

”Skaaat, jeg drømte i nat at du var i fængsel, og at jeg var fængselsinspektør, hvad mon det betyder?”

Ovenstående kunne være et eksempel på, hvordan man i parforholdet kommunikerer om hinandens drømme. Afhængigt af, hvordan du ser på drømme – og forståelsen af dem – ja da kan samtalen have vidt forskellige udfald. For det første kræver det jo at du kan huske dine drømme – og det er mange ikke specielt gode til selvom vi alle drømmer ca. 2 timer hver nat, svarende til 6 år af vores liv! (se [nogle gode råd til hvordan du kan blive bedre til at huske dine drømme](#)). For det andet gør det en stor forskel, om du forstår drømmenes nogle gange lidt kryptiske sprog. Gør du ikke det vil du nok bare grine lidt af drømmen, og så skynde dig videre i dagens tekst. Omvendt - forstår du sproget – og er måske vant til at arbejde med dine drømme – ja da er ovenstående drøm yderst interessant at forholde sig til – og *måske* skal du dele den med din partner for at I sammen kan tale om hvad dette mon handler om. Drømmen ovenfor kunne være et billede på, at den ene part i forholdet begrænses og holdes ”indespærret” af den anden. En god åbning på en dialog baseret på denne drøm kunne da være; ”Skaaataat, syntes du at jeg nogle gange begrænser dig på en eller anden måde?”

Jeg selv er i dag overbevist om værdien af at arbejde med drømme. Men da jeg første gang – i forbindelse med at starte i terapi hos en psykolog – blev spurgt om hvad jeg drømmer om natten var jeg enormt skeptisk. ”Mine drømme? Dem kan jeg sgu’ ikke huske.” ”Skulle de betyde noget? Det har jeg svært ved at tro!” Jeg var med andre ord meget rationel, og havde meget modstand mod ideen om at mine natlige drømme skulle betyde noget som helst. Jeg oplevede dog, at i det øjeblik jeg begyndte at interessere mig for mine drømme kunne jeg for det første bedre huske dem, men de blev også mere detaljerede. Vigtigst af alt fik jeg dengang øje på hvor ufatteligt relevante og værdifulde mine drømme er for mig. Jeg vil lige nævne et eksempel på hvordan en af mine egne drømme har været skelsættende for mig og mit valg af karriere. Gennem mange år arbejde jeg i et stort amerikansk medicinalfirma, og på et tidspunkt i karrieren var en udstationering i USA (i firmaets hovedkvarter), det oplagte næste skridt. Jeg havde dog allerede da mine tvivl om hvorvidt jeg nu havde gang i den rigtige karriere. Samme nat som jeg alligevel takkede ja til en udstationering i USA, havde jeg følgende drøm; jeg drømte om en kvinde, som ligger flere hundrede døde babyer ned i en grav. Små, blå kolde babyer. I udgangspunktet en meget makaber og skræmmende drøm. På det tidspunkt havde jeg dog arbejdet med mine drømme i en del år, og jeg forstod drømmen således: babyer i drømme er ofte et billede på hvad babyer er i vågenlivet; små væsener som kan vokse op og blive til alt muligt. Ved at takke ja til at blive udstationeret i USA – og således fortsætte min karriere i medicinalindustrien – ja da sagde jeg også nej til at udvikle mig i andre retninger – jeg lagde med andre ord mange potentielle udviklingsmuligheder – babyer – i graven. Det kan godt være at min bil og lejlighed blev større, men det år jeg havde i USA var et af de absolut værste i min karriere – og med drømmen om de døde babyer i baghovedet takkede jeg senere nej til de muligheder jeg blev tilbudt i medicinalfirmaet. I dag arbejder jeg som underviser i konsulentbranchen, og ja, så forsker jeg også i drømme, og bruger en del tid på at forstå mine egne og andres drømme. I sommeren (2012) færdiggjorde jeg en bachelor i psykologi på Lunds Universitet – emnet i bacheluropgaven var den almene befolknings forhold til og mening om drømme. Dette lille skriv fokuserer på et delaspekt af denne undersøgelse – nemlig sammenhængen mellem parforholdsinitimitet, og hvor meget man i parforholdet deler sine (natlige) drømme med hinanden. Tidligere forskning har vist, at hvis par er blevet undervist i hvordan de skal forstå deres drømme – og samtidig deler dem med hinanden i et vist omfang – da øges intimiteten i forholdet, ja tilfredsheden med forholdet i det hele taget, øges.



Resultat af undersøgelse, sommeren 2012

– sammenhæng mellem intimitet i parforholdet og parrets tendens til at dele drømme med hinanden

Videnskabelige studier har før vist, at det at dele sine drømme med en anden kan opleves som at "afsløre en intim side af sig selv", men samtidig—og måske netop derfor— også som noget der øger intimiteten i forholdet til denne anden. Tilsvarende er det vist, at par, som er blevet undervist i at forstå deres drømme, oplever en betragteligt øget nærhed (intimitet) i forholdet, ved også at *tale* om hinandens natlige drømme. I et amerikansk studie fra 2004 blev 108 par delt i to grupper (Duffey et.al., 2004). Alle blev undervist i hvordan de skal forstå/tolke deres drømme (ud fra det der hedder [Jungiansk drømmetolkning](#)). I den ene gruppe skulle parrerne én gang ugentligt tale om de oplevelser de havde haft i den forgangne uge, mens parrerne i den anden gruppe én gang ugentligt skulle tale om de (natlige) drømme de havde haft i den forgangne uge. Det viste sig, at de par som ugentligt diskuterede hinandens drømme oplevede en langt mindre tendens til at have magtkampe, gå i forsvar over for den anden, samt beskyldte hinanden for alt muligt – ligesom de oplevede en større tilfredshed med forholdet i det hele taget (sammenlignet med de par som ugentligt delte deres oplevelser med hinanden).

Disse resultater er ikke overraskende for mig, da jeg ved hvordan mine egne drømme har været enormt gode til at vise mig de sider af mig selv jeg helst ikke har villet se i øjnene, med andre ord hvordan jeg selv har været med til at spænde ben i mine forhold. Ligeledes har drømmene i det hele taget givet mig en bedre forståelse af hvad der skete i forholdet.

I min undersøgelse i foråret 2012 – hvor samlet set 667 personer svarede – undersøgte jeg blandt andet sammenhængen mellem frekvensen af "drømmedeling" i parforholdet (med andre ord hvor ofte man deler sine drømme med hinanden), og den opfattede intimitet i parforholdet. Hvis du var en af dem der svarede på spørgeskemaet – og du i øvrigt var i et forhold – da blev du også spurgt om forskellige ting (faktisk 10 elementer), i relation til dit forhold. Eksempelvis skulle du erklære dig helt uenig, delvist enig eller helt enig i udsagnet "Jeg er sikker på dette forhold". Ud fra dette fik jeg en samlet "score" på forholdets intimitet. Og man kan mene meget om den slags statistik, men det viste sig, at der var en signifikant sammenhæng mellem hvor ofte man i forholdet delte sine drømme med hinanden, og hvor intimt forholdet opfattedes som værende; med andre ord jo oftere man deler drømme i parforholdet, jo mere intimt er forholdet (og omvendt). Dette er interessant fordi det siger noget om, hvordan vi forholder os til vores drømme. Det er jo så et åbent spørgsmål, om øget intimitet i forholdet gør at vi i højere grad deler vores drømme med hinanden – eller om det faktum at vi deler vores drømme med hinanden øger intimiteten. Jeg tror det går begge veje. Jeg vil igen fremhæve konklusionerne fra det amerikanske studie der fandt, at ved at forstå *hvordan* man skal tolke sine drømme, og samtidig også diskutere dem med sin partner opnås en større intimitet i forholdet. Så kan man jo så diskutere om det er *alle* drømme man skal dele. Der var i min undersøgelse stor forskel på, hvor meget mænd og kvinder deler ud af deres drømme – og ikke mindst hvad de grundlæggende mener om drømme. Det vender jeg tilbage til i næste skriv. Indtil da, ha' det godt.

Michael Rohde (e-mail: mail@dreamalive.dk) / www.dreamalive.dk

Referencer til studier anvendt ovenfor:

Ijams, K., & Miller, L. D. (1996). *The effects of dream-disclosure on self-awareness and relational intimacy*. Ph.d., Wayne State University.

Duffey, T. H., Wooten, H. R., Lumadue, C. A., & Comstock, D. C. (2004). The Effects of Dream Sharing on Marital Intimacy and Satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3(1), 53-68. Resultat i undersøgelse:

Korrelationskoefficient mellem frekvens af drømmedeling og parforholdsintimitet; Pearsons $r=.24$, $p<.001$.