

# Drömmar

Mer än bara inre bilder.

Carina Carlsson  
SERvt14  
Helsingborg 2015

## Sammanfattning

Syftet med den här uppsatsen var att göra en drömanalys av min återkommande dröm. Detta ledde vidare till tre frågeställningar som jag också ville få svar på. Varför människor drömmer enligt olika forskning? Varför återkommer vissa drömmar och hur kan man använda sig av drömmar i SER-terapin? För att få svar på frågeställningarna och om min dröm hade någon betydelse för mig har jag använt mig av böcker, föreläsningarna, internet samt mina egna känslor. Resultatet av drömanalysen visade att drömmen hade mycket viktig information till mig, ja mer än jag någonsin kunde tro. Trots mycket forskande varför människor drömmer är forskarna än idag inte överens om varför man egentligen drömmer. Däremot verkar dom vara överens om att dagsrester bearbetas och visar sig i drömmarna. Varför vissa drömmar återkommer har jag inte hittat så mycket information om. Det jag har fått fram talar för att det är obearbetade livshändelser som vill redas ut. Den tredje frågeställningen hur man kan använda sig av drömbearbetning i SER-terapin visade att drömmar är ett viktigt verktyg i terapin och inte alls så invecklat och svårt som många tror.

## Innehållsförteckning

Inledning.....	4
Syfte och frågeställning.....	5
Metod.....	5
Bakgrund.....	5
Historik.....	5
Sigmund Freud.....	5
Carl Gustav Jung.....	6
Sömnen.....	7
Serterapi.....	8
Iscensättningar.....	9
Resultat.....	9
Varför drömmer människan enligt olika forskning?.....	9
Varför återkommer vissa drömmar?.....	10
Hur kan man använda drömmar i SER-terapi?.....	12
Min dröm.....	12
Analys av drömmen.....	12
Slutdiskussion.....	14
Källförteckning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.

## Inledning

Jag har alltid varit intresserad av drömmar, kanske för att jag alltid har drömt mycket. Jag kommer ihåg mina drömmar jag hade som liten. Ofta var dom skrämmande och jag minns när jag satt i min mammas knä och försökte reda ut mina drömmar ihop med henne. Trots mitt drömintresse så visste jag väldigt lite om det innan jag började på SER-terapin och därför var det extra roligt att ämnet fanns med i utbildningen. Men det var inte enbart av mitt intresse för drömmar som jag valde att skriva om det utan det föll sig naturligt p.g.a. en återkommande dröm som startade när jag började på SER-terapin. Drömmen återkom under dom här 2 ½ åren och den blev bara starkare och starkare. Det kändes verkligen som den ville säga mig något och jag kunde helt enkelt inte släppa den. När vi skulle börja skriva på uppsatsen tänkte jag att nu har jag chansen att ta reda på varför drömmen hela tiden återkommer, varför den berör mig så mycket och kan jag få ut något av den? Drömanalysen ledde vidare till tre frågeställningar som jag också ville titta lite närmare på.

Jag insåg väldigt snart att ämnet var väldigt brett och komplicerat så jag var tvungen att begränsa mig rätt tydligt. Jag har skrivit på ett lättbegripligt sätt för jag vill att alla som läser det här ska kunna förstå vilket viktigt verktyg vi alla har inom oss.

## Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att ta reda på om min dröm vill säga mig något och vad i sådana fall. Syftet ledde vidare till tre frågeställningar som jag vill få svar på.

### Frågeställning

- ❖ Varför drömmer människan enligt olika forskning?
- ❖ Varför återkommer vissa drömmar?
- ❖ Hur kan man använda sig av drömmar i SER-terapin?

### Metod

För att få reda på syftet har en drömanalys gjorts med hjälp av Åke Högbergs bok Att utvecklas med symboler, Annika Tibblins föreläsningar om drömmar, jag själv och min terapeut Louise Ydremark. För att få svar på frågeställningen har jag använt mig av kursens litteratur och anteckningar från kursens föreläsningar. Jag har också sökt information från internet.

### Bakgrund

#### Historik

Människor har i alla tider fängslats av drömmar. Man kan gå tillbaka tusentals år då människan betraktade drömmarna som övernaturliga budskap från gudarna. De ansåg att gudarna varnade och gav råd genom drömmarna.

Den äldsta drömbok som finns bevarad kommer från slutet av 200-talet f. Kr. Det är den professionelle drömtydaren och spåmannen med vetenskaplig och pedagogisk inriktning, Artemidorus från Efesos verk. I verket som omfattade fem böcker finns 3000 drömmar samlade. Han intresserade sig inte enbart för drömmarna utan också för den psykologiska innebörden i drömmen. Han hävdade också att drömmarna var dagsrester. Dessa tankar om drömmar var helt nytt för mänskligheten och de här fem böckerna blev grunden för drömtydning fram till Freuds och Jungs tid.

#### Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856-1939) var psykoanalysens grundare. Hans tanke om att människans psyke

hörde till det omedvetna var ett nytt sätt att tänka på. Drivkraften till människans beteende var alltså omedvetet och därför svåra att förstå och greppa om. Under sin tid ägnade sig Freud mycket åt behandling av nervsjukdomar och med tiden upptäckte han att dessa klienter bar på bortträngda minnen från barndomen som klienten trängt bort från medvetandet. När klienten kom ihåg ett bortträngt minne släppte paralyser. För att komma åt dessa bortträngda minnen använde han sig av samtal, hypnos och fria associationer. Efter flera år av klinisk arbete släppte Freud den topografiska modellen av människans psyke, medvetandets olika nivåer. De olika planen i människans psyke var enligt Freud medvetet, förmedvetet och det omedvetna planet. Han liknade det med ett isberg där det medvetna planet ligger ovanför vattnet. Den delen är också den minsta. Precis under vattenytan skymtar förmedvetet och den största delen under vattnet är det omedvetna. Den största delen av isberget under vattnet styr hela isberget. Precis som det omedvetna styr det medvetna. I det medvetna finns våra handlingar och det vi känner för tillfället. I det förmedvetna finns minnen som vi kan plocka upp vid behov t.ex. man pratar om en person men kommer inte på vad personen först heter. Mellan förmedvetet och det omedvetna finns censuren. Den hindrar minnen från det omedvetna att nå det medvetna men ibland sipprar det igenom information. Det kan vara vid felsägningar/felprestationer och via våra drömmar. Det omedvetna som är den mörkaste delen av psyket innehåller minnen från psykiska trauman, obehagliga minnen och önskningar, ja allt som är hotfullt och bortträngt från det medvetna. Mellan dessa tre plan pågår det ständigt ett samspel.

Freuds intresse för det omedvetna hos människan ledde till att han vetenskapligt började ägna sig åt drömmar. Han ansåg att "*drömmar var kungsvägen till det omedvetna*". Han menade att drömmar var dagsrester i kombination med omedvetna bortträngda önskningar som härrörde från barndomen. Dessa bortträngda önskningar var ofta ångestladdade och kom därför fram i drömmen i förklädd form (symboler).

När Freud arbetade med klienten fick han eller hon ligga ner och associera fritt alla detaljer i drömmen. Denna metod kallade han fria associationer.

## **Carl Gustav Jung**

Jung (1875-1961) var psykoterapeut och grundaren till den analytiska psykologin. Den analytiska psykologin har många likheter med den Freudianska psykoanalysen och under ett antal år samarbetade Jung och Freud, men efterhand började Jung ta avstånd från Freuds teorier om drömmar och psykoanalysen. Han kunde inte instämma i Freuds grundteori att psykiska störningar alltid skulle härstamma från störningar i könslivet och undertryckande av sexualdriften.

Jung ansåg att det fanns ett personligt och ett kollektivt undermedvetande. Man kan likna det med en kärna där det kollektiva finns längst in och utanför det finns det personliga medvetandet.

Utanpå kärnan finns det medvetna. Det kollektiva undermedvetna menade Jung var sidor av psyket som är gemensamt för alla människor. Det är psykologiska grundstenar som härstammar långt bak i människans tid. Dessa undermedvetna grundstenar kallade Jung Arketyper. Ex på arketyper kan vara hjälten, frälsaren martyren, döden m.m. Arketyperna ligger dolda i det undermedvetna och är inte alltid känt för människan, men i vissa sammanhang kan arketyperna väckas till liv. Jung ägnade en stor del av sitt liv till att utforska det kollektiva medvetandet och arketyperna hos människan. Hans intresse för drömmar var en central roll eftersom det är i drömmen som det undermedvetna kommunicerar med det medvetna

Jungs metod som han använde vid drömbearbetning kallade han implikation. Drömmaren associerar för att försöka hitta likheter till de enskilda beståndsdelarna i drömmen så att innehållet i drömmen vidgas. Detta ledde enligt Jung till att klienten blev medveten om drömmens betydelse. När Jung bearbetade drömmar hade han i första hand en dialog med klienten och klient och terapeut hade lika stor del i dialogen.

## Sömnen

Sömn har alltid fascinerat människan antagligen för att vi drömmer under sömnen. Varför vi sover vet man inte med säkerhet men troligtvis är det en återhämningsperiod för kroppen och för hjärnan att bearbeta intrycken från dagens händelser. Vad man däremot vet är att sömnen är ett medvetandestillstånd då en organism för en kortare tid är synbart medvetlös och inte svarar för stimuli. Trots detta kan hjärnaktiviteten periodiskt vara mycket hög under sömnen. När man sover är ämnesomsättningen låg med undantag för hjärnan som under REM-sömnen har en högre ämnesomsättning än när man är vaken. Under djupsömn sänks åter ämnesomsättningen i hjärnan.

Sömnen delas in i REM-sömn (rapid eye movement = snabba ögonrörelser) och NREM-sömn (non-REM = ingen -REM). NREM-sömnen delas därefter in i fyra stadier.

Stadium I-II är den ytligaste sömnen s.k. slumner och stadium III-IV är djupsömn. Det är stadium III och IV som ger känslan av att vara utvilad. REM-sömn eller drömsömn är de tillfällena i sömnen som man oftast drömmer. Under REM-sömnen har hjärnans neuroner samma aktivitet som i vaket tillstånd och ögonen rör sig snabbt fram och tillbaka, därav namnet REM Rapid eye movement.

Tidigare har man trott att det endast är i REM-sömnen som man drömmer men nu har forskare kommit fram till att man även drömmer i djupsömnen. Dessa drömmar skildrar mer situationer och inre monologer än berättelser och synupplevelser som förekommer i REM-sömnen.

En sömncykel är ca 90-110min lång. Man går först igenom NREM-stadierna och sedan in i REM-sömnen. Man har normalt ungefär fem sådana cykler per natt. I början på natten har man mer

sömn i stadierna III-IV och mindre under REM-sömnen, men under nattens gång minskas sömnen i stadium III-IV och ökas i REM-sömnen. Man har alltså mer djupsömn i början på natten än framåt morgonen. Därav längre drömmar innan man vaknar.

## SER-terapi

I SER-terapi ser man till hela människan. Det handlar om människans behov, tankar, känslor, kropp och själ. Varje människa har sin egen historia som man måste ta hänsyn till. Det handlar om att hjälpa klienten att se sina iscensättningar, genomleva känslan och få en förståelse varför situationen har uppstått. Det unika med SER-terapi är kombinationen av alternativ terapi och vetenskaplig psykologi och terapi. Själva stommen i SER-terapi är samtalet. Man använder sig också av energi flow breathing. Det är en djupgående andningsteknik som löser upp stress, spänningar och trauman som är lagrade i kroppen. Metoden kan hjälpa mot både fysiska och psykiska problem. Det tredje sättet som SER-terapeuten arbetar med är regressionsterapi. Det är en visualiseringsmetod där man genom djup avslappning leder klienten tillbaka till smärtsamma händelser som finns gömda i det undermedvetna. I kombination till detta jobbar terapeuten med drömmar, bild och symboler som är ett bra komplement när orden inte räcker till.

## Iscensättningar

Iscensättningar är mönster och handlingar som återupprepas i en persons liv. Iscensättningar kan hindra människan att bli den hon/han vill vara, göra det hon/han vill göra och känna det som hon/han vill känna. Iscensättningar skapas oftast i barndomen. Det kan vara något känslomässigt smärtsamt som händer som får det lilla barnet att gömma undan den obehagliga känslan utan att ha bearbeta den. När känslan trycks ner i det undermedvetna och "glöms" bort kommer det lilla barnet som vuxen att försätta sig själv i scenario där den bortträngda känslan kommer att bubbla upp och ge sig till känna. Det här händer helt omedvetet eftersom människan har en omedveten drivkraft att vilja hela sig själv, att hitta hem. Man kan känna igen en iscensättning när man börjar titta på sina upprepande mönster och situationer där känslor väcks. För att bryta iscensättningen måste man bli medveten om sig själv och sina relationer till andra människor, genomleva känslan som kommer med iscensättningen samt lära sig hantera och se på händelsen på ett nytt sätt.



## Resultat

### Varför drömmer människan enligt olika forskning?

Det finns en hel del teorier på internet om varför människan drömmer. Enligt Allt om vetenskap (2008) är det centrala nervsystemet som bearbetar information. De menar att fysiologiskt sett är drömmen en slags träning för nervsystemet och psykologiskt sett drömmer man för att gå igenom alla dagens intryck. Även om man tror att det är så finns det inga vetenskapliga belägg för det enligt dem. När man söker vidare på internet kan man läsa att även stressforskningsinstitutet (2012) menar att det inte finns något vetenskapligt belägg på varför vi drömmer. De skriver att drömforskningen stod på 60-talet för en tredjedel av alla forskningsrapporter och trots all forskning inom området vet man alltså inte exakt varför man drömmer. De delar Allt om vetenskaps teori om att drömmen är en slags urladdning i nervsystemet som via impulser till hjärnbarken ger upphov till sinnesintryck.

Stressforskningsinstitutet skriver vidare att drömmar är mer än bilder. Hjärnan skickar ut exakt samma signaler till muskler och skelett som i vaket tillstånd att utföra handlingar. Hade inte människan haft blockeringar av de utgående signalerna som förlamar muskulaturen skulle man agera ut drömmen. Vidare menar de att de främre delarna i hjärnan där omdöme och planeringsförmågan styrs lämnas öppet och fritt från andra krafter. Hjärnans limbiska system (ångestcentrum) är däremot mycket aktivt under drömmens gång och likaså hippocampus (minneskoordinationscentrum). Att dessa delar i hjärnan är aktiva gör att känslorna blir en aktiv del av drömmandet.

I boken Drömtydning som Freud gav ut år 1900 beskrev han hur han såg på drömmar och hur han arbetade med dem. Han menade att drömmar bygger på dagsrester i kombination med bortträngningar av sexuella önskningar. Dessa önskningar har sitt ursprung från barndomen, oavsett om drömmen innehåller något erotiskt eller inte. Han menade att censuren som vi har inom oss som hindrar människan att drömma fritt sexuella drömmar eftersom det inte accepteras av medvetandet (även kallad latent drömmar). Därför förklädde sig drömmen för att accepteras av medvetandet, t.ex. alla spetsiga långa föremål symboliserade det manliga könsorganet och föremål med hål i symboliserade det kvinnliga könsorganet.

Trots Freuds mångåriga forskning om drömmar står det i Allt om vetenskap att Freuds teorier om att drömmen är en förklädnad som presenterar det omedvetna och oförlösta önskningar, är det enligt dom naturvetenskapligt obelagt.

Jung såg på drömmarna ur ett annat perspektiv än Freud. Han menade att drömmarna hade ett budskap till människan och att drömmen försöker uppmärksamma det okända och bli erkänt av det medvetna jaget. Han menade också att drömmarna berättade om sidor av oss själva som vi

inte är medvetna om. Till skillnad från Freud menade Jung att drömmarna ej var förklädda. *Varför skulle drömmen leda oss på villovägar undrade han.* Han såg drömmen som en framåtblickande funktion att hjälpa människan att forma framtiden. Han delade inte heller Freuds teori om att drömmarna handlade om upphov och orsaker. Han menade också att drömmarna berättade om sidor av oss själva som vi inte är medvetna om (Jung 2003).

Man kan läsa om relativt nya forskningar om varför vi drömmer i SvD nyheter 15 april 2013. Jerker Hetta professor i psykiatri vid Karolinska Institutet har studerat sömn sedan 1970-talet. Han säger att man fortfarande inte vet men nya intressanta studier har framkommit. Han berättar vidare att Allan Hobson kom med en ny teori efter Freud varför man drömmer. Hobson menade att det inte fanns några psykologiska budskap i drömmarna utan det var bara ett slumpmässigt ihop plock av känslor, bilder och händelser som man sen drömmer om. Enligt det här sättet skulle drömmen och innehållet i drömmen vara helt ointressant. Katja Valli, drömforskare vid Åbo Universitet förklarar vidare i SvD nyheter att hon inte tror på den här teorin.

I början på 2000-talet kom en ny teori, hot-teorin. Den teorin bygger på att man drömmer för att tränas inför hotfulla situationer. Ett flertal drömanalyser har nu gjorts som visar detta och varför skulle hjärnan utsättas för obehagliga saker om det inte fanns någon mening med det säger Katja Valli. Vidare förklarar hon att just hotdrömmar har haft en evolutionär fördel. Drömmer man att man blir jagad av något obehagligt förbereder och lär sig hjärnan hur man ska hantera en obehaglig situation. Det står vidare att drömmen tyder också på att hålla vårt känsloliv i balans. Hjärnan bearbetar när vi sover upprivande händelser som görs om till minnen och läggs in i vår erfarenhetsbank i hjärnan. När detta sker försvinner den känslomässiga laddningen och vi blir inte lika arga nästa gång vi påminns om t.ex. ett gräl. Detta förklaras med att bearbetningen i drömmen sker under REM-sömnen då stresshormonet är lågt.

Det finns som sagt många teorier om varför man drömmer. Enligt Montaque Ullman och Nan Zimmerman i boken *Använd dina drömmar från 1996* är drömmar dagsrester, tillbakablickar från tidigare händelser i livet eller bortträngda minnen. Under sina mångåriga arbeten med drömmar har de också kommit på att drömmar har mer att säga. De menar att man även kan få information om händelser som pågår i yttervärlden nu och även i framtiden.

*Våra drömmar ljuger inte. De använder sanning som enkelt hjälpmedel för att hjälpa oss att förstå oss i strävan av att vara mänskliga. Hur vi än bygger upp vårt försvar kommer sanningen i en situation att ärligt framläggas i vår dröm (1996).*

## **Varför återkommer vissa drömmar?**

Varken Stressforskningsinstitutet eller Allt om vetenskap skriver om varför vissa drömmar återkommer. Montaque Ullman och Nan Zimmerman i boken *Använd dina drömmar, 1996*

skriver att återkommande drömmar är rester från vårt förflutna som vi inte har rätt ut och som gestaltas i bilder (drömmar). De menar att drömmen återkommer så länge man ej har bearbetat och gjort framsteg i det som orsakar svårigheter i livet.

Annika Tibblin, leg psykolog och symbolterapeut menar att återkommande drömmar vill nå fram med budskap som inte människan ser i vardagliga livet. Hon säger vidare att återkommande drömmar ska man ta fasta på och känna in vad bilderna i drömmen ger för känsla.

## Hur kan man använda drömmar i SER-terapi?

Anki Persson, SER- terapeut förklarar att ett av SER-terapiens huvudsyfte för att reda ut återkommande jobbiga livsmönster eller förvirrande relationer, är att nå känslan i problemet och genomleva den. Drömbearbetning i SER-terapi är en väg att nå både gamla och nya undangömda känslor säger hon.

I boken *Använd dina drömmar*, 1996 står det att en dröm kan man inte tvinga fram utan det som vill komma upp till ytan och bearbetas drömmer man om. Därför ska man inte nonchalera sina drömmar utan ta till vara på den informationen i terapin. Enligt Annika Tibblin, leg psykolog och symbolterapeut är drömtydning ett utmärkt verktyg för att nå sina känslor och lära känna sig själv. Hon förklarar vidare att det går bra att bearbeta sina drömmar själv, men för att komma igång kan det ibland vara lättare att bearbeta sin dröm ihop med en terapeut eller i en drömgrupp. Detta är också något som bekräftas i böckerna *Att utvecklas med symboler*, 1996 och *Använd dina drömmar*, 1996. Tibblin säger vidare att det viktiga är att man är öppen för känslorna som kommer med drömmen. Hon betonar att eftersom drömmar handlar om omedvetna känslor som ofta härrör från barndomen är drömbearbetning ett viktigt verktyg inom SER-terapi.

I boken *Terapiens gåva*, 2003 beskrivs hur viktiga drömmarna är i terapin. Irvin menar att man inte ska vara rädd för att ta in drömbearbetning i terapin för i drömmen finns klientens djupgående problematik i ett annat språk, bildernas och metaforernas språk. Det viktiga är att fånga in känslöstämningarna i drömmen, säger även han och fråga vilka känslor som väcks i dom olika momenten i drömmen. Be sedan klienten att välja ut vissa delar i drömmen och associera fritt kring drömmens innehåll. Han skriver att man ska låta klienten få tid på sig, tänka högt och inte låta avfärda några associationer för att man tror att de är konstiga eller irrelevanta. Det är också viktigt skriver han att fråga om gårdagens händelser (dagsresterna) så att de blir bekräftade. Irvin menar att drömmen tar byggelement från dagsresterna för att kunna komma åt en djupare problematik som finns hos klienten.

## Hur jag har analyserat min dröm?

Drömmen har fångats upp och skrivits ner direkt när jag har vaknat vilket står beskrivet i båda böckerna Att utvecklas med symboler, 1996 och Använd dina drömmar, 1996. För att nå budskapet och känslan i drömmen har jag följt råden i boken Att utvecklas med symboler där det står beskrivet att man ska känna in vad som är viktigt i drömmen, ana vad det innebär och sedan fråga det omedvetna vad informationen kan betyda. Jag har lyssnat och inväntat svar från mitt omedvetna. Det medvetna jaget har jag försökt hålla undan och sinnet öppet.

## Min dröm

*Jag står utanför ett nästan svart hus. Det är långsmalt och i vinkel. Dörren är stor och mörkbrun. Det är stenplattor i skiffer framför huset. Jag vill gå in i huset. Jag LÄNGTAR efter att gå in i huset. Jag känner att jag har varit här förut för längesedan och jag vill dit igen. Hjärtat slår hårt när jag öppnar dörren. Jag är ivrig på att gå in. Inne i huset är alla rummen i mörka färger. Brunt och mörkgrönt. Det är inte alls mina favoritfärger men när jag går omkring i huset och ser färgerna så tycker jag om det. Jag får en lyxig känsla därinne fast det är gammalt och slitet. Det är inte mycket möbler och det är vinklar och vrår överallt. Jag är nyfiken över vad som väntar bakom varje dörr. Jag går in på toaletten. Det är pråligt därinne. Kranen är av guld och en orientalisk matta ligger på golvet. Jag tycker verkligen att det är fint (men i verkligheten skulle jag inte tycka om det) När jag springer omkring och undersöker alla vrår får jag en känsla av att vilja möblera hela huset i gammal stil. Jag är verkligen HEMMA! Men så ser jag korridoren och en dörr in till höger. Jag tar handen på dörrhandtaget men så kommer osäkerheten och rädslan. Jag vill gå in men vågar inte. Vill inte veta av vad som finns i det där rummet men vad gör det. Jag behöver inte gå in där. Jag springer vidare i huset. Här vill jag vara för evigt. När jag vaknar vill jag bara somna om och drömma om huset igen.*

## Analys av drömmen

*Det nästan svarta huset är jag. Svart och mörk som jag känner mig. Svart är också sorg för mig och mitt liv har varit sorgfyllt i flera år nu. Skifferplattorna ger mig en känsla av jag har stått här förut för längesedan. Jag vill verkligen vara här och jag vill in till det igenkända. Jag vill helt enkelt hitta hem igen. Den bruna dörren ropar nästan på mig. Jag är redo att möta mitt inre och jag längtar efter att göra det. Alla rummen i huset och vinklar och vrår är sidor inom mig som jag är nyfiken på. Dom mörka färgerna i grönt och brunt som jag egentligen inte gillar är egenskaper av mig själv som jag inte har accepterat. När jag i drömmen ser på färgerna tycker jag om det. Jag har helt enkelt inte gett mig själv en chans att jag är bra som jag är. Den lyxiga känslan och guldcranarna på toaletten handlar om att jag också har fina sidor inom mig som är värdefulla och jag behöver "bara" vrida på kranarna för upptäcka det. Det slitna i huset är min känsla av att jag känner mig slitna och trött men jag vill renovera rummen i drömmen, vilket tyder på att jag inte ger upp utan vill "renovera" mig själv. Att jag vill möblera och renovera i gammal stil handlar om för mig att mina erfarenheter och kriser inte ska glömmas och tryckas undan utan jag ska se på*

*dom som lärdomar och det kan bli något bra utav det istället. Rummet i huset som jag inte vågar gå in i är det som jag inte vågar se. Vad det är vet jag inte, men jag vet mycket väl att det är något. Jag har gläntat på dörren men är inte redo i att ta tag i det än. I drömmen springer jag iväg och jag känner att jag inte behöver gå in där. Det kan vara ett försvar jag har och då är det lättare att springa därifrån än att gå in där och se sanningen. Kanske är jag inte redo eller så behöver jag inte äta det mer. Jag kanske aldrig kan få reda på sanningen utan får jobba med känslan av hela drömmen som jag också gör när jag delar den i bitar och går igenom den del för del.*

## Slutdiskussion

Jag blev ganska förvånad över informationen på nätet om varför vi drömmer. Massor av forskning har gjorts med olika resultat. Det verkar som forskningen idag försöker hitta en annan anledning till drömmandet än vad Freud och Jung kom fram till. Freud och Jung hade ändå en del likheter i sitt tänkande när det gällde drömmar. Min återkommande dröm skulle enligt stressforskningsinstitutet psykologiskt sett bara vara en bearbetning över dagens intryck. Jag kan nämna att jag skrev dagbok flitigt under perioden jag drömde den här drömmen som mest, och jag kan inte få ihop att det enbart skulle ha varit en bearbetning över dagens händelse. Jag har verkligen gått tillbaka och tittat på mina anteckningar men inget tycks överensstämja med drömmen och vad jag har gjort och känt under dagen. Nu vill jag inte förneka att dagsrester förekommer för tror jag att det gör. Men den här drömmen väckte något mer inom mig. Under utbildningens gång har vi jobbat oerhört mycket med oss själva så min kanal (censuren som Freud talade om) till det omedvetna har stått på glänt under en längre tid. Jag kan därför förstå att min dröm blev så stark för mig.

Även Allt om vetenskap anser drömmar är en slags urladdning i nervsystemet över dagens intryck. Detta är också något som Freud ansåg men under ytan finns något mer budskap som det undermedvetna vill få fram enligt honom.

Hobsons teori om att det inte finns något psykologiskt budskap i drömmarna och att det bara skulle vara ett ihop plock av känslor bilder och händelser får min dröm att verka helt betydelselös.

Den nya hot-teorin talar mycket för obehagliga drömmar. Jag försökte få fram mer om den teorin men lyckades inte.

Ullman och Zimmerman ser på drömmar ur ett större perspektiv. Det är inte enbart dagsrester utan tillbakablickar från tidigare händelser eller bortträngda minnen som kan uppdragas i en dröm. Med deras syn på drömmar får min dröm en mening, att det finns en orsak till att den berör mig så mycket.

Min andra frågeställning varför vissa drömmar återkommer verkar det inte har forskats på lika mycket. Det är klart svårt att göra det också. Jag kan dock tycka att det är lite konstigt att senare forskning inte har tagit upp det. Jag lyckades inte få fram något om det i alla fall. Jag tror liksom Freud, Jung och Ullmann att återkommande drömmar vill nå fram med ett budskap till

drömmaren. Detta är också något som Annika Tibblin har föreläst om. Sedan finns det åsikter om vad det undermedvetna vill i drömmen. Freud hade en syn på att det handlade om undertryckta sexuella önskningsar, något som Jung inte ansåg. Han menade istället att det handlade om budskap till drömmaren och att drömmen ville berätta om sidor av oss själva som vi inte är medvetna om. Detta är också något som jag har fått fram i min dröm.

När jag började bearbeta min dröm insåg jag att den hade massor att säga mig. Ja mer än jag kunde ana och det kändes som en lättnad att sätta ord på alla känslorna som den gav mig. Jag

kan också berätta att jag inte har drömt samma dröm igen men något annat intressant har hänt. Den har ändrat sig. Jag har vid flera tillfällen efter jag har bearbetat den, drömt den nya drömmen. Jag har då gått igenom huset och ut på baksidan. Där har jag stått och sett mig omkring. Jag drömmer att jag planerar hur jag vill att det ska se ut utanför huset. Nu handlar inte den här uppsatsen om min nya dröm men jag vill ändå berätta den här förändringen. Jag har även gjort en drömanalys av den och den var lika intressant och värdefull för mig som den första.

Ni kanske undrar på vilket sätt den har hjälpt mig mest och jag kan då säga att min syn på mig själv har ändrat sig. Jag känner mig faktiskt mer värdefull. Det är inget som syns utåt men inom mig känns det annorlunda. Jag har också haft en stor press på mig att vara klar med mig själv när vi slutade skolan. Den pressen har släppt. Jag vet att jag har mycket kvar att göra upp inom mig men det får ta den tid det tar. Drömmen har gett mig inspiration att fortsätta i den riktningen jag gör och min nya dröm visar att jag är på god väg.

Efter jag har gjort den här uppsatsen är jag mer än övertygad om att drömbearbetning är ett otroligt viktigt verktyg att använda i terapin. Jag hoppas att ni som läser det här inte glömmer bort att använda det i terapin. Ja inte bara i terapin utan för egen skull också.

*”Mamma! Nu drömde jag det igen och jag gjorde som du sa.*

*Jag gick fram till den onda tanten i drömmen och kramade henne.*

*Och vet du vad. Hon blev till en liten flicka som log tillbaka mot mig!”*

*Carina 9år (från min dagbok)*

## Källförteckning

### Böcker

Använd dina drömmar - Montaque Ullman och Nan Zimmerman

Drömtydning - Sigmund Freud

Att utvecklas med symboler - Åke Högberg

Terapins gåva – Irvin D Yalom

### Hemsidor och dokument på internet

[www.quickiwiki.com/sv/Artemidoros Daldianus](http://www.quickiwiki.com/sv/Artemidoros_Daldianus) 2012-10-06

[www.populärhistoria.se/artiklar/vara-drommars-freud/](http://www.populärhistoria.se/artiklar/vara-drommars-freud/) 2002-03-20

[www.ninaemilsson.wordpress.com/psykologi-1](http://www.ninaemilsson.wordpress.com/psykologi-1) 2014-08-18

[www.sv.wikipedia.org/wiki/somn](http://www.sv.wikipedia.org/wiki/somn) 2015-04-19

[www.traningslara.se/somn-del-1](http://www.traningslara.se/somn-del-1) 2011-07-26

[www.alltomvetenskap.se/nyheter/varfor-drommer-v](http://www.alltomvetenskap.se/nyheter/varfor-drommer-v) 2008-02-05

[www.stressforskningsinstitutet.su.se/stress](http://www.stressforskningsinstitutet.su.se/stress) 2015-04-22

[www.svd.se/nyheter/nya-ledtradar-till-drömmens-gata](http://www.svd.se/nyheter/nya-ledtradar-till-drömmens-gata) 2013-04-15

### Föreläsningar på Akademin för SER-terapi

Psykologins historia - Leg.sjuksköterska och SER terapeut Christina Calmerklint 28jan 2013

Analytisk psykologi - Leg.sjuksköterska och SER- terapeut Christina Calmerklint 30jan 2013

Drömterapi 1 - Leg. psykolog och symbolterapeut Annika Tibblin 4 sept. 2013

Samtalsmetodik, terapiprocessen – SER- terapeut Anki Persson 30 aug 2013

Dröm 2 - Leg. psykolog och symbolterapeut Annika Tibblin 24 mars 2014

Leg. psykolog och symbolterapeut Annika Tibblin



## **Annan informationskälla**

Louise Ydreemark Dipl. gestaltterapeut

