

Drømme og mareridt under coronakrisen

Med udbruddet af corona befinder vi os i en *ny og ændret virkelighed*. Sådan hørte man dronningen og statsministeren sige det på tv. Meget pludseligt satte coronakrisen en lang række selvfølgeligheder ud af kraft og kastede os hovedkulds ind i en kollektiv refleksions- og tilpasningsproces, som vi i skrivende stund på ingen måde er færdige med. "Det er en mærkelig tid vi lever i", var en sætning man hørte mange gange de første uger. Og hvem kunne ikke være enig i det? For i denne nye og ændrede virkelighed var der kuk i både tid, rum, kroppe og relationer: Fremtiden var sat på standby, de mange nedlukninger havde fået vores verden til at skrumpes ind og vores almindelig måde at omgås hinanden var pludselig blevet infiltreret af en ængstelige og skyldbetyngede overvejelser om smittefare og samfundssind. Selv noget så dagligdags som en tur i Netto blev forvandlet til en surrealistisk opvisning i moderne dans: Kroppe der dansede rundt om hinanden, som havde de usynlige målebånd rullende ind og ud mellem sig, usikre i deres forsøg på at indstifte en ny norm for, hvor meget den personlige sfære egentlig fylder og hvad almindelig høflig afstand vil sige. Ikke mærkeligt at mange af os i de dage havde en følelse af uvirkelighed og en fornemmelse af at det hele gyngede lidt.

Denne uvirkelighedsfølelse og fornemmelse af at være på gyngende grund, kender mange af os fra den individuelle krise, hvor f.eks. en skilsmisse eller sygdom ændrer éns virkelighed meget pludseligt. Her kan psykoterapi være en vej til at fordøje det der er sket, recalibrere éns indre kompas og danne en ny værensforståelse og livsindstilling, som gør det muligt at genvinde balancen og orienteringen i tilværelsen og leve videre. I den nuværende kollektive krise oplever mange af os på lignende vis et intenst behov for at forstå hvad det alt sammen betyder og hvordan vi skal forholde os til det hele. Ikke bare rent praktisk eller politisk, men også på et eksistentielt niveau. Finder vi ikke en måde at komme overens med det hele, vil den gyngende uvirkelighedsfølelse næppe falde til ro og stabilisere sig i et nyt livsperspektiv. I denne sammenhæng kan den kollektive bearbejdning af tidens dramaer og dilemmaer i film, teater, serier, musik og litteratur være en uvurderlig del

af processen, men af gode grunde er den store coronalitteratur osv. jo endnu ikke skrevet. Mange har i stedet kastet sig over klassikere som Albert Camus' "Pesten", som pludselig er blevet populær igen.

En anden type materiale, som også kan bidrage med noget væsentligt til vores refleksion over, hvad det vil sige at være menneske i denne tid og som man som terapeuter ikke bør overse, er nattens drømme. I vores drømme behandles den nye virkeligheds dramaer og dilemmaer naturligt nok i stor stil i øjeblikket. I min terapeutiske praksis har jeg således siden coronakrisens begyndelse lagt øre til en del drømme, hvor coronakrisen eksplicit eller implicit har været et tema. Dette har været fascinerende, da det giver et billede af, hvordan tidens billeder og kollektive dramaer spiller ind i forskellige menneskers indre liv på forskellige måder.

Dette har givet mig lyst til at dele lidt af det, jeg erfarer. Derfor vil jeg i det følgende give nogle eksempler på sådanne "coronadrømme" fra min praksis. De første to drømme har eksplicit coronakrisen som tema, mens det for de tre sidste drømmes vedkommende først viste sig, da de blev udforsket nærmere. For enkeltheden og forståeligheden skyld er nogle af drømmene blevet kortet ned, og jeg har desuden givet dem en tematisk overskrift.

Forhåbentlig vil nogle af de følelsesmæssige erfaringer, som de følgende fem drømme sætter billeder på, være genkendelige fra én selv eller fra éns klienter og en del vil sikkert også kunne spejle sig i de eksistentielle udfordringer og etiske dilemmaer, som her kommer til syne. God fornøjelse!

Corona-drøm nr.1: Har jeg styr på det hele, så jeg ikke smitter nogen eller selv bliver syg?

En kvinde drømmer, at hun er på skiferie. Hun sidder i en skilift på vej op ad bjerget og ser ud på landskabet. Der er en stemning af overskud og livsglæde.



Men da hun kører ned af pisten, mister hun kontrollen over skiene. Uden at kunne stoppe brager hun lige ind i en gruppe andre skiløbere.

Hun vil rejse sig men kan ikke komme op. Så kommer der nogen hen og bukker sig over hende. Først tror hun, at det er hendes skivenner, der er kommet for at hjælpe hende op, men til hendes skræk er deres skibriller og munddække for kulden blevet til klinisk hospitalsudstyr.

Det går op for hende, at det ikke er hendes venner, men coronalæger. Nu kan hun også høre lyden af folk der ligger i respirator i nærheden. Er det dem hun ramte? Uden at være i stand til at tale fanger hun coronalægernes bekymrede og triste blik. "Havde hun dog bare set sig for, så var det aldrig gået så galt", fornemmer hun, at de tænker.



I samtalen om denne drøm forbandt kvinden turen op ad i liften med følelsen af psykisk overskud, som hun havde haft på sin skiferie umiddelbart før coronakrisen. Turen ned af pisten forbandt hun med den hastigt accelererende følelse af utryghed, som hun var kommet ind i efter hendes hjemkomst, da coronakrisen tog til. Kontroltabet og sammenstødet på vej ned ad pisten viste sig at være forbundet med hendes frygt for at blive smittebærer og ikke at have tilstrækkeligt styr på hygiejne og forholdsregler. Denne frygt gjorde, at dagligdags ting at købe ind var begyndt at minde hende om et tvangsneurotisk forhindringsløb i højt alarmberedskab.

Corona-drøm nr. 2: Hvad skal det hele dog ende med og er der intet jeg kan stille op?

En mand drømmer, at han er på et fly, der er ved at styrte ned. Iltmaskerne springer ud. Han holder fast i sædet, for nu går det ned af. Han ved at flyet er hele verden, der er ved at "crashe", men han kan ikke gøre andet end at spænde selen, tage iltmaske på og håbe og bede til, at det ikke ender med den totale katastrofe.



Denne drøm har det tilfælles med skidrømmen, at billedet med at have noget for munden, som er så karakteristisk for coronakrisen, igen optræder.

Grundbevægelsen i drømmen er ligesom i skidrømmen en nedadgående bevægelse mod katastrofen. Til forskel fra skidrømmen er fokus her ikke på individuel skyld og kontroltab, men mere en

bekymring på hele menneskehedens vegne og en følelse af afmagt.

Corona-drøm nr. 3: Bør man hjælpe andre eller passe sit eget?

En kvinde havde en drøm der fremtrådte som en slags H.C.Andersen eventyr. I drømmen ser man en bager, som går ned af en smal, brostensbelagt gade i 1800-tallets København. Han er på vej til sin butik, som ligger for enden af gaden.



I starten af gaden ligger også byens arrest, som har et vindue med tremmer for ind til et mørkt fangehul. Man kan fornemme at der sidder en fange nede i mørket, for der er to hænder der holder om tremmerne. Da bageren passerer

arresten, begynder fangen at banke på tremmerne med et metalkrus. "Dong, dong, dong" siger det, til stor irritation for bageren, for han ved ikke om fangen prøver at signalere til ham, om han tigger eller hvad den larm skal betyde.

Denne drøm er et eksempel på en drøm, hvor vi først efter at have udforsket den nærmere fandt ud af, at den var forbundet til den aktuelle krise. Den ekstraordinære krisesituation havde givet min klient en stærk trang til *at gøre noget* for at hjælpe. Det kunne f.eks. være at melde sig til et frivilligt initiativ, hvor man organiserede hjælp til udsatte i coronaisolation. Hun var dog endt med at droppe det ud fra en tanke om, at det nok alligevel var bedre at koncentrere sig om at passe sit eget.

Fangen i mørket forbandt hun med tanken om de nødlidende isolerede mennesker. I forhold til bagerfiguren kom hun til at tænke på udtryk som "pas du hellere din egen butik", "har du penge, så kan du få, har du ingen, så kan du gå", "ingen arme, ingen kage" og "at mele sin egen kage", som hun fandt ret kyniske. Men hun forbandt ham også med udtrykket "keep calm and carry on", hvilket forekom hende at være en indstilling der var mere fornuftigt og pragmatisk end at melde sig til et projekt bare for at få det godt med sig selv. Men på trods af at hun, ud fra dette perspektiv, havde besluttet sig for ikke at involvere sig, så blev hun alligevel ved med at blive distraheret af samvittighedsnag, ligesom bageren i drømmen bliver distraheret af fangens lyd.

Corona-drøm nr. 4: Har man pligt til holde sig positiv, konstruktiv og stærk?

En mand drømmer, at han ligger i en dobbeltseng med en ung kvinde, som er malet sort omkring øjnene og som har et vilt, farvet hår.

Den unge kvinde fortæller, at hun har fået en hovedrollen i en ny teaterforestilling kaldet "Cirkus Serios". Han er tiltrukket af hende og har lyst til at røre hende, men tøver.



Da vi talte om drømmen, beskrev manden den unge kvinde som værende "punk" eller "emo", og tilføjede at hendes vilde frisur fik hende til at minde om forsangeren fra The Cure. Deres musik han havde dyrket meget som ung, men nu hørte han det kun, når han var i et særligt humør. "Cirkus serios" forbandt han den dystre stemning, som han blev trukket ind i, hvis han brugte for meget tid på at følge med i medicirkuset omkring coronapandemien.

Han kom også til at tænke på et humorisk meme, som han havde set på facebook, hvor teksten "*I'm no expert on covid-19, but this is The Cure*" var blevet sat ind på et billede af bandet The Cure. Om dette nu kunne tages for pålydende, om det virkelig var den rette kur at gå ind det univers af melankoli, melodramatisk Weltschmerz og mørke tanker, som han forbandt The Cure med, følte han sig dog ikke så sikker på. For har man ikke en pligt til at holde sig positiv, konstruktiv og stærk når det gælder? Dette var hans umiddelbare tanke, men ligesom han i drømmen var draget af kvinden med de sortmalede øjne, så følte han sig alligevel draget mod bare at give slip, drikke sig beruset og lade sig opsluge af melankoli og sortsyn. Så ville han i det mindste komme ud af den tilstand af følelsesløshed, som hans forsøg på kun at føle fornuftige følelser hensatte ham i, tænkte han.

Coronadrøm nr 5: Gør min hudsult og lyst til intimitet mig til en potentiel coronaforbryder?



En mand har en drøm om en kvindelig figur fra den dystopiske sci-fi-klassiker "Blade Runner". Kvinden er stripper og bærer en slange der snor sig om hendes nøgne krop. Drømmeren betragter dette med en mærkelig blanding af erotisk opstemthed og angst. Der er en uhyggelig fornemmelse af noget potentielt skæbnesvangert og forbudt i luften.

I filmen er stripperen en cyborg og klubben hvor hun optræder ligger i et futuristisk og dystopisk China Town. Her bruger folk store summer på at tilfredsstille deres hang til det eksotiske ved at købe kunstige dyr, da de oprindelige dyr er udyddet. Dette fik drømmeren til at tænke på billeder af flagermus, parterede slanger og andre eksotiske dyr på markedet i Wuhan, hvor man mener at corona kommer fra. Han kom også til at tænke på en video af, hvordan folk i Kina bliver overvåget af droner med indbyggede højttalere. Gennem højttalerne kan myndighederne anråbe borgere, som ikke overholder coronaregulationerne. Dette syn havde fået ham til at tænke, at de uhyggelige fremtidsscenerier fra sci-fi film, nu var blevet til virkelighed. Han kom også i kontakt med en skamfuld følelse, som han havde haft. I frustration over sin isolation var han begyndt at lege med tanken om at arrangere et hemmeligt stævne med en pige, som han havde skrevet med, selvom han var i tvivl, om hun ville finde hans forslag amoralsk. Da han endelig besluttede sig til at gøre det og åbnede dating appen for at skrive til hende, var han til sin overraskelse blevet mødt af en advarsel om Covid-19 og en henstilling til at man ikke mødtes fysisk. Han havde straks lukket appen igen, som havde en altseende myndighed taget ham på fast gerning i at række ud efter forbuden frugt. På baggrund af disse associationer kom stripperen med slangen fra drømmen til at fremstå som en art dystopisk sci-fi Eva forbundet med en ny type skam, "coronaskam".