

Nattsver

Når du sover, skjer de utroligste ting i hjernen din. Lær deg å tolke drømmene dine, og du vil forstå mer av deg selv.

Tekst: Julie Cathrine Knarvik Illustrasjon: Bison Design



Vi tilbringer 5–15 prosent av livet vårt i drømmeland.

Det betyr hele ti år for de av oss som lever et langt liv. Vi drømmer mest i såkalt REM-søvn. Denne fasen utgjør 20–25 prosent av tiden vi sover. Her opplever vi de lengste, mest komplekse og bisarre drømmene.



«Vi kan ikke påvirke drømmene våre. Så slapp av og sov godt, for hjernen din har full kontroll!»

TORE NILSEN
PROFESSOR I PSYKIATRI VED
UNIVERSITY DE MONTREAL

Du tror kanskje at hjernen hviler når du sover? Tvert imot, deler av hjernen er mer aktiv når du drømmer enn når du er våken.

– Drømming er en form for bevissthet. Drømmer er hallusinasjoner du har mens du sover, sier Allan Hobson, professor i psykiatri ved Harvard Medical School i Boston. Han har vært en av de ledende forskerne på søvn og drømmer de siste 20 årene.

Tore Nielsen, professor i psykiatri ved University de Montreal, mener at følelsene våre styrer om drømmen skal være lykkelig eller trist.

– Når følelsene alene er ikke nok til å skape en sammenhengende historie. Bildene må passe sammen, som i et puslespill. Hjernen trekker ut minner som allerede er lagret i hukommelsen din, og som passer inn i disse følelsene. Og når minnene er aktivisert, begynner selve tilpassingen av bildene, slik at de kan fortelle en historie, sier Nielsen.

Vi kan ikke påvirke drømmene våre. Så slapp av og sov godt, for hjernen din har full kontroll!

ØKT SELVINNSIKT

Drømmer er en god blanding av sterke følelser, gamle minner og nye opplevelser. Freud kalte det «kongeveien til det ubevisste». Har drømmer en mening eller er det bare mentalt avfall som hjernen må kvitte seg med?

Ernest Hartmann, professor i psykiatri ved Tufts University School of Medicine, mener at det viktigste drømmen kan brukes til, er å gi oss større selvinnsikt.

– Drømmer kan gi oss øyeblikk av ny innsikt og aha-opplevelser. Hvis du husker drømmen, kan du kanskje oppdage ting du ikke har sett før. Noen ganger kan drømmen også løse viktige problemer, sier Hartmann.

Hvis du prøver å tolke drømmen, ser du kanskje nye sammenhenger som gjør det lettere å forstå hvorfor du drømte akkurat den drømmen.

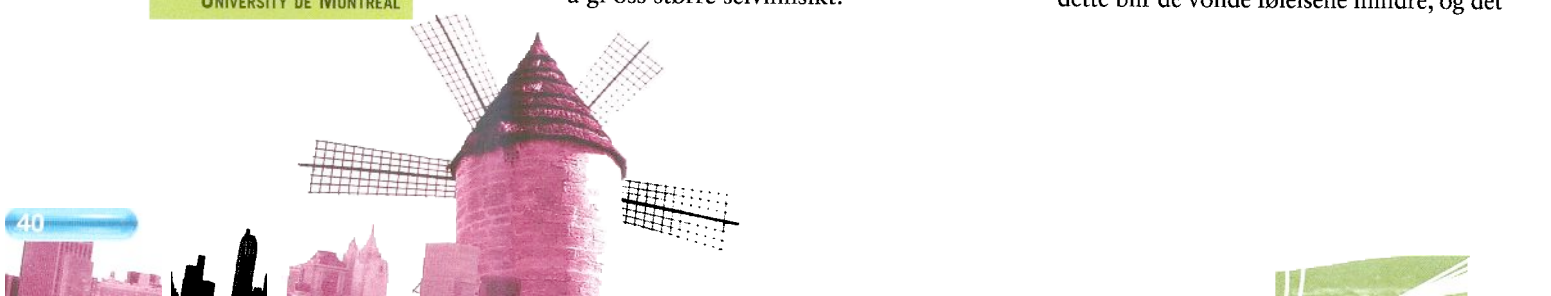
Ifølge Hartmann setter hjernen sammen flere ting når vi drømmer enn når vi er våkne. Så hvis du husker drømmene dine, kan du nyttiggjøre deg dette brede og likevel personlige materialet til å lære å kjenne deg selv bedre.

– Når du opplever noe som gjør inntrykk på deg, er det stor sannsynlighet for at du drømmer om det. Men hjernen finner også fram andre tidligere hendelser og bilder som den kobler opp mot denne nye opplevelsen. Den vever nytt materiale inn i gammelt materiale, og slik skaper den nye drømmehistorier, sier Hartmann.

Så hvis du kommer i en lignende situasjon, vil det ikke oppleves som like sterkt eller skremmende siden hjernen gjenkjenner situasjonen.

– I drømmen er hjernen satt i fri, og evnen til å være selvkritisk er veldig redusert. Og uansett hvor utrolig drømmelandskapet er, blir vi ikke overrasket. Uansett hvor snål drømmen er, blir vi ikke kritiske til drømmeinnholdet. Rare og skremmende hendelser kommer uten at vi stusser det minste over det.

Når mennesker går i terapi, kommer ofte følelser som angst, sinne og tristhet fram. Disse blir bearbeidet i hjernen. Takket være dette blir de vonde følelsene mindre, og det



mere



blir mer plass til positive følelser. Ifølge Hartmann skjer det samme når vi drømmer.

– Hvis man legger seg og er litt nedstemt, er ofte humøret litt bedre om morgenen. Drømmer ser ut til å ha en humør-stabiliserende effekt, sier han.

LIVSVIKTIG SØVN

Å sove, spesielt i REM-fasen (Rapid Eye Movement), er et like grunnleggende behov for oss som å spise og drikke. Nok søvn er helt avgjørende for å holde oss friske. Forskning har vist at rotter som blir fratatt søvnen, dør etter to–tre uker. Rotter som ikke får REM-søvn, dør i løpet av fem uker på grunn av immunsvikt. Mennesker som ikke får nok søvn, blir forvirret, engstelig og deprimeret, og får redusert immunforsvar.

Hjernebølgene under REM-søvnen er relativt raske og likner på hjernebølgene i våken tilstand. Man vet lite om drømmenes viktighet, men REM-søvn har betydning for utviklingen av hjernen til barn. Den viktigste funksjon er trolig å forsterke allerede lagrede minner. Slik er REM-søvn også viktig for læring. Uttrykket «jeg må sove på det» har derfor noe for seg. I en undersøkelse sa over 50 prosent av matematikere at de hadde løst minst ett matematisk problem i søvne. Noen ganger kan det, ifølge professor Hartmann, virke som drømmer er orientert mot å finne løsninger.

Når hjernen setter sammen nye ting,

ser man problemet fra andre vinkler, og det åpner opp for å se en løsning, sier han.

KAN VARSLER SYKDOM

Professor Tore Nielsen mener at drømmer er mer enn bare hjerneaktivitet. – Vi mottar konstant informasjon fra alle deler av kroppen vår. Hjernen filtrerer denne informasjonen, og noe blir gjort om til drømmebilder. På grunn av dette kan drømmer varsle sykdom. Drømmer plukker opp signaler fra kroppen, sier Nielsen.

Mange tror at slike «forvarslere» er et slags oversanselig eller overnaturlig fenomen. Kropp og hode er ikke

«I drømmen er hjernen satt i fri, og evnen til å være selvkritisk er veldig redusert.»

ERNEST HARTMANN, PROFESSOR I PSYKIATRI

atskilt, og Niensens teori er at drømming antakelig henger tett sammen med hva som skjer i skjelettet og i det muskulære systemet.

– Hvis man for eksempel får feber i løpet av natten, kan det vises i drømmen som en brann, en brennende sol eller en hetedis, sier Nielsen.

Etter hodeskader eller slag kan drømmene forsvinne. Hvis slaget skader det visuelle senteret som ligger i den bakre delen av hjernen, forsvinner ofte drøm-

me. Det er her drømmene lages. Deler av dette området er også viktig for oppfattelsen av ansikter og steder samt for bearbeiding av følelser og visuelle minner.

SKAPENDE DRØMMER

Forfatteren Robert Louis Stevenson har fortalt at romanen «Dr. Jekyll og Mr. Hyde» kom til ham i en drøm. Mozart hevdet at mange av temaene i musikken hans oppsto i drømme. Og sangeren Billy Joel gir drømmene en sentral rolle: «All musikk jeg har laget, kommer fra en drøm.» Robert Stickgold, forsker ved Laboratory of Neurophysiology ved Massachusetts Mental Health Center, mener at kreativitet oppstår når du setter to tilfeldige ting sammen.

Resultatet kan rett og slett oppleves som tull, men det gir deg også muligheten til å finne noe du ikke forventet. Ifølge Ernest Hartmann er det en felles mekanisme i både drømmer og kreativitet: evnen til å skape nye forbindelser.

– Både kunst og drømmer visualiserer en følelsesmessig tilstand, og de kan begge ha den samme sterke virkningen på oss, sier Hartmann. Drømmen er en personlig, følelsessterk opplevelse. Den finner mange bilder for å uttrykke følelsene, og derfor er du den som best kan tolke drømmene dine. Ved å være bevisst drømmene, kan du finne helt nye sider ved deg selv, for hjernen gjør underverker mens du sover!

