

Helt i drømmeland

Jeg haster gjennom Oslo i full burka og med isopor i munnen. Så bråvåkner jeg, helt utslitt. KKS journalist har testet drømmetyding.

TEKST: SOPHIE LUND AASERUD

Dette drømte jeg

Drømmen jeg har bedt drømmetyderen om å tolke for meg, handler om et mosjonsløp, en burka og et legebesøk:

Jeg er deltaker i en konkurranse, men jeg er ikke helt sikker på hva jeg konkurrerer om, eller mot. Det er et slags sentrumsløp. Familien min er beilag, med søsteren og moren min i spissen. Jeg har på meg full burka. Den gir meg litt orienteringsproblemer. Midtveis i løpet får jeg en oppgave. Jeg skal finne en stoffbutikk med gode kvalitetsstoffer til nye burkaer. Jeg føler meg lommekjent i området der stoffbutikkene ligger. Eplekjekt halsler jeg av gårde for å vise mine skjulte skatter. Men da jeg runder hjørnet til stoffbutikken, trekker kjøpmannen gitteret ned og sier «beklager, stengt». Litt skuffet står jeg igjen på fortauet. Så tenker jeg fort at dette skal jeg da løse raskt. Men jeg havner på et legekontor. Uvel og forvirret. En ung kvinnelig lege ser på meg. «Jeg vet hva som feiler deg.» sier hun interessert. Så begynner jeg å hoste. Boyer meg forover og spytter ut noe jeg har hatt sittende fast i halsen. Det er en liten ubåt i isopor. Men den er halv. «Se her,» sier legen fornøyd. Triumferende holder hun fram den andre halvparten.

«Jeg kjenner at jeg blir litt urolig. Er livet slik jeg kjenner det til nå, over?»

Dette betyr drømmen

Ninni Marie Torp er psykoterapeut, gruppe-terapeut og lærer i drømmearbeid. Hun mener drømmen min er en såkalt temadrom – og dermed ekstra viktig!

Vanligvis ofrer jeg ikke drømmene mine mange tanker. Normalt deler jeg dem heller ikke med noen. Men nå sitter jeg overfor Torp inne på behandlingsrommet ved Høvik kurscenter i Bærum, og blir jeg bedt om å tegne drømmen min.

Hvis vi sover rundt åtte timer hver natt, drømmer vi om lag i to av dem. Noen drømmer skiller seg fra andre, men alle drømmer betyr noe. De er budbringere fra det ubevisste.

– En drøm er veldig avslørende, sier psykoterapeuten og ser rolig på meg.

Hun ser både troverdig og klok ut. Kanskje ikke dette er så farlig? Det brenner stearinlys på bordet, og på gulvet mellom oss står det en boks med Kleenex.

Jeg renser stemmen. Er klar for analyse. – Dette er en temadrom, en drøm som er så sterk at den gjør ekstra sterkt inntrykk, forklarer Ninni Marie Torp etter å ha hørt drømmen min.

– Temadømmene er drømmer som vil fortelle deg noe viktig, om deg selv, forklarer hun. Jeg kjenner at jeg blir litt urolig. Er livet slik jeg kjenner det til nå, over?

Så forteller hun at de aller fleste drømmene balanserer psyken vår. De kommer når vi går for mye i en retning. Hvis du er for passiv eller aggressiv, vil du få en drøm som viser det. Hvis du ikke tar tak i drømmen din, vil du fortsette å ha det slik drømmen beskriver. Drømmen gjør deg oppmerksom på at du alltid har et valg, forklarer hun.

Torp mener at alle drømmer bringer med

seg viktige budskap, og at ingen detaljer i en drøm er tilfeldig.

– Men det er viktig ikke å miste fokus på hva drømmen egentlig handler om.

Torp ser på tegningen min. En dame i en enorm turkis burka har tatt form på det hvite arket. Bare øynene synes.

– Har du et behov for å skule deg selv? spør Torp.

– Du har på deg burka. Et veldig feminint antrekk, men den hindrer deg i å se og bevege deg. Bare øynene vises, mens resten er skjult. Du viser verden sjelen din, men noe hindrer kroppen fra å gjøre det du egentlig skal, eller vil. Du lever ikke ut ditt fulle potensial. Dette er egentlig det tydeligste i denne drømmen. Hva eller hvem hindrer deg i dette?

Hun ser forventende på meg. Jeg blir svar skyldig. Gjelder ikke dette alle, eller gjelder det meg mer enn andre?

– Sentrumsløpet, sier psykoterapeuten.

– Ser du på livet som et løp? Har du store forventninger til deg selv? spør Torp og fortsetter:

– Men vi har også mannen som setter grenser, og sier nok er nok. Han stenger butikken med de spennende stoffene. Han representerer også en side ved deg som du kanskje burde integrere mer. Setter du grenser for deg selv?

Så er det ubåten. En ubåt er jo noe som går dypt. Og du har svelget en ubåt. Har du svelget mer enn du burde? Men du hoster den opp? Hvilken smerte er det du behøver å befri deg fra? Hvilke to biter skal sammen?

Temperaturen i hodet mitt har steget et par grader i løpet av behandlingstimen. Jeg tar meg selv i å tenke at samtalen med terapeuten snart må avsluttes. Reportasjen skal skrives. Barn skal hentes på skole og i barnehage. I kveld skal jeg i et stort mid-dagsselskap. Har ingenting å ha på meg.

Kanskje en burka?

Få mer ut av natten!

Nattens eventyr kan gi deg svar på dagens gåter:

- Legg penn og papir på nattbordet. Ligg stille i sengen, og tenk gjennom hva livet ditt er preget av for tiden. Be om en drøm før du sovner.
- Prøv å få tak i drømmen din når du våkner. Legg deg gjerne tilbake i samme stilling som du våknet i, og rekonstruer drømmen. Skriv ned hva du har drømt. Noter også hva som har skjedd dagen i forveien.
- Når du har tid, setter du deg ned og ser etter et tema. Ta et helikopterperspektiv på drømmen din. Er det en temadrom? Det kan være en uløst konflikt, et godt møte, kanskje et mareritt? Eller en vekstdrom og en mulighet? Vekstdømmene har lysende symboler og gjør sterkt inntrykk. De forteller deg om et potensial du har.
- Se etter symbolene, hvilke assosiasjoner får du? Lek med dem, og forestill deg at du er det du assosierer.
- Hva er det drømmejeg-et gjør i forhold til det som skjer i drømmen? Gå inn i drømmen på nytt for å se etter flere ting og symboler.
- Hvis du går inn i drømmen på nytt, kan du få tak i flere detaljer.
- Etter det lurer du selvsagt på hva temaet er. Se etter motsetninger. Det er ofte der temaet ligger.
- Til slutt skriver du ned hva som skjedde deg i går. Var det noe spesielt?

Glemt hva du drømte?

Tenk etter om du egentlig husker på deg selv i hverdagen? Spør deg selv om du egentlig spiller hovedrollen i ditt eget liv.

Har du drømt noe rart?

Noen temaer går igjen oftere enn andre.

Dette kan det bety om du drømmer om:

Andre mennesker: Som en tommelfingerregel kan du gå ut fra at alle som opptrer i drømmen din og alle symboler representerer ulike sider ved deg selv.

Vann: Når du drømmer om vann, handler det ofte om følelser. Snø og is er frosne følelser. Hvis du svømmer i vann og er redd for å drukne, har du for mange følelser å håndtere.

Hus: Hus representerer din identitet og personlighet. Hus som lekker, symboliserer at du har flere følelser enn du greier å håndtere. Er huset stort, symboliserer det at du har en mulighet for å utvikle deg. Er det lite, trenger du kanskje mer rom for å utfolde deg. Når du drømmer at du går ned i kjelleren, handler det om å gå tilbake til barndommen. Men

hvis du går opp på loftet, er drømmen rettet mot intensjonen og mulighetene dine.

Flukt: Når du flykter i en drøm, flykter du fra ditt eget potensial.

Dyr: Dyr i drømmer handler om instinkter. Løver og bjørner representerer de store kreftene i deg.

Tenner: Hvis du drømmer at tennene faller ut, har det forbindelse til mange følelser. Som svakhet og forlegenhet. Tap, spesielt av noe du tok for gitt, passivitet, impotens, en opplevelse av å mangle ord, en følelse av uro for alderen og at kreftene sviner.

Sex med ukjente menn: Det står for handlekraft – fem stjerner i boka! Det er et møte med den maskuline energien mannen representerer. Hvis det derimot er en mann du kjenner, kan det hende at du er tiltrukket av ham?



Terapeut Ninni Marie Torp tar også egne drømmer på alvor. For 22 år siden fikk hun en drøm tolket. Det endte med skilsmisse.

FOTO: NINA RUUD