

Som i en aldrig sinande ström tycks det komma ut nya böcker om drömmar. Det är egentligen inte att förvåna sig över. Drömmarna har alltid fascinerat människor, och så länge skrivkonsten funnits har man skrivit ner sina drömmar. På 100-talet e Kr färdades en romersk spåman vid namn Artemidoros genom den då civiliserade världen för att samla material till sitt storverk »Drömtydning».

I kung Assurbanipals bibliotek i Nineve fann han uppteckningar av drömmar inristade på lertavlor som vid utgrävningar nu under 1900-talet visat sig härröra från 3 000 år f Kr och tidigare. Bland dessa drömberättelser fann man också fragment som återgav det babyloniska eposet om Gilgamesh. I början av detta berättas att Gilgamesh besvärades av onda drömmar och gick till sin mor Ninsun för att få hjälp med tolkningen av dem. Detta och mycket annat får man veta när man läser Anthony Stevens bok »Privata myter» som kom ut förra året [1]. Boken ger en bra historik och faktagenomgång, men också handledning i praktiskt drömarbete.

Den drömtydning Gilgamesh fick hjälp med är historiens första kända, och i likhet med många senare drömtydningar är den utformad som en profetia. Tänk bara på midsommarnattens sju blommor under huvudkudden som skulle låta flickan se sin tillkommande i nattens dröm!

Det är svårt att föreställa sig att man i sina drömmar skulle kunna se händelser som man inte redan upplevt. Det lär dock var fullständigt belagt att Abraham Lincoln för sin hustru ett par dagar innan han mördades berättat om en dröm han hade haft. Han hade sett en kista vaktad av soldater i Vita huset, och när han frågade vem som var död fick han svaret: »Presidenten mördad av en lönnmördare.» Det finns fler sådana berättelser om profetiska drömmar där någon sett vad som faktiskt kommit att hända kort tid senare.

För en del år sedan uppmärksammade massmedia att betablockerande farmaka kunde ge mardrömmar, och man uppmanade folk att be sin doktor byta ut medicinen. En patient ringde upp mig. Han ville bara tala om att han på inga villkor ville byta ut sin medicin. Sedan han började med betablockerare hade han haft så underbara drömmar att han såg fram mot nätternas lustfyllda upplevelser – hans liv hade fått en guldkant!

Betablockerande farmaka är kända för att ge mardrömmar. De toppar listan på biverkan »mardrömmar» i det svens-

Drömmar och drömmars betydelse

De äro klena sibyllor – men lisor för själen

STATENS KONSTMUSEER © STELLAN MÖRNERBUS 1998

Drömland I. Stellan Mörner, 1896-1979.

ka biverkningsregistret. Även gruppen antidepressiva medel återfinns i täten, medan det för de flesta andra medel endast rör sig om enstaka rapporteringar. Troligen kan det dölja sig mardrömmar också i biverkningsgruppen »sömnstörningar». Även här ligger betablockerande och antidepressiva medel i topp.

Hur inverkar egentligen dessa farmaka på drömmandet? Är det verkligen så att de ger just mardrömmar, eller ger de livligare drömmar vars innehåll påverkas av drömmaren? Jag föreställer mig att goda drömmar inte rapporteras som biverkan. Jag anar också att det sker en omfattande underrapportering av ändrat drömmönster som läkemedelsbiverkan. Det krävs ju för det första att patienten själv tänker på ett möjligt samband och sedan kommer ihåg att berätta om det vid läkarbesöket – ofta är det ju andra saker som kan tyckas viktigare just då. Doktorn måste ju också nappa på det – och om det skall bli en rapport till biverkningsnämnden krävs ytterligare initiativ.

Jag tror att vi läkare många gånger skulle ha bättre möjlighet att hjälpa våra

patienter om de kunde berätta om sina drömmar. En kvinna som mist ett barn genom en olyckshändelse många år tidigare berättade för mig att hon förföljdes av en dröm: hon skulle begrava sitt barn, men marken var frusen och hur hon än försökte lyckades hon inte få ner spaden i jorden. Denna kvinna kunde inte släppa tanken på barnet och de skuldkänslor barnets död hade givit henne. Genom att återge den här drömmen gav hon mig som läkare en bättre bild av sig själv än jag kanske kunnat få på något annat sätt.

Drömmar kan användas terapeutiskt även utanför den regelrätta psykoterapin. Rosalind Cartwright har i en bok beskrivit hur personer kunnat ta hjälp av sina drömmar för att bemästra ångest och depression i samband med livskriser som arbetslöshet, skilsmässa och svår sjukdom [2].

Jag kan ibland uppmuntra patienter att ta hjälp av drömmar för att hitta sina egna känslor. Det kan vara särskilt givande i svåra situationer i livet, till exempel när man står inför ett avgörande beslut. I drömmarna har vi en närmast

outsinlig källa att ösa ur när det gäller kunskap om oss själva. Det är naturligtvis inte så att drömmarna pekar ut hur vi skall göra, men vi kan få hjälp att ta reda på hur vi egentligen känner i en aktuell situation – att få uppleva de egna känslorna när de är avskalade vakenlivets alla pålagor om vad som är lämpligt, vad vi borde göra eller vad andra tycker.

De flesta människor vet att de har drömt, men kommer inte ihåg sina drömmar. Det finns god – och fungerande! – handledning i hur man skall komma ihåg drömmar [1, 3].

För det första måste man innan man somnar bestämma sig för att komma ihåg drömmarna. Man bör ha papper och penna eller en liten bandspelare redo, så att man när man vaknar efter en dröm på natten genast kan skriva ner eller diktera in den. Helst skall man ligga kvar i den ställning man vaknade, och man skall inte gå upp innan man gjort sina anteckningar. Man kan också använda sig av ett slags »mind-mapping» som kan vara ett snabbare men också användbart sätt att teckna ner nattens upplevelser [4].

Drömmarna uppträder ganska regelbundet under natten, ungefär var nittionde minut. Det är inte ovanligt att ett och samma tema belyses på olika sätt i flera drömmar. Det är inte så svårt att vakna som man skulle kunna föreställa sig. Efter en period med REM-sömn kommer man upp till en yttligare sömnnivå, och har man bestämt sig går det ofta bra att vakna upp helt just då. Det brukar inte vara någon svårighet att somna om igen sedan man gjort sina anteckningar.

Hur skall man då kunna utläsa något ur sina drömmar? Jag tror att bara detta att man har sin dröm nerskriven, att kanske läsa den högt för sig själv eller återberätta den för en vän kan ge många ledtrådar. Om man vill lära sig mer kan man gå med i en drömgrupp med en utbildad ledare. Jag har själv under några års tid varit med i en sådan som arbetade enligt Montague Ullmans metod [3].

Att få hjälp att analysera sina drömmar i en drömgrupp är inget för den otålige. Det måste få ta tid. Man hinner vanligen inte gå igenom mer än en enda dröm under en sammankomst. Hur ofta var och en skall få ta upp en dröm beror ju på hur stor gruppen är, och hur ofta man träffas. Även när man talar om andras drömmar lär man sig dock en hel del som man sedan kan använda för att bättre förstå sina egna drömmar.

I en drömgrupp går man igenom

drömmen på ett systematiskt sätt. En av deltagarna läser upp sin nerskrivna dröm. De som lyssnar skriver också ner drömmen. Drömmaren beskriver de känslor han/hon upplevde under drömmen, och gruppdeltagarna får ställa klagande frågor. Därefter »gör varje deltagare drömmen till sin» – dvs talar om att »om jag hade drömt detta, så hade det för mig betytt det ena eller det andra, jag hade i den situationen känt mig så eller så».

Drömmaren kan ofta mycket tydligt känna vad som stämmer för honom eller henne, och därigenom med gruppdeltagarnas hjälp få nya aspekter på sin dröm. Det är viktigt att gruppen är så stor att drömmaren får ett tillräckligt brett spektrum av tolkningar att välja mellan. Man kan tillsammans försöka tyda drömmens bildspråk. Drömmaren berättar också om vad han/hon gjort dagen före drömmen, och vad som funnits i tankarna sista tiden. Ofta finns samband mellan känslor som väckts hos drömmaren under tiden närmast före och det som sedan återkommer i drömmen. Innan man gör en slutlig sammanfattning läser en av deltagarna upp drömmen för drömmaren. Det är bara drömmaren själv som kan göra en meningsfull tolkning av sin dröm.

Jag tror inte att det alltid är så avgörande att förstå en dröm intellektuellt, att kunna tolka den i ord. Drömmarna talar till oss med ett enastående rikt bildspråk som jag tror att vi ofta förstår just som det är, som bilder, metaforer.

Litteraturen om drömmar och drömtolkning är omfattande. Få författare behandlar ämnet utan att komma in på Freud och Jung, som ju båda är föregångsgestalter när det gäller den moderna synen på drömmar. Akademiskt uttömmande är Ole Vedfelt's bok »Drömmar och drömtolkning», som kanske i första hand är en bok för den som professionellt sysslar med drömmar [5].

Något lättare och roligare att läsa är »Privata myter» av Anthony Stevens. Även detta är en ambitiös och omfattande bok, men den beskriver också tillvägagångssätt i samband med drömtolkningsarbete.

Praktiskt inriktad är »Använd dina drömmar» av Montague Ullman och Nan Zimmerman, som beskriver hur drömgruppsarbete kan bedrivas, och boken kan väl nästan sägas ha blivit en klassiker inom området. Lättläst och av praktisk konkret karaktär är också »Drömmens läkande kraft» av Rosalind Cartwright och Lynne Lamberg. I Åke Högbergs bok »Att utvecklas med sym-



KRÖNIKÖR

ULLA SÖDERSTRÖM
allmänläkare, Tavelsjö

”För den som till äventyrs tycker att livet känns trist ... kan jag inte rekommendera något bättre än att försöka minnas nattens drömmar.”

boler» finns ett kort kapitel om drömmar där han bl a beskriver hur man gör en snabb kartsnitt av sin dröm.

Jag har inte gjort en systematisk genomgång av litteraturen, utan i huvudsak refererat några böcker som sluppen – ofta i gestalt av Läkartidningens bokredaktion – satt i min hand. Om man är intresserad av drömmar är det en bra början att läsa någon av dessa böcker.

För den som till äventyrs tycker att livet känns inskränkt och trist och att bristen på fantasi gör livet torftigt, så kan jag inte rekommendera något bättre än att försöka minnas nattens drömmar! Man blir rikligt belönad, för i drömmarna uppenbarar sig den skaparkraft som finns förborgad någonstans inom varje människa!

Referenser

1. Stevens A. Privata myte Stockholm: Geddins förlag, 1997.
2. Cartwright R, Lamberg L. Drömmens läkande kraft. Stockholm: Natur och Kultur, 1996.
3. Ullman M, Zimmerman N. Använd dina drömmar. Stockholm: Natur och Kultur, 1996.
4. Högberg Å. Att utvecklas med symboler. Stockholm: Natur och Kultur, 1996.
5. Vedfelt O. Drömmar och drömtolkning. Stockholm: Forum, 1996.