, eller om der var tale om et mere generelt udtryk for drømmenes "natur". For at belyse dette spørgsmål sammenlignede forskerne de 60 kvinders udfyldelse af et spørgeskema vedrørende deres følelse af lykke eller ulykke i dagliglivet med hyppigheden af lykkelige eller ulykkelige (negative) følelser i deres drømme.

Det viste sig, at der *ikke* var den mindste forbindelse mellem disse to ting.
Lykkelige kvinder havde ligeså mange angstfyldte og vrede drømme som ulykkelige kvinder – og tilsvarende med de noget færre glade drømme. Så det ser altså ikke ud til, at de mange negative følelser i de almindelige hjemmedrømme, nødvendigvis er et udtryk for negative følelser om dagen. Der er måske snarere – som mange søvnforskere antager – tale om en slags "motion" for de hjerneceller, der fra fødslen styrer vores følelser, og som muligvis skal holdes i gang en gang imellem – f.eks. under drømme – for at *kunne* fungere godt om dagen.

tn

Kilde: St-Onge, M., Lortie-Lussier, M., Mercier, P., Grenier, J. & De Koninck, J. (2005). Emotions in the Diary and REM Dreams of Young and Late Adulthood Women and Their Relation to Life Satisfaction. Dreaming, 15(2). 116-128.

En ny drømmeteori – som ikke holder (2005, 4(14))

En af de almindeligste sætninger i *Forskningsnyt fra Psykologien* i de senere år er nok denne: - "og resultaterne viste sig at holde fint stik med teorien". Det kunne måske give indtryk af, at forskerne altid finder de resultater de har brug for, til at støtte deres teori, men sådan er det selvfølgelig ikke i virkelighedens verden! Der publiceres masse af artikler med såkaldte "negative fund", dvs. fund, der *ikke* støtter den teori, som de søger at støtte. De mange artikler om "positive fund" – altså fund der støtter hver sin teori – i *Forskningsnyt* er nok således snarere udtryk for redaktionens forkærlighed for at bringe "positive nyheder". Men her bringer vi så for en sikkerheds skyld og til gavnlig forandring en artikel om et negativt fund, hvor resultaterne i den grad *ikke* støttede teorien.

Det er måske ikke så underligt, at det drejer sig om en undersøgelse over en drømmeteori, da udforskningen af vores gådefulde natlige drømme nok stadig er et af de mest uafklarede og forvirrede forskningsområder i hele psykologien.

Med et stort slag på tasken kan man tale om fire overordnede typer af drømmeteorier i vore dage (og indenfor hver type findes der mange mere specielle teorier, som vi ikke har plads til at omtale her): For det første er der teorier om, at drømme hjælper os til bedre at huske eller "fordøje" dagens indtryk. For det andet er der teorier om, at drømme afspejler alle de uønskede eller "forbudte" følelser og tanker, som vi undertrykker eller fortrænger om dagen. For det tredje er der teorier om, at drømme er en slags mentalt "skrald", der opstår ved fejl og kortslutninger i hjernevævet, og hvor det er drømmenes opgave netop *ikke* at huske disse "affaldsprodukter" i hjernen, men tværtimod at fjerne dem om natten, så der bliver bedre plads til, at hjernen kan oplagre nyttige erfaringer om dagen. Endelig er der for det fjerde rent biologiske teorier om, at drømme udelukkende tjener som en slags hjernegymnastik, der blot har til formål at holde nervecellerne i god form til de vågne opgaver om dagen.

Om alle disse fire teorier – og om alle andre drømmeteorier – kan man roligt sige, at der langt fra er sikre beviser for nogen af dem holder stik, ligeså lidt som man dog kan sige, at der er sikre beviser for, at nogen af dem er helt forkerte. Vi ved simpelthen ikke, om nogle af teorierne er på rette spor eller om sandheden ligger et helt andet sted som ingen har fundet endnu. Et af disse "helt andre steder" kunne være den drømmeteori som nærværende artikel handler om. Teorien er fremsat af A. Revonsuo og går ud på, at drømme er opstået i løbet af artsudviklingen som et middel til at træne hjernen i at afsløre mulige trusler i omgivelserne, *og* at finde flugtveje fra disse trusler. Dette skulle bl.a. være forklaringen på, at drømmebeskrivelser, ifølge den omtalte forsker, ofte indeholder oplevelser af pludselige indtrufne trusler eller farer, samt mere eller mindre vellykkede forsøg på flugt.

Som det er fremgået af flere artikler i *Forskningsnyt,* er der netop i de senere år fremsat mange "evolutionære" teorier om psykiske funktioner, altså teorier om, at vores psykiske processer og tilstande kan forstås som noget, der er udviklet i artshistorien for at øge vores chancer for overlevelse i tidligere stadier af menneskeartens udvikling. På den baggrund forekommer det bestemt plausibelt, at også udviklingen af de natlige drømme kunne tjene en sådan overlevelsesfunktion for fortidsmenneskene ved at træne dem i afsløringen af mere eller mindre skjulte tegn på trusler i deres omgivelser, og ved i drømmene at finde på udveje for disse trusler, udveje som måske kunne være nyttige om dagen.

Der kan naturligvis også siges noget – endda meget – om teoriens svagheder, men i hvert fald har to sydafrikanske forskere, Susan Malcolm Smith og Mark Solms fra universitetet i Capetown fundet teorien interessant nok til en systematisk efterprøvelse i virkelighedens verden. De to forskere fik 400 studerende til at nedskrive den mest tydelige og udførlige drøm de havde haft i løbet af en uge. Desuden skulle de alle sammen bagefter gøre rede for, hvad de havde været ude for af alvorlige og især "pludselige" trusler i den foregående tid, dvs. en måneds tid inden den nedskrevne drøm.

Det viste sig, at 45% af de studerende havde været ude for begivenheder, som de selv opfattede som ret alvorlige trusler i den omtalte måneds tid forud for natten med den nedskrevne drøm, så der skulle være rigelig stof til at drømme om trusler for i hvert fald denne halvdel af de studerende! Ikke desto mindre var det kun muligt at finde tegn på trusselsoplevelser i 8% af alle de nedskrevne drømme, og der var ikke forholdsvis flere trusselsoplevelser i drømmene hos de, der havde oplevet reelle trusler for nylig. Og måske endnu alvorligere for den omtalte drømmeteori: Kun en tredjedel af de 8%, der dog havde drømt om trusler, altså kun 2-3% af alle 400 studerende drømte også om en måde at flygte fra truslen på.

Så selv om der åbenbart *er* nogen som en sjælden gang i mellem drømmer om trusler og flugt fra disse, så er det bestemt alt for sjældent til at være en forklaring på, at vi alle sammen ligger og drømmer halvanden time hver eneste nat!

Der er altså stadig ingen, der ved,
hvorfor i alverden vi skal have alle disse drømme hver nat.

tn

Kilde: Malcolm-Smith, S. & Solms, M. (2004). Incidence of Threat in Dreams: A Response to Revonsuo's Threat Simulation Theory. Dreaming, 14(4). 220-229.

Dr. Jekyll og Mr. Hyde – i vore egne drømme (2005, 4(14))

Når vi i den foregående artikel skrev, at vi alle ligger og drømmer i halvanden times tid hver nat, er det efter nye undersøgelser at dømme en alvorlig *underdrivelse.* Sagen er den, at vi ofte taler om "drømmeperioder" i forbindelse med de perioder af søvnen, hvor hjernen udviser en påfaldende aktivitetsstigning, og det drejer sig netop om fire-fem perioder, hver på 15-20 minutter. I disse perioder, der også kaldes REM-søvn, fordi øjnene bevæger sig hurtigt (Rapid Eye Movements) under de lukkede øjenlåg, forekommer der stort set altid drømmeoplevelser, hvis man vækker en sovende forsøgsperson i en sådan REM-periode.

Når vi om morgenen ofte ikke husker så meget – eller overhovedet noget som helst – fra disse drømmeperioder om natten, er det fordi *langtidshukommelsen* så at sige er slået fra under drømmeperioderne. Det betyder, at vi – hvis man vækker os under en drømmeperiode – kan fortælle, hvad vi lige har ligget og drømt ved hjælp af den såkaldte korttidshukommelse. Men hvis vi vækkes 5-10 minutter *efter* en REM-søvnperiode, kan vi som regel ikke huske noget om de tidligere drømme.

Det ligger altså rimelig fast, at vi alle drømmer en masse drømme i disse halvanden times tid med REM-søvn hver nat. Indtil for nylig har man så ment, at det *kun* var under REM-søvnen, at vi havde drømmeoplevelser, men nyere mere grundigere undersøgelser har vist, at der også undertiden optræder drømmeoplevelser udenfor REM-perioderne i den såkaldte non-REM søvn, altså søvn uden hurtige øjenbevægelser og høj hjerneaktivitet. Der er dog næppe tvivl om, at drømmene under non-REM søvnen er mere sjældne, mere svage og mindre "bizarre", altså mindre mystiske eller fantasifulde, og mere i tråd med vågenlivets tænkning og forestillingsaktivitet.

Nu har en amerikansk forskergruppe fra Harvard Universitet
fundet ud af, at der er en yderligere og meget interessant forskel på drømmene i REM og non-REM-søvn uden, at det vedrører drømmenes hyppighed, styrke eller mærkværdighed. De pågældende forskere fik femten forsøgspersoner til at sove hjemme i nogle nætter med en lille hætte på hovedet, som kunne opfange de svage elektriske signaler fra hjerneaktiviteten under søvnen.

Ved hjælp af en lille indbygget computer, kunne hætten registrere, når forsøgspersonen var i REM- og i non-REM søvn, og så var computeren endvidere indrettet til at vække forsøgspersonerne en gang imellem *enten* midt i en REM-periode eller midt i en non-REM-periode. Og hver gang hætten larmede som et vækkeur og forsøgspersonen vågnede, skulle han eller hun nedskrive så meget som muligt om, hvad der var forekommet af drømmeoplevelser lige før vækningen.

På denne måde blev der indsamlet 100 drømmebeskrivelser fra REM-søvn og 100 drømmebeskrivelser fra non-REM søvn. Udover at bekræfte tidligere fund af mere besynderlige og livagtige drømme i REM-søvnen, fandt forskerne endnu en slående forskel mellem begivenhederne i de to søvntilstande: Det var som om det var to helt forskellige personligheder, der optrådte i de to typer af drømme, især når det handlede om samspil med andre mennesker eller "væsener" i drømmeverdenen.

I REM-perioderne var drømmene ofte præget af aggressive eller "onde" begivenheder, mens drømmene i non-REM-perioderne – når de handlede om samkvem med andre mennesker – langt oftere havde et venligt og positivt forløb! Da man specielt så på de drømme, hvor den drømmende *selv* optrådte enten aggressivt eller venligt i sine egne drømme, fremkom den mest slående forskel: Når den drømmende var aggressiv overfor andre i sin egen drøm, var det så godt som altid i en REM-periode, og når den drømmende optrådte så venligt og

hensynsfuldt overfor andre, var det tilsvarende næsten altid i en non-REM-periode!
Det ser altså ud til, at vi viser to helt forskellige sider af vores personlighed i samspil med andre under REM- og non-REM-søvn; dels en venlig "Dr. Jekyll" i non-REM-søvnen og dels en anderledes ondskabsfuld og aggressiv "Mr. Hyde" i REM-drømmene! De amerikanske forskere mener således, at REM-søvnen især omhandler anti-social, aggressiv adfærd overfor andre, mens non-REM-søvn lige modsat omhandler eller "træner" positive venlige samspil med andre.

Forklaringen kan være, at REM-søvnen udspringer af ældre og mere primitive dele af hjernen, der er udviklet i en periode af artsudviklingen, hvor dyrene var mere aggressive overfor hinanden, mens non-REM-søvnen snarere afspejler aktiviteten i de nyere og højere liggende dele af hjernen, der for menneskets vedkommende stammer fra den del af artsudviklingen, hvor menneskearten blev en social art med udpræget gruppesammenhold og gensidig hjælp!

tn

Kilde: McNamara, P., McLaren,D., Smith, D., Brown, A. & Stickgold, R. (2005).
A "Jekyll and Hyde" Within. Aggressive Versus Friendly Interactions
in REM and Non-REM Dreams. Psychological Science, 16(2). 130-136

Hvad er det drømmene "husker"? (2005, 4(14))

Som omtalt i en tidligere artikel er der en hel gruppe af drømmeteorier, der går ud på, at drømme hjælper os til at huske noget bedre. Denne teori blev især populær for et par årtier siden, da man fandt, at mennesker, der skulle huske noget i otte timer, huskede bedre, hvis de havde sovet i de otte timer end hvis de havde været vågne. Nyere undersøgelser har imidlertid til manges overraskelse vist, at det *ikke* er den såkaldte REM-søvn med de mange livlige drømme, der giver bedre hukommelse for noget man har erfaret eller lært om dagen, men derimod den såkaldte non-REM søvn, hvor der ikke forekommer ret meget drømmeaktivitet. Med andre ord: Man husker noget bedre efter en time med drømmeløs non-REM søvn end efter en time med enten drømmesøvn eller vågenhed.

Den almindelige opfattelse af denne sammenhæng er nu, at det ikke så meget beror på, at de få og svage drømme i non-REM søvnen får os til at huske noget bedre, men at det tværtimod er alle de mange oplevelser, både i REM-søvnens drømmeverden og i den vågne tilstand, der "udvisker" eller svækker sporene i hjernen efter det vi skal huske således, at hukommelsen for det indlærte af *denne* grund bliver svagere.

Nu om dage er der derfor ikke så mange forskere, der tror på, at drømme specielt er "opfundet" af naturen i menneskeartens udvikling for at få os til at huske dagens begivenheder bedre.

På den anden side *er* der alligevel en vis forbindelse mellem hukommelse og drømme idet man i flere undersøgelser har fundet tegn på, at det vi oplever i vågen tilstand kan påvirke det, der drømmes om om natten. Denne simple erfaring har fået et italiensk forskerhold til at spørge sig selv om man på denne baggrund kan sige noget om, hvorvidt de vågne oplevelser, der – i modsætning til de fleste vågne oplevelser – dukker op i nattens drømme også huskes bedre af denne grund? Samt for det andet, om de *drømme,* der er fremkaldt af de vågne oplevelser, måske huskes bedre end drømme, der tilsyneladende ikke er fremkaldt af indtryk i det vågne liv?

De italienske forskere gik i deres forsøg på at få svar på disse to spørgsmål frem på følgende måde: En række forsøgspersoner blev bedt om at sove to nætter i et søvnlaboratorium. Den første nat skulle blot bruges til at vænne forsøgspersonerne til de usædvanlige forhold i søvnlaboratoriet. Erfaringsmæssigt vidste man fra tidligere forsøg, at de fleste forsøgspersoner allerede anden nat sover næsten helt normalt i et søvnlaboratorium, så selve eksperimentet fandt sted på den anden af de to nætter.

På disse nætter blev forsøgspersonerne fire gange vækket i en REM-periode, og bedt om at lære en hel meningsløs sætning udenad. (En af de tre benyttede sætninger lød nogenlunde således på dansk: En ravn maler en fisk på en radio i badeværelset, og drejer en buste rundt i sennep).

Når forsøgspersonen under den første opvågning i løbet af få minutter havde lært sætningen udenad, fik han eller hun lov til at sove videre. Ca. en time senere, under en ny REM-søvn periode, blev forsøgspersonen vækket og bedt om at fortælle, hvad der var forekommet af drømmeoplevelser.

Denne beretning blev optaget på bånd, og så skulle forsøgspersonen lære en ny meningsløs sætning og sove igen. Ved tredje vækning gentog det hele sig igen: Først en beskrivelse af de erindrede drømmeoplevelser og derefter indlæring af en ny – den tredje og sidste – meningsløse sætning. Under en fjerde og sidste opvækning blev forsøgspersonen blot bedt om at beskrive sine eventuelle nye drømmeoplevelser, men de skulle ikke lære flere meningsløse sætninger udenad.

Om morgenen efter denne noget forstyrrede nattesøvn blev forsøgspersonerne bedt om først at huske så meget de kunne fra den første sætning, samt hvad de havde drømt ved den anden vækning (hvor de altså eventuelt havde været

under påvirkning af den første meningsløse sætning). Lidt senere skulle de prøve at huske den anden sætning, og den anden drømmeberetning og endelig skulle de til sidst prøve at fremkalde den tredje sætning og den tredje drømmebeskrivelse fra hukommelsen. Spørgsmålet var så nu for det første om der kunne påvises en sammenhæng mellem ordene i de meningsløse sætninger og de *efterfølgende* drømmeoplevelser *samt* om en sådan sammenhæng havde nogen betydning for hukommelsen for sætningerne eller for drømmene.

Det første spørgsmål blev besvaret ved,
at bede en gruppe drømmeforskere om at afgøre for *hver* mulig kombination af sætning og drømmebeskrivelse hos hver enkelt forsøgsperson, om der var nogen klar sammenhæng mellem ordene i sætningen og de enkelte elementer i drømmene.

Hvis hypotesen om, at sætningen kunne påvirke drømmene var rigtige skulle der være klart flere tilfælde af sådanne sammenhænge mellem ord og drømme-elementer i de kombinationer, hvor drømmen kom lige efter indlæringen af den pågældende meningsløse sætning – og det var netop hvad forskerne fandt.

Der er altså næppe tvivl om, at der *var* foregået en vis påvirkning af drømmeoplevelserne fra ordene i de meningsløse sætninger, som var indlært kort før drømmeperioderne.

Det mest spændende spørgsmål var nu:
Kunne forsøgspersonerne om morgenen bedre huske de ord (sætningsdele), der havde fremkaldt en drømmeoplevelse sammenlignet med de ord, der ikke havde "slået igennem" i drømmene? Og: Havde de bedre hukommelse for de drømme-elementer, der var fremkaldt af ord end de, der ikke var?

Nej og ja! Nej til det første spørgsmål;
der var ingen tendens til, at forsøgspersonerne om morgenen havde bedre hukommelse, for de ord eller sætninger, der havde fremkaldt eller påvirket bestemte drømmeoplevelser i de efterfølgende REM-perioder.

Og jo, det viste sig faktisk,
at de drømme-elementer, som tilsyneladende var udløst eller "inspireret" af de meningsløse sætninger om morgenen blev husket bedre end de drømme elementer, der ikke så ud til at være påvirket af de meningsløse sætninger.

Det ser altså ikke ud til, at drømme hjælper os til at huske det vi oplever i vågen tilstand, men det ser til gengæld ud til, at de drømme der er fremkaldt af begivenheder i den vågne tilstand huskes bedre end andre drømme-oplevelser. Om det sidste har nogen praktisk betydning er ikke godt at vide, men det er næppe særlig sandsynligt,
da vi jo sjældent har brug for at huske vore drømme.

tn

Kilde: Cipolli, C., Fagioli, I., Mazzetti, M. & Tuozzi, G. (2003). Incorporation of presleep stimuli into dream contents: evidence for a consolidation effect on declarative knowledge during REM sleep? Journal of Sleep Research, 13.317-326.

Sanseindtryk i drømme og fantasier (2006,1(15))
Mens den foregående undersøgelse fra Canada især fokuserede på drømmenes følelsesliv, har et forskerhold fra Japan studeret drømmenes sanseoplevelser, altså forekomsten af de forskellige typer af sanseindtryk – synsindtryk, lydindtryk, føleindtryk osv. – der forekommer i drømmene. Desuden sammenlignede forskerne disse sanseindtryk med hvad der forekommer af oplevede sanseindtryk i de samme menneskers vågne fantasier. De japanske forskere stillede sig simpelthen det spørgsmål, om de sanseindtryk, der optræder i de natlige fantasier vi kalder drømme, svarer til de sanseindtryk, der kan opstå ved vågenlivets mere bevidste fantasier?

For at belyse dette spørgsmål, bad forskerne 531 yngre personer om at udfylde spørgeskemaer vedrørende forekomsten i deres drømme af en række forskellige sanseindtryk som synsindtryk, farveindtryk, lydindtryk, bevægelsesindtryk, berøringsindtryk samt lugt- og smagsindtryk. For hver af disse kategorier af sanseindtryk skulle forsøgspersonerne angive på en skala fra 0 til 4, hvor hyppigt de optrådte i deres drømme således, at 0 svarede til aldrig, 1 til sjældent, 2 til jævnligt, 3 til hyppigt og 4 til altid.

Resultatet af denne simple spørgeskema-undersøgelse viste som ventet, at synsindtryk var langt det almindeligste i drømmeoplevelser; kun 3% svarede, at de sjældent eller aldrig havde synsindtryk i deres drømme.

Der var dog 15% som sjældent eller aldrig oplevede farver, så en del af de udspurgte har altså kun oplevet sort/hvide drømme! Høreoplevelser forekommer jævnligt eller hyppigt hos 90% og bevægelsesfornemmelser hos 95%.

Berøringsfornemmelser forekommer lidt sjældnere, nemlig jævnligt eller hyppigt hos 65%, mens kun 30% angiver, at de undertiden oplever smags- eller lugtindtryk under drømme.

Ved hjælp af en statistisk analyse af de mange besvarelser, kunne forskerne inddele de 531 forsøgspersoner i tre grupper:
1) En "sanse-rig" gruppe, der jævnligt eller altid oplevede næsten alle slags sanseindtryk i deres drømme. Denne gruppe bestod af 126 personer eller 24% af de 531 undersøgte personer.

2) En "sanse-almindelig" gruppe, der typisk kun oplevede syns-, høre- og bevægelsesindtryk under drømmene. Denne gruppe var langt den største og bestod af 255 personer eller 48% af alle. Endelig taler forskerne for det tredje om en "sanse-fattig" gruppe, der kun oplevede få eller ingen sanseindtryk under drømmene; det drejede sig om de resterende 150 eller 28% af alle forsøgspersonerne.

Derefter udfyldte alle forsøgspersonerne et nyt spørgeskema om, hvor gode de var til at fremkalde og kontrollere et sanseindtryk fra de forskellige sanser i deres vågne fantasi. Som test for deres evner til at fremkalde og kontrollere et synsindtryk skulle de f. eks. oplyse, hvor tydeligt (på en skala fra ét til fem), de kunne se bordet med morgenmad fra tidligere på dagen for deres "indre øje", og hvor godt de kunne "lave om" på dette billede med vilje. Ved at gennemgå sådanne øvelser, skulle hver forsøgsperson score deres egne evner til at fremkalde syns-, lyd-, bevægelses-, berørings-, smags- og duftindtryk i deres fantasi.

Spørgsmålet var nu, om der var nogen sammenhæng mellem sanseindtryk i drømmenes fantasier og i det vågne livs fantasier – og det var der i slående grad! De forsøgspersoner, der hørte til gruppen sanse-rige drømmeoplevelser, scorede gennemgående højt på evnen til både at fremkalde og styre stort set alle former for sanseindtryk i deres indre forestillingsverden om dagen.

De forsøgspersoner, der hørte til den tredje gruppe, der kun oplevede få eller ingen sanseindtryk under drømmene, scorede lige modsat meget lavt på alle tests for evner til at fremkalde og styre indre sanseindtryk i fantasien. Den store gruppe 2, der havde færre og "almindelige" sanseindtryk under drømmene, især synsindtryk og lidt lydindtryk, lå midt imellem de to andre grupper med hensyn til evne til at danne og kontrollere sanseindtryk i den vågne fantasi.

Dette resultat, der måske ikke er så overraskende for de fleste, har dog en væsentlig teoretisk betydning, ved at antyde, at drømmenes fantasier er gjort af "samme stof" som dagliglivets bevidste tænkning og fantasi; at det altså er samme hjernemekanismer, der skaber fantaserede sanseindtryk, både i nattens drømme og i dagens tænkning og fantasi. Dette er nemlig i modstrid med visse drømmeteorier, der antager, at drømme fremkommer ved helt andre hjernemekanismer end de, der benyttes til tænkning og fantasi om dagen – og det ser altså ikke udpræget ud til at være tilfældet!

tn

Kilde: Okada, H., Matsuoka, K. & Hatakeyama, T. (2005).
Individual Differences in the Range of Sensory Modalities Experienced in Dreams.
Dreaming, 15(2).106-115.

Hvordan påvirkes drømme af traumer? (2006,1(15))

Af den tidligere omtalte canadiske undersøgelse over drømmenes følelsesliv fremgik det, at der ikke var nogen sammenhæng mellem "almindelige" canadiske kvinders daglige trivsel og deres følelsesmæssige oplevelser under drømmene. Kvinder, der er utilfredse med deres daglige tilværelse, havde ikke dårligere drømme end "lykkelige" kvinder. Men det kan jo tænkes, at særlig skrækkelige livsvilkår eller direkte psykiske traumer ville slå anderledes klart igennem til drømmenes fantasier i nattens løb; det er i hvert fald hvad en ny finsk-irakisk undersøgelse tyder stærkt på.

To finske og to irakiske psykologer har undersøgt krigstraumer og drømme hos 122 kurdiske børn i 12-13 års alderen. Disse kurdiske børn levede for de flestes vedkommende i krigsplagede områder i det nordlige Irak, som både inden og efter den amerikanske invasion har været hjemsted for frygtelige krigs- og terrorbegivenheder. For at få et "mål" for hvor skrækindjagende begivenheder de forskellige børn havde været ude for, blev de først bedt om at udfylde spørgeskemaer om deres eventuelle oplevelser af en række mulige krigs- eller voldsbegivenheder, hvor de endvidere skulle angive, hvor angste de havde været i forbindelse med de pågældende begivenheder. Udfra de samlede svar på disse spørgeskemaer blev børnene inddelt i en stærkt traumatiseret gruppe på 60 børn og let-traumatiseret gruppe på 62 børn med nogenlunde lige mange drenge og piger i hver gruppe.

Herefter undersøgte det finsk-irakiske forskerhold drømmene hos de 122 børn ved at instruere dem i hver morgen i løbet af 14 dage at udfylde en drømme-dagbog, hvor de så udførligt som muligt skulle beskrive alt hvad de huskede fra nattens drømme, herunder begivenhedsforløbet i drømmene, hvem der deltog i drømmene og deres følelsesmæssige reaktioner på drømmenes begivenheder. De indsamlede drømmebeskrivelser blev senere scoret for en række egenskaber af specialister i drømme-analyser, som ikke vidste hvilken af de to grupper børnene kom fra.

Resultaterne af denne drømmeanalyse viste, at de stærkt traumatiserede børns drømme adskilte sig fra de mindre traumatiserede børns drømme på fire bestemte måder. De traumatiserede børns drømme var mere præget af negative følelser, som angst og vrede, mere springende og usammenhængende, og *mindre* bizarre og altså mere "realistiske" i deres indhold. Endelig skete der oftere i disse drømme, at bestemte begivenhedsforløb i drømmen pludselig blev "afbrudt" af uhyggelige begivenheder, der ofte var påfaldende realistiske og mindede om de konkrete begivenheder børnene havde oplevet i det vågne liv. Det sidstnævnte fænomen er tidligere fundet i flere undersøgelser over drømme hos traumatiserede personer, hvor man ofte støder på "flash backs", altså næsten helt fotografiske gengivelser af de traumatiserende begivenheder helt svarende til de ufrivillige flash backs, der også optræder om dagen, og som bidrager til at gøre traumeofre mere ængstelige og anspændte i dagens løb.

Det første af de fire fund kan næppe undre nogen:
At der hos de traumatiserede børn forekommer flere negative følelser, især præget af angst, viser at der for særlig traumatiserede mennesker i høj grad er tale om, at de grufulde oplevelser kan præge drømmene, så disse gennemgående bliver mere angstfyldte eller ellers. Det andet fund, at drømmene hos de traumatiserede børn bliver mindre sammenhængende og mere springende forklarer forskerne ved, at drømmene generelt har den opgave at fordøje og sammenfatte dagens oplevelser med tidligere erfaringer i livet.

Hvis de daglige erfaringer er for "svære" at fordøje, bliver denne sammenfatnings-proces forstyrret så drømmene ikke forløber som sammenhængende historier, men som spredte fragmenter af forskellige oplevelser. Det samme skulle være forklaringen på, at drømmene hos de traumatiserede børn er mindre fantasifulde og mere realistiske:

Når oplevelser ikke kan sammenfattes i mere "frie fantasier" slår de som konkrete erindringsfragmenter stærkere igennem i deres oprindelig oplevede form, og fremtræder i drømmen som realistiske begivenheder.

Men er det nu rigtigt, at drømme tjener til at fordøje eller bearbejde livets begivenheder, specielt de meget belastende og traumatiserede begivenheder så man kan komme videre i tilværelsen?

Det mener det finske-irakiske forskerhold at kunne bekræfte ved et særligt fund:
De børn, der indenfor den traumatiserede gruppe trods alt havde det bedst om dagen – og altså klarede sig bedst rent psykisk trods traumerne – var også de børn, der rapporterede om *flest* drømme! Forskerne mener derfor ganske enkelt, at det er de flere drømme, der giver de traumatiserede børn bedre trivsel om dagen ved at hjælpe dem til at bearbejde de skræmmende oplevelser.

Det kan dog også tænkes, at forklaringen på det omtalte fund snarere er, at det er de aller mest traumatiserede børn, der dels trives dårligst om dagen, og dels i særlig grad søger at fortrænge deres uhyggelige drømme – og *derfor* rapporterer færre drømme.

Der kræves således mere forskning før vi kan være sikker på, at det finsk-irakiske forskerhold har ret i, at drømme er nyttige til at hjælpe os gennem særlig svære perioder i livet.

tn

Kilde: Punamäki, R-L., Ali, K. J., Ismahil, K. H. & Nuutinen, J. (2005).
Trauma, Dreaming, and Psychological Distress Among Kurdish Children.
Dreaming, 15(3). 178-194.

Et mærkeligt fund viser, at dårlige oplevelser giver øjeblikkelige drømme, imens vi må vente en uges tid på de gode drømme.

Sweet dreams

Af THOMAS NIELSEN
Lektor i psykologi, Psykologisk Institut, Risskov Aarhus Universitet
Weekendavisen NR. 23, 10. - 16. juni 2005

DRØMME er ikke - som Freud troede - noget, som kun forekommer hos neurotiske mennesker, der om natten må kæmpe med deres fortrængte drifter.Vi drømmer alle sammen hver nat i sammenlagt halvanden times tid, og drømmeriet fordeler sig over 4-5 perioder à 15-20 minutter. Laboratorieundersøgelser med sovende mennesker viser, at den sovende hjerne i disse perioder helt af sig selv begynder at boble af aktivitet, og vækker man forsøgspersonen i en sådan aktivitetsfase, kan han eller hun så godt som altid berette om en spændende drøm.

Men vækker man forsøgspersonen 5-10 minutter efter en sådan drømmefase kan vedkommende ikke huske noget om nogen drøm. Det skyldes, at langtids hukommelsen så at sige er slået fra under drømmeperioderne. Derfor kan vi ikke om dagen huske alle vores mystiske drømme - eller i så fald højst brøkdele af dem - og det er utvivlsomt vældig nyttigt. Det er ikke blot mennesker, der har disse aktive faser i hjernen under søvnen. Det har alle pattedyr - selv om vi jo ikke kan få at vide, hvad de eventuelt drømmer om!

DESVÆRRE er forskerne stadig helt på herrens mark med hensyn til at forstå, hvorfor vi mennesker skal drømme halvanden times tid hver nat, og hvorfor vi omhyggeligt glemmer drømmene, inden vi vågner.

Til gengæld er vi ikke helt uden viden om, hvad vi drømmer om.
En af de ting vi ved mest om, er den kendsgerning, at både dagens begivenheder og natlige sanseindtryk under drømmeperioderne medfører drømmeoplevelser, som afspejler disse begivenheder. Dels er der undersøgelser, der viser, at nylige vigtige begivenheder af både glædelig og sørgelig art ofte optræder i vores drømmeverden de følgende nætter - om end gerne i en forvrænget eller besynderlig form. Dels er der en lang række eksperimenter, der viser, at forskellige sanseindtryk - for eksempel lyde eller berøringer, som ikke er stærke nok til at vække den sovende i en drømmeperiode - kan påvirke drømmenes indhold. Eksempelvis så man drømmer, at man er ude i et øsende regnvejr, hvis forskeren i søvnlaboratoriet drypper et par vanddråber på kinden af den sovende forsøgsperson.

Med hensyn til hvordan dagens oplevelser præger de natlige drømmerier, har man for nylig fundet, at der ofte optræder en karakteristisk forsinkelse på nogle nætter, inden de pågældende oplevelser optræder mere eller mindre tydeligt i en drøm. Dette har man i den nyere drømmeforskning betegnet som drømme-forsinkelseseffekten.

Nu har en gruppe canadiske forskere studeret denne drømmeforsinkelseseffekt nærmere. De har blandt andet villet undersøge, om der er forskel på indholdet af de drømme, der ikke er forsinket, og som altså optræder en af de første nætter efter begivenheden, og så de drømme, der ligger under for forsinkelseseffekten og først optræder flere nætter efter begivenheden.

TIL dette formål fik de canadiske forskere 432 studerende til hver morgen i en uge at nedskrive alt, hvad de kunne huske af nattens drømme. Da ugen var gået, blev de studerende bedt om at vælge den mest udførlige og klart erindrede af de nedskrevne drømme. Endelig blev de bedt om at vurdere, om denne drøm på nogen måde afspejlede en begivenhed, der var indtrådt en af de foregående syv dage før natten med den pågældende drøm. Hvis de kunne komme i tanke om en sådan begivenhed - også selv om den muligvis optrådte mere eller mindre skjult i den nedskrevne drøm - skulle de beskrive den pågældende begivenhed så udførlig som muligt.

Herefter fik trænede drømmeforskere til opgave at gennemgå beskrivelserne af henholdsvis drømme og de begivenheder, som forsøgspersonerne mente optrådte i drømmene, og ud fra et særligt pointsystem bedømme, hvor tydeligt begivenheden optrådte i drømmen. Altså hvor overbevisende forbindelsen mellem drøm og begivenhed så ud til at være.

Det mest interessante resultat af denne undersøgelse er, at der *ikke*, sådan som man måske kunne vente, var tale om en mindre og mindre klar forbindelse mellem begivenheder og drømme jo flere dage, der var gået. Tværtimod viste det sig, at forbindelsen mellem begivenhed og drøm var særlig klar, når drømmen optrådte henholdsvis en til to dage efter begivenheden og seks til syv senere, altså med cirka en uges forsinkelse.

IFØLGE de canadiske drømmeforskere viser undersøgelsen altså, at vigtige begivenheder fra hverdagslivet kommer til udtryk i drømmeverdenen enten en af de følgende nætter eller med en karakteristisk forsinkelse på en hel uge efter den pågældende begivenhed.

Herudover fandt forskerne, at der var særlige forhold, der karakteriserede de drømmeoplevelser, der var udsat for en forsinkelseseffekt på en uges tid. Det handlede nemlig om begivenheder, der dels var meget personlige dels ofte vedrørte forholdet til de nærmeste. Forsinkede drømme handlede også typisk om begivenheder, der var udpræget følelsesmæssigt positive i deres indhold, altså glade og lykkelige begivenheder.

De mere ubehagelige eller negative begivenheder optrådte derimod oftere uden forsinkelse, altså enten den følgende eller næstfølgende nat efter begivenheden.Vi får altså hurtigt at vide i vores drømmeverden, når vi har oplevet noget skidt, mens vi åbenbart som regel må vente en uges tid på de gode drømme!

Kilde: Nielsen, T. A., Kuiken, D., Alain, G., Stenstrom, P. & Powell, R. A. (2004). Immediate and delayed incorporations of events into dreams: further replication and implications for dream function. Journal of Sleep Research, 13. 327-336.

Søvn og kortlægning af kroppen

De hurtige øjenbevægelser man får, mens man sover (den såkaldte REM-søvn), skyldes måske, at nervesystemet er i gang med at lave en kortlægning af kroppen.

Babyer styrer ikke så godt deres kroppe. Man kan se, hvordan de fægter op og ned med arme og ben, og vi kan se, hvor lang tid det tager dem at lære at styre deres bevægelser. Det kunne sammenlignes med en marionetfører, der skal lære, hvilke snore der skal trækkes i for at bevæge de forskellige lemmer og muskler, de består af.

Børn skal faktisk lære, hvilke neuroner er forbundne til hvilke muskelfibre, så de kan styre dem.
Det er rent faktisk et meget stort arbejde og, stadig væk i dag, ved vi ikke lige præcis, hvad der sker og hvordan, men alt tyder på, at den kortlægning sker, mens barnet sover.

Det foreslås af bl.a. professor Mark Blumberg, som er professor i Iowas universitet.
Ifølge ham bliver den tid, som vi bruger på at sove, udnyttet af nervesystemet til at lave et kort over forholdet mellem musklerne, rygmarven og hjernen Mens barnet er vågent, bombarderes hjernen med et hav af stimuli og signaler fra muskler, som fortæller hjernen, hvor de befinder sig, og hvad de har gang i. Det er det man kalder ”proprioceptiv-information”.

Når man fx laver en bevægelse med armen, forlanges der, at flere hundreder muskelfibre samarbejder, og at alle disse informationer samles i hjernen.

Et barn, der skal lære denne bevægelse, kan have behov for at kunne flytte en fiber ad gangen, så at hver fiber bliver forbundet med den tilsvarende nervecelle, og så skal dens vej spores helt ud til hjernen. Det store arbejde kræver ro, og søvntilstanden giver den mulighed.

Spændinger og kortlægning

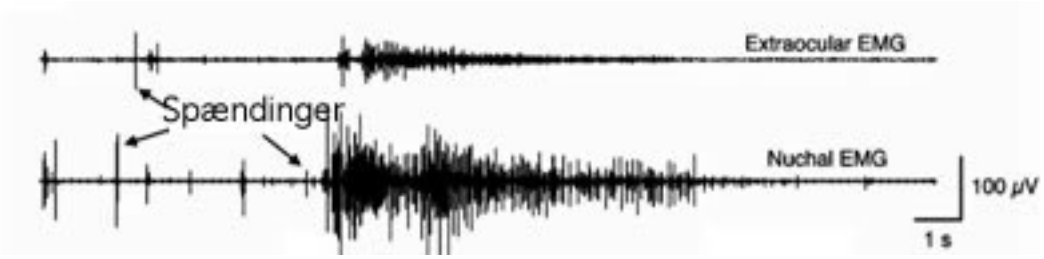
Forskernes bud på, hvad der sker, er, at mens vi er i letsøvnperionden, i REM-fasen (REM: Rapid Eye Movement – Hurtige øjnebevægelser) og har en masse små spændinger i kroppen, så laver vi sådan et systemtjek. Babyerne skaber nye forbindelser gennem disse spændinger, og voksne bruger dem til at genskabe eller tjekke de eksisterende forbindelser.

Blumbergs laboratorium har observeret nyfødte laboratorie-rotteunger og har konstateret, at disse brugte ca. 70 % af deres sovetid på at have muskelspændinger. Derudover blev det også konstateret, at de yngre rotter havde flere spændinger end voksne rotter. Måske fordi ungrotters kroppe ændrer sig og udvikler sig meget hurtigt og konstant forlanger nye forbindelser.

Egentlig skal vi huske, at selv om vi ved, at det er meget vigtigt for os at sove, ved vi stadig ikke, hvorfor det er så vigtigt, og hvordan søvnen virker lige præcis samt alt det, der foregår i søvnen. Neuropsykologisk forskning giver os et mere og mere præcist billede af dette fænomen, som er så vigtigt, at det udføres af alle dyr, som vi kender og har studeret indtil nu.

Blumbergs forskning er ikke det eneste om emnet, og hans resultater bekræftes af to andre forskergrupper, en i Sverige og en anden i Frankrig.

Disse forskere har fundet ud af, at hjernen svarer de forskellige spændinger med et aktivitet-spir, h vilket vil kunne betyde, at dyret registrerer en ny information om fysisk udvikling.



Ikke blot har vi muskelspændinger og øjenbevægelser, men derudover så drømmer vi. Det er det, som fik datidens forskere til at mene, at øjnene, som bevæger sig under øjenlågene, søger efter et synsindtryk, eller at hundens poter, som bevæger sig, er hundens løb efter drømmekaninen.

Men disse synspunkter blev punkteret allerede i 1994 i bind 6 af Behavioral Neuroscience. Blumberg udgav på dette tidspunkt et studium, som modsagde denne teori, idet han kunne bevise, at de signaler, som er årsag til muskelspændingerne, kommer fra ryggraden og ikke fra den del af hjernen, som tager sig af drømme.

Nu er det naturligvis muligt, at hvis spændingerne er så voldsomme, så de risikerer at vække dyret, at det opbygger en drøm for at undgå at vågne.

Adele Seelke er gået videre, og i European Journal of Neuroscience fortæller hun, hvordan øjenbevægelserne under søvn var resultatet af den samme slags muskelspændinger, som de, der blev udført af de andre muskler under søvn.

Disse bevægelser, selv om de ikke kommer fra drømme, har en vigtig rolle at spille i barnets udvikling. Det kan man kun konstatere, når man ser den tid, børnene bruger til at have øjenbevægelser under søvnen.

Nyfødte sover ca. 75 % af dagen og har en stærk tendens til at have disse spændinger og nervøse bevægelser under søvn. Det er den samme tendens, som Seelke noterer hos laboratorierotter.

I undersøgelser ført af Seelke konstaterer man, at unge rotter, op til tre dage gamle, har flere, oftere og mere intense spændinger end unge rotter, som er otte dage gamle. De selv har flere, oftere og mere intense spændinger end unge rotter, som er 15 dage gamle.

Man lærer mens man sover

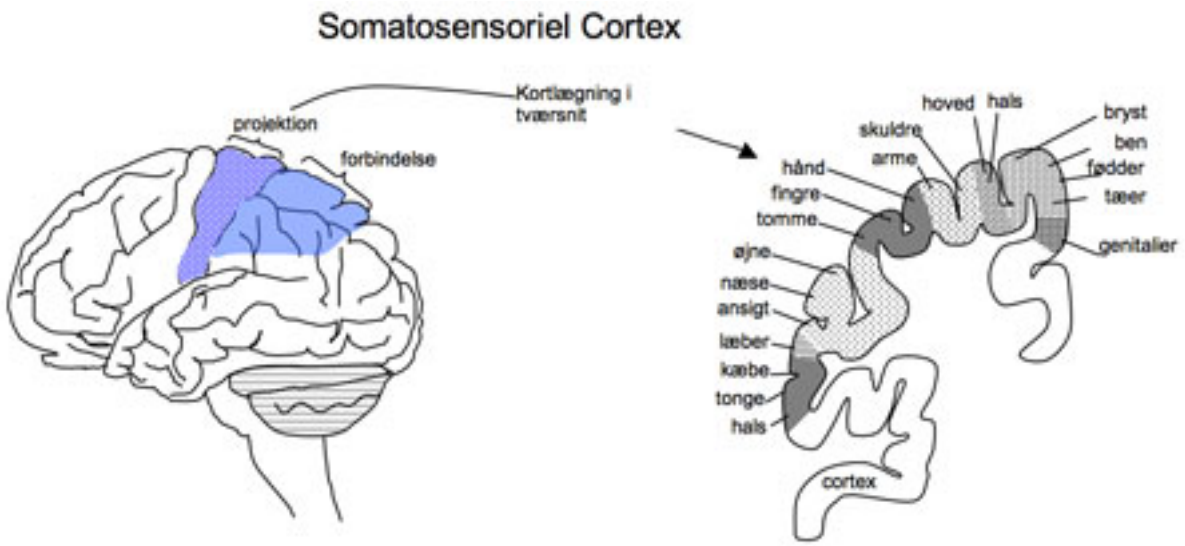
Teorien om kortlægning er også blevet bekræftet af professor Per Petersson, i Lund universitet i Sverige. Petersson har studeret unge laboratorierotters søvn, og de har endda kunnet lære dem tricks under søvn. Artiklen blev udgivet i Nature 424, no 6944 side 72-75. Petersson og hans kolleger har trænet rotteunger i at bevæge deres haler mod en varmekilde i stedet for bort fra en varmekilde ved at påvirke rotternes hjerners forståelse af spændinger under søvn. Nu er det sådan, at rotter får den refleks, at hvis man nærmer en varmekilde på højre side af deres hale, så flytter de halen mod venstre, og omvendt.

Forskerne har taget 84 rotter, som var i alderen fra 12-17 dage, og har delt dem i to grupper.
De lod dem falde i søvn og var opmærksomme på, hvad der skete. På den ene gruppe, hver gang rotten havde spændingsbevægelser i halen mod venstre, tvang forskerne halen mod højre ved hjælp af et pustesystem. Hver gang rotten havde spændingsbevægelser i halen mod højre, så blev halen tvunget mod venstre. Dette for at forsøge at få rotten til at kortlægge en forkert refleks.

Hvilket var det, der skete.
Efter blot to timers træning havde rotterne lært en forkert refleks og, da de vågnede, gik deres haler mod varmekilde i stedet for bort fra kilden, hvis man nærmede en varmekilde mod den. Denne adfærd var i modstrid med kontrolgruppens adfærd.
Alt tyder på at reflekser er tillært under søvn.

Vores nervesystem lærer

Ligeledes konstaterede man, at rotternes bevægelser under søvn var efterfulgt af forstærket hjerneaktivitet, en reaktion, så at sige. Gyorgy Buzaski, neuroscienceprofessor i Rutgers' universitet (New Jersey), mener, at den hjerneaktivitet, der følger muskelspændingen, er en optagelse af informationen Man kan konstatere helt den samme adfærd hos nyfødte menneskebørn, som man kan se hos nyfødte rotter. Buzaski og hans forskerhold har derudover bemærket, at hjerneaktivitet fandt sted i somatosensoriel cortex, hvilket er den del af hjernen, der beskæftiger sig med kortlægningen af kroppen.



Babyer og børn arbejder, så de kan kortlægge deres krop, deres muskler og deres reflekser.

Hos voksne er dette arbejde nogenlunde færdigt, og man kunne derfor spørge sig, hvorfor voksne ligeledes har visse spændinger. Man kender ikke den nøjagtige grund til det. Der er måske tale om justeringer, eventuelt hvis dele af kroppen har været ødelagte, celler er døde eller forbindelser afbrudt pga. chok eller blot celleforfald og død. Hvis forklaringen om vores spændinger holder, hvilket der er mange grunde til at tro, kunne dette forklare mange ting, som fx:

- Hvorfor børn, som kun sover lidt (som børn, der lider af DAMP fx), ligeldes har motorikproblemer.- Hvorfor vi får koordinationsproblemer, når vi er i mangel på REM søvn (overtrætte, misbrug af alkohol eller brug af hash eller anden narko). Og hvorfor vi siger noget andet eller gør det omvendte, end det vi vil, når vi er for trætte.
© 2006 - Cyril Malka

- Seelke, A.H., Karlsson, K.A., Gall, A.J., & Blumberg, M.S. (2005). Extraocular muscle activity, rapid eye movements, and the development of active and quiet sleep. European Journal of Neuroscience, 22, 911–920.

- I. Petersson P., Waldenström A., Fåhraeus C. and Schouenborg J. "Spontaneous muscle twitches during sleep guide spinal self-organization" Nature (2003), 424, 72-75.

- Blumberg, M. S., & Lucas, D. E. "Dual mechanisms of twitching during sleep in neonatal rats." Behavioral Neuroscience, 108: 1196-1202, 1994.

- Khazipov R., Sirota A., Leinekugel X., Holmes G.L., Ben-Ari Y., & Buzsaki, G. (2004). "Early motor activity drives spindle bursts in the developing somatosensory cortex." Nature, 432(7018), 758–761.

COUNTERPOINTS IN SCIENCE: SUMMER 1997

Such Stuff As Dreams Are Made On

by Jerold M. Lowenstein

Human societies throughout recorded history--the Egyptians, Babylonians, Hebrews, Greeks, Romans, Christians, and modern psychoanalysts--have agreed that dreams have deep significance. Dreams are variously viewed as a means of communicating with deities or the dear departed; an instrument of prophecy; a window on the soul; or, as Freud thought, the royal road to the unconscious mind. Dream analysis is a keystone of contemporary Freudian, Jungian, and nearly every other kind of psychological treatment.

When I was in medical school, I read Freud's The Interpretation of Dreams and was so taken by his ideas that I seriously considered becoming a psychiatrist. I volunteered to be analyzed in the training program at Columbia's Psychoanalytic Institute and underwent a year of psychoanalysis. Dream interpretation played an important role in increasing self-awareness and clarifying my thoughts and personal relationships. Subsequently, I treated a number of patients, both children and adults, whose dreams seemed to provide insights into their emotional problems and unconscious thinking.

In 1953, the year I graduated from medical school, a discovery was made that completely revolutionized our concepts of sleep and dreams. Working in the world's first sleep laboratory at the University of Chicago, Nathaniel Kleitman and his students, Eugene Aserinsky and William Dement, first observed and studied rapid eye movement (REM) sleep. People awakened from this phase of sleep would almost always report that they had been dreaming and would have vivid recollection of the dream content. Those awakened from other phases of sleep would rarely recall any dreams.

We alternate within each 24-hour period between two very different states of existence: being awake and being asleep. Like other creatures on this planet, we evolved under the tyranny of the Earth's rotation, the relentless cycle of light and dark with which all lifestyles must comply. Our circadian rhythms, the clockworks of our vital functions--waking and sleeping, the rise and fall of body temperature and blood pressure, the secretion of growth and sex hormone--all are driven by this celestial circuit.

Before 1953 no one had understood that while asleep we experience yet a third state of existence, distinct from both wakefulness and non-REM sleep. REM sleep differs from non-REM sleep not only in the rapid eye movements that led to its discovery but in a distinctive pattern of brain waves, a higher metabolic rate, greater ease of arousal from sleep, erections in men and increased vaginal blood flow in women, and above all, in dreaming. We dream much more than we realize, but most dreams are quickly forgotten. People who say that they never dream are almost always proved wrong if studied in a sleep lab.

In contrast with the circadian (daily) rhythm of the sleep-wake cycle, REM sleep follows an ultradian (less than daily) cycle of about 90 minutes. An individual falling asleep goes through four ever-deepening sleep levels, as shown by the brain waves. Then, after an hour and a half of deep sleep, the first REM episode starts and lasts a few minutes. The next episode comes about 90 minutes later and lasts a few minutes longer, the third episode is longer still, until morning awakening ends the series. Dreams from the last and longest session are the ones we usually remember when we wake up.

These findings inspired a new era of the scientific study of sleep and dreams which continues unabated to the present time. One of the leading investigators in this new discipline is Kleitman's student, Dement, known as Dr. Sleep because of his many contributions to the field, who started the first sleep lab on the West Coast at Stanford.

After medical school, I did my residency and joined the faculty at Stanford. I was fascinated by Dement's research on REM sleep and rather disappointed when he reported that the many dreams he recorded did not fit Freud's, or indeed any other theory, as to their underlying meaning.

In contrast with the dreams remembered and dissected in therapeutic sessions, the vast majority of dreams elicited in sleep labs, by waking people up right after an REM episode, deal with everyday matters. According to sleep researcher Peretz Lavie, lawyers dream about courtrooms, doctors dream about operating rooms, students dream about classrooms. Dreams early in the night tend to deal with present situations, whereas dreams in the morning are more likely to go back to the dreamer's early childhood.

One surprising finding is that much of the dreamer's experience takes several days to be incorporated into dreams. French neurosurgeon Michel Jouvet, who traveled a lot and recorded his dreams every day, noticed that new places he visited didn't show up in his dreams until about a week later. Lavie, who teaches and does sleep research in Haifa, followed the dreams of 70 students during the Gulf War, when Saddam Hussein's Scud missiles were falling on Israel nightly. Although everybody was shaken up by these attacks, it took several days before the traumatic events and the ubiquitous gas masks began to appear regularly in dreams.

REM sleep occurs only in warm-blooded vertebrates, that is, in birds and mammals. It is not observed in insects, fish, amphibians, or reptiles. In birds each REM episode lasts just a few seconds, while in other mammals, as in humans, REM episodes last for several minutes or longer. The one mammalian exception is the primitive egg-laying echidna, the spiny anteater, which has no REM activity. As far as I know, the platypus, the only other living monotreme, has not yet been checked out for REM sleep. Marsupials like the opossum, the next stage up in mammalian evolution, do experience REM.

REM sleep apparently developed separately in birds and in marsupial mammals, rather than being inherited by both from a common reptilian ancestor. No known reptiles have REM sleep, and its absence in the echidna breaks the link with some hypothetical common forbear. While mammals have REM sleep for minutes at a time and spend about 20 percent of their sleeping hours in this state, birds have only a few seconds of REM at one go and spend about five percent of their sleep in this phase.

Given that other mammals have the eye movements and brain waves of REM sleep, do they dream too? Probably so. Dogs and cats and horses are often observed making limb movements and sounds that suggest they are having nightmares involving fight or flight. The only reason that we all don't act out our dreams is that a special center in the brain switches off muscle-activating signals during REM sleep. In effect we are paralyzed during REM sleep. This may explain the common nightmare of trying to run away from danger and being rooted to the ground. The signals that activate the eye muscles come from higher in the brain and are spared this paralysis.

Jouvet, in the 1960s, operated on cats and cut the connection between the brain's inhibitory center and the spinal cord, so that muscle-activating signals were no longer blocked. During REM sleep these cats would stand up, arch their backs, and engage in fights with the figments of their dreams. Occasionally, human patients will behave like these transected cats, acting out their dreams, and actually inflict damage on those nearby.

Babies sleep much more than adults, and a much larger fraction of their sleep is REM sleep. This suggests that REM sleep serves some important function in growth and development, but intensive study has so far failed to reveal what that function is.

A standard scientific method for determining the function of an organ or process is to remove it and see what happens. Dement showed that when normal individuals are deprived of REM sleep for several days by being awakened in the sleep lab as soon as rapid eye movements begin, they will become anxious and irritable and have trouble concentrating. As soon as the interference stops, these individuals will go right into REM sleep without the usual 90-minute delay, and make up to some extent for the deprivation.

This certainly implies that REM sleep is essential, but people have been deprived of it for as long as ten days without any serious effects. The record-holder is an Israeli veteran who had been wounded by a piece of shrapnel in his brain stem, in a nerve center known to initiate REM sleep. During several nights in the sleep lab, over a period of six years, he had virtually no REM sleep. Yet he was a very successful lawyer and an expert at solving cryptic crosswords.

It's pretty clear from this one example that REM sleep is not essential for organizing thought and memory, as some leading neurophysiologists have hypothesized. It also rules out the popular theory of Crick and Mitchison that REM sleep cleans out the files and dumps the garbage by erasing the overload of memories.

What then is the current scientific opinion about the meaning of dreams? Over the years, I have scanned innumerable articles by sleep scientists and recently read five different books, to see whether the age-old question of dream interpretation has yielded to the sophisticated setups and nocturnal gleanings of these enthusiastic investigators.

The Freudian theory, that dreams are the expression of infantile wishes and also the guardians of sleep (that is, wish-fulfilling dreams keep us from being upset and waking up), has not held up very well. For one thing, it's much easier to be aroused from dreaming sleep than from non- dreaming sleep, so that REM sleep is viewed by many sleep experts as the gate to rather than the barrier from wakefulness.

Some neuroscientists claim that dreams are meaningless by-products of nocturnal brain function, a bunch of images that flash through the mind and which we try to make sense of when we wake up. Most researchers who study dreams reject this idea, because dreams seem to have a narrative coherence and logic that goes beyond being just a random collection of impressions. They are convinced that REM sleep and dreams constitute a separate reality that plays a vital part in our lives and health, though the nature of that reality is not yet understood.

On present evidence, birds and mammals have been dreaming on this gyrating perch of a planet for more than 100 million years. We shouldn't be too discouraged that half a century of research has not yet succeeded in deciphering the complex sensory images that bubble up nightly from the heated vertebrate brain. In seeking the meaning of dreams, we are exploring a hidden spring of magic and mystery, a strange state of existence whose language and laws are still unknown to us, even though they are our own.

Børn har flere onde drømme end voksne.

Lykkelige mennesker har også mange. Hårdest går det ud over dem, der i forvejen ikke har det godt. Men ellers er der mange ting, forskerne ikke ved. En ting er dog sikkert:
Mareridtet er kommet for at blive.
Af Anne Winther

Hjertet banker ude af kontrol. Koldsveden pibler frem,
og musklerne spændes i takt med, at angsten spreder sig.
Psykopaten, som er besat af tanken om holde dig indespærret i en hemmelig kælder, er lige i hælene. Du kan høre hans alt for hurtige skridt og ophidsede åndedræt. Du læber så stærkt, du overhovedet kan. Presser kroppen til det yderste. Men pludselig kan du ikke løbe mere. Som en båndoptager, der mangler batteri, bevæger benene sig i slowmotion. Du prøver at flygte, men kan ikke. Han kommer tættere og tættere.

Alle mennesker har prøvet at vågne angste og ulykkelige efter et mareridt.
Men hvor plaget man er af de ubehagelige drømme, svinger fra person til person. Eksempelvis har børn og teenagere langt flere mareridt end voksne.

»Jo ældre vi bliver, desto færre mareridt har vi.
Det interessante er, at ældre mennesker heller ikke er nær så generet af deres drømme, som børn er. Antallet af mareridt kan have noget at gøre med, at børn husker deres drømme bedre og er mere forvirrede og angste, end voksne er«, siger Mark Blagrove, ph.d. med speciale i drømme og REM-søvn. Det med angsten og forvirringen forklarer måske, **hvorfor teenagere, som jo generelt befinder sig i en tilstand af weltschmerz, er dem, der har allerflest mareridt**.

Men generelt har vi langt flere onde drømme, end vi tror.
Ved at bede folk om at føre drømmedagbog har forskerne fundet ud af, at **vi har op til ti gange så mange mareridt, som vi troede.**

I øjeblikket er mareridtsforskningen meget optaget af
at skelne imellem antallet af mareridt og intensiteten af mareridtet, som er to forskellige ting. **»I dag ved vi, at der kun er en lille sammenhæng mellem, hvor stressede eller deprimerede folk er, og hvor mange mareridt de har. Vi er gået væk fra at forbinde den mentale tilstand med mængden af mareridt«, siger Mark Blagrove.** Så en lækker kone og to velfungerende børn er ingen garanti for en rolig nattesøvn. Lykkelige mennesker har masser af dårlige drømme.

»Hjernen filtrerer simpelt hen de lykkelige drømme fra,
fordi de er ligegyldige«, siger Mark Blagrove. Til gengæld er intensiteten af mareridtet forbundet med, om man er stresset eller deprimeret, og hvis man er det, bliver man også mere påvirket af drømmen.

Og så er der dem, der bare har mange mareridt.
»Kendetegnende for dem er, at de er mere sensitive - følelsesmæssigt såvel

som fysisk. Det er mennesker, som ikke tænker sort-hvidt, men tænker meget i nuancer og gråzone. Samtidig har de ofte en veludviklet intuition eller sjette sans - hvis en sådan eksisterer«, siger professor i psykiatri Ernest Hartmann. Han er dog skeptisk over for, at drømme og mareridt kan være forudsigelser om fremtiden, fordi det er svært at påvise videnskabeligt.

Mark Blagrove er dog ikke så skråsikker.

»Vores bevidsthed er meget, meget lille i forhold til underbevidstheden.
Med andre ord opfatter vores underbevidsthed en masse, som bevidstheden ikke opfatter, derfor er der en masse, vi ikke ved, at vi ved, så at sige. Den viden kan flytte sig fra underbevidstheden til drømmene, og derfor kan vi i drømme 'forudsige' viden eller hændelser«, siger Mark Blagrove og tilføjer, at der også er de gange, hvor man drømmer om et flystyrt, og så er der tilfældigvis et fly, der styrter ned.

Skriv ned
Forsøgspersoner har af en eller anden årsag ikke mareridt, når de er i søvnlaboratorium. Derfor ved forskerne ikke så meget om, hvad der konkret sker i hjernen, når vi har ubehagelige drømme. Men de ved dog, at den del af hjernen, der har at gøre med følelsesmæssig hukommelse, er meget aktiv under REM-søvn. Og netop den dybe REM-søvn er en forudsætning for at have mareridt. Noget andet er den såkaldte *night terror*, hvor man pludselig vågner op, skræmt fra vid og sand, men uden at have drømt noget.

Og til dem, der gerne vil mindske antallet af nætter badet i sved,
findes der faktisk en metode: Skriv dit mareridt ned. Herefter skrives en ny version, hvor de ubehagelige ting er ændret til noget godt. Visualiser og gentag den nye version for dig selv fem minutter om dagen. Hvis der kommer et nyt mareridt gentages processen. Metoden bruges på søvnklinikker og er efter sigende effektiv.

Printet fra www.politiken.dk Søndag 20. jun 2004

Her er de 10 mest almindelige drømme

Fra http://www.oestrogen.dk/Sind-og-velvaere/Selvudvikling-og-coaching/2011/08/Her-er-de-10-mest-almindelige-droemme.aspx

Af Isabella Hindkjær, Alive.dk
Mange af os har de samme tilbagevendende drømme – men hvad betyder de egentlig? Bliver der nikket ivrigt i din omgangskreds, når du fortæller, hvad du har drømt om natten, er det ikke så underligt. I drømmeland er vi ofte meget ens, og nu har hjemmesiden Womenshealth.com i samarbejde med den amerikanske psykolog Deirdre Barret fundet frem til de 10 mest almindelige drømme.

Psykolog Emilie Jahnnie Sigård arbejder til daglig med drømmetydning i sin terapi, og ifølge hende kan vi få en værdifuld indsigt i vores ubevidste behov og inderste tanker ved at finde betydningen af vores drømme.

- Drømme giver os informationer om nogle følelsesmæssige tilstande i krop og sind, som kan være svære at få adgang til i dagsbevidstheden. For at afkode vores drømme, skal vi arbejde med drømmenes symboler, fordi det er underbevidstheden måde at fortælle os ting på, siger Emilie Jahnnie Sigård.

Selvom drømme er individuelle, er der ifølge psykologen en række kollektive symboler, der gør sig gældende for alle, og det er derfor, man kan tale om almindelige drømme, som de fleste mennesker oplever at have med jævne mellemrum. Hun forklarer her de mest almindelige:

Du er uforberedt til en eksamen

En eksamen symboliserer en livssituation, som du oplever som en prøve, og som kræver mod. Når du er uforberedt, kan det være, at du tvivler på dine faglige kvalifikationer, men det kan også symbolisere en manglende tro på dine sociale evner og ressourcer.

Det handler ofte om en situation, hvor du bliver bedømt, og drømmen forekommer derfor typisk hos folk, der er meget selvkritiske eller føler sig kritiseret af andre. Føler du et enormt ubehag ved eksamensdrømme, er det virkelig svært for dig at blive bedømt, og du vil typisk føle dig ude af stand til at leve op til egne eller andres forventninger. Derfor kan det være et udtryk for, at du skal arbejde med dine nerver eller din selvtillid.

Du er nøgen i offentligheden

I den klassiske drømmetydning handler nøgenhed om forholdet til ens krop og seksualitet. Det kan være, du har svært ved at smide tøjet foran din kæreste eller gå en tur på stranden iført bikini.

Ofte er nøgenhed dog i højere grad et symbol, der refererer til skam. Drømmer du, at du føler dig nøgen eller blottet, kan det være fordi, du til hverdag føler, at folk gennemskuer dig, og at du ikke er god nok, som du er. Det hænger tit sammen med manglende selvværd, og at man har det dårligt i sociale sammenhænge.

Du bliver jagtet
Drømmer du, at nogen er efter dig, symboliserer forfølgeren ofte et gammelt traume, man ikke har fået løst. I drømmetydningen arbejder man med begrebet 'skyggen', der grundlæggende handler om, at personen, der er efter dig, som oftest er en side af dig selv. Skyggen kan tage form som et dyr eller en ansigtsløs mand, og denne type drømme kan være meget dramatiske og omhandler tit onde kræfter eller folk, der vil slå én ihjel.

Drømme, hvor man er forfulgt, forekommer hyppigt hos folk, der har depressioner, fordi man her har en tendens til at have en høj grad af selvbebrejdelse samt et negativt selvbillede.

Du er i frit fald
Højt at flyve, dybt at falde er et ordsprog, der beskriver drømmens betydning rigtig godt. Ofte drømmer man, at man falder, når man har taget en chance og frygter de risici, der er forbundet med den. Det kan være karrieremæssigt eller et forhold til en anden person, som man er usikker på.

Følelsen af at man falder, optræder også tit i indsovnings- og opvågningsfasen. Tilstanden mellem bevidsthed og søvn er en fase, hvor man giver slip på sig selv, og derfor er det en normal drøm på netop dette tidspunkt.

Du er på afveje
At blive væk eller være på afveje er en helt normal og tilbagevendende drøm hos rigtig mange mennesker. Det er typisk noget med, at man står på en banegård, og lige meget hvilket tog man tager, kommer man ikke frem det rigtige sted.

Drømmene handler ofte om, at man er utryg i en fremmed situation eller har et identitetsrelateret problem. Ofte er destinationen, man i drømmen ikke kan finde frem til, nemlig ens eget hjem, og det er tit et udtryk for, at man giver for meget af sig selv og ikke er opmærksom på egne behov. Derfor er det også en drøm, der tit opstår hos folk, der er overbebyrdede, fordi de har sagt ja til for meget eller er decideret stressede.

Du taber dine tænder
Vores tænder og smil er noget af det, mange af os forbinder med at møde omverden. Taber du dine tænder i en drøm, kan det betyde, at du til hverdag føler, at du taber ansigt eller bliver ramt på din stolthed og fremtoning. Det kan være fordi, du står i en situation, hvor du føler dig overvundet eller føler, at nogen har trådt på din værdighed.

Drømme, hvor man taber sine tænder, er ofte meget virkelighedsnære og kan være et meget kraftigt drømmesymbol. Tænderne relaterer sig nemlig også til din styrke, og om du føler, at du er i stand til at bide fra dig, hvis det bliver nødvendigt.

Du bliver skyllet væk af tidevandet
Drømmer du, at du bliver skyllet væk af en tidevandsbølge, kan det være et tegn på, at du har været igennem noget meget alvorligt og er blevet traumatiseret. At blive skyllet væk hører under det, man kalder katastrofedrømme, og de hænger ofte sammen med, at psyken er i alarmberedskab.

Denne type drømme er ofte tilbagevendende hos folk, der har været udsat for vold, seksuelle overgreb eller akutte ulykker, og som derfor har et øget alarmberedskab, selvom de ikke længere har noget at være bange for.

At blive skyllet væk kan dog også være et symbol på, at man oplever at blive visket ud som person. Det er ofte en følelse hos eksempelvis voldtægtsofre, men det kan også gøre sig gældende for folk, der befinder sig i en overgangsperiode. For eksempel kan kvinder, der bliver mødre eller er i overgangsalderen have drømmen, fordi de føler, at de bliver visket ud som den person, de var, og er ved at blive til noget andet.

Du har sex
Et egentlig samleje forekommer faktisk sjældent i drømme - der er oftere tale om en anden form for seksuelt indhold. Drømme om sex kan referere til seksuelle længsler hos singler eller folk, der keder sig i deres forhold. Men sex symboliserer oftere følelser og intimitet, når det optræder i en drøm.

Der er for eksempel masser af kvinder, der har drømt, at de har sex med deres far. Incestuøse drømme er som oftest ikke spor perverterede og handler typisk om længsler eller uforløste følelser, man kan have over for sine forældre.

Sex kan også symbolisere en forening med en side af sig selv, som man gerne vil dyrke mere. Læg derfor mærke til den person, du har sex med i drømmen, for han eller hun kan have nogle kvaliteter, som du selv ønsker at tilegne dig.

Du føder

Fødselsdrømme er velkendte i drømmetydningen og handler i klassisk forstand om, at man er ved at realisere et nyt projekt i sit liv. Drømme om fødsler kan have en meget bred betydning, og det er oftest kvinder, der oplever symbolikken i deres drømme, fordi fødslen knytter sig til den feminine identitet.

Der er typisk tale om meget stærke drømme, og det er derfor tit en drøm man har, når der virkelig sker noget skelsættende i tilværelsen, og du udvikler dig som menneske. Det kan være et nyt job, et fornyet håb eller troen på, at noget kan lade sig gøre. Fødselsdrømme kan derfor være gode til at fortælle en, hvad man virkelig vil med sit liv.

Du flyver

Når du har en flyvedrøm, er det vigtigt at lægge mærke til, hvilken følelse du har i drømmen. Mange oplever, at de er glade og lykkelige, når de svæver, og så er det et tegn på, at du føler dig fri, eksempelvis fordi, du har løst et problem eller er forelsket.

Men drømme, hvor man hænger i luften, kan også være ekstremt angstprovokerende. Føler du ubehag i drømmen, kan det være et tegn på, at du mangler jordforbindelse og frygter, at du er havnet i en situation, du ikke kan magte. Det kan være, at du skal arbejde med at få mere tryghed i din hverdag eller overveje, om du har gang i noget, som du ikke er helt klar til.

16 Things You Didn't Know About Sleep

Sleep is absolutely essential for every human being. Despite scientists still not figuring out the process entirely, we still know a lot about this daily activity. Every mammal, bird and most reptiles, amphibians and fish require sleep to function. Here are 16 things you probably never knew about sleep.

1 What goes on when you sleep:

2

You need different amounts of sleep depending on your age:

16 HOURS	Babies
10 HOURS	3-12
10 HOURS	13-18
8 HOURS	19-55
6 HOURS	Over 65

3

Men have dreams about other men 70% of the time. But women dream about women and men equally.

4

We can only dream about faces we have already seen, whether we actively remember them or not.

5

Parasomnia is a type of sleep disorder that makes you do unnatural movements, despite being asleep.

Crimes committed on parasomnia include:

Sleep driving
Writing bad checks
Murder
Child molesting
Rape

6

12% of people dream only in black and white.

This number used to be higher but since the advent of color television, more people dream in color than before.

7 Dreaming is normal.

People who do not dream generally have personality disorders.

Sleep positions may determine your personality.

The most common positions:

8

a. Fetal (41%) - People are gruff initially, but have warm and open hearts

Forstå dine drømme

http://www.alfa-omega-instituttet.dk/start.htm

Artikel af Anne-Grete Hav Hermansen,
trykt i bladet "Liv og sjæl" okt. 1999.

Fortæl mig, hvad du drømmer,
og jeg skal fortælle dig, hvad dine problemer er.
Det lyder måske lidt for nemt, men det passer. Vores drømme kan umiddelbart virke mærkelige, kaotiske og meningsløse eller ligegyldige, men de er ingen af delene. Der er mening i galskaben, på flere niveauer. Lad os starte med at se på,
hvor meget vi drømmer og hvorfor vi drømmer.

Drømmefaser
På søvnlaboratoier over hele verden har forsøgspersoner fået elektroder koblet til hjernen, så man har kunnet følge aktiviteterne i hjernen - de svingninger, der kaldes hjernefrekvensen. Det har vist sig, at vi alle normalt sover i faser på 90 minutter. I en sådan fase veksler vi mellem let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. Især i den dybe søvn kan kroppen slappe helt af og regenerere. Drømmeperioderne kaldes også REM-søvn (Rapid Eye Movement = hurtig øjen-bevægelse), fordi øjnene bevæger sig bag øjenlågene, når vi drømmer.

Drømmene bliver længere i løbet af natten. Først på natten er drømmeperioden ca. 5 min. og ud på morgenen kan den være op til 20 min. lang. I drømmefasen er hjernefrekvensen på det, der kaldes *alfa-niveau*. Det er det samme som i dyb meditation. Dvs. at hjerneaktiviteten er højere end i dyb søvn, men ikke så høj som i vågen tilstand.

Drømme heler psyken
Efter at man havde opdaget disse søvnrytmer, blev der lavet nogle forsøg. Forsøgspersoner fik igen koblet elektroder til hjernen, og i det første forsøg vækkede man dem, hver gang de faldt i dyb søvn. De blev således forhindret i at få denne søvn. Deltagerne blev selvfølgelig mere trætte, men tog ellers ingen skade. (Havde man fortsat denne vækning i en længere periode, ville kroppen nok have reageret på et tidspunkt).

Efter en måned ændrede man forsøget. Forsøgspersonerne blev nu vækket, hver gang de begyndte at drømme, så de blev forhindret i at drømme. Men dette forsøg måtte stoppes efter nogle få dage, fordi folk kom på randen af psykose. Det siger noget om, hvor stor betydning drømme har for vores psykiske sundhed og balance.

Helhed og balance
Alt i universet stræber efter helhed og balance, fra mikrokosmos til makrokosmos, fra atomer og celler til solsystemer og galakser. Vi kender det fra vores egen krop. Skærer vi os, gror såret sammen af sig selv igen, og brækker vi en knogle, gror den selv sammen. Der er også et væld af andre fantastiske processer i kroppen, der sørger for at holde os hele og i balance og dermed sunde og raske. Det samme gælder psyken. Også den stræber efter helhed og balance, og her spiller vores drømme en betydelig rolle, som det fremgik af forsøget i søvnlaboratoriet.

Den samme iagttagelse er gjort hos et folkeslag i Malaysia, Senoifolket, som dagligt beskæftiger sig med deres drømme. Her eksisterer psykiske sygdomme ikke. Hver morgen fortæller familiemedlemmerne hinanden, hvad de har drømt, og snakker om det. Og på landsbyplan tages drømmene altid med på råd, inden projekter startes. (Når vi overvejer og planlægger aktiviteter, vil vores eget ubevidste - via drømmene - kommentere disse planer, ud fra hvad der er bedst for os).

Så drømmene må tages alvorligt, og deres indhold fortælles og analyseres nærmere. Desuden vejleder de voksne børnene i forståelse af deres drømme.
Det vil vi vende tilbage til.

Drømmenes indhold
I meget sjældne tilfælde kan vi drømme om andre mennesker og have forudsigende drømme. Det drejer sig da i reglen om mennesker eller dyr, vi er nært knyttet til.

Men *så godt som alle vores drømme handler om os selv, vores psykiske processer og tilbøjeligheder, hvordan vi bruger os selv og vores liv*. De handler bl.a. om de sider i os, vi undertrykker, og dem vi bruger for meget. Det gælder både vores skyggesider, vores skjulte ressourcer, vores maskuline og feminine sider og vores sjæls kvaliteter. (Se senere).

Idet drømmene viser, hvor vi er med os selv, viser de samtidig vores udvikling, når vi ser på dem over en længere periode.

Hvis vi er ved at blive syge eller er blevet det, vil der også være værdifulde oplysninger at hente i vores drømme - oplysninger om, hvorfor vi er blevet syge, og hvad vi kan gøre for at blive raske. Så *både med hensyn til fysisk og psykisk sundhed og balance, viser drømmene, hvor skoen trykker, og hvilken vej vi skal gå*.

Dårlige drømme eksisterer ikke. Vi kan have voldsomme drømme, når der foregår voldsomme ting i vores psyke. Vi kan have gentagende drømme og mareridt, når det ubevidste ønsker at råbe os op, fordi vi ikke lytter til, hvad vores indre siger om, den måde vi bruger os selv og vores liv på. Vi kan drømme om død og ildebrand, men det er som regel meget positive drømme. Vores drømme er en fantastisk vejleder, når vi begynder at forstå deres sprog og budskaber.

Drømmenes indhold er for det meste udtrykt i symbolsprog, som først skal 'oversættes', før vi forstår indholdet og budskaberne. Men enkelte gange kan drømme forstås direkte. Disse drømme har en anden karakter end almindelige drømme. De er korte og præcise og ofte uden personer eller egentlig handling.

Et eksempel er en drøm, jeg havde et årstid efter min datters fødsel. Det var blevet svært at finde tid til at meditere, hvilket jeg til tider var lidt frustreret over. Men så drømte jeg, at jeg gik ned ad en gade, og pludselig så jeg et stort banner, der hang hen over gaden, hvorpå der stod: "Maria er din meditation". - Det gav mening og fred i sindet.

Tolkning af drømme
De fleste drømme skal ses i relation til det, der foregår i vores liv, på det tidspunkt vi har drømmen. Så når vi vil begynde at tyde vores drømme, kan vi starte med at se på, hvad drømmen kunne være en kommentar til eller reaktion på. Derefter må vi - når vi taler om almindelige drømme - vænne os at *se ALT i drømmene som sider/aspekter af os selv og vores liv*. Alle personer, dyr, bygninger, planter, landskaber, vejrforhold, søer, floder, transportmidler, mad, tasker, tøj, penge..... - kort sagt alt.

Vi kommer meget nemt til at tro, at drømmene handler om kæresten, chefen, naboen, hesten, hunden, bilen, toget, huset osv. Men det gør de som sagt *meget* sjældent. Så start altid med at se på, hvad din drøm kunne fortælle om dig selv.

Drømme er i virkeligheden meget logiske og ligetil, når først vi vænner os til, at alt bliver udtrykt i billeder og symboler. Nogle symboler er kollektive eller arketypiske, dvs. fælles for alle. Andre symboler er helt personlige.

Start derfor med at spørge dig selv: *Hvad forbinder JEG med denne person, dette dyr*? osv. Hvad karakteriserer vedkommende? Hvordan ville jeg beskrive denne person eller denne ting for en fremmed, måske en fra en fremmed planet, som intet aner om forskellen på en bil og et tog, en elefant og en mus, en indianer og en forretningsmand eller moster Karen og søster Anne.

Hvis du skulle forklare, hvad du forbinder med en indianer, ville du måske sige, at det er en, der lever i tæt kontakt med naturen og med sig selv. Hvorimod en forretningsmand *for dig* måske er en, der er effektiv og har travlt. (Men du kunne også forbinde noget andet ud fra dine personlige erfaringer).

Dernæst er det vigtigt at se på, hvad der sker i drømmen, og at se det i relation til, hvordan du har brugt dig selv på det tidspunkt, hvor du havde drømmen.

Er indianeren taget til fange, er det måske udtryk for, at du har undladt at lytte til dig selv. Farer han derimod hen over prærien på sin hest, måske sammen med dig, kunne det være udtryk for, at du netop er begyndt at lytte mere til dig selv. Eller det kunne - afhængig af hvordan episoden indgår i drømmen iøvrigt - være det ubevidstes forslag om, at du i højere grad følger din indre natur.

Drømmer du, f.eks. at en forretningsmand eller en person, du kender, som er effektiv og checket, sidder ved rattet i din bil, mens du sidder på bagsædet, er det åbenbart den effektive og checkede side i dig, der styrer dit liv. Om det er i orden eller ej, vil afhænge af dine *følelser* i drømmen. Måske er du frustreret eller bange, fordi den side dominerer for meget. Eller måske er du lettet, fordi du netop har brug for mere effektivitet og mere styr på tingene.

Fordi vi er tilbøjelige til at tage ting for givet og tage vores drømme for pålydende, kan det være en hjælp at snakke med en anden om dem. Men snak ikke løs om dine drømme til uvedkommende. Det kan tage energien ud af dem, og det kan røbe mere om dig selv, end du måske har lyst til.

Den bedste hjælp andre kan give er i første omgang at stille spørgsmål til din drøm. F.eks. hvad forbinder du med ... ? Når du på den måde selv har kastet lys på drømmen og måske er kommet med dine egne bud på en tolkning, kan andre komme ned deres forslag. Men du skal stadigvæk ikke tage alt, hvad andre siger, til dig. Det skal vække genklang inden i dig selv. Det samme gælder, hvis du bruger drømmebøger eller -leksikon. Vær varsom med faste, stereotype tolkninger.

Lag i psyken og bevidstheden
Jung illustrerer bevidsthedens forskellige lag med billedet af et hav, hvor den øverste lille top af en bølge er vores bevidste jeg. Resten af bølgen er det personligt ubevidste, og det store hav bølgerne opstår af og vender tilbage til, kalder Jung "det kollektivt ubevidste". På dette niveau er vi alle ét (se illustration). Det kan også forklare, hvorfor vi i sjældne tilfælde kan drømme om ting, der er sket andre, især personer vi er tæt knyttet til, og især i forbindelse med markante hændelser som dødsfald.

Det øverste lag i det ubevidste, det lag, vi først kommer i kontakt med i drømmene, kalder Jung for skyggelaget (se illustration). Her møder vi vores skyggesider, som langt de fleste drømme handler om. Det næste lag i det ubevidste, som vi støder på i drømmene, er vores modsatkønnethed, dvs. mandens indre kvinde (kaldet Anima) og kvindens indre mand (Animus).

Derefter kommer vi længere ned i det kollektivt ubevidste, som bl.a. rummer de tværkulturelle, fællesmenneskelige begreber og symboler, som Jung kalder *arketyperne*. Det er f.eks. "moderen", "faderen", "helten", "uhyret", "heksen", "troldmanden", "barnet" osv. - figurer som vi også kender fra eventyr og myter. I det kollektivt ubevidste kan vi også komme i kontakt med vores indre visdom og viden, hvor har vi adgang til at vide alt. Dette lag i bevidstheden kan også kontaktes i en meditativ tilstand. Einstein befandt sig således på alfa-niveau meget af tiden, mens han udviklede sine teorier. Der er også mange eksempler på videnskabsfolk, der ser formler, forsøgsopstillinger o.l. i drømme.

Skyggesiderne
Vores skyggesider er de sider af os selv, vi fornægter, fordi vi ikke kan lide dem. I drømme optræder de fortrinsvis som personer af samme køn som drømmeren.

Når vi bliver født, har vi i princippet alle egenskaber i os som muligheder, alt er potentielt. Men afhængigt af hvordan vi oplever, at vores omgivelser gerne vil have, vi skal være, udvikler vi visse sider mere end andre.

I nogle familier bliver det værdsat at være fornuftig, klog eller stilfærdig. I andre er det værdsat at være sporty, sjov eller kreativ. Bl.a. derfor kommer vi til at fremelske visse sider i os selv og kaste andre over bord som uønskede.

Dem, vi kaster over bord, kalder Jung vores skyggesider. Vi har kasseret dem og oplever måske ligefrem, at vi slet ikke har dem - "Sådan er jeg heldigvis ikke!". Men de lever i skyggen af vores personlighed, og ligesom vi ikke kan løbe fra vores skygge, kan vi heller ikke løbe fra vore skyggesider. De er hele tiden i hælene på os. Og jo stærkere lys vi kaster på de kvaliteter og egenskaber, vi godt kan lide, dvs. jo mere vi elsker dem og synes, det er den eneste rigtige måde at være på, jo kraftigere bliver skyggen, dvs. jo mere fornægtet og fordømt bliver polariteten.

I skyggen af personligheden lever også vores *"skjulte ressourcer"*. Det er de sider, vi beundrer hos andre, og som vi tror, vi ikke selv har. Men som sagt har vi alt i os, nogle sider er bare ikke udviklede endnu.

Kompenserende drømme
Hvis vi f.eks. er vokset op med "flinkeskolen" og kun tillader os selv - og andre - at være søde, flinke og stilfærdige, får vi tilsvarende en skyggeside, der er voldsom og aggressiv. Den kan dels stikke hovedet frem i specielle situationer, hvor vi føler os provokerede eller bange. Dels vil den optræde i drømme som f.eks. rockere, soldater, bomber, vilde dyr m.v., som vi kollektivt og/eller individuelt opfatter som aggressive.

Det er det, Jung kalder en kompenserende drøm. Dvs. at de sider af os selv, som vi undertrykker i vågen tilstand, får lov til at boltre sig i drømmene. På denne måde kompenserer psyken, og herved skabes balance og helhed. De fleste af vores drømme er kompenserende drømme.

Integration af skyggesider
Ved at se på vore drømme kan vi således blive klar over vore skyggesider, og herefter begynde at tage dem mere til os - integrere dem. Vi behøver ikke nødvendigvis at "udleve" dem og blive aggressive, intolerante, arrogante, hjælpeløse, overfladiske eller hvad vi nu har som skyggesider. Men vi kan begynde at *slippe fordømmelsen* af de sider i os selv - og i andre.

Senoifolkets måde at gøre dette på bestod i, at de allerede som børn lærte at møde deres skygger. Så når et barn fortalte sine forældre, at det havde drømt, det blev forfulgt af f.eks. et vildt dyr, fik barnet at vide: Næste gang du har denne drøm, skal du ikke flygte, men i stedet vende dig mod dyret og spørge: "Hvad vil du mig?".

Det kan godt lade sig gøre, således at forudbestemme en reaktion i en drøm. Næste gang man har drømmen, vil man komme i tanke om det midt i drømmen.

En anden mulighed er at sætte sig og lukke øjnene og så forestille sig at være tilbage i drømmen igen. Derefter forestiller man sig, at man stopper op midt i flugten og vender sig mod forfølgeren og spørge: Hvad vil du mig?

Det der sker, når du vender dig mod en forfølger i drømme (eller i en meditativ tilbagevenden til drømmen) og stiller dette spørgsmål, er at drømmen straks ændrer sig

og ikke længere virker farlig. For forfølgeren er blot en skyggeside, som gerne vil have kontakt med dig. Den vil gerne blive accepteret som en del af dig, så der kan blive balance i din psyke.

En anden måde at integrere skyggesider på er ved at gentage denne lille sætning for sig selv: "Sådan kunne jeg også finde på at være - OG HVAD SÅ !" For eksempel: "Jeg kunne også finde på at være aggressiv - OG HVAD SÅ !" Som nævnt behøver du ikke at blive aggressiv, du begynder blot at slippe din fordømmelse af denne side i dig selv. Tilføjelsen "og hvad så" er vigtig, da den inspirerer til lethed og accept.

Så længe vi afviser en side af os selv, vil den dukke op i vores drømme - symboliseret ved en person, et dyr eller andet, som vi forbinder med denne egenskab.

Jo mere forbudt og forvist denne side er, jo mere bange vil vi være for den, når den viser sig i drømme. At være parat til at møde den, fremfor at flygte fra den, er første skridt i en integration. En parathed, der også viser sig i form af mindre angst. Og efterhånden som vi får integreret skyggesiden, vil drømmene ændre sig.

Et eksempel
Jeg havde selv em drøm for mange år siden, hvor en mand kom gående tavs hen imod mig med en flaske i hånden. Han var øjensynlig dranker. Jeg var bange og råbte, at han skulle gå sin vej. Men han kom blot nærmere uden at sige et ord. Jeg flygtede derefter skrækslagen ind i et hus og nåede lige at låse døren efter mig. Men døren var af glas, og jeg vidste, at han ville kunne slå den i stykker. Så jeg vågnede (for at slippe ud af drømmen) badet i sved.

Da jeg havde skrevet drømmen ned og så nærmere på den, var der flere meddelelser til mig.

Først tænkte jeg over, hvad *jeg* forbandt med en dranker? - Det var en, der ikke havde styr på sit liv og var forhutlet. En af *mine* gamle "overlevelses-strategier" har netop været at have nogenlunde styr på tingene. Så ikke at have det var tydeligt en skyggeside. Samtidig var jeg på dette tidspunkt i mit liv begyndt at slippe lidt af mit gamle ønske om kontrol. Og nu var jeg åbenbart parat til at gå et skridt videre.

Vi er heldigvis så hensigtsmæssigt indrettet, at vores ubevidste ikke præsenterer arbejdspunkter for os, før vi er parate til det. Drømme er yderst pædagogiske!

Min parathed fremgår af, at døren i drømmen er af glas. Det er således muligt for drankeren at få fat i mig, selvom jeg flygter i første omgang.

At jeg er bange i drømmen illustrerer angsten ved at slippe gamle, velkendte psykologiske mønstre, og i stedet afprøve nye og ukendte. Vi er tilbøjelige til at være tryghedsnarkomaner, også når det gælder ændringer i vores gamle mønstre og psykiske strukturer.

Drømmen viser også, at jeg havde en overbevisning om, at manglende kontrol ville føre til et forhutlet liv. Endnu en god grund til ikke bare at slippe kontrollen.

At manden var tavs viser en anden skyggeside. Dengang skulle jeg nemlig helst have ord på alting. Så jeg fortalte og forklarede altid i lange baner. Endnu en gammel måde at "overleve" og skabe tryghed på.

I de følgende år havde jeg flere drømme, hvori der optrådte drankere, men de ændrede sig hele tiden og viste tydeligt, hvor langt jeg var kommet i processen med at integrere skyggesiderne, og i den udviklingsproces der fulgte heraf. (Alle, der har prøvet at slippe en overdreven tendens til kontrol, ved, at det ikke er noget, man gør fra den ene dag til den anden).

I en anden drøm, jeg husker, kørte jeg i bus. Jeg sad på bagsædet. En dranker kom ind i bussen. Han gik lige ned imod mig og satte sig på samme sæde. Der var lidt afstand imellem os. Jeg holdt øje med ham, men jeg var ikke bange, og det var i orden, at han sad ved siden af mig. Da jeg steg ud, så jeg hans bedrøvede øjne gennem vinduet og fik ondt af ham.

I en senere drøm boede jeg i et hus med 4 etager. Jeg boede selv i en lejlighed på øverste etage, og på et tidspunkt flyttede nogle hjemløse drankere ind i den nederste etage. Igen var følelsen, at det var i orden, også selv om der var flere, og de var kommet betydelig tættere på mig. Følelsen af medlidenhed, som er udtryk for en vis afstand, var også forsvundet.

At jeg boede på 4. etage forbinder jeg i denne drøm med det 4. chakra, hjertechakraet. Det illustrerer den accept og åbning i hjertet, jeg var begyndt at føle overfor min gamle skyggeside. Og at drankerne flyttede ind i nederste etage, forbinder jeg med det nederste chakra, rodcentret, der har at gøre med vores tryghed i det fysiske liv. Jeg ser denne indflytning som udtryk for, at jeg var begyndt at føle tryghed ved at "slippe kontrol" og ikke have styr på alt.

Mad = næring
I en drøm, som kom nogle uger senere, var jeg i det samme hus. Jeg inviterede nu drankerne til middag. Huset var under renovering, og vi mødtes i et stort, næsten tomt rum på 2. etage. Her havde jeg dækket op til måltidet. Det var meget enkelt, men vi havde det rart, og i løbet af aftenen besluttede vi at lave en slags kollektiv sammen i huset, med bl.a. nogle fælles måltider.

Mad i drømme symboliserer næring, oftest psykisk næring. I denne drøm giver jeg drankerne mad, dvs. at jeg giver psykisk næring til en tidligere forkastet del af mig selv. Det medfører dels, at vi sammen udnytter et hidtil ubenyttet rum på 2. etage (= 2. chakra, haracentret). Det betyder, at der kommer mere energi til dette center, som bl.a. indeholder livsenergi, seksualitet, spontanitet og kreativitet. Dels får jeg etableret et samarbejde (kollektiv) med drankerne, hvor vi bl.a. indtager mad sammen, således at de skjulte ressourcer, der også er knyttet til de forkastede og undertrykte sider i os selv, kan blive udnyttet.

Psykiske kvaliteter.
Ingen af vores psykiske egenskaber/kvaliteter er ensidigt gode eller dårlige. Alt har en modpol i sig, ligesom i yin-yang-tegnet. At have styr på tingene er udmærket til en vis grænse, men overdrevent behov for kontrol giver ubalance. Det samme gør overdreven tilbøjelighed til at slippe styring. Det kan komme til udtryk i en laissez-fair-holdning og i ligegyldighed.

Når der er balance mellem polariteterne, kan vi udnytte det bedste i begge kvaliteter. Vi kan styre, når der er brug for det, og vi kan give slip og flyde med, når situationen og vores lyster er til det.

Vi kan vælge frit, afhængig af situationen, frem for at reagere automatisk ud fra et gammelt mønster. Når vi integrerer vores skyggesider, får vi således både mere energi til rådighed, større frihed og et større psykisk råderum.

Huse og ild i drømme
Huse symboliserer generelt os selv - vores krop, vores personlighed og vores psykiske energier bl.a. med tilknytning til chakraerne. Især når det i drømmen er specificeret, at der foregår noget på specielle etager, er det relevant at relatere dem til de syv centrale energicentrer eller chakraer.

Hvis der i drømmen blot er tale om øverste eller nederste etage af et hus, kan det være henholdsvis hovedet eller fødderne, det drejer sig om. Måske fortæller drømmen om for meget aktivitet i øverste etage = hovedet/tankerne.

Er der noget i en drøm, der foregår i en kælder, kan det være et symbol på drømmerens ubevidste og de processer, der er igang der. Måske foreslår drømmen også, at drømmeren er mere i kontakt med sit ubevidste.

I min sidste drøm med drankerne fremgår det, at hele huset er ved at blive renoveret. Det er udtryk for de udviklingsprocesser, jeg er i færd med, hvor gamle psykiske mønstre og overbevisninger bliver udskiftet med nye.

I en anden drøm så jeg, at der var *ild* forskellige steder i det hus, jeg i drømmen boede i. Ild er et arketypisk symbol på transformation, forvandling. I myten om Fugl Fønix opstår/fødes den store smukke fugl ud af ilden i et bål. Så når noget brænder i drømmen - ikke mindst når det er huse, der brænder - er det som oftest positive drømme, der fortæller om vores udviklingsproces. Hvor parate vi er til forandring vil fremgår af, hvordan vi har det med ilden i drømmen. Forsøger vi f.eks. at slukke ilden? Er vi bange for den? Eller betragter vi den blot roligt?

Dagsrester og kollektive symboler.
Til forståelsen af mine drømme med drankerne skal det tilføjes, at jeg i det vågne liv har et meget afslappet forhold til alkoholikere. Jeg har tidligere arbejdet på Kofoeds Skole, og jeg holdt meget af de mennesker, jeg lærte at kende der.

Dette viser både, at drømmene ikke handlede om mit forhold til alkoholikere i det vågne liv, og at drankere var et velkendt fænomen for mig, og derfor var det let for mit ubevidste at bruge det symbol.

Jeg er dog ikke alene om at forbinde manglende kontrol med drankere og alkohol. Det er også *kollektive symboler*. Dvs. at vi alle - bevidst eller ubevidst - har disse assosiationer. Jeg er da også stødt på det mange gange i mine klienters drømme.

Hvis jeg kort før min drøm havde set en film med nogle mennesker, der drev afsted på en tømmerflåde i en rivende strøm uden at kunne styre den, er det ikke utænkeligt, at mit ubevidste havde brugt dette billede som symbol på manglende kontrol.

Det ville i så fald være det man kalder en *dagsrest*. Dagsrester er ikke ligegyldige. Det betyder blot at det ubevidste har ladet sig inspirere af noget, vi netop har set eller på anden måde oplevet, og bruger det som symbol på nogle af vores psykiske processer.

Død og fødsel
er nogle andre af de store kollektive symboler i drømme.
Drømme med *død* er som regel meget positive drømme, idet de ofte er udtryk for, at sider i os dør. Og det er forudsætningen for at nye sider kan vokse frem og udvikle sig, ligesom der i naturen er en cyklus med "død" og "fødsel", med blade der falder af træerne og bliver til muld, som giver næring til nye spirer.

I drømme om død må vi se på, hvem der dør, for at se hvilke sider i os selv, der er tale om. Drømmer vi, at vores mor eller far dør, er der størst sandsynlighed for, at der er tale om vores indre mor og far. Dvs. aspekter ved vores fysiske forældre, som vi har internaliseret og gjort til en del af os selv.

Drømme om død vil ofte efterfølges af drømme om *graviditet, fødsel og spædbørn*. Igen er der tale om, at nye sider i os er ved at blive født. Sådanne forandringer vil optræde i det ubevidste - og dermed i drømmene - før vi bemærker det i vågen tilstand. Når vi, f.eks. via drømme, bliver bevidste om de processer, der foregår i det indre, går vores udvikling hurtigere.

Vand og børn
Vand er det af de store kollektive symboler, der optræder hyppigst i drømme. Vand symboliserer både *følelser, det ubevidste og det feminine*. Tre områder der er forbundne.

Når der indgår vand i vores drømme, må vi se på, hvordan vandet optræder, og hvordan vi forholder os til det. Er det et brusende hav, en stille sø eller øsende regnvejr? Er vandet frosset til is eller sne? Svømmer vi glade rundt i vandet? Er vi bange for det? Er vi ved at drukne? Det siger noget om, hvordan vi har det med det følelsesmæssige, det feminine og det ubevidste i os selv.

Børn i drømme repræsenterer som oftest vores eget indre barn, den mere *oprindelige* side i os, sådan som vi var, før vi tilpassede og undertrykte os selv. Barnet symboliserer kvaliteter som nysgerrighed, spontanitet, kreativitet, umiddelbarhed, livsglæde og legelyst. Har vi undertrykt disse sider i os, kan vi drømme om små forkomne eller syge børn. Kommer de hen imod os, og vi tager os af dem, er det udtryk for en begyndende integration af disse sider. Sker det ikke i selve drømmen, kan vi bagefter i en meditativ tilstand forestille os, at det sker. Det vil sætte gang i processen.

Det kan være nyttigt at bemærke, hvilken alder barnet har i drømmen, da det kan hentyde til noget, der er sket, da vi selv var i den alder.
- Intet er tilfældigt i drømme!

Den indre partner
Drømmene viser også, hvordan vi bruger vores feminine og maskuline sider. Den maskuline side i os alle er primært det aktive, udadvendte, handlekraftige, præsterende samt det logiske, rationelle og intellektuelle. Mens den feminine side i os er det mere passive, værende, nydende og modtagende samt det følelses-mæssige og intuitive.

Den ene side er ikke bedre end den anden, de er lige nyttige, hver til sin tid. Udelukkende at bruge den ene side vil være som at hoppe gennem livet på ét ben. Vi er vi bedst tjent med at bruge både vores feminine og vores maskuline kvaliteter.

Traditionelt har mænd haft mest kontakt med deres maskuline side, og kvinder har haft mest kontakt med deres feminine side. Det har op gennem kulturens historie skabt en modpol i det ubevidste. Jung kalder denne modpol for Anima og Animus. Anima er mandens indre kvinde, og Animus er kvindens indre mand.

En væsentlig del af udviklingsprocessen mod helhed og balance består i at få kontakt med vores "modsatkønnethed" og få et samspil med den indre partner. I drømme symboliseres foreningen mellem det maskuline og det feminine ofte med samleje. Så drømme, der umiddelbart ser ud til at handle om sex, gør det sjældent. Det er snarere tale om optakt til det, alkymisterne kaldte "*det indre bryllup*".

Vi kan få et indtryk af vores indre partner ved at se på, hvilke partnere vi falder for i den ydre verden. For vores længsel efter den indre partner projiceres over på andre og udspilles i forelskelser i "ydre" personer. Vi forsøger således at få vores ydre partner til at udfylde de "huller" (uudlevede sider), vi har inden i os.

Ønsker vi at ændre vores relationer til en ydre partner, er det væsentligt at se på den relation, vi har til den indre partner. Det optimale er, at vi alle har en god balance i det indre, så vi i den ydre verden kan mødes som afbalancerede, hele og frie individer.

Udviklingsprocessen
Drømme har en helende effekt på psyken, uanset om vi kan huske drømmene eller ej. Men når vi begynder at beskæftige os med egne drømme, fremmer vi den indre udviklingsproces - *indivduationen* - der fører til *Selvet* (Jungs betegnelser).

Drømmene ændrer karakter fra primært at være kompenserende til i højere grad at kommentere vores reaktioner og give direkte handlinganvisninger, når vi begynder at arbejde med os selv. Drømme kan blive vores bedste venner og vejledere, når vi starter en dialog med dem. De indeholder også megen visdom.

I drømmenes indhold kan vi følge vores udviklingsproces. Vi udsættes for mange udfordringer og prøvelser - ligesom helten i eventyrene. Belønningen er prinsessen, dvs. en forening med den indre partner, og kongeriget (= Selvet). Det indebærer en dybere sjælelig kontakt med os selv og med den guddommelige kraft, som gør os i stand til at møde livet og andre mennesker på en ny måde.

Den indre forvandling i det enkelte menneske er også forudsætningen for en forvandling i det ydre samfund.

.....

Hjælp til at huske og til at arbejde med dine drømme

- Start med at fortælle dig selv og dermed dit ubevidste,
at du ønsker at huske dine drømme.

- Beslut dig for at skrive dem ned *med det samme* du vågner, også selv om det er midt om natten. (Er du vågnet af en drøm midt om natten, er den sandsynligvis vigtig. Men chancen for at huske den, hvis du falder i søvn igen er minimal). Hvis du står ud af sengen og foretager dig andre ting, kan drømmen også let glide væk igen.

- Køb en bog til at skrive drømme i, og lad den ligge klar ved siden af sengen sammen med en blyant. På den måde fortæller du dit ubevidste, at du mener det alvorligt. Og der er større chance for at du får skrevet drømmen ned, straks du vågner.

- Gå ind i en drømmegruppe eller lav en fast jævnlig aftale med en ven eller en terapeut, hvor du kan arbejde med dine drømme. Det øger også motivationen for at huske og nedskrive drømmene.

- Husk at nedskrive de *følelser*, du har i drømmen. Det er vigtigt for forståelsen af den.

- Giv drømmen en overskrift/titel - udfra hvad der er mest energifyldt i drømmen - uden at tolke. (Som om den var en lille historie eller artikel). Det giver en fornemmelse af essensen i drømmen.

- Skriv ned hvad du forbinder med de personer og centrale ting, der er i drømmen. (Hvad karakteriserer dem?)

- Forestil dig at være de andre personer eller dyr eller andet i drømmen. Sig f.eks. jeg er en løve, - jeg er stærk, hurtig og smidig, (eller hvad du nu forbinder med en løve). Og mærk hvordan det føles at sige dette.

- Du kan også prøve *langsomt* at genfortælle drømmen i nutid, og efter hver sætning sige: "- Og det er mit liv". Det kan give aha-oplevelser undervejs og følelsesmæssige reaktioner, der kan hjælpe dig på sporet af drømmens egentlige indhold.

- Det kan også være givende at tegne/male et billede af den vigtigste situation eller det vigtigste symbol i drømmen. Måske dukker der noget op undervejs, mens du laver billedet, eller når du bagefter betragter det.

- Du kan også meditere på det, du har tegnet. Sæt dig afslappet med lukkede øjne, og se det symbol eller den situation fra drømmen, du ønsker at udforske, for dit indre blik i ca. en meters afstand fra øjnene. Betragt det og se, hvad der sker.

Dette kan du selvfølgelig også gøre uden at lave en tegning.

To gode og letlæste bøger om drømme og Jungs teorier er:

- Åse Stubbe Teglbjærg: "Lev dine drømme. Drømme og deres berydning i hverdagen". (Klitrose, 1984) og

- Ragnhild Nellemann: "Indre ro. Introduktion til C.G. Jung". (Klitrose, 1992)

"The dream is the small hidden door
in the deepest and most intimate sanctum of the soul,
which opens into that primal cosmic night that was soul
long before there was a conscious ego and will be soul
far beyond what a conscious ego could ever reach."

C.G. Jung

Oh I arise from varm sunshine dreams of you
in the first sweet sleep of this lonely mans new night."
- inspireret fra et digt af Shelley, engelsk poet.

Emne: Drømme

Hej netterapeuter,
Jeg har længe prøvet at komme ud af et forhold der til syneladende ikke har indeholdt meget mere ene drømme og illusioner. Og da drømen braste og vi har skullet forholde os til brudet, har jeg oplevet fra begges side, at vi angriber den anden for brudte løfter så drømmen eller forholdet ikke kunne holde. Selv om jeg objektivt godt kan se at det sidste års tid har været en kamp for at få tingene til at virke, så kan jeg ikke rigtig slippe ham alligevel. Han er ikke og var ikke god for mig som venner og familie også fortæller mig dagligt, og alligevel så kan jeg ikke slippe ham af tankerne.

Jeg så i tv forleden i et talkshow en anden med sammen problem og hun fik af vide, giv slip på drømmen, for det er det eneste du holder fast i, det er ikke virkeligheden ved ham du elsker.

Så er det mit spørgsmål er, hvordan slipper man drømmen?
Jeg kan godt se at den skal slippes for at komme videre, men den er jo ikke så fysisk at det bare er noget jeg kan smide ud eller gemme bort, tankerne kommer jo bare hele tiden.

Jeg synes det lyder nemt, men virker som en håbløs opgave
- at bare give slip! Håber I kan give mig lidt hjælp her.

Svar:
Re: drømme
Vi kender jo alle til at få ødelagt vore drømme (det er måske drømmes natur, ligesom sæbeboblers), men hvis vi ser tilbage var vi bedre i starten til at kende forskel på den virkelige person og det virkelige forhold og så drømmene der opstod deraf omkring fremtiden sammen.

På et tidspunkt blev fremtiden så til nutid uden at drømmene var realiseret og for at kunne bære skuffelsen eller slet og ret for at undgå at indse at det var en illusion vi drømte om lod vi drømmen fortsætte midt i den barske virkelighed. De blev til ét. Og pludselig truer drømmen så med at briste ved at virkelighedens forhold går i stykker og bliver lige så smertefuldt som det før var ekstatisk. Men så længe vi holder fast i drømmen kan vi undgå at se virkeligheden i øjnene og dermed smerten.

Endvidere slipper vi for at være ansvarlige overfor os selv, hvilket ville indebære at vi skulle træffe nogle valg i forhold til os selv, den anden og forholdet som sådan. Det er ofte angstprovokerende at gøre, da vi begynder at stå ansigt til ansigt med vore begrænsninger.

Så hvem ønsker at slukke for drømmen og håbet og vende tilbage til virkelighedens gru? Det skulle da lige være fordi man er træt af at være aktør i en drøm og foretrækker en barsk virkelighed som man dog efterhånden kan lære at manøvrere i, få føling med og stole på på godt og ondt. Men det kræver en anden indstilling til livet, før vi tør lade drømmen forsvinde.

Du spørger hvordan man slipper noget så ikke-fysisk som en drøm. Det er som at spørge om hvordan man undslipper mørket i et rum. Hvis du vil slippe for mørke kan du ikke gøre noget med det direkte, da mørke ikke er andet end fravær af lys. Istedet må du "kontakte" lyset. I dit dilfælde må du kontakte din virkelighed eller rettere hvordan du forholder dig til den.

Der er ikke nogen let måde at starte op igen efter sådan en oplevelse, Men du kan gøre det lettere ved at begynde at tage ansvar for det der er sket eventuelt med hjælp af en terapeut i en periode, bede vennerne om at hjælpe dig ud af den offerrolle

de også hjalp dig ind i og begynde at se eks-kæresten som en del af din fortid og behandle ham derefter.

Drømme er vores måde at undgå nu´et på.
Livet som jeg ser det handler om at lære at være i nu´et, dvs. fra øjeblik til øjeblik at vælge den foranderlige virkelighed indeni én såvel som udenfor, frem for tankernes drømmeunivers man efterhånden disillusioneres og trættes af.

Held og lykke på vejen. Støder du på noget undervejs
du behøver hjælp til er du velkommen til at kontakte Netterrapeuten
eller undertegnede. Venlig hilsen Søren beejo@netterapeuten.dk

Hej Marie!
Du beskriver, at du gerne **vil "give slip" på drømmen,**
ham, men at du ikke rigtigt ved hvordan.

For at "give slip" på noget, er det vældig brugbart at "stoppe noget andet"
ind dér, hvor "hullet" efter det, du havde, opstår. Mange gange kan det være svært at slippe noget, når man ikke véd, hvad man får i stedet for. Når nu du ikke har drømmen, eller ham, hvordan skal din nye drøm så være? Hvad ønsker du dig i stedet for?

Når du véd lidt mere om det, så er det umådeligt lettere at "give slip".
En anden del du kan fokusere på er, hvad du kan gemme af gode minder og oplevelser, du har haft sammen med din mand / kæreste. Hvad er det - positive - du gerne vil huske ham for? Hvad står han - positivt - for hos dig? Siden I forsøgte at få forholdet til at fungere, er der sikkert noget specielt positivt, du gerne ville beholde som minde. Når du har fundet de positive sider hos ham, så kan du "gemme" ham / drømmen det sted, hvor han / den hører til. I fortiden. Du kan derefter tage minderne frem en gang imellem, når du har behov for at mindes gode oplevelser velvidende at disse hører til tidligere i dit liv.

Når du er kommet så langt, er der plads til at leve i nutidenmed de drømme den ndeholder og du kan endog have overskud til at have drømme om fremtiden!

Det er vigtigt at være tryg, når du endelig vælger at slippe ham / drømmen. Det er en proces, som du med gavn kunne tage fat på hos en terapeut. Hvor lang tid den proces vil tage, vil helt afhænge af, hvor parat du er.

Har du lyst til at udforske dine muligheder gennem chat- eller telefonsession
her på sitet eller i privat session , er du velkommen til at kontakte en af os.
Har du yderligere spørgsmål er du ligeledes velkommen til at kontakte undertegnede på evy@netterapeuten.dk.
Held og lykke med dit foretagene!
Hilsener
Evy Suurballe Jeppesen

Mareridt kan drømmes væk

Af Dorthe Lønstrup

Politiken mandag den 22 - 6 - 2001

Hvis man har evnen til at være bevidst om, at man drømmer - mens man rent faktisk gør det - har man et godt redskab til at udrydde tilbagevendende mareridt. Så kan man nemlig styre handlingen og gøre op med uhyret eller den ukendte mand, der forfølger én. Det mener forskeren Stephen LaBerge fra det amerikanske Stanford Universitys psykologiske fakultet, der i mere end tyve år har beskæftiget sig med fænomenet lucid dreaming - den sovendes bevidsthed om, at han drømmer.

Træning

Denne bevidsthed har få mennesker fra naturens hånd, mens de fleste andre kan opnå den med målrettet mental træning, viser LaBerges forsøg.

»Lucid dreaming er en af de mest effektive former for terapi mod de almindelige mareridt, der ikke skyldes alvorlige personlighedsproblemer. Jeg tror, det er bedst at gøre op med mareridtet i drømmeuniverset«, oplyser forskeren på sin hjemmeside.

Teknikken går ud på, at den sovende bruger sin bevidsthed til at styre handlingen i mareridtet, så det skræmmende bliver gjort harmløst. For eksempel ved at vende sig om og tale venligt til uhyret, der forfølger én. Eller den lidt feje version - at man bevidst vælger at forlade sin uhyggelige drøm.

Ingen dansk forskning

Der forskes ikke i emnet i Danmark - men det burde man gøre, for de bevidste drømme er interessante, siger hjerneforskeren Peter Lund Madsen.

Han har haft en patient, der selv kunne bestemme, hvad hun ville drømme om natten - så der er også en underholdningsværdi i fænomenet, påpeger han.

»Jeg tror på, at man kan træne sig op til lucid dreaming. Og det er da samtidig en fordel, at man kan vågne fra mareridtet, når det bliver for grimt«, mener Peter Lund Madsen.

Psykoanalytikeren Pia Skogemann har i årtier arbejdet med folks drømme i sin praksis. Lucid dreaming er ikke blandt hendes metoder, men hun anerkender, at evnen kan bruges til at bekæmpe de onde drømme.

»At konfrontere det, der plager én, er jo, hvad terapi går ud på«, siger hun.

(24. jun 2001 kl. 22:30)

Ny forskning viser: Vi ser billeder når vi drømmer

Ny forskning konkluderer, at når mennesker drømmer, så ser hjernen rent faktisk billederne.
Hjerneaktiviteten under drømme minder meget om hjerneaktiviteten, når mennesker er vågne.

Hvor tit føles det ikke som om, en drøm var ægte?
Tit.
Det nærmer forskere sig nu en forklaring på.
For det viser sig, at hjerneaktiviteten under søvnens drømmefase, REM-søvnen (Rapid Eye Movement), rent faktisk minder utroligt meget om den hjerneaktivitet, mennesker har, når de er vågne og bearbejder nye synsindtryk. Det skriver Videnskab.dk på baggrund af nye forskningsresultater udgivet i det videnskabelige tidsskrift Nature Communications.

Forskere har i mange år mistænkt, at det hænger sådan sammen. Alligevel er det først nu, at forskningsresultater har kunnet bakke op om, at hjernen rent faktisk ser billeder, når der drømmes. Det er nemlig noget nyt, at hjerneaktiviteten er blevet registreret inde fra selve hjernen.

Elektroder inde i hjernen

Forsøgene, der ligger til grund for de nye resultater, blev lavet på epileptiske patienter, der fik indopereret elektroder i selve hjernen. Det gjorde de for at afgøre, om de kunne behandles med et kirurgisk indgreb.
Samtidig blev det undersøgt, hvordan patienternes hjerneaktivitet var under REM-søvnen sammenlignet med vågen tilstand i både mørke og lys. Formålet var at finde ud af, hvad hjerneaktiviteten under drømmesøvn minder mest om.

Det viste sig at minde om hjerneaktiviteten, når mennesker er vågne og får nye visuelle indtryk. Normalt, når hjerneaktivitet bliver målt, gøres det bare gennem elektroder uden på hovedet, derfor kunne den nye metode skabe nye resultater.

Musklerne er hæmmede

Selvom hjerneaktiviteten under drømmesøvn minder om, når mennesker er vågne, så reagerer musklerne ikke på de billeder, som hjernen registrerer. Det skyldes, at muskelaktiviteten er hæmmet, og det forhindrer derfor kroppen i at reagere.

Inden for søvnforskning er der stadig mange ubesvarede spørgsmål.
Men forskerne bag de nye resultater spekulerer i, at søvnen ud over hvile og restitution
også kan have andre vigtige funktioner. Men det er altså stadig et mysterium, hvilke det i så fald er.

http://www.dr.dk/nyheder/viden/ny-forskning-viser-vi-ser-billeder-naar-vi-droemmer

Husk hvad du drømmer

Anders Vogt, Matthew Wilson og Michael Rohde arbejder alle med drømme og deres betydning for mennesker. Du kan møde dem alle tre i P1-programmet 'Husk hvad du drømmer'.

Du kan ikke røre dig. En dirrende, summende lyd fylder dit soveværelse, og du har en stærk følelse af at der er noget, eller nogen, i rummet.
Fænomenet søvnparalyse har skræmt mange mennesker. Det er en tilstand hvor kroppen er lammet, og hjernen er vågen, men drømmedelen af hjernen kan stadig være i gang. Man kan altså ligge med åbne øjne og se sit soveværelse, mens man hallucinerer, fordi hjernen stadig drømmer. Og hvad er det så man husker, når man vågner? En oplevelse? Eller en drøm?
Psykoterapeut Anders Vogt bruger drømme meget i sit arbejde, og fortæller om søvnparalyse i programmet.

Han kan se hvad rotter drømmer

Professor i neurovidenskab Matthew Wilson fra Massachusetts Institute of Technology, har rotter med indopererede elektroder i sit laboratorium. Elektroder er tyndere end et menneskehår, og sender signaler fra rotternes hjerne ind i en computer, der omdanner de elektroniske impulser til grafiske billeder. På den måde har Wilson opdaget at rotterne typisk drømmer om det de lige har lavet.
På drømmebillederne kan han se præcis hvor rotten drømmer den er, i den labyrint den hver dag løber rundt i. Matthew Wilson forsker i hukommelse og beskæftiger sig med drømme fordi han undersøger hvordan erindring kommer til udtryk gennem drømme, og hvilken betydning søvn og drømme har for, hvordan vores hukommelse skabes.

Drømmetolkeren

Michael Rohde droppede en lovende karriere i et internationalt medicinalfirma for at læse psykologi og blive drømmetolker. Hans mission er at afmystificere arbejdet med drømme og gøre det til en naturlig ting for alle at beskæftige sig med. Især vil han gerne have flere mænd på banen. Foreløbig er det mest kvinder, der interesserer sig for hvad deres drømme kan fortælle.

I en undersøgelse, der blev lavet på hospicer, blev de døende spurgt om der var noget de fortrød. Nogen svarede at de ville ønske at de havde udtrykt deres følelser for andre mennesker noget mere. Nogen, at de ville ønske de havde arbejdet noget mindre. Men det svar der forekom flest gange, var at man ville ønske man havde haft modet til at leve livet mere i overensstemmelse med den man var.

Den undersøgelse citerer Michael Rohde, når man spørger ham hvor han synes det er så vigtigt at arbejde med sine drømme. At her er chancen for at finde ud af, hvem man egentlig er, og hvad der føles rigtigt for en. Sådan som det skete for ham selv. Det var en drøm, der fortalte ham, at den fede løn og de store biler i det amerikanske medicinalfirma ikke var livet for ham.

http://www.dr.dk/nyheder/kultur/kulturklubber/husk-hvad-du-droemmer

Erik Valeur: - Jeg er optaget af den iskulde, der pludselig kan slå ud af et menneske, jeg troede jeg kendte.

Der er temaer i Erik Valeurs nye novelle, som minder om historien i hans bestseller 'Det syvende barn'. Det øjeblik, hvor et menneske lægger al tillært moral fra sig og gør noget forfærdeligt, er fascinerende, mener han.

Ti forfattere skriver i løbet af 2013 noveller til DR og Ud Og Se med inspiration i anonymt indsendte drømme. Erik Valeurs bidrag er novellen 'Søstre'. (Foto: Kissen Møller Hansen)

Af Anya Mathilde Poulsen

I 2011 debuterede Erik Valeur som romanforfatter med 'Det syvende barn'. Inden da var det som dybdeborende journalist at han havde slået sit navn fast, og ved romandebuten lagde han ikke skjul på, at det krævede sit at springe fra den ene skriveform til den anden. At skrive skønlitterært er ikke så ligetil at gå i gang med, selv om man er nok så garvet journalist.

Nu har DR Læseklubberne og Ud & Se givet ham en lignende udfordring. Hvor 'Det syvende barn' var hele 692 sider lang, bad vi ham skrive en kort novelle, baseret på en anonymt indsendt drøm.
- Det var sværere end forventet - ikke på grund af længden, men fordi novelleformen har en helt anden rytme og tone, hvor alt skal fortælles forholdsvis hurtigt - uden at komme til at virke jappende eller klodset, siger Erik Valeur om opgaven, der førte til novellen 'Søstre'.

Læs Erik Valeurs novelle

En sovende pige med en hugorm på maven

Inspirationen til fortællingen fandt han i en anonymt indsendt drøm på www.dr.dk/drøm:
"Min højtelskede lillesøster ligger sovende under et æbletræ. Hun ligger på ryggen, og hun er iført en rød, ulden trøje. På hendes bryst ligger en stor hugorm med hovedet løftet lige over hendes ansigt. Jeg ved, at når hun rører sig, vil den hugge. Jeg vil løbe efter hjælp, men tør ikke røre mig, af skræk for at det vil få den til at hugge."

Selv om der var masser af drømme at vælge imellem, var Erik Valeur ikke i tvivl om, at netop denne skulle være hans inspirationskilde.
- Den havde den enkle uhygge og skønhed i sig, som fascinerede mig fra starten, siger han. Jeg kom umiddelbart til at gruble over, hvorfor en sådan drøm holder ved i så mange år? Hvis den virkelig kun var smuk og enkel, ville den vel ikke vende tilbage igen og igen og blive sådan en plage.

Samtidig rummer drømmen en dobbelthed, som han blev betaget af, og som sivede ind i novellen. For nok virker drømmen beskyttende på overfladen, men i Erik Valeurs novelle har den fået et urovækkende twist. - Jeg kom umiddelbart til at gruble over, hvorfor en sådan drøm holder ved i så mange år? Hvis den virkelig kun var smuk og enkel, ville den vel ikke vende tilbage igen og igen og blive sådan en plage. Og så fantaserede jeg over en helt ny forklaring - som selvfølgelig er ren fantasi - en forklaring, der kunne være plausibel i et andet liv, hvor det gode pludselig blev afløst af det onde, siger Erik Valeur.

Det er Skabelsesberetningen

Den fundamentale kamp mellem godt og ondt, en hugorm, den uskyldige pige, trøjen med en farve så rød som et modent æble, og en hovedperson der viser sig at hedde Eva; det kan nemt give bibelske associationer, og den tanke er Erik Valeur ikke afvisende overfor.

- Jeg beskriver to søstre i 'Det syvende barn', som både elsker og hader hinanden - og så blev jeg med det samme fascineret af den bibelske symbolik i drømmen og tænkte: Det her handler på en eller anden måde om et opgør mellem det gode og det onde - hvor ingen måske længere ved, hvem der vandt af de to, siger han og uddyber:
- Selvfølgelig er det Skabelsesberetningen i en eller anden form. Til gengæld er jeg ikke psykolog, så jeg ved ikke, hvad der kan udløse sådan en association i drømme. Måske er det helt uskyldigt: Den drømmende har blot været fascineret af netop den beretning i Biblen og vender så tilbage til den i søvne - sammen med den søster, hun elsker.

Temaer som i 'Det syvende barn'

De læsere, der kender Erik Valeurs bestseller-roman 'Det syvende barn', vil sikkert kunne genkende temaer og motiver fra romanen i 'Søstre'. I 'Det syvende barn' var der et dramatisk jalousiforhold mellem Susanne, forstanderinden på spædbørnehjemmet, og hendes søster Samanda; og begge fortællinger rummer mennesker, som spinder et net af intriger omkring sig. Hvorfor dukker de temaer op igen i 'Søstre'?

- Jeg er optaget af den iskulde, der pludselig kan slå ud af et menneske
- altså selve det øjeblik, hvor en person pludselig lægger al følelse og indlært eller medfødt moral fra sig og bare gør noget ganske forfærdeligt - måske ikke noget stort og omfattende som et terrorangreb eller et mord, men bare i det små, hvor det knap bliver bemærket, siger Erik Valeur.
- Det sker jo for mennesker - i den virkelige verden - og det øjeblik er i sin pludselige gru og uforståelighed meget, meget interessant, synes jeg.

'Søstre' er trykt i maj-udgaven af DSBs passagermagasin Ud & Se
og kan desuden downloades her fra siden.

http://www.dr.dk/nyheder/kultur/kulturklubber/erik-valeur-jeg-er-optaget-af-den-iskulde-der-pludselig-kan-slaa-ud-af

Erik Valeurs egne drømme

Jeg har det, jeg kalder forfølgelsesdrømme. Det er næsten altid noget med, at et eller andet haster meget – jeg skal for eksempel ringe til en eller anden for at afværge noget virkelig frygteligt – men så kan jeg ikke ramme tasterne på mobilen, eller også falder tastaturet simpelt hen af mellem fingrene på mig, eller også forandrer mobiltelefonen i sidste øjeblik skærmbillede, så jeg ikke længere kan finde de rigtige funktioner. Det er mega-uhyggeligt og forfærdelig irriterende. Jeg er blevet så vant til den type drøm, at jeg nu er i stand til at tvinge mig selv til at vågne ved simpelthen i søvne at tænke: Der er kun én vej ud af det her – vågn for helvede! Og det gør jeg så.

Want to control what takes place in your dreams? A new study says it's possible.

Improve your odds of having a lucid dream with these 3 techniques

Lucid dreaming, the act of realizing we're dreaming and exerting some control over both our actions and the narrative, is something many of us have experienced at one point or another. Most of the time these all-access tickets to the wilds of our imagination occur by chance. But what if you could improve the odds of turning every night into a choose-your-own-adventure trip down the rabbit hole?

A team of researchers studying lucid dreaming believe the psychological phenomenon is a skill that can both be learned and potentially fine-tuned for personal enrichment. In a new study published in the journal Dreaming, the team describes how they tested various combinations of induction techniques on a group of nearly 170 participants in Australia. The volunteers who applied all three techniques reported a 17 percent increase in lucid dreaming in as little as a week of practice.

"These dreams feel just as real as waking life," lead study author Denholm Aspy, a visiting research fellow in psychology at the University of Adelaide in Australia, told the Sydney Morning Herald. "All the senses are represented. Objects feel solid and real. You can taste, touch and smell."

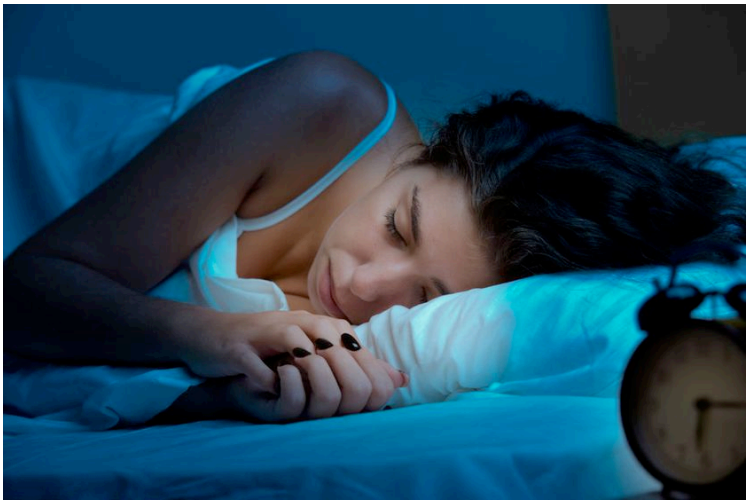
Ready to boost your lucid dream potential? Here are three techniques to incorporate into your daily and evening routines:

1. Reality testing

Have you ever seen the movie "Inception" where the main characters have a personal token to check whether they're dreaming or not? This practice is similar, but instead of carrying something like a top around, you're putting your mind in the habit of testing reality through a variety of exercises. These include pausing to read printed text (text in dreams tends to morph into new words) or some physical anomaly, like willing two fingers to pass through the palm of your hand.

"In waking life, this discreet method always yields the same resistance," writes Rebecca Turner. "In a dream, willing my fingers to pass through my palm causes it to happen 90 percent of the time. Then I know... I'm dreaming."

2. Wake back to bed (WBTB)



Set an alarm to go off five hours after you fall asleep. Stay awake for at least 5 minutes and then go back to sleep to induce a REM cycle, where dreams are likely to happen.

Grab an alarm clock and set it to go off after five hours of sleep. Stay awake briefly and then go back to sleep. This method supposedly induces a REM sleep period in which dreams are more likely to occur. This method is best achieved by staying awake anywhere from 5 to 30 minutes; just enough to become clear-headed and overcome any grogginess.

"You can use this time to read over your older dream journals and prepare your mind for a lucid dream," the site advises. "If you are particularly groggy, splash a little bit of water on your face (not too cold though), and do a bit of very light stretching."

3. Mnemonic induction of lucid dreams (MILD)

This technique involves the previous action, but adds a chant of intention to the mix. While briefly awake, the researchers advised participants to repeat the phrase, "Next time I'm dreaming, I will remember that I'm dreaming." They also were advised to simultaneously visualize becoming lucid in a dream.

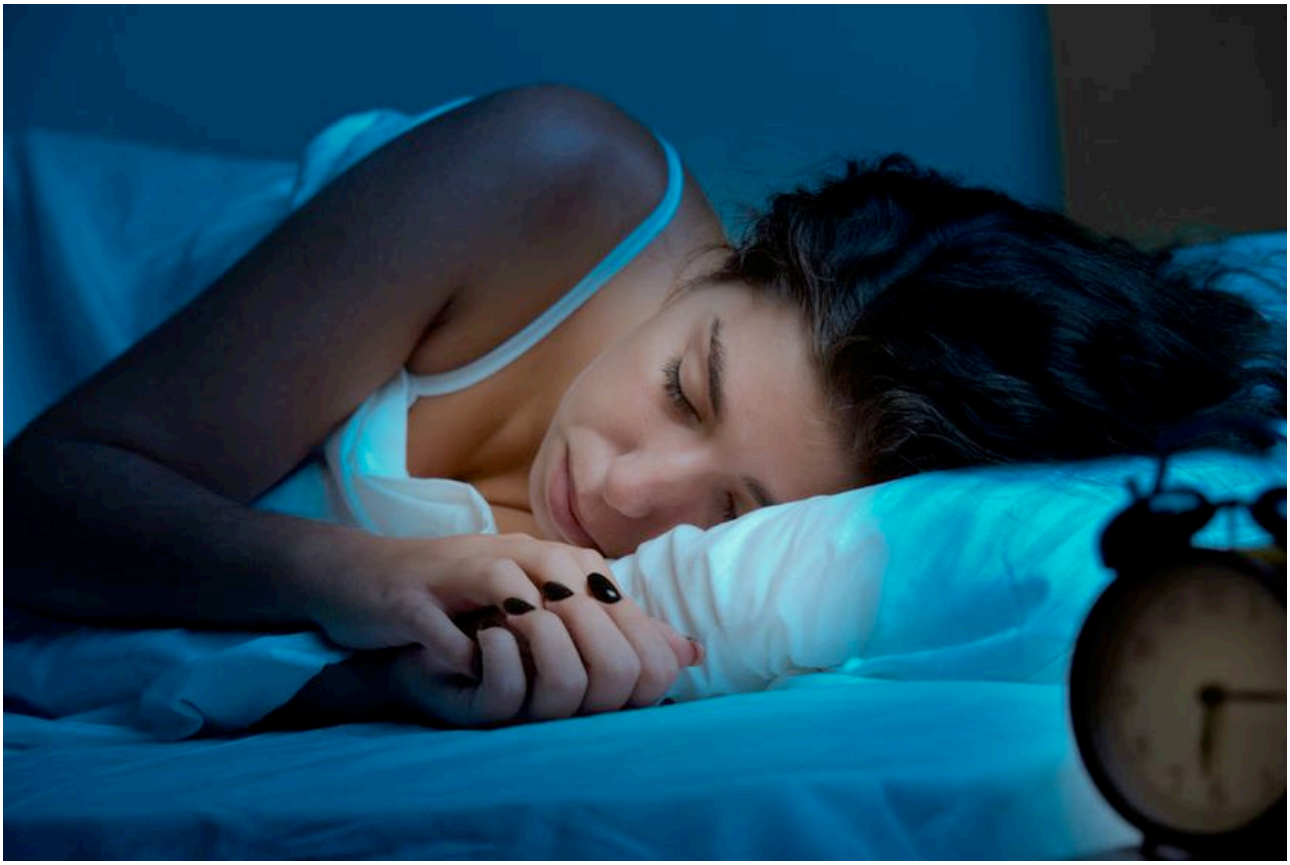
According to the study, those who practiced the MILD technique and resumed sleep within five minutes of waking were able to experience a lucid dream 46 percent of the time.
"The MILD technique works on what we call ‘prospective memory’ — that is, your ability to remember to do things in the future," Dr. Aspy explained in a statement. "By repeating a phrase that you will remember you’re dreaming, it forms an intention in your mind that you will, in fact, remember that you are dreaming, leading to a lucid dream."

Lucid dreaming using the MILD approach, he notes, also did not impact the quality of sleep experienced by the participants. The hope is that by expanding the accessibility of the technique to more people, it might open new possibilities for learning hobbies or helping those suffering from post-traumatic stress disorder.
"These results take us one step closer to developing highly effective lucid dream induction techniques that will allow us to study the many potential benefits of lucid dreaming, such as treatment for nightmares and improvement of physical skills and abilities through rehearsal in the lucid dream environment," added Aspy.

Another study tested the effects of adding a medication to their nightly routine.
Researchers from the University of Wisconsin–Madison and the Lucidity Institute in Hawaii gave participants various dosages of galantamine, an Alzheimer's drug that contains acetylcholinesterase inhibitors (AChEIs). The inhibitors obstruct an enzyme that inactivates acetylcholine, a neurotransmitter believed to help regulate REM sleep.

For three consecutive nights, participants would wake up after 4.5 hours of sleep, take the medicine and stay awake for 30 minutes before falling back asleep using the MILD method. About 14 percent of participants reported having a lucid dream after taking a placebo. The number jumped to 27 percent after taking 4 mg and even higher to 42 percent after taking 8 mg.

"These results show that galantamine increases the frequency of lucid dreams in a dose-related manner," the study's authors wrote. "Furthermore, the integrated method of taking galantamine in the last third of the night with at least 30 minutes of sleep interruption and with an appropriately focused mental set is one of the most effective methods for inducing lucid dreams available today."
However, the study notes that more research is needed before to determine how safe it is to take galantamine for those who don't suffer from Alzheimer's.

+ se
mine mange websider om drømme

http://www.psykoweb.dk/psykodrama/dreams1.htm