

Sömn och hälsa

Nummer 4, 2020



Högskolan
Kristianstad

KRISTIANSTAD UNIVERSITY PRESS

Tidskriften

Sömn och hälsa

Nummer 4, 2020



Kristianstad University Press 4:2020

Tryck: Karlstads universitet

ISSN 2003-234X (tryckt version)

ISSN 2003-2501 (online version)

ISBN: 978-91-87973-54-3

Redaktör: Pernilla Garmy

Gästredaktör: Annika Norell-Clarke

Kristianstad University Press

© Respektive författare

Omslagsbild: Amanda Hellström

Innehållsförteckning

Tidskriften Sömn och hälsa.....	4
Redaktören har ordet	6
Editorial by the guest editor	8
Drömmar, extas och trans – den eviga längtans dans	10
En introduktion till klardrömmar och en explorativ studie om klardrömmar med fokus på upplevelser av avlidna personer.....	23
Folklig drömtolkning.....	36
Maror och mardrömmar i bondesamhället	49
Nightmares – from demonic attacks to self-knowledge.....	64
Mardrömmar och plågsamma minnen efter vård på IVA	76
Psykologisk behandling av mardrömmar: Imagery Rehearsal Therapy	80
Psykologsstudenters erfarenheter av att leda sömnskolor i primärvården	84
Recension av boken ”Sömn Dröm Mardröm”	95
Coronadrömmar	98

Tidskriften Sömn och hälsa

Tidskriften Sömn och Hälsa ges ut av Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk Sjuksköterskeförening i samarbete med Forskningsplattformen Hälsa i Samverkan vid Högskolan Kristianstad. Syftet med tidskriften är att sprida praktisk kunskap om sömn och hälsa. Tidskriften ges ut två gånger per år. Artiklar är tillgängliga open access via databasen Diva.

Om tidskriften Sömn och Hälsa

Övergripande mål med tidskriften Sömn och Hälsa är att:

- stimulera till idéer och utvecklingsarbete, debatt och förnyelse om arbete för att främja sömn och hälsa
- informera om aktuella studier om sömn och hälsa, såväl lokalt som nationellt och internationellt
- erbjuda ett forum för presentation av utvecklingsprojekt.

Följande typer av artiklar med fokus sömn och hälsa välkomnas

- Populärvetenskapliga sammanfattningar av studier och uppsatser (max 3000 ord)
- Erfarenheter av ”best practice” (max 3000 ord)
- Essäer (max 1200 ord)
- Bokrecensioner (max 800 ord)
- Vetenskapliga originalartiklar, dessa skickas ut för peer review (max 5000 ord)

Redaktör för tidskriften Sömn och Hälsa

Pernilla Garmy, docent, biträdande professor, Högskolan Kristianstad. Barnsjuksköterska. Ordförande i Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk Sjuksköterskeförening.

Medlemmar i redaktionen

Rhiannon Djupdalen, leg. sjuksköterska, magister i omvårdnad. Västerviks kommun.

Linda Gellerstedt, doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska. Karolinska Institutet / Sophiahemmet Högskola.

Patricia Granzin, leg. biomedicinsk analytiker med fysiologisk specialitet och lymfterapeut, Aleris FysiologLab Sabbatsberg, sömnklinik.

Amanda Hellström, doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska. Universitetslektor, Linnéuniversitetet.

Arja Höglund, doktorand, leg. sjuksköterska. Magister i klinisk neurologi. Karolinska Institutet /Karolinska Universitetssjukhuset.

Annika Norell-Clarke, docent i psykologi, leg. psykolog. Karlstads universitet /Högskolan Kristianstad.

Christina Sandlund, doktor i medicinsk vetenskap, distriktssköterska. Karolinska Institutet, Akademiskt primärvårdscentrum, Region Stockholm

Redaktionen kontaktas per e-post på adressen somnhalsa@hkr.se

Redaktionen vill tacka Iain Clarke som har språkgranskat de engelska texterna i detta nummer. Start av tidskriften Sömn och hälsa har möjliggjort tack vare ekonomiskt bidrag från Sten K Johnssons stiftelse.

Redaktören har ordet

**Gästredaktör Annika Norell-Clarke,
docent i psykologi vid Karlstads universitet
& leg psykolog**

Tecken på demoniskt inflytande, uttryck för undermedvetna önskningar, möjligheter att göra sådant som är omöjligt i verklig-heten eller bara en biprodukt av hjärnans storstadning? I det fjärde numret av tidskriften Sömn och hälsa tittar vi närmare på drömmar ur olika perspektiv med hjälp av skribenter från flera olika ämnesområden.

Vi inleder med *Anette Kjellgrens* klargörande genomgång av olika drömlika tillstånd och de mer eller mindre dramatiska sätt människor använt för att försätta sig i dessa. Därefter följer *Adrian Parker* som förklarar vad klardrömmar (lucid dreams) är för något och hur en forskningsstudie visat att drömmar om möten med avlidna närstående kan uppfattas som både meningsfulla och läkande. Att människor fäster stor vikt vid sitt dröminnehåll märks även i artikeln av *Annikki Kaivola-Bregenhøj* som forskat på folklig drömtydning.

Från de mer vardagliga drömmarna kommer vi in på mardrömmar och *Catarina Raudveres* artikel om maran och mardrömmar i bondesamhället. *Kaarina Koski* ger oss en historisk översikt över mardrömmarna och tar oss med in i nutiden med projektet ”Northern Nightmares 2014–2020” där ett forskarteam samlat in beskrivningar av finländares mardrömmar.

För vissa blir mardrömmar ett kliniskt problem, vilket tydliggörs av *Karin Samuelssons* forskning om mardrömmar på IVA. Tack och lov finns det hjälp att få, vilket *Markus Jansson-Fröjmark*

beskriver i sin artikel om den särskilda sorts kognitiv beteendeterapi (KBT) som används vid långvariga problem med skrämmande drömmar.

Att KBT även fungerar vid insomningsproblem är känt men hur blir det när psykologstudenter får bedriva sömnskolor på vårdcentraler? Alumnerna *Oskar Karv-Malmström* och *Lars Jansson* utvärderar i sin artikel samarbetet mellan Karlstads universitet och Region Värmland.

Om er kunskapstörst om drömmar inte blivit stillad ännu kan kanske *Christina Sandlunds* recension av boken "Sömn, dröm, mardröm" ge inspiration till ytterligare läsning. På tal om inspiration frågar sig *Frida Rångtell* om covid-19 påverkar vad vi drömmer om i sin tänkvärda krönika om sina drömmar på sistone.

Vi i redaktionen hoppas att numret kommer att ge er läsare nya insikter om drömmar. Dröm sött!

Kontakt: annika.clarke@kau.se

Editorial

**Guest editor Annika Norell Clarke,
Associate professor at Karlstad University
& chartered clinical psychologist**

Signs of demonic influence, expressions of subconscious desires, opportunities to do things that are impossible in reality, or just a by-product of the brain's nightly cleansing? In the fourth issue of this magazine, we examine dreams from different perspectives, with help from writers from several different academic subjects.

We begin with Anette Kjellgren's clarifying review of various dream-like conditions and the more-or-less dramatic methods that people have used to achieve them. This is followed by Adrian Parker's article, which explains what lucid dreams are and how his research has shown that dreams of meetings with deceased relatives can be perceived as both meaningful and healing. That people attach great importance to their dream content is also clear in the article by Annikki Kaivola-Bregenhøj, who researched lay people's dream interpretations.

From mundane dreams, we move on to nightmares and Catarina Raudvere's article about the "night mare" (the creature) and nightmares in the historical peasant societies. We continue the historical overview with Kaarina Koski's article on the project "Northern Nightmares 2014–2020", where a research group has collected descriptions of Finnish people's nightmares.

For some, nightmares become a clinical problem, as strikingly described in Karin Samuelsson's research on nightmares at the ICU. Thankfully, there are treatments, which Markus Jansson-

Fröjmark describes in his article on the special kind of cognitive behavioral therapy (CBT) that is used for long-term problems with frightening dreams.

Another area which CBT is efficient for is insomnia, but what happens when psychology students teach "sleep schools" in primary care? Karlstad University Alumni Oskar Karv-Malmström and Lars Jansson evaluate the collaboration between the university and the health care region in Värmland.

If your thirst for knowledge about dreams has not yet been quenched, Christina Sandlund's review of the book "Sömn, dröm, mardröm" (Sleep, dream, nightmare) may inspire continued reading. Speaking of inspiration, could our dream content be affected by covid-19? Frida Rångtell recalls some of her recent dreams in a personal and thought-provoking essay.

We, on the editorial board, hope that this variety of articles will give you new insights and wish you sweet dreams.

Contact: annika.clarke@kau.se

Drömmar, extas och trans – den eviga längtans dans

Anette Kjellgren, professor i psykologi vid Karlstads universitet

*"All that we see or seem is but a dream within a dream."
(Edgar Allan Poe)*

Drömmer vi bara på natten, när vi sover? Eller går vi in i drömliknande tillstånd också när vi är vakna, med liknande sensoriska, emotionella och kognitiva inre upplevelser som under nattliga drömmar?

Att uppleva drömtillstånd är inte begränsat till enbart sömn. Redan i gränslandet mellan vakenhet och sömn, vid själva insomnandet, kan ett sk. hypnagogt tillstånd med livliga drömmar uppstå, liksom vid uppvaknande från sömn (Waters et al., 2016). Drömuupplevelser är generellt väldigt personliga, ofta med stark emotionell innebörd. Dröminnehållet kan variera; ibland är det mest en bearbetad rekapitulation av vardagliga händelser, ibland med helt bisarrt innehåll, men kan också för vissa personer innefatta upplevelser av visionärt, mystiskt eller kanske futuristiskt innehåll. Det är vanligast med visuellt eller auditivt sensoriskt dröminnehåll (Desseilles, 2011). Ofta blir den drömmande personen så uppslukad att drömmens skeenden att de antas för att vara en äkta verklighet, dvs nattliga drömmar kan betraktas som hallucinationer (perception utan sensorisk information utifrån).

Men under sömn kan också en annan typ av drömmar uppstå, så kallade klardrömmar (lucida drömmar) med liknande innehåll som vanliga nattliga drömmar. Men till skillnad från en nattlig dröm vet personen här att detta ”bara” är en dröm och kan också mer eller mindre styra drömmens innehåll och progression (Puhle & Parker, 2017). Det finns ingen helt säker förklaring till varför drömmar uppstår, men det finns flera olika teorier såsom att drömmar enbart är tolkningar av slumpmässig hjärnaktivitet (Hobson & McCarley, 1977) eller att drömmar är budbärare från det omedvetna och innehåller symbolisk mening och innebörd (Freud, 1927).

Dock vet vi att drömmar och drömliknande tillstånd har värderats högt under historiens gång och tillskrivits effekter både för helande och botande, men också för kontakt med det översinnliga eller gudomliga (t.ex. Metzner, 1998). I antikens Grekland fanns speciella sömntempel (”enkoimeterion”, Askleipos-tempel) där sjuka kunde få sova för att helandets gud skulle uppenbaras under drömmen (Laios, et al., 2016). Läkarna försökte tolka drömmarna och var särskilt intresserade om mardrömmar hade uppstått; dessa sågs som associerade med kroppsliga problem och kunde ge ledtrådar om behandling för att återställa hälsan. Drömmar sågs inom grekisk medicin som viktiga inte bara för att etablera kontakt med det gudomliga men även som omen för kommande händelser (Laios, et al., 2016). Att se drömmar som profetior kan vi också läsa om i Bibeln, som t.ex. Josefs drömmar i (1 Mos 37:5–11) som förebådade en kommande hungersnöd, eller den egyptiske faraons drömmar om sju feta och sju magra kor symboliserande kommande goda och fattiga år.

Dagdrömmar och andra vakna tillstånd som kan ge drömlika upplevelser

Om vi lämnar sömnens territorium och betraktar vakna tillstånd så kan vi när vi är avslappnade uppleva dagdrömmar med inre bilder

eller "imagery". I likhet med de nattliga drömmarna kan starka emotionella och kognitiva inre upplevelser uppkomma även här. Vakendrömmande underlättas och blir ofta mer livliga om muntliga suggestioner fås som vid t.ex. hypnos, guidade meditationer eller visualiseringar där man med slutna ögon ombeds att frammana en inre bild av t.ex. en vandring på en skogsstig eller något annat välbekant.

Ett annat exempel på vakendrömmande kan uppstå vid behandling i flyttank. Med denna teknik ligger en person på rygg och flyter avslappnat i kroppstempererat saltvatten; det är mörkt och tyst och ganska snart upplevs att gränsen mellan kropp och omgivning suddas ut. Här brukar då efter en stund uppträda rika inre drömbilder och ett kreativt tänkande, liksom en behaglig känsla av närvaro, sinnesro och djup vila. Det har i ett flertal studier visats att denna behandling är gynnsam vid tillstånd som t.ex. stressutmattning, kronisk muskelspänningssmärta, sömnproblem samt lindring av ångesttillstånd (Jonsson & Kjellgren, 2016, 2017; Kjellgren, Sundequist, Norlander, & Archer, 2001; Kjellgren, Buhrkall, & Norlander, 2011). *Varför* metoden fungerar så bra vid flera olika åkommor och besvär är inte helt klarlagt, men en minskning av stresshormoner har konstaterats efter behandlingsserier (t.ex. Kjellgren et al., 2001) vilket skulle kunna bidra till goda effekter på smärta, stress och sömnproblem. Men även de psykologiska effekterna av att ligga i tankens tystnad och mörker verkar bidra till de positiva behandlingsresultaten. Många personer vittnar om hur det drömligt förändrade tillståndet med inre bilder upplevs mycket positivt. Även emotionella och kognitiva upplevelser med stundtals betydande insikter om egna känslor eller kreativ problemlösning kan uppstå (t.ex. Kjellgren, Buhrkall, & Norlander, 2010). Ibland kan det under avslappningen i flyttanken också induceras djupare drömliknande outsägliga eller mystiska tillstånd, liksom även andliga/religiösa upplevelser (t.ex. Kjellgren,

Lydén, & Norlander, 2008; Kjellgren, Lindahl, & Norlander, 2009). Avslappningen i flyttank upplevs nästan utan undantag som en mycket behaglig och givande upplevelse som man gärna vill upprepa, speciellt gäller detta de som haft rika inre upplevelser.

Ett annat vaket drömliknande tillstånd är det som inträder hos en person som intagit en hallucinogen substans där förändrad sensorisk perception uppstår, oftast då visuella upplevelser. Här uppkommer ibland även kraftiga kognitiva och emotionella effekter, ibland skrämmande, ibland exstatiska, och ibland växlande däremellan. Under sådana tillstånd kan också terapeutiskt gynnsamma upplevelser uppkomma med djupa insikter om egen problematik, acceptans och förståelse. Det är av detta skäl som det nu finns ett växande forskningsintresse för terapeutisk utnyttjande av sådana substanser för bl.a. behandling av ångest och depression (Roseman, Nutt, & Carhart-Harris, 2018).

Drömtillstånd: definition och exempel

Drömtillstånd kan vara av varierande grad av intensitet och kan beskrivas som ett kontinuum av upplevelser från lättare inre bilder som vid dagdrömmeri, över djupare meditations- eller hypnos-drömtillstånd, vidare till droginducerade tillstånd med hallucinogener, nattliga drömmar och vid psykossjukdom (Fromm, 1978). Gemensamt för dröm- eller drömliknande tillstånd är att de i olika hög grad avviker från vårt normala, vakna medvetandetillstånd. Begreppet förändrade medvetandetillstånd (eng. altered states of consciousness) behöver därför uppmärksammas när drömmar omnämns (Kraehenmann, 2017).

Ett otal tekniker för att försätta sig i ett förändrat medvetandetillstånd med sensoriska, emotionella och kognitiva inre upplevelser, i likhet med drömmar, har varit kända sen tusentals år tillbaka i den mänskliga historien. Drömliknande tillstånd kan uppstå både under sensorisk isolering/understimulering (t.ex. bön,

eremitliv, ökenvandrare, meditation, avslappning i flyttank) (Kjellgren, Lydén, & Norlander, 2008) eller vid sensorisk överstimulering (t.ex. monoton trumning, rytmisk musik, smärtsamma ritualer) (Kjellgren & Eriksson, 2010). Andra kända tekniker kan vara fysisk utmattnings (t.ex. dans, maratonlöpning), olika droger (t.ex. ayahuasca, peyotekaktus) (Kjellgren, Eriksson, & Norlander, 2009), hunger/törst, uppstå under skador eller sjukdom (t.ex. feber, blodförlust, uttorkning), eller uppkomma spontant utan känd orsak.

Men varför finns det så många tekniker för att försätta sig i tillstånd som avviker från det vardagliga? Det finns sådana traditioner beskrivna från vitt skilda historiska tidsepoker, vilket vittnar om att dessa tillstånd har värderats högt och ansetts viktiga. Men varför? Osökt leds tanken till att det kan vara en strävan efter något större eller det gudomliga, kanske ett sökande efter livets mysterium eller ett evigt liv? Drömmens potential att öppna upp för andliga förmågor och kommunikation utöver våra kända sinnen, är ett återkommande tema från antikens skrifter till akademisk litteratur i modern tid (Sjödén, 2003).

Ytterligare ett ”drömxempel” från det antika Grekland är de årliga mysteriens spelen i Eleusis; en tradition som pågick under ca 2000 år (Miles, 2015; Wasson et al., 2008). Under dessa ceremonier försattes deltagarna i ett drömligt förändrat tillstånd med hjälp av en speciell dryck. Det är inte fastslaget vad drycken innehöll men det har föreslagits att rågens parasitsvamp ”mjöldryga” har använts; denna innehåller ett LSD-liknande ämne. Alla som talade grekiska och inte var grova brottslingar hade rätt att närvara/-initieras vid denna årliga festival åtminstone en gång i livet; detta för att genom det drömlika tillståndet få kontakt med livets mysterier och få en andlig förståelse (Miles, 2015). Under dessa ritualer vandrades i procession till skörde gudinnan Demeters ära,

till den heliga skådeplatsen. Förmodligen var även musik och dans förekommande vid dessa ceremonier.

Dans och annan fysisk aktivitet

Dans är ytterligare en metod som kan inducera drömliknande tillstånd i vakenhet. Det finns dans i flera olika former och med olika eller överlappande syften. En form av dans är den vid romantisk parbildning där förförelse och sexuell aktivitet är drivkraft; en annan typ av dans är för att skapa social sammanhållning inom grupper. Men i drömsammanhang är den intressantaste typen den exstatiska dansen för att inducera trans inom magi, shamanism och religion (Garfinkel, 2018). En sådan trans-dans bibringar deltagarna ett drömligt medvetandetillstånd där bl.a. förändrat emotionellt upplevande, förändring av koncepten tid, rum och kroppsbild, känsla av det outsägliga, av pånyttfödelse, och upplevd kontakt eller gemenskap med något större kan uppstå.

Men även i modern tid verkar dans kunna fylla samma syften. På nyheterna en helg i augusti 2020 hör vi: *Ungdomar förgiftade och medvetlösa av kolmonoxid på en ravefest i en bunker i Oslo*. (SvD.se, 2020-08-30). För att få elström till musik och ljusshow hade ett dieselaggregat körts inne i ett dåligt ventilerat bergrum, varvid syret förbrukats och det bildades livsfarliga mängder av kolmonoxid. I denna underjordiska miljö hade under kvällen och natten ett par hundra ungdomar till rytmisk elektronisk musik dansat sig till drömlig trans och extas - men så småningom också långsamt blivit allt tröttare av syrebristen och den ökande halten av den giftiga gasen kolmonoxid. Varför väljer ett par hundra ungdomar att bryta sig in i ett gammalt skyddsrum inne i berget för att hålla en hemlig fest kallad CaveRave? Varför gör man sig så mycket besvär för att dansa? Vad är det för lockelse; vad är det för drömmar man drömmer om?

Sådana här danstillställningar är inte ovanliga. Varje helg förekommer i många länder mer eller mindre hemliga danstillställningar, i skogens mörker eller i ensliga fabrikslokaler, där rytmisk elektronisk musik, dans och trans (och droger) kombineras. En parallell kan dras till det som under 1930/40-talet av Bengt Starrin beskrivits som *dansbaneeländet*. Mitt under brinnande världskrig utkämpades i Sverige en (moralisk) kamp mot fenomenet dansbanor ute i skogen. Dit lockades ungdomar och de dansade, drack alkohol, hade sexuella utsvävningar och betedde sig allmänt omoraliskt (enligt den tidens moraluppfattning). Dansbanan var för ungdomar förknippade med lust, glädje, välbehag och varma känslor (Starrin, 2013) och kanske drömmar om att hitta en partner. Det är inte långsökt att tänka sig att det var likartade känslor då i skogens dansbanemörker, som vid dagens illegala ”rave-fester” i ensliga fabrikslokaler eller långt ute i skogen. Att i timmar dansa i nattens mörker, till stundtals utmattningens gräns, har kanske även för den moderna människan en liknande innebörd som för våra förfäders tribala danser, där dansarens egen extas och inre drömbilder kanske skapar en tidig religiös medvetenhet och känsla av enighet med det stora mysteriet.

Förutom dans, så kan annan långvarig fysisk utmattning (t.ex. långdistanslöpning) också inducera euforiska känslor och drömligt förändrade tillstånd, sk. *runners-high*. Det har spekulerats om vad som utlöser detta tillstånd och en hypotes är att frisättning av kroppsegna morfinliknande ämnen (t.ex. endorfiner) sker. Substansen morfin har f.ö. fått sitt namn efter den grekiska mytologins Morpheus, drömmarnas gud, vilket antyder betydelsen av drömlika tillstånd. Senare forskning har istället föreslagit att runners-high induceras av frisättning av endo-cannabinoider dvs. kroppsegna cannabisliknande ämnen (t.ex. Winiarz, 2019).

Varför söker vi de drömlika upplevelserna?

Att söka inre upplevelser och drömliknande tillstånd kan göras på många olika sätt. En undersökning om ungdomars motivation till att använda otestade och nya (hallucinogena) s.k. internetdroger visade att den huvudsakliga motivationen uppgavs vara själv-utforskande och andligt sökande (Soussan, Andersson, & Kjellgren, 2018). Andra studier om internetdroger har visat att man inte primärt söker positiva upplevelser, utan att själva upplevelsen per se (oavsett positiv eller negativ) var tillräcklig motivation för att prova diverse nya eller otestade droger (Kjellgren & Soussan, 2011) trots uppenbara risker.

Kanske är det så att det ligger i människans natur att söka något bortom det vardagliga? Måhända finns en inbyggd längtan eller drift mot att uppleva fascination och förundran, såsom det ofta visar sig i förändrade medvetandetillstånd (Soussan et al., 2018).

Möjligtvis är det så att dagens samhälle, som Bengt Starrin (2019) spekulerar, har blivit för tråkigt och att det är denna tråkighet och brist på tillfällen där människor kan ryckas med och känna glädjerus – att det är detta som skapar vår tids melankoli, svärmod och nedstämdhet. Kanske behöver vi därför drömmarna, i vilken form de nu uppenbarar sig, för att känna oss levande och i kontakt med något större bortom oss själva?

I icke-västerländska visdomstraditioner och urbefolkningskulturer finns ofta helt andra tolkningar av drömmar och drömliknande tillstånd. Toltekerna i det gamla Mexiko, såg det normala vakna tillståndet som en dröm som vi behöver vakna upp från.

Australiens aboriginer talar om drömtiden (dreamtime) som ”en dimension” där deras andliga förfäder finns. Ordet ”dröm” har en intressant dubbel betydelse, dels som en beskrivning av en inre ”fantasivärld”, men också som ”en förhoppning” om framtida förändring. I dagens värld med globala problem som klimathot,

pandemier, kärnvapenhot, och ekosystemkollaps är det en tilltalande tanke att detta är något som vi, i tolttekisk anda, behöver vakna upp ifrån och istället tillsammans drömma fram en bättre värld. Vår tids problem är så stora och svåröverblickbara att säkerligen behövs betydligt mer komplexa lösningar och kreativa åtgärder än vi med vårt nuvarande normala tänkande kan föreslå. Kanske kan vi låta drömmar, transtillstånd och visioner ge inspiration, nya insikter och kreativa lösningar som hjälp för att skapa en bättre värld och överlevnad för oss alla? Kanske speglar drömmar och drömtillstånd vår eviga längtan efter Utopia.

"There is nothing like a dream to create the future.

Utopia today, flesh and blood tomorrow."

(Victor Hugo, Les Misérables)



Kontakt: anette.kjellgren@kau.se

Acknowledgement; Tack till Björn Sjöden, lektor i utbildningsvetenskap vid Högskolan i Halmstad, för korrekturläsning och värdefulla kommentarer på manuskriptet.

Referenser

Desseilles, M. et al. (2011). Cognitive and emotional processes during dreaming: A neuroimaging view. *Consciousness and Cognition*, 20, 998–1008.

Freud, S. (1927). *Drömtydning* (översatt av John Landquist). Stockholm: Bonnier Fakta Bokförlag AB. (Originalarbetet publicerat 1900)

Fromm, E. (1978). Primary and secondary process in waking and altered states of consciousness. *Journal of Altered states of consciousness*, 4, 115–128.

Garfinkel, Y. (2018). The Evolution of Human Dance: Courtship, Rites of Passage, Trance, Calendrical Ceremonies and the Professional Dancer. *Cambridge Archaeological Journal*, 28, 1–16.

Hobson, J. A & McCarley, R. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal of Psychiatry*, 134, 1335-1348.

Jonsson, K. & Kjellgren, A. (2017). Characterizing the experience of flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) treatment for generalized anxiety disorder (GAD): a phenomenological study. *European Journal of Integrative Medicine*, 12, 53–59.

Jonsson, K & Kjellgren, A. (2016). Promising effects of treatment with flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) as an intervention for generalized anxiety disorder (GAD): A Randomized Controlled Pilot Trial". *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 16:108.

Kjellgren, A., Sundequist, U., Norlander, T., & Archer, T. (2001). Effects of floatation-REST on muscle tension pain. *Pain Research & Management*, 6, 181–189

Kjellgren, A., Lydén, F., & Norlander, T. (2008). Sensory isolation in flotation tank: altered states of consciousness and effects on well-being. *The Qualitative Report*, 13, 636–656.

Kjellgren, A., Eriksson, A., & Norlander, T. (2009). Experiences of encounters with Ayahuasca - 'the vine of the soul'. *Journal of Psychoactive Drugs*, 4, 309–315.

Kjellgren, A., Lindahl, A., & Norlander, T. (2009-2010). Altered states of consciousness and mystical experiences during sensory isolation in flotation tank: Is the highly sensitive personality variable of importance? *Imagination, Cognition & Personality*, 29, 135–146.

Kjellgren, A., Buhrkall, H., & Norlander, T. (2010). Psychotherapeutic Treatment in Combination with Relaxation in a Flotation tank: Effects on 'Burn-out-syndrome' *The Qualitative Report*, 15, 1243–1269.

Kjellgren, A., & Eriksson, A. (2010). Experiences during shamanic-like monotonous drumming – A phenomenological study. *International Journal of Transpersonal Studies*, 29, 1–10.

Kjellgren, A., Buhrkall, H., & Norlander, T. (2011). Preventing sick-leave for sufferers of high stress-load and 'burn-out syndrome': Effects of combining psychotherapy and relaxation in flotation tank. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 2, 297–306.

- Kjellgren, A & Soussan, C. (2011). Heaven and Hell – A phenomenological study of recreational use of 4-HO-MET in Sweden. *Journal of Psychoactive Drugs*, 43, 211–219.
- Kraehenmann, R. (2017). Dreams and Psychedelics: Neurophenomenological Comparison and Therapeutic Implications. *Current Neuropharmacology*, 15, 1032–1042
- Laios K, Moschos MM, Koukaki E, et al. (2016). Dreams in ancient Greek Medicine. *Nåt om Psykiatriki*, 27, 215–221.
- Metzner, R. (1998). Hallucinogenic drugs and plants in psychotherapy and shamanism. *Journal of Psychoactive Drugs*, 30, 333–341.
- Miles, M. (2017). (M.B.) Cosmopoulos Bronze Age Eleusis and the Origins of the Eleusinian Mysteries. Cambridge: Cambridge University Press, 2015. Pp. xvii 227. £67. 9781107010994. *The Journal of Hellenic Studies*, 137, 259–260.
- Puhle, A., & Parker, A. (2017). An exploratory study of lucid dreams concerning deceased persons. *Journal of the Society for Psychical Research*, 81, 145–160.
- Roseman, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Quality of acute psychedelic experience predicts therapeutic efficacy of psilocybin for treatment-resistant depression. *Frontiers in Pharmacology*, 8, 974.
- Soussan, C., Andersson, M., & Kjellgren, A. (2018). The diverse reasons for using Novel Psychoactive Substances - A qualitative study of the users' own perspective. *International Journal of Drug Policy*, 52, 71–78.

Sjödén, B. (2003). 30 Years in Mind – Comments on the Reissuing of Ullman, Krippner and Vaughan's Dream Telepathy. *European Journal of Parapsychology*, 18, 95–98.

Starrin, B. & Steffner-Starrin, L. (2013). *Sverige dansar*. Starrin förlag.

Starrin, B. (2019). Har samhället blivit för tråkigt? *Socialmedicinsk tidskrift*, 2, 292–296.

Svenska Dagbladet, 2020-08-30, <https://www.svd.se/ungdomar-kolmonoxidforgiftade-pa-fest-i-oslo>

Wasson, G., Hofmann, A., & Ruck, CAP. (2008). *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*. North Atlantic Book: CA

Waters, F., et al. (2016). What Is the Link Between Hallucinations, Dreams, and Hypnagogic–Hypnopompic Experiences? *Schizophrenia Bulletin*, 5, 1098–1109.

Winiarz, E. (2019). Endorphins, Endocannabinoids and Runners' High, *The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences*, 13, 24–33.

Citat av Victor Hugo hämtat 1 oktober 2020 från <https://www.goodreads.com/quotes/660272-there-is-nothing-like-a-dream-to-create-the-future>

Citat av Edgar Allan Poe, från hans poem "A dream within a dream" hämtat 1 okt 2020 från https://en.wikipedia.org/wiki/A_Dream_Within_a_Dream

En introduktion till klardrömmar och en explorativ studie om klardrömmar med fokus på upplevelser av avlidna personer

**Adrian Parker, leg psykolog & professor
i psykologi vid Göteborgs universitet**

”Att dö, att sova! Kanske också drömma? Se däri ligger knuten! Ty i döden. Vad drömmar i den sömnen månne komma?”.

Kopplingen mellan döden och sömnen fick Shakespeare att skriva dessa berömda rader. Varje natt dör vi. Vår självkänsla, vara ambitioner, våra prestationer – vår verklighet försvinner in i en serie av lösa tankar, bilder och drömspel. Om vi lider av dödsskräck är kanske tanken på att varje dygn få tillfälle att öva ut slutskedet i livet inte något att trösta sig med. Kanske kan rädslan för det okända minska genom att ta del av forskning om klardrömmar som kan skapa en positiv inställning, om inte till döden, så till förändrade medvetandetillstånd? Klardrömmar eller ”lucid dreams” (LDs) är ett sömntillstånd då vederbörande får en förhöjd medvetenhet och inser att det är en dröm som nu upplevs, och fortsätter att drömma med denna insikt i behåll (Puhle, 2017).

Beklagligtvis är det oftast så att sömnens avgörande vikt för hälsa först uppmärksammas vid sömnsvårigheter. En del sömnsvårigheter kan då lösas med en relativt enkel teknik som härstammar från den som används för att framkalla klardrömmar: Tekniken utgår från att insomningsperioden betraktas som hjärnans egen filmshow att invänta och uppleva. För den som lyckas skaffa sig en förhöjd medvetenhet blir klardrömmar en bro mellan den avgrund som tidigare tycktes finnas mellan vakenhet och sömn.

Sömnen börjar dock oftast inte direkt med någon drömperiod utan en serie spontana bilder som liknar diabilder snarare än de teaterföreställningar som är typiska för drömmar. Det dröjer upp till en och en halvtimme innan dessa drömmar äger rum under en s.k. REM-period och under denna inledningsperiod sker en konsolidering och bevaring av minnen ur dagens intryck. Sömnen innehåller sedan flera skiftande medvetandetillstånd där ett av de mest utmanande och ändå minst beforskade tillståndet är klardrömmar (LDs).

Definition av klardrömmar (lucid dreams) samt historisk bakgrund

Det som utmärker LDs är att frontalloberna aktiveras så att den sovande personen har tillgång till sin intellektuella förmåga och rationella tänkande under drömmen. Det innebär att drömmaren kan granska och i vissa fall styra den drömmiljö man vill befinna sig i och eventuellt komma i kontakt med de personer som man vill träffa. För den som inte har upplevt LD kan detta låta som ren science fiction. Människors skepticism kan förklara varför fenomenet tagit lång tid att etableras inom psykologin, trots att psykiatern Frederik Van Eeden redan 1913 skrev en artikel i *Journal of the Society for Psychical Research* där uttrycket "lucid dreaming" myntades för att beskriva detta tillstånd (som vi nu vet upplevs hos 60 % av befolkningen). Ändå tog det mer än 70 år

innan LDs accepteras som ett äkta fenomen av det vetenskapliga etablissemanget. Under många år avvisade skeptiker detta tillstånd som hypnagogiska minnen ur sömnens inträdande. Ända tills under slutet av 1970-talet då amerikanen Stephan Laberge och engelsmannen Keith Hearne (helt oberoende av varandra) samtidigt lyckades visa hur deras försökspersoner under sömnen kunde signalera till omvärlden då de befann sig i en LD med hjälp av att styra sina ögonrörelser (i form av en Morse kod). Trots detta dröjde det ändå flera år innan rönen riktigt accepterades. Numera nämns forskning om LDs på många grundkurser i psykologi och det finns forskare som betraktar tillståndet som en av psykologins få äkta upptäckter.

Det finns numera ett ökande intresse både bland allmänheten och bland akademiker för forskning om LDs. Ämnet förekommer i populära filmer (som t.ex. *Inception*) och böcker. Även artiklar skrevs om LDs i tidningen *Spiegel* (2/2015) och tidskriften *Scientific American Mind* (nov/dec. 2011). Forskning om LD är fortfarande relativt blygsam och svår att få anslag till men uppmärksammade publikationer förekommer i facktidskrifterna (e.g. Voss et al 2009, 2013; Filevich et al 2015). Dessa aktuella forskningsinsatser bekräftar att LDs är ett distinkt sömntillstånd som har egenskaper som är gemensamma med både REM-tillstånd och med vakenhet men ändå skiljer sig från dessa. Det finns preliminära rapporter att de som upplever många LDs har större grå-substans i den främre frontalloben, hippocampus och anterior cingulatcortex – strukturer som kan förmedla en förhöjd grad av själv-reflektering eller ”metakognition” som tycks vara av central betydelse för att uppleva förändrande medvetandetillstånd.

Att forska på klardrömmar: svårigheter att mäta

Våra undersökningar på psykologistudenter i Göteborg tydde på att 80 procent rapporterar LDs vid minst ett tillfälle i livet och mer än

20 procent uppgav att de hade de minst LDs en gång per månad (Parker, 2017). Trots att vi använde en restriktiv definition på LDs är jag ändå något skeptiskt inställd till dessa siffror – överrapportering kan lätt ha uppkommit p.g.a. massmedial och populärkulturell uppmärksamhet om LDs. Åt andra sidan kan det också vara så att det finns en ökad medvetenhet på sina inre liv bland psykologistuderande, vilket gör dem mera benägna att uppleva LDs!

En av svårigheterna som hindrar forskning inom området är att de befintliga frågeformulären antingen begränsas till att checka av hur ofta tillståndet upplevs (Schredl & Erlacher, 2004) eller att de inte tillräckligt väl skiljer LDs från vanliga drömtillstånd (Voss et al 2013). I kontrast till dessa frågeformulär finns en populärpsykologisk litteratur där tillståndets fenomenologi beskrivs. Flera av dessa böcker är skrivna av akademiker med sina egna LD-upplevelser och som kartlägger olika sorters LDs (e.g. Waggoner & McCready, 2015). I vårt arbete i Göteborg försökte vi ta hänsyn till detta genom att utveckla ett frågeformulär vilket indelar LDs som ”pre-lucida” d.v.s. förstadiet då det finns en medvetenhet av överklighet under drömmen, ”lucida” då det finns en klar medvetenhet om att det som jag nu upplever är en dröm och ”styrda LDs” som innebär att kontrollen över drömmens innehåll och utveckling finns. För den sista sorten finns även frågor om hur verklig drömvärlden kändes och de drömfigurer som eventuellt påträffades.

Metoder för att framkalla klardrömmar

Det största hindret mot framsteg inom området (om vi bortser ifrån akademiska fördomar) är att det saknas en ”neuroteknologi” för att framkalla LD-tillstånd hos vanliga försökspersoner. Året 2015 kom Ursula Voss, forskare vid Frankfurt Universitet, med en elektronisk stimulator som används för att under sömnen väcka frontalloberna

– s.k. transkranial stimulering. Trots att det fanns flera svagheter hos undersökningen (bl.a. en vag definition på vad som ansågs som en LD) exploaterade kommersiella aktörer fyndet genom att genast marknadsföra en rad hjärnstimulatorer som kunderna kunde sätta på sig under sömnen. Dessvärre saknas det övertygande bevis att någon av dessa tekniker ökar antalet LDs hos den sovande. Den befintliga LD-teknologin är mindre riskabel men ”burkig” och består av en mask med inbyggda sensorer som ska känna av när drömmens ögonrörelser förekommer. Vid denna tidpunkt aktiveras ett inbyggd LED så att ljus riktas mot ögonen. Ljus fungerar som en signal (som i drömmen kan upplevas t.ex. som en stark sol) till medvetandet om att det är en dröm som försiggår. I frånvaro av en fungerande neuroteknologi är det ändå så att den mest framgångsrika metoden för att framkalla klardrömmar är psykologisk: den kallas ”Intention-Reflektion teknik” som syftar på att under det vakna tillståndet öka försökspersoners kritiskt tänkande och detta sker genom så kallade ”reality checks” dvs. att vi med jämna mellanrum när vi är vakna ställer oss frågan om omgivningen är verklig eller en drömverklighet (tex genom att testa att föra ett finger genom handflatan). Efter ett tag införs rutinen även i drömvärlden vilket kan leda till en ökad frekvens LDs eftersom vi blir medvetna om att det är en dröm, när verklighetstestningen misslyckas av att något överkligt inträffar som att lyckas köra sitt finger genom handen (Paulson and Parker, 2006; Strumbys et al 2012).

En annan teknik som många deltagare använde sig av i den aktuella undersökningen, är en minnesinduktion för LD (oftast förkortat MILD), utvecklad av Laberge, vilken handlar om att minnas vanliga drömmar och repetera dem i ett medvetet tillstånd inför sömnen med en avsikt att sedan bli medveten om drömmen.

Drömfigurer: verkliga eller inte? Vad kännetecknar möten med avlidna i drömmen?

Ett område som intresserar de som intresserar sig för klardrömmar är de figurer som ofta spontant förekommer i LDs. På ett flertal webbsidor, samt inom den populära litteraturen som ägnar sig åt LDs, finns påståenden om att drömfigurer insisterar att de har sin egen oberoende identitet och integritet. Paul Tholey, en pionjär inom LD-forskningen, rapporterade att när en av dess drömfigurer blev ifrågasatt så kom det ett indignerat svar: ”Jag är säker på att jag är medveten, men jag böjar tvivlar du är medveten om du ställer sådana dumma frågor!” (Tholey, 1989, p. 574). Som om det inte vore nog anmärkningsvärt visar dessa figurer ibland en märklig förmåga när det gäller kreativitet och även i viss mån matematik (Stumbrys et al 2010; 2011). Ibland påstår dessa figurer sig vara avlidna individer. Dessa upplevelser blev t.ex. ett tema för 2016-numret av den populära nättidningen *The Lucid Dream Experience* (<https://www.dreaminglucid.com/>). Emedan det ligger nära till hands att avfärda möten med andra i drömmen som i det närmaste hallucinatoriskt, så anses det ofta av de som har haft sådana upplevelser att de är djupt meningsfulla. Inte ens radikala skeptiker är immuna. Michael Shermer (2014) dokumenterade att han fick en form av medial upplevelse som skakade om honom i grunden när han gifte sig med sin fru, som tydligen var mer andligt inställd än honom.

Mot denna bakgrund ville vi undersöka om sådana upplevelser av att möta avlidna i drömmen kan frammanas via LDs och hur meningsfulla och verkliga de egentligen är. Det bör klargöras att den aktuella studien inte syftade till att svara på någon fråga om vad dessa avlidna figurer representerar och hur de kommer till stånd utan begränsade sig till att dokumentera innehållen och frekvensen hos sådana upplevelser.

Metod

Projektet handlade om en kort och huvudsakligen prospektiv studie där frivilliga, som valdes med inklusionskriterium på att ha någon tidigare erfarenhet av LDs, fick uppgiften att utforska möjligheten till att uppleva avlidna personer i sina drömmar. Målsättningen var för dessa deltagare att uppleva avlidna personer som de hade haft en nära relation till och att eventuellt undersöka de karaktäristiska egenskaperna hos dessa figurer. För att få tillräckligt många deltagare rekryterade vi volontärer genom rekommendationer från kollegor och studenter i Sverige, Storbritannien och Tyskland. Motivationen ansågs vara det mest viktiga inträdeskravet och för att få in tillräckligt många rapporter förlängdes försöksperioden till 20 månader. För att ge riktlinjer om kontakten med drömfigurer skulle gå till, använde vi "*Guidelines for conversations with lucid dream persons*" som syftar till att skapa en neutral hållning till de eventuella drömfigurerna (Waggoner & McCready, 2015).

Ur den ursprungliga gruppen på 90 individer blev det 28 personer (15 män och 13 kvinnor, medelålder cirka 50 år) som lyckades fullfölja uppgiften. Deras upplevelser återgavs via email eller i några få fall via telefon då en serie frågor ställdes om deltagares relation till den avlidna och om figurernas framträdande, utseende, och beteende. Frågor ställdes även angående graden av meningsfullhet i mötet och graden av hur verklig upplevelsen framstod.

Flera av de deltagande som slutförde uppgiften uppfyllde kriterierna för att klassificeras som "adepts at lucid dreaming" dvs. erfarna som kunde styra sin LDs. De fanns 9 sådana personer som bidrog med merparten av berättelserna (56 LDs) och deras resultat behandlades även separat.

Resultat

Tjugoåtta deltagare återgav 80 stycken detaljerade LD-berättelser som innehöll beskrivningar av figurer som under LDs upplevdes

representera avlidna individer. Sextiotre berättelser återgavs proaktivt under studieperioden och sjutton återgavs retroaktivt ur minnen. Analysen av checklistan som användes på de olika inslagen i berättelserna visade att den mest vanliga avlidna drömfiguren var en nära släkting (90 %) som vederbörande hade en positiv relation till (69 %) och som liknade denna person som den varit i livet. I några fall (23 %) såg personen friskare ut än i livets slutskede.

Det som var mer oväntat var att i mer än sjuttio procent av fallen uppenbarade sig figuren spontant och i arton procent genom att drömmaren ropade på figuren. I nitton procent uppgav dessa figurer att de var medvetna om sin död.

LD av Kristian:

"Jag skrek ut: 'Jag vill träffa min avlidne farfar!'. Jag uttalade denna avsikt några gånger och också hans namn både högt och i mina tankar. Sedan väntade jag. Efter kanske 5–6 sekunder dök min farfar upp från en mörk hall."

LD av Katharina:

"... Jag kommer in i mina föräldrars hus i Hamburg in i köket, och där står min far vid spisen. Jag är glad att se honom, jag vet att han är död, och jag använder möjligheten att fråga honom hur det är att vara död. Han ler och säger: 'Inte så illa, man går bara ett steg längre.'"

Den avlidna LD-figuren var oftast passiv (63 %) men utstrålade värme trots att samtalen med dem ofta var begränsade. I trettiofem procent ansågs kontakten vara äkta och verklig av drömmaren - en respons som var mer än dubbelt så vanlig bland "adepts". För de allra flesta (74 %) upplevdes kontakten med LD-figuren som hjälpsam och meningsfull – ofta i någon form som "läkande".

LD av Kjell:

"... Vi träffades ansikte mot ansikte och omfamnade varandra. Det var verkligen en stark upplevelse. Inga ord sades. Det var ett tyst möte. Efteråt kändes det som om allt missförstånd mellan oss rensades bort."

För tio procent ansågs det att figurerna uppgav korrekt information som drömmaren då inte kände till.

LD av Sylvia:

"Jag drömde om en gammal död pingstpredikant. Plötsligt insåg jag att jag pratade med en död person ... (nu är det en klardröm). Jag frågar honom snabbt, 'Vilket meddelande vill du att jag ska ge till din fru?' Han säger, 'Berätta för henne, om hon har den stora bilden av mig, är det inte jag!' ... nästa morgon, ... Jag har henne (änkan) i telefon, ... Jag berättar för henne om vad meddelandet handlade om. Detta framkallar ett enormt gråtanfall hos henne och ... hon förklarar att hon hade en gammal bild av sin man som brukade hänga i kyrkan och hon hade gråtit och försökt dra honom från bilden. Så jag antar att meddelandet till henne var: det är inte han längre."

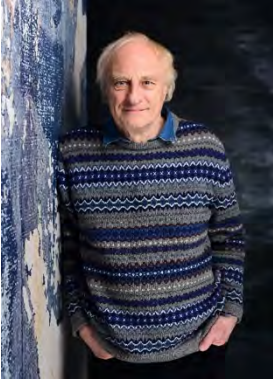
Som nämndes tidigare, gjordes en separat analys för de deltagare som ansågs som "adepts". För de allra flesta frågor som ingick i checklistan saknades för denna grupp signifikanta skillnader i svaren från de som övriga deltagare gav men det fanns ett undantag: Figurerna upplevdes oftare som normala och friska, och om samtal av något slag förekom med LD-figurerna beskrevs dessa också som mer verkliga.

Konklusion

Det ska betonas att denna studie är av en explorativ art och syftar endast att kartlägga en viss sorts klardröm som ofta rapporteras inom internetkretsar. Studien har därmed flera begränsningar, inte

minst den själv-selektering som skedde bland deltagarna. Det mest slående fyndet skulle vara hur LDs skapar en utvidgad verklighetsuppfattning hos denna grupp. Dessa ”figurer” är inte begränsade till LDs utan framträder med samma självförtroende i en rad olika förändrade tillstånd som t ex psykedeliska tillstånd och nära-döden upplevelser (Parker, 2017).

Dokumenterandet av sådana här upplevelser skulle kunna anses ge stöd för religiös tro. Faktum är dock att dessa upplevelser rapporteras ofta bland allmänheten och för de som upplever dem, som studien bekräftar, är de meningsfulla, viktiga, och eventuellt terapeutiska. Förklaringen kanske inte faller inom ramen för våra förutfattade meningar utan kanske avslöjar något helt nytt. LDs är närbesläktade med en mängd upplevelser och fenomen som kan berika vår förståelse för vårt eget medvetande men som än så länge inte accepteras av psykologin, som t. ex automatisk skrift, förvärvat savant förmåga, medial förmåga, extrasensorisk perception (psi) och nära-döden-upplevelser. Gemensamt för den här typen av rapporterade upplevelser är att de ställer utmanande frågor (Puhle & Parker 2017b). Förklaringen till medvetandeöverskridande fenomen kommer kanske inte handla om ”livet efter detta” som sådant, utan om nya gränser till eller begrepp om hur vårt medvetande fungerar. Som slutord vill jag bidra med ett annat citat, denna gång av William James, (grundaren till anglo-amerikansk psykologi) som inspirerat vår forskning: *”Vårt normala medvetandetillstånd är egentligen endast ett mycket speciellt tillstånd medan allt där omkring, dolda av det tunnaste lager finns potentiella tillstånd som är helt annorlunda. Vi kan gå genom livet utan att ana att de finns, men lägg till det utlösande momentet och i en handvändning finns de där i sin hela fullständighet. Ingen förklaring till universum i sin helhet kan vara slutgiltig som lämnar dessa annorlunda medvetande-former utan beaktande.”* William James (1901).



Kontakta gärna Adrian Parker om du har haft liknande drömmupplevelser. Kontakt: Adrian.Parker@psy.gu.se

References

Filevich, E., Dresler, M., Brick, T. R., & Kühn, S. (2015) Metacognitive mechanisms underlying lucid dreaming. *Journal of Neuroscience*, 21, 1082–1088.

James, W. (1902/1985) *The Varieties of Religious Experience*. Re-printed London: Penguin Classics. p. 388.

Parker (2017) Current Research on Lucid Dreaming and Shared Lucidity States. *Proceedings of the 41st Annual International Conference of Psychical Research*, 11–12.

Paulsson, T. & Parker, A. (2006) The Effects of a two week reflection-Intention training program on lucid dream recall. *Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams*. 16 (1), 2235.

Puhle, A. <https://psi-encyclopedia.spr.ac.uk/articles/lucid-dreaming>
Retrieved 2020.11.13

Puhle, A. & Parker, A. (2017a) An Exploratory Study of Lucid Dreams Concerning Deceased Persons. *Journal of the Society for Psychical Research*, 81, 145–160.

Puhle, A. & Parker, A. (2017b) Shakespeare's Ghosts Live. From Shakespeare's Ghosts to Modern Psychical Research: Cambridge Scholars Publishing.

Shermer, M (2014). I just witnessed an event so mysterious that it shook my skepticism Scientific American 1 October. Web Edition. <https://www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core/>

Strumbrys, T., & Daniels, M. (2010). An Exploratory Study of Creative Problem Solving in Lucid Dreams: Preliminary Findings and Methodological Considerations. *International Journal of Dream Research*, 3, 121–129.

Stumbrys, T., Erlacher, D., & Schmidt, S. (2011). Lucid Dream Mathematics: An Explorative Online Study of Arithmetic Abilities of Dream Characters. *International Journal of Dream Research*, 4, 35–40.

Stumbys, T., Erlacher, D., Schaedlich, M. & Schredl, M. (2012). Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. *Consciousness and Cognition*, 21, 1456–1457.

Tholey. P. (1989) Overview of the Development of Lucid Dream Research In Germany. http://gestalttheory.net/archive/thol_lucid1.html

Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I. & Hobson, A. 2009. "Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming." *Sleep*, 32, 1191–1200.

Voss, U., Schermedlleh-Engel. K., Windt, J., Frenzi, C., & Hobson, A. (2013). Measuring consciousness in dreams: The lucidity and consciousness dream scale. *Consciousness and Cognition*, 22, 8–21.

Waggoner, R. & McCready, C. (2015). *Lucid Dreaming: Plain and Simple*. San Francisco: Conari Press.

Folklig drömtolkning

**Annikki Kaivola-Bregenhøj, professor
emerita i folkloristik vid Åbo universitet**

Några människor följer aktivt med innehållet i sina drömmar och ännu flera känner intresse för dem, även om de inte tillskriver drömmar symbolisk betydelse. Men för några är drömmen en utmaning, som kan tätas med ett gammalt ord-språk "En dröm som inte tolkas, är som ett brev som inte läses" (Talmud). Innan drömmen kan tolkas, skall människan tänka igenom sin dröm-upplevelse och antingen uttyda dess mening själv eller berätta den för någon annan.

Olika drömkulturer

Sättet att uppfatta och tolka drömmar varierar betydligt mellan olika kulturer. I stort kan man tala om tre huvudtyper beroende på vilken vikt man tillmäter drömmens och vakentillståndets verklighet. Den första gruppen utgörs av kulturer inom vilka drömmen tillmäts större verklighetsvärde än vakentillståndet. Som exempel kan nämnas Mojave-indianerna i Colorado River Basin i Nordamerika. Till den andra gruppen hör kulturer inom vilka drömmen och vakentillståndet är likvärdiga. På detta sätt tänker Negritos-folk i Filippinerna. Den tredje gruppen representeras av vår egen kultur, där drömmens innebörd anses mindre verklig än vakentillståndet. I den mån vi över huvud taget tillmäter drömmar någon betydelse, så anser vi vanligen att de är en blek eller förvrängd återspeglning av vakenlivet. I allmänhet är vårt vakenliv mera dominerande än våra drömmar (O'Neill 1976, p.24). Det är emellertid problematiskt att generalisera ifråga om vår egen nordiska kulturs förhållande till drömmar och påstå att detta skulle vara entydigt rationellt eller avvisande. Att diskutera eller berätta

och tolka sina drömmar är i allmänhet inte lämpligt som samtalsämne. Men den som är intresserad av drömmar, hittar säkert en samtalspartner trots att den rådande uppfattningen är att ämnet är trivialt.

När Nordisk Institut för Folkdiktning på 1980-talet lät en arbetsgrupp studera läget i Norden (Kaivola-Bregenhøj & Palmenfelt 1992) var det ganska enkelt i Finland att till exempel genom pressen och lokalradiostationerna samla in folks drömerfarenheter och berättelser. I Sverige var det däremot fullständigt omöjligt, och bara att få se ett urval av gamla svenska drömböcker på Kungliga Biblioteket krävde specialtillstånd (Kaivola-Bregenhøj 2007, p.72). Också i Norge var det ovanligt att tala om sina drömmar eftersom de inte värdesattes (Espeland 1992, p.67). I Danmark fanns det ungefär tre hundra uppteckningar i Dansk Folkemindesamlings sakregister under drömmar, och materialet representerade huvudsakligen den gamla drömtron (Schiffmann 1992, p.98). Under en föreläsningsresa till Island 1985 kunde jag konstatera att det i landet med sin sagalitteratur och den tillhörande rika drömsymboliken var det helt naturligt att tala om sina drömmar (Kaivola-Bregenhøj 2007, p.72). Sammantaget kan man säga att varseldrömmar och samtal kring drömmar är ett slags mätare som anger vilken sorts beröringsyta kulturer har till den så kallade folktron i Norden.

Viktiga drömmar

De drömmar som människor har berättat och upplevt som viktiga är av tre slag: 1. ominösa drömmar (det talas också om varseldrömmar och sanndrömmar) 2. upprepade drömmar och 3. realistiska drömmar. Dessa drömtyper förekommer oftare än andra i mitt material, som härstammar från arkivet i Finska Litteratursällskapet och från tidningssvar och svar av studenterna i folkloristik vid universiteten i Helsingfors, Åbo och Joensuu (Kaivola-

Bregenhøj 2013, pp.233–234). Drömmar är ofta blandformer, dvs. en upprepad dröm kan vara ominös och gränsen mellan en ominös och realistisk dröm är flytande. Värda att berättas anses dessutom sådana drömmar, vilkas innehåll är så sällsamt att de därför förvånar och intresserar människorna, som t.ex. mardrömmar.

Denna gruppering av drömmarna dikteras av materialet och representerar inte någon vetenskaplig klassificering. De gamla folkliga drömtydningarna koncentreras tematiskt till drömmar om döden, drömmar om en tillkommande samt drömmar som förutspår rikedom eller väder (Virtanen 1985, p.364). Typiskt såväl för den äldre folkliga drömtydningen som för enkätsvararnas upplevda drömmar är att deras budskap nästan alltid kopplas till framtiden. I denna bemärkelse fortsätter människorna en urgammal indelning av drömmarna till s.k. framtidsförebådande, eller ”sanna” drömmar och s.k. intetsägande, eller ”osanna” drömmar, som inte uppfattas vara betydelsebärande för framtiden. Studenterna däremot reflekterade ofta över vad deras drömmar berättar om dem själva och deras nuvarande liv. Deras uppfattningar har i viss mån influerats av den populärpsykologiska och psykoanalytiska drömlitteraturen (Kaivola-Bregenhøj 1992, pp.41–42).

Efter en natt med drömmar talar den välkända symboliken eller känsloläget om för drömmaren att det har varit fråga ominös dröm. Majoriteten av sanndrömmarna är negativa. Det har konstaterats att man i drömmen upplever negativare känslor än som vaken. Detta har också observerats av svarsribenterna: *”Det verkar på något sätt som om man bara drömmer sorgliga sanndrömmar, är det så?”* (30b). Det är vanligt att människor nämner sina känslor, när de berättar om sina drömmupplevelser. Psykologen Katja Valli (TV-nyheter i Finland 28.10.2008) har konstaterat, att enligt hennes forskning består ca tre fjärdedelar av de drömmar som människor kommer ihåg av skrämmande hotdrömmar. Psykologen Calvin S. Halls stora forskningsmaterial, omfattande närmast tiotusen

drömmar, visade att 40 % av drömmarna behandlar rädsla, 18 % hat, 6 % sorg och 18 % neutrala känslor och förundran och bara 18 % uttrycker lycka (D'Andrade 1973, p.199). Under andra världskriget hände det på finska fronten, att några män var i panik av rädsla eftersom deras dröm hade varslat död. Den finska militära sjukvården stod oförberedd inför behandling av soldater som lidit av mentalt sammanbrott (Kivimäki 2013, p.115).

Lyckliga ominösa drömmar berättas sällan. Som berättelser är de inte lika intressanta som de dramatiska, olycksbådande varsel-drömmarna, som också lyssnaren kan kommentera. Velle Espeland har konstaterat det samma om sitt norska drömmaterial. Han säger, att en dröm, som varslar död är spännande på ett särskilt sätt. Det blir en bättre historia. Men han ger ett trevligt exempel om ett – som han säger – trivalt varsel, som är en examensdröm

”Som 12-åring drömde jag att när jag en gång skulle upp i realexamen i historia skulle jag få uppgift att berätta om kejsare Nero. När jag så två-tre år senare satt vid examensbordet och drog uppgiften om ovannämnda kejsare blev jag inte det minsta förvånad. Jag hade kommit ihåg drömmen mycket väl och det är väl överflödigt att säga att Nero och hans tid var vederbörligen inpluggade.” (Espeland 1992, pp.79–80).

Det är kanske omedvetet som människan vill vara förberedd på det värsta medan det knappast finns lika stort behov för förhandskunskap då det gäller lyckan i livet.

Drömtolkning

I denna artikel koncentrerar jag mig på ominösa drömmar och använder finskt material. Men ett gemensamt drag för alla nordiska drömkällor är att man genast på morgonen vill tolka sina drömmar och att många människor själva kunde erkänna vad en symboldröm betydde. Vi känner inte professionella drömtolkare, men det

berättas om folkliga botare som har kunnat använda sin förmåga att söka under sömnen hjälp för att hitta lösningen på människors olika problem.

När en vanlig människa vill tolka sin dröm måste olika element eller bilder särskiljas. Detta gör hon genom att fästa uppmärksamheten vid drömmens explicita händelseförlopp. Då avgör hon om drömmen kan uppfattas som en realistisk dröm eller om den innehåller centrala symboler, d.v.s. folkliga metaforer, som måste få förklaring. Det är inte fråga om det psykoanalytiska symbolbegreppet, utan om korta referat av drömmen som hör hemma i den muntliga traditionen eller grundar sig på drömmarens egna utgångspunkter för tolkningen. En lång drömmupplevelse kan i tolkningsskedet reduceras till en enda liknelse – ”förlust av tand”, ”galopperande hästar”, ”bygga hus” – som man sedan försöker förklara.

De flesta sanndrömmare framhåller att de genast vet när de vaknat att deras drömmar varit betydelsefulla eller förebådande: ”De här drömmarna som betyder någonting, är annorlunda än mina andra drömmar just för att de är klara och ofta innehåller symboler. Och symbolerna i drömmarna kan jag ofta förklara för mig själv.” (20a) En tidningsvarare skickade i sitt brev en lång uppräkningslista av sina tillförlitliga symboler som har förekommit i hennes ominösa drömmar:

”Mina egna tolkningar: klackar = sjukdom, grädde och mjölk = pengar; choklad = förebud för någonting härligt; tandförlust = någon närståendes död; borsta tänderna = besvikelser; gardiner = du blir bedragen; kaffe och storm = skvaller; öppna skåpdörrar = släktingars hemligheter kommer i dagen; tvätta byk = någonting mycket, mycket sorgligt; guldforemål = trevligt; guldskrot = tråkigt, illa; en ny kappa = en okänd person gör dig glad; skum på öl = flyttning.” (94 a)

I hurudana drömmar dessa symboler har förekommit, berättade skribenten inte. Men hennes lista berättar, att den folkliga tolkningen är rätlinjigt och utan alternativ. Några symboler på listan är välkända i den muntliga traditionen (t.ex. tandförlust och byktvätt), mens några andra är idiosynkratiska. Intresseväckande är att symboliken inte i detta fall är hemlig utan drömmaren har litat på forskaren, som genom en tidning hade frågat om människornas syn på drömmar och drömtolkning. Fastän jag hade nämnt, att människor kunde svara anonymt, berättade många sitt namn och sin adress. Det fanns även människor, som önskade, att jag skulle tolka deras drömmar.

Att lära sig drömtolkning

De som anser att drömmarna är viktiga tolkar oftast själva symbolerna i drömspråket. Ofta har drömtolkningarna inhämtats med livserfarenheten:

”Jag har lärt mig att tolka mina egna drömmar efter mångårig erfarenhet. Någon drömbok har jag inte, och heller inte har jag i övrigt anlitat drömböcker för att få förklaring på mina drömmar.” (65 a)

”... jag har lärt mig att tolka [mina drömmar]. Inte tror jag på några drömböcker, utan jag tror att olika drömmar hos olika personer betyder olika saker.” (110a)

På vilket sätt inlärningsprocessen har framskridit beskrivs inte i detalj av dem som besvarat frågelistan. Många nämner dock sin mor och mormor som har berättat drömmar och tolkat sina barns drömmupplevelser.

”Medan hon levde ... var min mor den verkliga drömboken ... För henne berättade jag mina drömmar och hon tolkade dem.” (51a)

Även i den tid som är kan berättelser förekomma om drömtolkning som familjetradition. En kvinnlig respondent från det Finska Litteratursällskapet enkät 2019 om mardrömmar skriver:

"I min familj idkade man uttydning av drömmar till den grad att sökandet efter drömsymboler och förklaringar gjorde mig ångestfull. Jag har försökt att undvika sökandet efter drömmarnas mening, eftersom jag märkte hur detta störde min sinnesro". (PAINAJAISET 19)

Inlärninng är en kulturell process som framskrider bitvis med bistånd av en gynnsam atmosfär för drömberättande men också stödd av många modeller för muntligt berättande. Följande svar ger kort och klart uttryck för just detta faktum:

"En del av de symboler som jag anser vederhäftiga har jag själv lagt märke till och en del har jag hört om eller läst." (7a)

Ibland kan en människa som förhåller sig rationellt till drömmar och drömtolkning till sin egen förvåning drömma en mycket välbekant symboldröm. Då jag har föreläst om folklig drömtydning för studenterna vid universitetet har jag som exempel använt tandlossningsdrömmen. En av mina åhörare (40b) berättade efter en föreläsning för mig att hon drömt att hon tappade flera tänder. Samma vecka omkom hennes moster i en olycka. Då flickan sedan berättade om sin dröm hemma visade det sig att hennes kvinnliga släktingar var övertygade om att det hade varit fråga om en sanndröm. De erbjöd henne en förklaringsmodell som de själva kände till. Flickan själv hade aldrig tidigare drömt tandlossningsdrömmar och uppfattade saken som att hon "lärt sig" drömmen på min föreläsning.

Studenternas egna tolkningsmodeller – så sällan som de kommer i bruk – tar sin utgångspunkt i begrepp och teorier ur den s.k. allmänbildningens psykologiska och psykoanalytiska fatabur:

”Egentligen tror jag inte på sanndrömmar, utan jag försöker tolka mina drömmar psykologiskt. D.v.s. söker ’budskap’ och svaga punkter i mitt undermedvetna.” (3 b).

I takt med att psykoanalytiska teoribegrepp har förankrats i vardagsspråket så har vi fått en social representation av psykoanalysen. Men det är oftast fråga om en vulgärpopulär version som knappast skiljer sig från tolkningssätt som baserar sig på varsel (Virtanen 1980, p.60). På tidningssvaranas tänkesätt har inte den folkpopulariserande versionen av psykoanalysen inverkat just alls.

Pålitliga drömmar

Många siare och botare i Finland var kända för att de med drömmars hjälp kunde hitta lösningar. Några av dem har varit bekanta inte bara i den egna byn eller sockenet utan vida omkring, och man sökte deras hjälp även från fjärran. År 1989, i min förfrågning om drömmar för Finska Litteratursällskapet korrespondenter, fick jag följande svar från en skribent:

”Jag kommer ihåg från min barndom att många berättade om hur de hade besökt en klok gumma, en siare kallad Minna Huhtila. Detta ålderstigna fruntimmer såg i sina nattliga drömmar den kommande dagens patienter och deras åkommor och kunde då i enlighet med drömmarna säga, varifrån den hjälpsökande personen hade ådragit sig sin psykiska ohälsa. När patienten då fick en naturlig förklaring på sitt lidande och dess upphov, så botades sjukdomen”. (Drömförfrågning 340, 1989).

I många berättelser om botande återkommer den detalj, att den kloka som sökte klarhet genom sina drömmar, efterfrågade ett klädesplagg av patienten. Det kunde t.ex. vara en huvudduk som tillhörde den sjuka, vilket siaren till natten lade under sitt örngott. På så sätt igenkändes patienten och det kunde avslöjas för vederbörande varifrån smärtan härstammade. Genom drömmen fick siaren sin kunskap från det hinsides, från den hemliga världen.

Det har hänt att drömmen har räddat den drömmande. Följande berättelse är ett svar på ett upprop som publicerades i Finlands största kvällstidning Ilta-Sanomat, den 8 januari 1986. Det yttre sammanhanget är andra världskriget, närmare bestämt i slutet av juni och de första dagarna i juli 1944 då den sovjetiska armen planerade ett stort anfall mot de finska försvarslinjerna. Själva drömsynen spelar endast en mindre roll, men den visar sig att vara ominös, när man läser hela långa berättelsen.

”(Situationen vid fronten) Under det så kallade Fortsättningskriget var jag sommaren 1944 vid Vuosalmi, i höjd med det av ryssarna erövrade brohuvudfästet. Sammandrabbningar inträffade när fienden försökte utvidga sitt brofäste, eller när vår sida försökte minska det. Med jämna mellanrum utfördes på båda sidorna ”uppmjukningar” med kanoneld och flygbombningar. Mot vårt avsnitt skedde dessa bombningar nästan undantagslöst om natten. Rädslan för bombardemang hade man ”in på kroppen”. Sen en natt hade jag en dröm.

(Drömmen) I drömmen låg jag utsträckt på min egen sovbräda varifrån jag såg kraftiga flammor slå igenom tältets dörröppning. Jag såg att tälttaket var fullt av genombrända hål. I tältet var det fruktansvärt varmt.

(Väntan) Därvid vaknade jag. Jag var genomsvett av svett och kände ångestfull oro. Det var inte en vanlig dröm. Det tog lång

tid innan jag kunde "ge mig i kast" med sömnen. Hela dagen var jag på min vakt och väntade att något skulle hända. Men dagen gick och ingenting särskilt inträffade. Kring klockan 22 lade vi oss i tältet för att sova. Under tiden jag väntade på att somna tänkte jag, att det var konstigt att ingenting inträffade fast jag hade haft en sådan dröm.

(Bombflyg på himmelen) Jag somnade nästan när jag tänkte detta, när mina öron uppfattade ett dovt, stötvis motorljud om från en båt, som blev kraftigare. Där var den igen, en med långsam fart flygande nattbombare! Med ett var jag klarvaken!

(Räddning) Jag tog mitt täcke med mig och sprang bort till den "potero" eller "skyddsgrop" som jag hade grävt åt mig för just ett sådant tillfälle. När jag tittade mot himlen såg jag hur flygplanets bottenlucka öppnades och en bomb ven mot marken. Kort efter kreverade den, jord och torv flög i luften och en del hamnade också över mig. Jag tryckte ihop mig i min skyddsgrop.

(Kamp mot elden) När flygplanet hade försvunnit vågade jag åter resa på mig och såg vad som hade hänt. Den fällda bomben var en brandbomb som i hundratal spred fosforklimpar i storlek med "pingisbollar" överallt omkring sig. Dessa antände den ljung-täckta myllan. (- - -) Förhållandena blev kvävande, vi höll på att brinna upp tillsammans med skogen. Av vårt tält blev det ett "säll" och de flesta av våra kläder förstördes i elden. Hela natten gick åt brandsläckningen.

(Morgon) När vi i gryningen tittade på varandra såg vi ut som ett "djävulsavtryck på en eld rias vägg". Svettfårar täckande ljusa ränder i våra sottäckta ansikten. Vi var trötta och törstiga. Min dröm gick i uppfyllelse, nästan bokstavligen."

(128 a)

Skribentens beskrivning är som en kortnovell, i en levande, folklig stil. Själva drömsynen spelar en mindre roll, men dess andemening är att man skall lita på sina drömmar. Berättaren ger inte någon rubrik på sin dröm men av den avslutande satsen framgår, att det var en idiosynkratisk sanndröm. Denna nattliga upplevelse hade en livsviktig betydelse för drömmaren.

Den föränderliga drömmen

De drömmar som är viktiga för människor idag är annorlunda än för några årtionden sedan. Förändringar i vår yttre omgivning och i vår världsbild kommer till synes också i drömsymbolernas popularitetsväxlingar. Vi lever inte längre i ett så starkt traditionsstyrt samhälle som förr. Med ökad skolning och allmänbildning upplevs drömmar allt mera sällan som varsel. Detta kommer t.ex. fram i svaren från studenterna, som jag har träffat vid olika universitet. Deras rationalistiska inställning är tydlig. Men å andra sidan finns det grupper bland oss, där det är vanligt och naturligt att berätta och tolka sanndrömmar. Gränserna mellan olika människogrupper är ingalunda klara och följer inte heller entydigt gränserna för de olika socialgrupperna. En intressant grupp är de som en enda gång drömt en sanndröm och vilkas rationella inställning till livet fått en törn av en dröm som upplevts som ett tydligt och dramatiskt varsel. Drömtolkning måste ses som en del av det magiska tänkesätt, som i viss mån präglar världsbilden hos var och en av oss, medvetet eller omedvetet.



Fotograf: Riku Nikkilä

Kontakt: annikki.bregenhøj@elisanet.fi

Referenser

D'Andrade, R. G. (1973). The Effect of Culture on Dreams and dreaming. In S.G. Lee and A.R. Mayes (Utg.), *Dreams and Dreaming, selected readings*. Baltimore: Penguin Education. Penguin Books, 198–218.

Espeland, V. (1992). Drömkultur och drömberättelser. In A. Kaivola-Bregenhøj & U. Palmenfelt, (Utg.) *Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Stockholm: Carlssons 67–89.

Kaivola-Bregenhøj, A. (1992). Våra viktiga drömmar. In A. Kaivola-Bregenhøj & U. Palmenfelt, (Utg.), *Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Stockholm: Carlssons, 19–44.

Kaivola-Bregenhøj, A. (2007). Varseldrömmar och tolkningarnas mångfald. In L. Marander-Eklund & S. Stranden & N.G. Holm (Utg.), *Folkliga föreställningar och folklig: religiositet: festskrift till professor Ulrika Wolf-Knuts*. Åbo: Åbo Akademis förlag, 71–85.

Kaivola-Bregenhøj, A. (2013). Skrivna berättelser – textanalytiska aspekter på upptecknade drömmar. In O. Ronström & G. Drakos & J. Engman, (Utg.), *Folkloristikens aktuella utmaningar: vänbok till Ulf Palmenfelt*. Visby: Gotland University Press, 229–259.

Kaivola-Bregenhøj, A. & Palmenfelt, U. (Utg.) (1992). *Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Stockholm: Carlssons.

Kivimäki, V. (2013). Murtuneet mielet. Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939–1945. Helsinki: WSOY.

O’Neill, C.W. (1976). *Dreams, Culture, and the Individual*. San Francisco: Chandler & Sharp Publishers.

Schiffmann, A. C. (1992). Drömtro och tolkningsmönster. In A. Kaivola-Bregenhøj & U. Palmenfelt, U. (Utg.), *Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Stockholm: Carlssons.

Talmud, The Babylonian Talmud 1918. Boston: The Talmud Society.

Virtanen, L. (1985). Enneunet. In A-L. Siikala (Utg.), *Kansanuskko. Suomen historia* del 3. Helsinki: WSOY.

Material

1. Annikki Kaivola-Bregenhøjs privata arkiv: (a) Svar på fyra ställda frågor om drömmar i Ilta-Sanomat (eftermiddagstidning) 8.1.1986. (b) Svar på fyra ställda frågor om drömmar för deltagare vid Helsingin Yliopisto (Helsingfors universitet) 1986, 1991 och 1994.

2. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (Finska Litteratursällskapet): Unikysely (Drömförfrågning) 1989. Förfrågning om drömmar för Finska Litteratursällskapets korrespondenter.

PAINAJAISET Drömförfrågning av Finska Litteratursällskapet 2019, signatur ”Raasu”. Kvinna 33628. Tammerfors.

3. TV-nyheter 28.10.2008, Katja Valli PhD Turun yliopisto (Åbo universitet).

Maror och mardrömmar i bondesamhället

Catharina Raudvere, professor i religionshistoria vid Köpenhamns universitet

Sömnbesvär och ångest tillskrevs i nordisk folktro ofta ett väsen som trycker på bröstet, eller en ande utsänd av någon som bär illvilliga tankar. Redogörelser för upplevelser av maran och berättelser om detta väsen finns väl dokumenterade i arkivmaterial från hela Norden. Föreställningarna om maran tycks ha varit starka och allmänt spridda, geografiskt och socialt, och i många fall grundade på personliga erfarenheter. Maran var en folklig teknisk term och kunde ge en kollektiv förklaringsmodell för individuella erfarenheter och drömupplevelser. Maran uppträdde om nätterna som del av en mardröm.

Mardrömmar är en erfarenhet vi alla delar, men vi har hanterat dem på olika vis genom historien. Redan långt tillbaka i tiden tolkades onda drömmar som varsel om framtiden och tänktes kunna ge råd om att avstyra olyckor eller peka på vad som obönhörligen stod skrivet i en människas öde. I Bibeln kan vi läsa om varnande drömmar och i de isländska sagorna användes drömmar för koppla samman berättelsens nutid med det som nödvändigt ska komma – eller avslöja de riktiga förhållandena i dåtiden så att de levande kan skipa rättvisa. Redan här kan vi konstatera att den individuella mardrömsupplevelsen är en sak och historier med (mar)drömmar som berättartekniskt grepp är något helt annat. De är dock inte lätta att skilja åt i ett historiskt material.

I den nordiska folktron berättas mycket om drömmar. En speciell gestalt, maran, tänktes hemsöka människor, men inte för att ge antydningar om framtiden (Raudvere 1993; 2020). Maran var snarare kopplad till föreställningar om trolldom och häxerier. I Österbotten i Finland berättades 1913 för en upptecknare från Helsingfors:

Man brukar ofta hitta utanför ladugårdarna så kallat "maradynjan" hvilket "maran" har lämnat äfter sig. Detta bör genast brännas, för att maran skall sluta opp, att färdas.

Otvivelaktigt ligger det beskrivna nära en möjlig och fullt genomförbar rituell handling, men frågan är vad som är en förklarande berättelse och vad som är en handfast instruktion att använda. I komplexitet kan sådana texter många jämföras med trollformler, vilka också har ett rituellt drag och förankring i konkret etnomedicinsk praxis. Den ovan beskrivna riten är enkel och lättförståelig, och frågan om handlingen endast existerar på textens nivå är egentligen ovidkommande för textens budskap: Det finns säkra metoder att avslöja maran och våldet framställs som rättmätigt vilket understryks i en annan berättelse från samma område vid ungefär samma tid:

Berätterskans mor fick ej smör, ty det växte trollsmör på marken. Då skaffade hon nio sorters träd (en, al, björk o. s. v.), tog barnen till hjälp och piskade trollsmöret. Grannkärigen kom då springande, skrek och bälgade och sade, att de piskade henne. Mor svarade: "Vi ska piska dig, ja!" Hon tog tre piskor och drog till henne tre gånger, en gång med vart spö. Sedan dess fick mor smör.

Att piska med nio slags ris är en aggressiv handling som säkert har mer med en noggrant komponerad berättelse att göra än praktiska bruk. Texten är uppbyggd av kontrasteringar och parallelliseringar. Trollsmör är gult och mjukt som riktigt smör, men slemmigt och oätligt. Grannkvinnans trolldomsförehavanden står i motsättning till ”mors” kärnande, och de nio träslagen används till tre piskor som man använder tre gånger. Utfört i praktiken vore straffet av den trolldomskunniga absurt men i berättelsen får det en stark bildmässig kraft. Ville texten framhäva att ”grannkärringen” ska piskas skulle den som utförde straffet inte byta ris efter varje rapp. ”Mor” (detta familjeband framställer ”berätterskan” till ett trovärdigt vittne) agerar mot både trollsmör och granne i en och samma handling. För ovanlighetens skull avslöjar här en kvinna en kvinnlig mara.

En förvandlad – av egen vilja eller som resultat av en förbannelse

Så varför ägna tid åt sägner om kvinnor som i förvandlad gestalt, drivna av avund och girighet, hemsöker människor och djur? Berättelserna om maran är föga konstfulla och finns bara tillgängliga i dammiga arkiv. Man kan dessutom bara göra antaganden om hur de en gång lät när de berättades människor emellan. Uppteckningarna har filterat bort berättartalang och åhörarnas reaktioner. Texterna är många gånger hårda och råa. Utan någon större finess förmedlar de bilder av maktlöshet och rädsla. Det är alltid någon annan än textens aktörer som redan har bestämt var gränserna för acceptabla handlingar går. Den som dristar sig att överskrida dem straffas omgående. I pessimistiska stunder kan jag tycka att folktron sådan den finns arkiverad i folkminnessamlingarna är en enda katalog över mellanmänsklig misstänksamhet och rädsla.

Berättelser om maran, vanligtvis en kvinna som tillfälligtvis förvandlades till en annan gestalt för att hemsöka sin omgivning, finns representerade i en mängd olika textgrupper i folkminnessamlingarnas arkiv runt om i Norden. Mitt intresse styrdes till en början av fascination inför maratexternas spännvidd från beskrivningar av hypnagoga ångesttillstånd till drastiska berättelser om våld och sexualitet. Mångfasetterade föreställningar som de om maran tvingar oss att ta ställning till vad folktron i bondesamhället kunde förklara för människor.

Jag har som religionshistoriker kommit att intressera mig för nordisk folktro, eftersom materialet om maran kan användas för att formulera frågor om hur människor föreställde sig själen och vissa personers förmåga att verka utanför sin egen kropp då tankar och önskningar tog materiell form. Skepnadsskiftare finns omtalade från många håll i världen, men föreställningarna om dem tar sig skiftande uttryck. Frågorna rör också de enskilda folktrogestalternas samband med folktron som sammanhängande helhet, och de folkliga föreställningarnas förhållande till det som brukar betraktas som elitkultur och överhet – i det här fallet representerade av kristendom, kyrkan och den lokala skolläraren (Oja 1999; Malmstedt 2002). Det är också intressant att se hur individuella erfarenheter, som upplevelsen av en mardröm, förklarades i enlighet med ett samhälles eller en grups föreställningsvärld. Inte minst fångslar maratexterna som berättelser om ett kvinnligt väsen och om kvinnor som för-knippades med trolldom. Kön och sexualitet finns på ett eller annat sätt med i de flesta berättelser om maran. Det är inte nödvändigtvis kvinnor som är huvudpersoner eller handlande subjekt i fram-ställningarna, men indirekt berör alla maratexter kvinnor och före-ställningar kring ett kvinnligt väsen med många gånger ytterligt markerade feminina (eller sexualiserade) drag. Texterna om maran berättar om brott mot normer och uttrycker därmed värderingar om vad som förväntades

av kvinnor på landsbygden. Följande upptecknades i Småland 1915:

På ett ställe blev karlen marriden varenda natt. Så gav man honom rådet att han skulle binda en lie med eggen uppåt över sängen. På morgonen hängde gårdskvinnan där ihjälskuren. Det var hon, som varit mara.

Människor har i alla tider berättat historier om sin egen och andras sexualitet. Sammankopplingen av våld och sex har varit kittlande och tabubelagd, och skickliga berättare har tänjt normgränserna till publikens förnöjelse. Det är dock svårt att tänka mig att historierna om maran egentligen väckte – eller ens var ämnade att väcka – någon förtjusning, i synnerhet bland kvinnor. Här stoppas kvinnornas handlande med allt det våld som situationen anses kräva. De piskas, de skärs sönder på liar, de manas att återvända till helvetet varifrån de kom etc. Arkiven innehåller varianter av ett flertal berättelser om onda, giriga och avundsamma kvinnor. Deras egentliga uppsåt finns inte nödvändigtvis så noga beskrivet i texterna, men desto mer detaljerade är framställningarna av sätten att hindra, avslöja och straffa dem. Det som började som intresse för en samling uppseendeväckande historier mynnade så småningom ut i frågor om hur landsbygdens människor såg på gott och ont, sjukdom och hälsa, orsak och verkan. Förhoppningsvis framgår det att sägnerna om maran, hur burdusa och våldsamma de än kan varit i förslagen berättares mun, också var inflätade i en större mönster av försanthållanden om själen, kroppen, samhället och makten.



Fig. 1. Rovfågel uppspikad ovanför stalldörren till skydd mot maran.

I Olaus Magnus verk *Historia om de nordiska folken* från 1555 finns metoden att spika upp en rovfågel ovanför stalldörren dokumenterad i ett av de träsnitt som inleder varje kapitel.

Stora delar av maraföreställningarna har hög ålder och kan beläggas från medeltiden och med flera intressanta paralleller i de isländska sagorna. Miljön är det nordiska förindustriella jordbruks-samhället, ett relativt homogent område trots regionala skillnader. En sådan vag angivelse ger trots allt såväl en geografisk som en tidsmässig begränsning. I huvudsak är folktron nedtecknad under agrarsamhällets upplösning till följd av urbanisering och mekanisering av jordbruket. Socialt kan man alltså bestämma föreställningarna om maran som hemmahörande på landsbygden och många gånger nära förknippade med jordbruksproduktionen eftersom hon också angrep hästar och kor.

Maran om natten, maran i arkiven

Vid genomläsning av arkivens uppteckningar om maran slås man av hur heterogena berättelserna är. Vare sig man grundar sin analys

på implicita eller explicita uttryck rör det sig i båda fallen om tolkning av mentaliteter vi tillskriver landsbygdens människor. Sägnera och råden om hur man skyddar sig mot maran är visserligen stereotypa i sina beskrivningar, men de texter som förmedlar upplevelser av maran eller ska ge en förklaring av vad maran är, uppvisar stora olikheter. Onda nattdemoner är ett universellt fenomen och det är inte heller ovanligt att sömnbesvär och ångest tillskrivs en ande som trycker på bröstet, eller att väsendet anses vara utsänd av någon som bär på illvilliga tankar.



Fig. 2 *Marsten till skydd mot maran.*

Trots att sägner och trollformler kunde vara komplexa i sina strukturer var vardagens metoder att skydda sig själv och husdjuren från maran ofta enkla. Här en marsten från Ravlunda socken i Skåne som hängt ovanför en ladugård eller ett stall.

(Nordiska museet)

Redogörelser för upplevelser av maran och berättelser om detta väsen finns väl dokumenterade i arkivmaterial från hela Norden.

Dessa traditionsuppteckningar är klassificerade enligt de mönster som skapades för folklivsarkiven omkring 1920 (Skott 2008; Gustavsson 2014). Föreställningarna om maran tycks ha varit starka och allmänt spridda, geografiskt och socialt, och i många fall grundade på personliga erfarenheter. Maran var en folklig teknisk term och kunde förmedla en kollektiv förklaringsmodell för individuella erfarenheter och drömuplevelser. Maran uppträdde om nätterna som del av en mardröm och beskrivs i arkivaliernas berättelser i första person som en ytterst påtaglig fysisk realitet. Hon skildras som hotande och förknippas med stark ångest, andnöd och oförmåga att tala eller röra sig, hon pressar och den drabbade sägs ibland ge upp ett högt skrik. Rösterna i arkivalierna är konstaterande snarare än empatiska. En kvinna i Värmland berättade 1934 om gamla tider och i historien blir hon någon som bevitnar snarare än upplever, vilket också är den vanligaste berättarpositionen i maramaterialet:

Mor fick "mara" när hon låg på rygg. Men bara vi ropade namnet på henne så var hon bra. Hon skrek och jämrade sig, som det skulle ha varit något farligt åt henne. Själv trodde hon, att det var något farligt som kom in om kvällarna. Hon ville inte att en skulle tala om maran.

Maran framställs i arkivmaterialet som en person, vanligtvis en kvinna, som under särskilda omständigheter (frivilligt eller till följd av en förbannelse) förvandlas från människa till ett annat väsen och åter blir mänsklig. Denna transformation fram och åter särskiljer maran från de flesta andra folktroväsen, som alltid uppträder i samma gestalt. Genom detta beteende tillhör hon både de mänskliga och de övernaturliga kategorierna. Bara varulvar och häxor troddes i övrigt ha en sådan dubbel existens med möjlighet till förvandling i båda riktningarna.



Fig. 3. *Uggla uppspikad ovanför stalldörren till skydd mot maran.*

Valter V. Forsblom, känd för sina fotografier och uppteckningar av folkmedicin i det svenskspråkiga Österbotten åren kring Första världskriget, tog denna bild i Vörå socken 1916.

(Svenska litteratursällskapet, Helsingfors)

Maran kan uppträda om nätterna i mänsklig gestalt, som djur eller som ett mer eller mindre diffust föremål. Hon har ingen konstant kropp eller bestämda attribut som många andra folktroväsen, utan far i många fall som en ande genom hål i väggen. Hennes signaler var rent fysio-psykologiska snarare än yttre tecken som exempelvis skogsråets skrovliga rygg. Tillsammans med uppteckningar om varulven benämns dessa transformationer "Förvandlade" i folklivsarkivens hierarkiska klassifikationssystem. Ur ett mindre snävt

indexorienterat perspektiv vore det lika självklart att föra samman dem med berättelser om häxor, bjäror och andra trolldomsväsen. Arkivens indelning styr nämligen tillgängligheten och struktureringen av materialet och därmed även tolkningen av texterna. Maran hade ett starkt samband med trolldomsidéer liksom andra förvandlingsföreställningar och arkivens grupperingar sammanfaller inte alltid med enskilda människors erfarenheter eller med lokala benämningar.

Folktrons kristna grund

Föreställningar om trolldom var förvisso grundläggande för föreställningar om maran och tron på att det fanns människor med extraordinära insikter som kunde såväl orsaka ont som vara behjälpliga med att värja. En sydsvensk formel är upptecknad i Kabusa, Skåne, år 1706 visar hur ord och handling förenas i strävanden att skydda sig mot maran samtidigt som den är full av kristna referenser:

För det onda, som kan komma en öfwer om natten.

För min ande,

to händer

och 10 fingrar,

12 Gudz englar

skall sky

och fly

allt ondt!

I namn, etc., etc., etc.

Det bör anmärkas, att Hanna vid läsningen brukade stryka med sina händer över den sjuke. Härmed får denna formels ”to händer och 10 fingrar” sin förklaring.

Händer ansågs vara läkande och kraftladdade, och beröring var ett sätt att överföra kraft. Vissa människors händer var mer kraft-

laddade än andras. Utan handrörelserna har texten snarare karaktär av en from kristen bön. Vad som är folktro och vad som är kyrklig tradition är inte nödvändigtvis tydligt, då det inte nödvändigtvis kommer till uttryck i själva ordvalet utan snarare i det underliggande syftet med läsningen. Formeln ovan anknyter, som Bengt af Klintberg påpekat, till en ”signelse” med liknande uppräknings-teknik men i detta fall dokumenterat bland psalmer och andliga visor (Klintberg 1965; 1972:196ff.). Texten, som anges vara till ”skydd för nattens fasor”, lästes fortfarande år 1926:

*Gå mig till sängs med tolv Guds heliga änglar
två till hand, två till fot,
två till var min ledamot
två mig söva, två mig väcka,
två mina stora synder utsläcka*

Folktron gav möjlighet till förklaring och tolkning av existentiella erfarenheter. I folktrons texter förs en ständig diskussion om ont och gott, om kraft och makt, om hot och möjligheter att värja sig mot det man uppfattade som övernaturligt. Många gånger rör berättelserna onda väsen och onda handlingar som ska stävjas. Men vi får inte glömma att folkmedicinens idévärld och metoder många gånger utgör en positiv pendang till folktrons mörkare värld, i den mån de går att skilja åt. De använder samma symbolspråk och bygger på samma trosföreställningar, men folkmedicinen är inriktad på helande och bot medan folktrons riter är inriktade på konfrontation och motaktion. Många ritualer har för avsikt att avvärja det onda eller skydda och bevara det som anses gott, fruktbart eller allmänt befrämjande. Det är därför sällan det går någon tydlig gräns mellan vad som är studier av religionshistoria och etnomedicin. För maratraditionerna gäller i hög grad att de rituella beteendena både bekräftar de meddelade uppgifterna om maran och förbinder dem med ett större mönster av etnomedicinsk praxis.

Den allra vanligaste trollformeln mot maran är en enkel vers som finns ett flertal versioner från de nordiska länderna där den talande genom upprepningar ger henne en omöjlig uppgift:

*Mare, mare minne,
du får ej bli härinne,
förr än du räknat
fåglar i skog,
fiskar i flod,
alla eketrä
och Guds ord.*

Denna formel uppvisar ingen dramatik och inget våld; den nämner inte trolldom eller djävulen. Snarare är det Guds ord som bildar slutvinjetten. Den kan vara en påminnelse om att folktrons uttryck i såväl ord som handling också kunde vara lågmälda och ställa förtröstan till Gud och Jesus i centrum.

Maran som del av en agrar världsbild

Maran gav ingen anledning till drömtydningar; hon var en skrämmande figur. Lästa idag berättar uppteckningarna om maran dock mycket om hur människor på landsbygden i Norden tänkte om ordens makt och insikter i det fördolda – en antropologi väsensskild från den moderna.

Många gånger hör vi påståendet att människor i alla tider ställt sig samma frågor om livet, döden och de makter som man menar påverkar det vardagliga livet. Det stämmer nog endast till dels; framför allt har levnadsomständigheter skiftat alltför radikalt genom tiderna och mellan miljöer för att långtgående jämförelser på den punkten ska vara möjliga. Istället kan vi välja att söka material om människors existentiella tankar i bestämda kulturella kontexter. Det finns all anledning att reflektera över hur människor i olika miljöer föreställt sig kosmos med gudomligheter och väsen,

hur de menat att människan är konstituerad i förhållande till naturen, vad de var rädda för och med vilka medel de menade att det fanns möjligheter att värna, bota och avslöja onda angrepp av både immateriell och fysisk karaktär. Och inte minst: i vilka former de valt att uttrycka dessa erfarenheter.

Vardagens praktik, det vanliga och allmänt delade kan vara svårare att få syn på i ett historiskt material. Från de nordiska länderna har vi dock ett användbart material bevarat från det gamla bondesamhället och som spänner över en lång tid: från katolsk medeltid, över reformation och lutherdomens intåg, men också upplysningstidens värdering av vad som menades vara oförnuft och skrock och inflytande från allmän skolgång till det tidiga 1900-talets urbanisering och modernisering. Det ger oss möjlighet att se förändring över tid, regionala skillnader, relationer och hierarkier i små miljöer och sammanhang.

Folktron ska dock inte med nödvändighet ställas i opposition till de kyrkliga institutionerna; de som använde formerna mot maran bad också Fader Vår och de som spikade upp skydd mot hennes angrepp i stallet var trogna kyrkobesökare. Istället skulle jag vilja framhäva landsbygdsbefolkningens religiositet i det förmoderna samhället i sin egen rätt och inte som ett epifenomen till den officiella religionen sanktionerad av kungar och biskopar. Även om de är relativt korta och enkla texter i förhållande till andra genrer som religionshistoriker vanligen analyserar är folktrotexterna värdefulla källor till kunskap om religion i Norden.

Den nordiska folktron ger oss inblick i föreställningsvärldar som bär spår av katolicism, protestantism likväl som förkristen religion, men den hänvisar också till abstrakta begrepp som öde, lycka, varsel och makt som inte är knutna till någon specifik religion. Dessa fenomen, som ibland troddes kunna ta materiell form, spelade en stor roll för hur människors föreställde sig så väl

begränsningar som möjligheter. Folktron ligger många gånger nära folkmedicinen då den behandlar konsekvenser av skador och sjukdomar – inte bara möjligheter att bota, hindra och stoppa – som man menade kom som ett “skott” eller en sjukdomsprojektil riktad mot ett offer från en förövare med särskilda insikter. Stora rituella ansträngningar gjordes därför för att avslöja den som var upphovet till problemen. Sjukdom, missväxt, otur var många gånger svårdefinierade hot som folktron och folkmedicinen gav många namn, men man sökte en avsändare.



Kontakt: raudvere@hum.ku.dk

Referenser

Gustavsson, Karin

2014. Expeditioner i det förflutna. Etnologiska fältarbeten och försvinnande allmogekultur under 1900-talets början. Stockholm: Nordiska museets förlag.

Klintberg, Bengt af

a) 1965. Svenska trollformler. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

b) 1972. Svenska folksägnen. Stockholm: Pan.

Malmstedt, Göran

2002. Bondetro och kyrkoro. Religiös mentalitet i stormaktstidens Sverige. Lund: Nordic Academic Press.

Oja, Linda

1999. Varken Gud eller natur. Synen på magi i 1600- och 1700-talens Sverige. Eslöv: Symposion.

Olaus Magnus

1976. Historia om de nordiska folken vol. 1–4 (red. John Granlund). Stockholm: Gidlund & Nordiska museet.

Raudvere, Catharina

1993. Föreställningar om maran i nordisk folktro. Lund: Lunds universitet.

2020. *Narratives and Rituals of the Nightmare Hag in Scandinavian Folk Belief* (Palgrave Historical Studies in Witchcraft and Magic). London: Palgrave Macmillan.

Skott, Fredrik

2008. *Folkens minnen. Traditionsinsamling i idé och praktik*. Göteborg: Institutet för språk och folkminnen.

Nightmares – from demonic attacks to self-knowledge

Kaarina Koski, PhD, University of Helsinki

A multidisciplinary research project "Northern Nightmares 1400–2020" at the University of Helsinki researches the history and interpretations of nightmares from the middle ages onward. In the early stages of the project, it became clear that the concept of nightmares is historically complicated. Experiences, which we today would call nightmares, were often named as something else in historical records. Scary visions did not necessarily count as dreams even if the person experiencing them was asleep. Dreams, in turn, were not necessarily categorized as good or bad *per se* even though terrifying creatures could enter them. Furthermore, the word *nightmare* itself referred to a demon. The historical variety reminds us that even today, it is not simple to make a precise definition of nightmare.

In academic research, we view dreams as mental activity based on both the sleeper's physical conditions and their experiences and imagination. Nightmares, in turn, are terrifying and unpleasant dreams. But when are they bad enough to be nightmares? At its broadest definition, the concept of nightmare can include all dreams which we find unpleasant. As the narrative scholar David Jenkins put it in his work: "We may have dreams, but we suffer from nightmares." (Jenkins 2012, 102–103.) The personal experiences of suffering are, of course, extremely diverse. Psychological analyses, which demand more precision, sometimes

apply the so-called awakening criterion: actual nightmares are differentiated from other bad dreams by requiring that they awaken the sleeper in terror. Other bad dreams are four times more common than actual nightmares, which, in turn, are assumed to present the phenomenon in its most severe form. The awakening criterion makes the results more comparable especially when researchers use several variables in their study e.g. concerning mental health issues. (Zadra & Donderi 2000, 273; Robert & Zadra 2014, 409; Fireman, Levin & Pope 2014, 113–114.) The narrow definition has been found satisfactory in psychological analyses, but the wider definition better corresponds to the everyday understanding of nightmares. Not only the intensity, but the emotional and thematic contents of nightmares are diverse. Fear (horror, panic) dominates in nightmare experiences, but research on nightmares suggests that they also evoke other unpleasant emotions such as sadness, guilt, confusion, disgust, and frustration. (Robert & Zadra 2014, 409, 411.)

Nightmares are familiar to most people, but 5–8 % of sleepers report them as a problem. Psychological research on nightmares has mainly focused on these problems and thus concern health issues and disturbed sleeping – especially severe and recurrent nightmares’ connection with psychopathology, trauma, and emotional dysregulation. (e.g. Zadra & Donderi 2000, 274; Fireman, Levin & Pope 2014, 113.) Historical research on nightmares focuses on the cultural interpretations of the experiences.

Defining nightmares in history

The study of historical nightmares is entirely dependent on the existence of historical materials. They are fragmentary and reflect the writer’s interests: the nightmare could have e.g. religious or prophetic content. A lot of historical dream narratives were

fabricated to serve moral or pedagogical purposes. Because dream narratives also include interpretation following cultural models, fictive descriptions also provide plausible and exemplary dream experiences. In addition to the content, the cause and origin of nightmares have been a subject of concern in historical records. In European tradition up to modern times, dreams generally had two possible sources. First, they reflected the dreamer's mental and physical state. Since antiquity, nightmares have been attributed to physiological causes such as eating heavy food or drinking as much as to one's fears or scruples. These dreams were all deemed unimportant and idle. The second category with supernatural or divine origin was more significant and had the potential of carrying important messages. Nightmares of this latter category could be also be due to demonic activity and threatened one's health and soul.

A dream was judged to be good or bad according to its source and consequences – not according to the emotional reaction it evoked. In Christian tradition, exemplary stories describe terrifying dreams, which God has sent to make people repent their sins. Even though these dreams would fit our definition of nightmare – even with the awakening criterion – they had a good cause and good consequences. (Kanerva 2020; Kuusmin 2017.) In Ancient Greece though, the divine source was not reliable: the gods could either give accurate information or deceive people with false and destructive messages. (Bulkeley 2008, 160–162.) In antiquity, the interpretation of dreams was a special and valued skill. In the Islamic world, that tradition has continued, and devoted believers have been encouraged to practice it. But in Christian tradition, laypeople have been discouraged to do so. The power to interpret God's messages, or to discern between the mundane, divine and demonic, was restricted to Church authorities. Early Christianity cast suspicion on all dreams, especially pleasure-giving dreams

which could be the devil's attempts to lead people away from God. Thus, for example, erotic dreams were considered nightmares and assumed to cause spiritual damage or serious reproaches to the dreamer. (Bulkeley 2008, 168; 176–178.)

In traditional folk culture, it seems, the concept of a bad dream was not relevant. Frightening experiences could occur at sleep, but it was because dreams were a potential channel for contacts which could not take place in waking life. Omens or warnings could be delivered via dreams, and wrathful dead relatives could haunt in dreams even if they were not powerful enough to break through into the waking reality. In addition, living people could affect their rivals or enemies dreams, thus acting on existing social tensions. Therefore, the frightening or unpleasant content was evaluated primarily as something else than a dream. Nightmares – and their equivalents in other languages – are an old concept, but they meant something else than bad dreams. All the way from antiquity, in Christian theology throughout the middle age and early modern period, as well as in folk traditions up to the 20th century, “nightmare” has denoted a demonic being, which weighs upon or squeezes its victim in the night.

The nightmare creature

In most languages spoken in Europe, the word for nightmare originally refers to a demonic creature. In many Indo-European languages, the creature *mara/mahr/mare/mora*, remains in the vocabulary of bad dreams, such as the Swedish *mardröm*, Russian *kikimora*, or French *cauchemar*. Other semantic elements in European nightmare words typically refer to pressing, crushing, treading on, or even riding the victim like a horse. That the night demon places itself on the top of the sleeper is already expressed in the ancient Greek word *ephialtes* ‘to leap on’ and in the Latin word *incubus*, ‘to lie upon’. (Davies 2003, 183–184.) Victims of the

nightmare's assault all over the world have described it in a relatively uniform fashion: the condition includes a feeling of evil presence; something or someone weighing upon them, perhaps sitting on their chest; difficulty of breathing, inability to move or cry for help, and intense fear. Today, researchers consider these episodes as sleep paralysis – a REM sleep disturbance, during which the person is aware of her surroundings but cannot stop the experience. The supernatural explanations for the phenomenon have ranged from witchcraft to fairies, demons, and spirits of the dead. (Davies 2003, 181–182, 193–197; de Sá & Mota-Rolim 2016, 4–5.)

Historical research shows that cultural trends have heavily affected the interpretations. In early Christian tradition, the *incubus* was given negative erotic meanings, and a female counterpart was coined to it: *succubus* was as a demon who slept underneath the dreamer. (Stewart 2002, 286.) These beliefs and fears peaked in early modern times, when nightmares were closely connected with witchcraft, and demonic sex represented bonding with the devil, who tempted humans – especially in the night when they were most vulnerable (Millar 2002, 156–157). Researchers have diverging views about the prevalence of sexual elements in nightmare assaults. Sexual motifs are not very common in historical materials or in modern personal accounts of nightmares. In literary narratives from various eras, they may have functioned as symbols of any improper strong desire, such as for food and drink, power, or revenge. (Oates 2003, 211–213.) It is also possible that theological elaboration in the early modern period integrated frightening sexual dreams and nightmare assaults, which were actually two different things (Hufford 1985, 130–133). But it is also argued that in times when sexuality was demonized and suppressed, it could have become a common element of these frightening paralysis episodes (Davies 2003, 190–193). Yet,

women's descriptions of the episode sometimes resemble rape, and there were also reports that encounters with an incubus could result in giving birth to a child. (Rivière 2019, 15–18.)

Northern European folklore materials from the 19th and 20th centuries show a slight undercurrent of the erotic aspect of the nightmare (Raudvere 1995), but the main themes are selfish desires and competition for resources. Usually it was one's envious neighbor, who either came to one's house transformed into a nightmare, or sent the demonic being. In the discourse of limited good, sending a nightmare to torment one's neighbor or his household weakened him, decreasing his economic competitiveness and thus improved the sender's own success. In Finland, the nightmare often chose the farm units' weakest links, which were the easiest to harm. It made little children cry all night or rode the cattle or horses to exhaustion. (Vuorela 1960, 103.) Especially in animals, this condition was regarded as a disease but the vernacular healing methods were aimed at preventing demonic assaults.

Learned medical doctors approached the nightmare episodes as a disease already in the late middle ages. While it was common to explain in the middle ages that the assault only happened in dreams, early modern writers kept dreams and nightmares apart. In the 16th century, the dominant theory was that gastric disturbances cause vapors, which ascended to the person's brain, thus making them feel haunted. A later theory favored blood stagnation. Medical and supernatural explanations also blended with each other. (Millar 2002, 161–162; Rivière 2019, 9–14). It is only later that nightmare became synonymous with bad dream.

From social to personal phenomenon

The 18th century saw the growing interest in the human psyche, and gradually during the 19th and 20th century psychological reasons

have replaced evil thoughts as causes of bad dreams both in academic and vernacular culture. The popular psychological discourse has adopted the supernatural vocabulary in a changed meaning, referring to mental problems as *inner demons*. The crucial difference is that problems, which used to have a social origin are now viewed as personal, stemming merely from one's own mind and body.

In traditional rural societies, the human mind was not thought to exist only inside the person but in interaction with the social environment and capable of acting upon others. Today, researchers do recognize the social mechanisms and interactivity of the human mind (e.g. Adolphs 2006), the power of which was accentuated in vernacular discourses. In folk narratives, the impact of community members on each other was depicted e.g. in the idea that a part of the human soul could wander around and act upon other people, either deliberately or without consciously knowing it (Stark 2006). In early modern Europe, the night was known to be the time for demonic activity, and while at sleep, people were more vulnerable to magical harm. Prayers before sleep were therefore necessary precautions against the evils of the night. Individuals were closely tied to their communities, and the resolutions to their problems, e.g. driving away the nightmare, were also collective efforts. The victim was supported by their nearest, and driving away even an imaginary being could be an efficient symbolic act, which reduced fear and anxiety. Yet, belief in witchcraft also increased fear, like the traditional thought that nightmare assaults could be lethal. Today, sufferers of sleep paralysis generally know or rapidly learn about its physiological origin, which usually helps to endure the fear. However, the idea that dreams form a channel to spiritual realities has not entirely disappeared. Visits from deceased relatives, in good or bad dreams, are sometimes felt as real encounters (Siltala 2019; Koski 2016). In certain religious circles,

the belief in actual demonic activity during sleep still persists but the majority of dreamers find the origin of dreams and nightmares in their own mind and experiences.

Nightmares of our time

The researchers in the Northern Nightmares project asked Finns to write about their nightmare experiences, and received a collection of more than 200 texts freely describing the contents, contexts, reactions and thoughts concerning the writers' own nightmares (Painajaiset, 2020). Most writers organized their nightmares chronologically, noticing that nightmares used to be different as a child, or according to theme or severity. Dream contents do not dictate the emotional intensity of or individual response to the dream. Usually, the dreamers are more terrified of existential threat-simulating dreams, including murderers, violence, beasts or insects, and less anxious about social threats in dreams, e.g. ending up in public naked or failing to complete their tasks and missing their train or plane. But for some sleepers this is reversed, with the latter type being similarly or even more horrifying. There is variation in responses to the dreams, as well. Some sleepers find that even the less severe nightmares can affect their feelings and actions on the following day. In contrast, once having woken up sweating in terror, but then realizing it was only a dream, some sleepers simply find their nightmares entertaining and amusing.

Among the writers there were a handful of people who regularly write down their dreams and nightmares and ponder upon them. They view nightmares as subconscious messages about inner thoughts and wisdom, which they have not realized in their conscious mind. Severe nightmares refer to urgent inner conflicts. The impact of Freud and Jung is obvious in these ideas, but the emphasis is on the dreamers personal interpretation. Instead of consistent meaning for recurrent symbols – for instance that losing

a tooth in dream predicts death – people who actively observe their dreams think that symbols do not have common meanings. Instead, they refer to the dreamer's own life situation, which only the dreamer herself knows thoroughly. Therefore, nightmares are tools for self-knowledge. (See Stimson 2013.) This view is compatible with contemporary individualism and self-help discourses, as well as the New Age ideas regarding the wisdom of an inner or higher self.

The content of nightmares reflect their social surroundings. Historical descriptions of nightmares included visions of demons, witches and hell. Today, nightmares are located in the world of atomic bombs and natural disasters, blood-thirsty murderers, malfunctioning elevators, broken cell phones and cheating spouses. They are about one's existence and success, social image and significant others. In our time, dreamers increasingly recognize their nightmares as merely dreams even while still asleep. Many of our informants declare they can affect or change the nightmare, or stop it. Recognizing nightmares as harmless has made it possible to even enjoy them. Comparing nightmares with horror movies or video games makes them sound like good entertainment. Indeed, there are accounts of people attempting to induce juicy nightmares with the help of horror movies and sleep deprivation.

The variety of nightmares and responses to the experience is vast – both historically and in our time alone. At their worst, nightmares can still cause serious distress, and clinical research seeks to develop methods of manipulating the disturbing contents in order to improve well-being (Jenkins 2012). While most people experience nightmares as unpleasant, they can also provide a source of wisdom or entertainment.

The progress of the Northern Nightmares 1400–2020 research project can be followed at their webpage

<https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/>.



Contact: kaarina.koski[at]helsinki.fi (replace [at] with @)

Literature

Adolphs, Ralph 2006: How do we know the minds of others? Domain-specificity, simulation, and enactive social cognition. – *Brain Research* 1079 (2006), 25–35.

Bulkeley, Kelly 2008: *Dreaming in the World's Religions. A Comparative History*. New York: New York University Press.

Davies, Owen 2003: The Nightmare Experience, Sleep Paralysis, and Witchcraft Accusations. – *Folklore* 114 (2), 181–203.

de Sá, José & Mota-Rolim, Sérgio 2016: Sleep Paralysis in Brazilian Folklore and Other Cultures: A Brief Review. – *Frontiers in Psychology* 7: 1297.

Fireman, Gary & Levin, Ross & Pope, Alice 2014: Narrative Qualities of Bad Dreams and Nightmares. – *Dreaming* 24 (2), 112–124.

Jenkins, David 2012: The Nightmare and the Narrative. – *Dreaming* 22 (2), 101–114.

Kanerva, Kirsi 2020. Erään pahan unen hyvydestä.
– Blog, Northern Nightmares 1400–2020.
<https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/2020/06/12/eraan-pahan-unen-hyvydesta/>

Koski, Kaarina 2016: Continuing bonds in Finnish bereavement narratives. – *FF Network* 49 December 2016, 4–10.

Kuismin, Anna 2017: Hirveä, kauhea, ihmeellinen: 1800-luvun kansanihmisten taivas- ja helvettiunet. – *Faravid* 44, 39–58.

Millar, Charlotte-Rose 2018: Dangers of the Night: The Witch, the Devil, and the “Nightmare” in Early Modern England. – *Preternature: Critical and Historical Studies on the Preternatural* 7 (2), 154–181.

Raudvere, Catharina 1995: ”Analogy Narratives and Fictive Rituals: Some Legends of the Mara in Scandinavian Folk Belief. – *Arv. Scandinavian Yearbook of Folklore* 51, 41–62.

Rivière, Janine 2019: “Hag-riding”: Demons of desire or Symptoms of Disease? Medical Theories and Popular Experiences of the Nightmare in Premodern England. – Éva Pócs (ed.), *The Magical and Sacred Medical World*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2–36.

Robert, Geneviève & Zadra, Antonio 2014: Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams. – *SLEEP* 37 (2), 409–417.

Siltala, Markku 2019: *Jälleenkohtaamisia. Vainajakokemukset sekä niiden koetut vaikutukset käsityksiin elämästä ja kuolemasta*. Helsinki: University of Helsinki.

Stark, Laura 2006: *The Magical Self: Body, Society and the Supernatural in Early Modern Rural Finland*. FFC 290. Helsinki: Academia Scientiarum Fennica.

Stewart, Charles 2002: Erotic dreams and nightmares from antiquity to the present. – *Journal of the Royal Anthropological Institute* 8, 279–309.

Stimson, W. R. 2013: Montague Ullman's dream appreciation. – *The Humanistic Psychologist*, 41(2), 178–198.

Vuorela, Toivo 1960: *Paha silmä suomalaisen perinteen valossa*. Suomi 109:1. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Zadra, Antonio & Donderi, D.C 2000, Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. – *Journal of Psychology* 109 (2), 273–281.

Mardrömmar och plågsamma minnen efter vård på IVA

Pernilla Garmy, docent/biträdande professor vid Högskolan Kristianstad & barnsjuksköterska

En patient som var rörmokare, skjutsades i sin säng genom sjukhusets kulvertar på väg till intensivvårdsavdelningen (IVA). Han såg massor av rör i taket. Han drömde sedan att han måste laga dem alla. Karin Samuelson, forskare och intensivvårdssjuk-sköterska, har lång erfarenhet av att träffa patienter på återbesök efter vård på IVA. Hon disputerade 2006 med en avhandling om patienters upplevelser av att ha vårdats på IVA. Hon har sedan varit med och tagit fram rutiner för att kunna möta patienters behov efter IVA-vård. I en tid då många patienter med Covid-19 har vårdats i långa perioder på IVA är hennes forsknings- och utvecklingsarbete högaktuellt.

Karin Samuelson säger att det är vanligt att patienterna som vistats på IVA har upplevt sig vara inlåsta, fångade, ligga i en kista eller drunkna, där det ofta har varit en kamp inblandad. Patienterna berättade att de försökt ta sig ut, bankat, hittat koder eller nycklar, löst problem eller att hämtat någon. Karin Samuelson säger att hon kan förstå att det blir så, eftersom de är livshotande sjuka där det kan gå illa (Weilenmann, 2020).

Att behandlas i respirator på en intensivvårdsavdelning innebär akut stress och obehag för patienten. Obehagen kan komma från behandlingen, andningstuben och miljön, men också från skadan

och/ eller sjukdomen. Både under tiden som patienten vårdas på IVA, men också lång tid därefter, är det vanligt med påfrestande upplevelser exempelvis oro, rädsla och överkliga minnen såsom mardrömmar. Lugnande, sömngivande och smärtlindrande mediciner ges till patienten för att minska stress och obehag under vistelsen. Läkemedlen påverkar vakenhet, medvetenhet och minnesfunktion hos patienten, och det finns för- och nackdelar med lättare jämfört med tyngre sedering.

Resultatet av Karin Samuelsons avhandling visade att 82 % av patienterna hade minnen av tiden på IVA, varav 56 % upplevde minst en händelse som extremt påfrestande. Hos 34 % av patienterna förekom överkliga minnesbilder, i form av mardrömmar och hallucinationer. Av de 46 % som mindes andningstuben ansåg majoriteten att obehagskänslan av denna och oförmågan att tala som extremt påfrestande. Ju längre tid som patienterna vårdades på IVA, desto större var risken att de efteråt drabbades av mardrömmar och hallucinationer. Mer vakna patienter uppfattade minnen från vårdtiden som mer påfrestande jämfört med patienter som haft tyngre sedering, som i sin tur hade högre förekomst av just mardrömmar och hallucinationer. Det här med att vara mer eller mindre vaken; det är lite som pest eller kolera – de som är tungt sederade minns inte så mycket, men har större risk för att få mardrömmar/hallucinationer.

Två månader efter utskrivning från IVA förekom en hög grad av oro (5 %), depression (8 %) eller akut posttraumatisk stress (PTSD, 8 %) hos en mindre grupp patienter. (Hos en mindre grupp patienter förekom en hög grad av oro (5 %), depression (8 %) eller akut posttraumatisk stress (PTSD, 8 %) två månader efter utskrivning från IVA.) De patienter som upplevt extremt påfrestande händelser på IVA hade ökad risk att efteråt utveckla PTSD-relaterade symptom. Det fanns grupper av patienter som hade en större risk att utveckla akut PTSD-relaterade symptom. Dessa var

kvinnor, agiterade patienter som hade fått läkemedlet Midazolam på IVA, patienter som hade känt extrem rädsla under vårdtiden och patienter som påvisade en högre grad av oro fem dagar efter vård på IVA.

Resultatet av Karin Samuelsons avhandling visar att många patienter upplevde tiden på IVA som extremt påfrestande, och att en mindre grupp fick allvarliga psykiska besvär efteråt. Det finns alltså ett stort behov av att minska förekomst av oro och obehag hos patienterna. Karin Samuelson föreslår icke-farmakologiska interventioner som komplement till en individuellt anpassad sedering. Hon betonar också vikten av en standardiserad uppföljning av patienterna där man redan på vårdavdelningen använder sig av samtal och screeningsinstrument för att identifiera de svårast drabbade patienterna för att kunna minska förekomst och intensitet av posttraumatisk stress hos dem.

Karin Samuelson har varit med i arbetet med att ta fram den uppföljningsmetod efter intensivvård som numera finns på många håll i landet. På intensivvårdsavdelningarna i Lund är första steget att personalen för dagbok åt patienten. I den berättas vad som hänt, dag för dag, om patientens mående och särskilda händelser. Karin berättade att en person som kanske minns att hen inte fick luft, och då tänkte ”nu dör jag” kan få hjälp av dagboken för att i efterhand foga samman minnesbilderna.

En sjuksköterska från IVA besöker patienten även när hen har flyttat till en vanlig vårdavdelning efter IVA-vistelsen, för att ställa frågor om minnen från IVA och om det aktuella måendet. Vid behov kan också IVA-personalen vara ett stöd för personalen på vårdavdelningen för att kunna tolka signaler och mående hos den f.d. IVA-patienten.

Efter ett par månader är det dags för ett uppföljande samtal, för att se vilket vidare stöd patienten behöver.



På bild: Karin Samuelsson.

Kontakt: Pernilla.garmy@hkr.se

Referenser

Samuelson, K. A. (2011). Unpleasant and pleasant memories of intensive care in adult mechanically ventilated patients—Findings from 250 interviews. *Intensive and critical care nursing*, 27(2), 76-84.

Samuelson, K. (2006). Sedation during mechanical ventilation in intensive care - Sedation practices and patients' memories, stressful experiences and psychological distress. Doctoral thesis. Division of Nursing, Faculty of Medicine, Lund University.

Weilenmann, L. (2020). Minnen från iva kommer att behöva bearbetas. *Vårdfokus*. Webnyhet 2020-05-04.

<https://www.vardfokus.se/webbnyheter/2020/maj/minnen-fran-iva-kommer-att-behova-bearbetas/>

Psykologisk behandling av mardrömmar: Imagery Rehearsal Therapy

**Markus Jansson-Fröjmark, leg. Psykolog
& docent i psykologi vid Kompetenscentrum
för psykoterapi, Karolinska Institutet**

Som ett kliniskt tillstånd handlar mardrömmar om att den drabbade regelbundet väcks av sina mardrömmar och har en klar bild av det skrämmande dröminnehållet. När den drabbade vaknar, så är det typiska att personen är klarvaken, med alltifrån ingen till lindrig förvirring och desorientering. De känslor som vanligtvis triggas av mardrömmen är rädsla, ångest och också depressiva symtom. För att mardrömmarna ska kategoriseras som ett kliniskt tillstånd så krävs slutligen också att den drabbade upplever sig bekymrad eller oroad över mardrömmarna och känner sig funktionsbegränsad av sina mardrömmar.

Mardrömmar är relativt vanliga i allmänbefolkningen, och prevalensen brukar beräknas ligga mellan 5 % och 8 %. I patientgrupper så förekommer mardrömmar än mer, och detta särskilt bland personer med substansmissbruk, borderline personlighetsstörning, schizofreni, suicidnära patienter och vid posttraumatiskt stressyndrom. Även om den mediala bilden ofta är att mardrömmar alltid är sammankopplat med traumatiska

upplever, så är mardrömmar mycket vanliga utan minsta tecken på traumahistoria eller andra psykiatriska tillstånd.

En av de behandlingar som har gott forskningsstöd vid kroniska mardrömmar är Imagery Rehearsal Therapy (IRT). IRT kan beskrivas som en tvåstegsprocess, och upplägget innebär oftast att terapeut och patient träffas under 4 sessioner à 2 timmar styck. De två första sessionerna handlar om att patienten får en bild av hur mardrömmar kan bidra till inlärda sömnbesvär. De två sista sessionerna betonar för patienten människans förmåga till inre bilder, att se sambandet mellan inre bilder på dagen och drömmar samt att implementera de specifika IRT-inslagen. De specifika inslagen i IRT är att patienten väljer en mardröm, förändrar mardrömmen till en ny dröm och sedan övar in den nya drömmen.

IRT kan användas för patienter med både med och utan traumatiska upplevelser. I IRT ingår egentligen inga inslag som har fokus på trauma. Något som tidigt understryks i IRT är att trauman inte kommer finnas med på agendan, och att IRT inte kommer att ha ett fokus på de traumatiska inslagen i mardrömmarna. Istället ligger fokus på att förvandla mardrömmarna till något som väcker mindre obehag, stör sömnen mindre eller handikappar den drabbade mindre. Under de första sessionerna betonas också den modell som IRT använder för att förklara kroniska mardrömmar. Den modellen bygger på att mardrömmar är inlärda beteenden, vilka bl.a. leder till obehag, undvikande av sömn/säng och förväntansångest. När de mer specifika IRT-inslagen inleds betonas flera aspekter av hur inre bilder fungerar och varför IRT som en behandling av inre bilder kan vara effektiv. I detta steg betonas bl.a. att inre bilder är en naturlig del av den vakna tiden på dygnet, och så också när vi ligger i sängen och försöker somna på kvällen. I IRT antas att dagliga inre bilder, framkallade under dagen eller i sängen på kvällen, överförs till nattens inre bilder, d.v.s. drömmar. För att lära ut hur man kan arbeta med inre bilder, så fokuserar IRT på att lära

ut enkla bild-övningar, vilka övas med terapeuten men också kan tränas på i patientens hemmiljö. I detta initiala steg används behagliga inre bilder som träningsobjekt.

I den sista fasen av IRT, där kärnan i IRT framträder, går patienten igenom fyra steg. Steg 1 innebär att patienten väljer en störande dröm, allra helst en mardröm av mindre rädslointensitet och inte en mardröm som är ett tydligt resultat av trauma. I steg 2 arbetar patienten med att förändra mardrömmen på det sätt som patienten själv önskar. Betoningen ligger på att patienten väljer fritt, där en del beslutar sig för att ändra en del av mardrömmen, t.ex. slutet, och andra hittar på en helt ny dröm. De två sista stegen innebär att den drabbade tränar på den nya drömmen. I steg 3 innebär det att patienten tränar på att visualisera drömmen ett par minuter per dag. Detta steg följs av att den drabbade i steg 4 fortsätter med träningen och regelbundet överväger att arbeta med ytterligare en mardröm. Upplägget i slutet av IRT handlar om att den drabbade arbetar med 1–2 mardrömmar per vecka.

Forskningen gällande IRT visar på en behandling som för många drabbade är effektiv. Studier påvisar att IRT påverkar hur ofta mardrömmar förekommer, oavsett om dessa har funnits med länge i patientens liv eller är ett resultat av en traumatisk upplevelse. Även andra positiva effekter har visats efter IRT, bl.a. minskad ångest, depression, sömnbesvär och PTSD-symtom. Nyare forskning visar att effekten av IRT ökar om patienten också exponeras för mardrömmen i ett stegvist format. Eventuellt kan också sömninriktad behandling, såsom kognitiv beteendeterapi, öka effekten av IRT. Slutligen ska det påpekas att förutom IRT så betraktas också läkemedelsbehandling med Prazosin som en effektiv behandling gällande mardrömmar i nutida riktlinjer.



Kontakt: markus.jansson-frojmark@ki.se

Referenser

Casement, M. D., & Swanson, L. M. (2012). A meta-analysis of imagery rehearsal for post-trauma nightmares: effects on nightmare frequency, sleep quality, and posttraumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 566–574.

Krakow, B., & Zadra, A. (2010). Imagery rehearsal therapy: Principles and practice. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 289–298.

Psykologsstudenters erfarenheter av att leda sömnskolor i primärvården

**Oskar Karv-Malmström, PTP-psykolog
på Dammsdalskolan i Vingåker**

**Lars Jansson, PTP-psykolog på Centrala
Elevhälsan i Säfle**

**Annika Norell-Clarke, docent i psykologi
vid Karlstads universitet & leg psykolog**

Studentledda sömnskolor kan vara ett sätt att erbjuda evidens-baserade icke-farmakologiska tekniker till fler patienter samtidigt som studenter får möjlighet att praktisera sina färdigheter i verkligheten. Artikeln beskriver hur det nystartade samarbetet mellan psykologprogrammet och två vårdcentraler såg ut, hur sömnskolorna lades upp samt studenternas upplevelser av att leda sömngrupper.

Bakgrund

Sömn är en viktig process för oss människor, som hjälper oss bland annat med vår återhämtning, minne och inlärningsförmåga. Trots – eller kanske på grund av – att sömn är en så stor del av våra liv, är mer än var tredje svensk missnöjd med sin sömn (Folkhälso-myndigheten, 2018). Vidare uppfyller cirka tio procent av Sveriges befolkning de diagnostiska kraven för Insomni (Mallon, Broman, Åkerstedt & Hetta, 2014). Enligt Läkemedelsverket söker personer med sömnproblem oftast hjälp hos primärvården först, där

problemen i huvudsak behandlas farmakologiskt (Hetta & Schwan, 2015), vilket endast rekommenderas under kortare perioder. Psykologiska behandlingar såsom beteendeinriktade eller kognitiv beteendeterapi rekommenderas i första hand vid insomni.

Många som lider av insomni drabbas också av andra psykiatriska tillstånd. En äldre men omfattande populationsstudie visar att ca 40 % av människor med insomni även uppfyller kriterier för minst en psykiatrisk diagnos, medan frekvensen för den del av befolkningen som inte har insomni ligger på 16 % (Ford & Kamerow, 1989). För vissa psykiatriska diagnoser finns även sambandet att ju svårare insomni desto svårare psykiatriska problem, exempelvis en svårare depression vid svårare sömnproblem (Taylor et al, 2005). Den vanligaste samsjukligheten finns mellan insomni och depression, där risken att drabbas av depression är dubbelt så stor om du haft insomni (Baglioni et al., 2011). Sammantaget kan det konstateras att insomni ofta förekommer vid vanliga psykiatriska diagnoser och kan vara en riskfaktor för psykisk ohälsa. Då vårdcentralerna ska vara den "första linjen" vid psykisk ohälsa finns det skäl att anta att många patienter har sömnproblem även om de söker vård för annat. Tillgången till evidensbaserade icke-farmakologiska insatser vid sömnproblem är dock låg i Sverige, även om undantag finns på olika håll i landet. Ett exempel på detta är samarbeten mellan högskolor/universitet och vårdcentraler.

Samarbeten mellan psykologprogram och vårdcentraler är relativt vanliga i Sverige och etablerade sådana finns till exempel i de geografiska områdena kring universiteten i Örebro och Umeå samt Karolinska Institutet. Gällande sömn går konceptet ut på att psykologstudenter leder så kallade psykoedukativa insatser i grupp. (Gränsen mellan psykoedukation och psykoterapi kan diskuteras och är långt ifrån glasklar i den psykoterapeutiska litteraturen men tanken med att klassificera insatserna som en sorts utbildning för

patienterna är att förtydliga patienternas egna ansvar för att ta till sig innehållet och att förmedla att interventionen ligger på en mer basal nivå än regelrätt psykoterapi). Målet är att den här typen av samarbeten ska ge en win-win-situation där psykologstudenter får möjlighet att träna på sina färdigheter i en klinisk miljö och vårdcentralernas patienter får något som annars inte skulle erbjudas i det vanliga vårdutbudet. Region Värmland och Karlstads universitet har ett upparbetat samarbete kring så kallade ”akademiska vårdcentraler” inom vilket sömnskolorna startades våren 2019.

Upplägg

Samarbetet: Att starta upp gemensamma sömnskolor krävde ett grundligt förarbete då det behövde klargöras vem som skulle göra vad rent praktiskt och vilka som hade befogenhet att fatta beslut vid respektive organisation. I begynnelsen diskuterades dessutom journalföring och ansvarsfrågan för patienternas säkerhet mycket grundligt då GDPR ändrat ”spelreglerna” för både universitetet och Region Värmland och det rådde stor osäkerhet kring hur patientdata fick samlas in och lagras. Något som diskuterades flitigt var vad sömngrupperna skulle kallas, då regelrätt behandling kunde anses som etiskt komplicerat om det bedrevs av icke-legitimerade personer som inte var anställda av vårdcentralerna. Sömngrupperna fick därför benämnas ”föreläsningsserie om sömn och sömnproblem”. Samtliga vårdcentraler inom rimligt avstånd från Karlstads universitet informerades om sömnskolorna men de vårdcentraler som slutligen kom att ingå var de där företrädare för psykologprogrammet hade upparbetade kontakter.

Universitetskurserna: Psykologstudenterna som skulle leda grupperna gick under hösten 2018 en kurs i KBT för insomni (KBT-I) inom ramen för de termin-överlappande kurserna i professionell utveckling. En lärare med lång erfarenhet av KBT-I

(ANC) höll några initiala föredrag om de olika delarna av KBT-I och det gavs möjlighet att testa alla tekniker på sig själv. Tyngdpunkten låg dock på att studenterna läste in sig på en etablerad behandlingsmanual för insomni och övade på att hålla i grupp-sessioner med sina kurskamrater, vilka spelade patienter. Kursen omfattade 2 högskolepoäng, vilket motsvarar lite mer än en veckas heltidsstudier men kursen var utspridd över terminen. Under våren 2019 genomförde studenterna sömnskolor på vårdcentraler inom ramen för en kurs på ytterligare 2 högskolepoäng. Båda kurser examinerades genom inlämningsuppgifter med fokus på egna reflektioner kring praktiserandet av KBT-I. Studenterna hade möjlighet till handledning under behandlingsperioden. De flesta studenter tyckte att det räckte med en handledningsträff.

Behandlingsmanualen: En omarbetad svensk översättning och bearbetning av den evidensprövade terapeutmanualen ”Overcoming insomnia” användes (Edinger & Carney, 2008; Edinger, Carney, & Norell-Clarke, unpublished). Manualen har använts i studier både utomlands och i Sverige och innehållet har testats i varianter med 1, 2, 4, 5 och 8 sessioner. Den version som anpassats till gruppformat har utvärderats i en svensk studie på personer med samsjuklig insomni och depression (Norell-Clarke et al, 2015) och har sedan 2013 använts av psykologstudenter vid Örebro universitet samt vid olika vårdcentraler och psykiatriska kliniker i Mellansverige. I korthet innehåller manualen psyko-edukation om sömn, sömnrestriktion, stimuluskontroll, kognitiv omstrukturering och problemlösningstekniken ”konstruktiv oro”. Behandlingseffekterna utvärderas träff för träff med hjälp av en sömndagbok och justeringar av teknikerna baseras på hur sömnen förändras.

Format och ”dos”: Studenterna delades in i ledargrupper med två till tre i varje grupper. Ur inlärningssynpunkt gjordes bedömningen att det var ett lämpligt antal då studenterna kunde turas om att leda

och att observera. I samråd mellan vårdcentraler och ansvarig lärare bestämdes i förväg att varje serie skulle omfatta fyra tillfällen á två timmar vardera. Utifrån detta fick studenterna omarbeta manualen för att genomföras på fyra tillfällen istället för de tidigare utarbetade (minst) fem tillfällen som den svenska versionen av manualen bygger på. Varje studentgrupp fick själva lägga upp planeringen av de fyra tillfällena för att på bästa sätt hinna med de viktigaste delarna. Ordningsföljden på sessionerna behölls dock, med beteendetekniker först och kognitiva tekniker därefter. Samtliga studentgrupper lade upp sina föreläsningstillfällen som workshops, för att involvera deltagarna och uppmuntra dem till att delta med sina egna eller påhittade fallbeskrivningar. Detta för att det bedömdes öka möjligheten att förbättra sömnen. Det tidskrävande uppstartsarbetet gjorde tyvärr att sömnskolornas starttider inte kunde fastslås förrän några veckor efter studenternas kursstart, vilket orsakade viss tidspress för att hinna med sömnskolorna innan kursens slut. Sömnskolorna fick därför förläggas över ungefär över samma tidsrymd. Troligen påverkade detta inflödet av patienter negativt eftersom sömnskolorna konkurrerade om samma deltagare.

Tillgängligheten till lokaler på vårdcentralerna satte ramar för vilka tider som kunde erbjudas. Varje grupp bokades in på samma veckodag och tid för de fyra träffarna. Vårdcentralerna valde att erbjuda en grupp på morgonen och en på eftermiddagen vardera. Studentgrupperna tilldelades sina vårdcentraler och någon av dessa tider, och deltagarna fick själva anmäla sig via sin vårdcentral. Antalet deltagare varierade, både mellan de olika grupperna, men också mellan första tillfället och sista tillfället, i flertalet grupper. Vid startpunkten var det mellan två och sju deltagare i samtliga grupper, medan det vid sista tillfället varierade mellan noll och fem deltagare i samtliga grupper. Vad avhoppet berodde på är ej klarlagt, eftersom det handlade om frivilliga föreläsningar. I en

grupp genomfördes inte fjärde sessionen på grund av uteblivna deltagare. Eftermiddags-grupperna verkar ha varit populärare då de inledningsvis lockade tolv deltagare, varav åtta fullföljde. Grupperna på morgonen lockade inledningsvis fyra deltagare och två av dessa fullföljde.

Eftersom det handlade om just frivilliga föreläsningar uppmuntrades deltagarna att göra de hemuppgifter som manualen föreslår, samt att fylla i före- och eftermätningar för att kunna utvärdera hur det gått, men inget av detta krävdes för deltagande. Det betonades starkt att hemuppgifterna rekommenderades eftersom det skulle kunna ha större inverkan på deras sömnbesvär än att enbart lyssna under föreläsningarna. De formulär som användes till före- och eftermätningar redogörs för under rubriken nedan.

Utvärderingsförfarande & feedback

Deltagarinformation

Inga demografiska data om deltagarna samlades in. Utifrån ledarnas intryck innehöll grupperna deltagare i åldrarna 25–70 och fler kvinnor än män. Ett flertal deltagare hade svårare hälso-problematik med bland annat förvärvade hjärnskador eller samsjukliga psykiatriska tillstånd. En del deltagare behandlades farmakologiskt för sömnbesvär när sömnskolan inleddes.

Utvärderingsprocedur

Vid det första tillfället fyllde samtliga grupper i tre självskattnings-formulär för att möjliggöra utvärdering av sömnskolans effektivitet. Dessa formulär var Insomnia Severity Index (ISI: Bastien, et al., 2001), Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD: Zigmond & Snaith, 1983) och Välmåendeformuläret (VF: Braconier, 2015). Eftermätningarna samlades in i samband med sista tillfället. Våra statistiska utvärderingar för internt bruk tyder

på att deltagarnas svårighetsgrad av sömnbesvär (ISI) minskade signifikant. Då vi inte efterfrågade deltagarnas samtycke till att publicera resultaten externt så kan vi dessvärre inte beskriva resultaten i detalj i detta forum utan får fokusera på ledarnas upplevelser istället.

Under sista tillfället fick deltagarna även fylla i en utvärdering med både öppna frågor och skattningar om hur det varit att delta i sömnskolan, om vad som varit bra och dåligt, vad som skulle kunna förbättras och hur nöjda de var. Även när det gäller vår utvärdering så har vi inte efterfrågat deltagarnas samtycke till att publicera externt. Vi kan endast konstatera att det är en god idé att utvärdera deltagarnas upplevelse och att det utgjort ett gott internt underlag för att främja samarbetet med regionen.

Ledarnas erfarenheter och feedback

Flera av studenterna delade med sig av sina erfarenheter om att leda grupperna och gav feedback om sömnskolan utifrån sina perspektiv. Studenterna upplevde sig som väl förberedda för att leda grupperna och fann det både lärorikt och personligt givande. När det kommer till materialet så hade studenterna olika uppfattningar om vad som hjälpt deltagarna mest, beroende på vilken grupp de varit ledare i. I en grupp betonades sömnrestriktion som ett särskilt betydelsefullt verktyg för deltagarna och i en annan betonades betydelsen av psykoedukation kring sömn och normaliseringen av sömnproblem. Även sömndagboken lyfts som särskilt viktig. Kanske tyder det på att det finns delar i materialet som är hjälpsamt för de flesta med sömnproblem eller att ledarna betonade olika delar i materialet i sina reflektioner beroende på personliga preferenser.

Något som ledarna var överens om är betydelsen av att skapa en god relation till och inom gruppen samt vikten av att göra sömnskolan så interaktiv som möjlig. En ledare skriver om en tidigare

erfarenhet av en sömnskola och beskriver det som en tråkig kurs där de flesta deltagarna var omotiverade och hade ett motstånd till att genomföra förändring. För denna ledare var lösningen att fokusera på att främja öppenhet och interaktivitet. En annan ledare poängterar att det var viktigt att rulla med motstånd, i enlighet med MI (Barth & Näsholm, 2006), och tror att detta bidrog till det goda resultatet. Överlag var ledarna i sina reflektioner överens om grupperna haft ett öppet och interaktivt klimat.

Ledarna reflekterade även kring sömnskolans struktur och konstaterade att de båda morgon-grupperna inte haft lika många deltagare. Detta såg de som naturligt eftersom tider på morgonen kan vara svårt för personer med sömnproblem. Något annat som ledarna tror kan ha bidragit till ett minskat intresse var att sömnskolan kallades för en föreläsningsserie. En ledare tog upp att en brist på tydliga ramar kring träffarna och vad som gäller för deltagare om de till exempel blir sjuka eller missar ett tillfälle kan ha påverkat följsamheten då deltagarna kan ha varit osäkra på om de får fortsätta om de missar ett tillfälle. En ledare var av uppfattningen att det skulle fungera bättre med glesare träffar, till exempel en gång varannan vecka istället för en gång varje vecka, vilket är i linje med den forskning som bedrivits på manualens ”dos” (Edinger et al., 2007).

Sammanfattning & diskussion

Sammantaget verkar insatsen varit meningsfull för deltagare såväl som studenter. Den feedback som inkommit från studenter och deltagare kommer ligga till grund för vissa förändringar av kurserna och upplägget inför nästa omgång. I skrivande stund kan vi rapportera att samarbetet har utökats från att gälla Region Värmland till att även involvera en högstadieskola och en gymnasieskola. Detta innebär nya utmaningar ifråga om att anpassa innehållet till yngre deltagare och effekterna kommer att utvärderas

i sinom tid. Samarbeten med verksamheter utanför lärosäten kan berika både studierna och de verksamheter som studenterna praktiserar vid. Man bör dock vara beredd på en lång uppstartssträcka för att etablera samarbetsmöjligheter. En lärdom har varit att det är viktigt att få med sig den personal som kommer att ha kontakt med studenterna. Om initiativet ses som värdefullt av psykologer, kuratorer och sjuksköterskor så är det betydligt lättare att etablera livskraftiga samarbeten än om sömnskolan kommer som en pålaga uppifrån i en redan pressad verksamhet.



Från vänster till höger: Oskar Karv-Malmström, Lars Jansson & Annika Norell Clarke

Kontakt: annika.clarke@kau.se

Referenser

Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K., Nissen, C., Voderholzer, U., . . . Riemann, D. (2011). Insomnia as predictor of depression: A metaanalytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of affective disorders*, 135(1–3), 10–19. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.01.011>

Barth, T., & Näsholm, C. (2006). *Motiverande samtal - MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur

Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2, 297–307.

doi:[https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4)

Braconier, A. (2015). Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete, Stockholms universitet, Stockholm.) Hämtad 2019-08-01 från https://carlbring.se/pub/2015_Va%CC%88lma%CC%8Aendeformula%CC%88ret.pdf

Edinger, J. D., & Carney, C. E. (2008). *Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach. Therapist guide*. New York: Oxford University press.

Edinger, J. D., Carney, C. E., & Norell-Clarke, A. (Unpublished). *En KBT-terapeutmanual: Att övervinna insomni. Översatt och anpassad till gruppbehandling*.

Edinger, J. D., Wohlgenuth, W. K., Radtke, R. A., Coffman, C. J., & Carney, C. E. (2007). Dose-response effects of cognitive-behavioral insomnia therapy: a randomized clinical trial. *Sleep*, 30(2), 203–212.

Folkhälsomyndigheten. (2019). Statistik psykisk hälsa. Hämtad 2020-03-10 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

Ford, D. E., & Kamerow, D. B. (1989). Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorders: an opportunity for prevention? *Jama*, 262(11), 1479–1484.

Hetta, J., & Schwan, Å. (2015). Sömnstörningar|
Läkemedelsboken. Hämtad 2020-03-11 från
<https://lakemedelsboken.se/kapitel/psykiatri/somnstorningar.html>

Mallon, L., Broman, J. E., Åkerstedt, T., & Hetta, J. (2014).
Insomnia in Sweden: a population-based survey. *Sleep disorders*,
2014.

Norell-Clarke, A., Jansson-Fröjmark, M., Tillfors, M., Holländare, F., & Engström, I. (2015). Group cognitive behavioural therapy for insomnia: Effects on sleep and depressive symptomatology in a sample with comorbidity. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 8093. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.09.005>

Taylor, D. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Reidel, B. W., & Bush, A. J. (2005). Epidemiology of insomnia, depression and anxiety. *Sleep*, 28(11), 1457-1464.

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370.

Recension av boken ”Sömn Dröm Mardröm”

**Christina Sandlund, distriktssköterska
och medicine doktor, Akademiskt
primärvårdscentrum, Region Stockholm**

Titel: Sömn Dröm Mardröm. Kunskap och verktyg för god sömn

Förlag: Natur & Kultur, 2018

Författare: Steven James Linton och Ida Flink

ISBN: 978-91-27-81809-05

Boken ”Sömn, dröm, mardröm” är en självhjälsbok för personer med sömnproblematik. Förutom att beskriva strategier för bättre sömn diskuteras fenomenen drömmar och mardrömmar. Alla som har ett intresse av att lära sig om sömn, drömmar och mardrömmar kan ha behållning av att läsa boken, menar Christina Sandlund, distriktssköterska och medicine doktor.

Det finns flertalet självhjälsböcker om sömn på marknaden. Det som skiljer denna bok från övriga är att den berör ämnet drömmar och mardrömmar mer ingående än många andra självhjälsböcker. Språket genom hela boken är lättfattligt. Fokus är på sömn som en upplevelse och på vår inneboende förmåga att sova, även om det finns faktorer som försvårar. Författarna har valt att illustrera sömn, drömmar och mardrömmar utifrån fyra fiktiva personer av olika ålder och kön, som har olika upplevelser av sömn och olika livssituation och beteendemönster. Varje kapitel innehåller en eller flera korta populärvetenskapliga referat av forskningsstudier, vilket ger lite extra krydda åt boken.

Boken är indelad i tre delar. Den första delen innehåller grundläggande information om när, hur och varför vi sover. Sättet som författarna förklarar sömnreglerande principer på är pedagogiskt och lätt att förstå. De lyfter sömnens viktiga funktioner men sticker också hål på flera av de myter som finns kring sömn; myter som kan skapa oro när sömnen inte riktigt fungerar.

Del två beskriver de vanligaste sömnstörningarna: insomni, Willis-Ekboms sjukdom (i.e. restless legs), sömnapné, störd dygnsrytm, parasomnier och hypersomnier. Författarna ger förslag på strategier för egenvård för samtliga sömnstörningar men beskriver insomni-specifika tekniker såsom sömnrestriktion och stimuluskontroll lite mer utförligt.

Del tre fokuserar på drömmar och mardrömmar: hur vi drömmer och varför, vad mardrömmar är och vad vi kan göra åt dem. Ett lite smakprov från denna del i boken är att vi kan träna på att minnas våra drömmar, och att de som är uppvuxna med färg-TV och färgbilder drömmer i färg och att drömmar nästan alltid har en känslomässig laddning. Intressant är att vissa drömteman förekommer hos de flesta av oss, tex att man tappar tänderna, att man plötsligt är naken eller att man faller. Detta får mig att fundera över om dessa teman är olika i olika kulturer, med tanke på det där att drömma i färg. Författarna diskuterar tolkning av drömmar och belyser svårigheter med att göra detta ur ett vetenskapligt perspektiv. Det finns inget objektivet sätt att tolka betydelsen av en dröm. Att återge en dröm baseras på vad vi minns av den, vilket ofta bara är en bråkdel av drömmen, gör det svårt att tolka en dröm. Drömmar är heller inte linjära i sitt förlopp.

Mardrömmar diskuteras som ett allmänt fenomen men författarna går också in på mardrömmar som en sömnstörning, och kopplingen till psykologiska problem. De beskriver kortfattat vilken typ av

behandling som kan vara aktuell vid svårare mardrömmar och ger även egenvårdsråd.

Som distriktssköterska får jag inspiration till hur jag kan förmedla kunskap om sömn till mina patienter på en bra och begriplig nivå. Jag kan också tänka mig att rekommendera boken till dem som har sömnbesvär och är oroliga för sin sömn.



Kontakt: christina.sandlund@ki.se

Coronadrömmar

Frida Rångtell, PhD från Uppsala Universitet samt utbildare inom sömn

Morgonljuset strömmade in genom fönstret som vetter mot skogen. Återigen väcktes jag mitt i en dröm fylld av fest och vänner. Och kramar. Varma kramar från de jag älskar. De som jag nu inte träffat på flera månader.

Miljön, vännerna och detaljerna i drömmarna varierar från natt till natt, men plotten är densamma, och har varit i flera veckor. Det kan vara att jag dragit ihop en stor fest. Och just som jag och min vän gett varandra en kärleksfull kram så slår det mig. Vänta! Stopp! Vi kan inte ha en så här stor fest! Och tänk om den här fina kramen nu leder till att vi sprider corona och någon som jag tycker om blir allvarligt sjuk!

Känslorna i drömmen är en kakafoni av kärlek och eufori, men också av skam, skuld. Och en längtan.

Många beskriver att de har ”coronadrömmar”, vilket i mina öron låter helt logiskt med tanke på hur mycket en sån här omvälvande samhällsförändring påverkar våra liv. Självklart behöver vi bearbeta förändringen. Mycket av det som vi upplever och lär oss bearbetar vi just under sömnen och det vissa studier pekar på att vi under sömnen bearbetar våra känslor. Kanske framförallt under REM-sömnen, alltså det sömnstadie som i högst grad är förknippad med händelserika drömmar. Och det som vi drömmer om handlar i stor utsträckning om vad vi upplever under vår vakna tid.

”Känslorna i drömmen är en kakafoni av kärlek och eufori, men också av skam, skuld. Och en längtan.”

Jag tänker mig att dessa coronadrömmar på ett sätt kanske bearbetar en förlust – ett förtryck av ett behov. Jag tänker på vad jag läst om personer som mitt i livet förlorar synen. För en person som varit seende, och sen blir blind så är det vanligt att uppleva visuella hallucinationer under en övergångsperiod, alltså att se saker som inte finns där. Troligtvis är det hjärnan som försöker kompensera för det intrycket som förut fanns, men som nu inte finns där längre. Likt soldater som förlorar en arm, men fortfarande kan känna smärta där den tidigare satt.

Kan det vara något liknande i fallet med mina coronadrömmar?

Mitt liv som tidigare innefattade en kram till en vän, socialdanskvällar där det viktigaste i myllret på dansgolvet var att hela tiden lyssna till de, ibland väldigt subtila, fysiska signaler som danspartnern gav i takt till musiken. En hand på min mormors axel. Min dotters armar runt min mammas hals.

Och nu, ensamhet. En röst på andra sidan telefonlinjen. En coronakram via zoom. Något betydelsefullt som förbjudits. Ett uppdämt behov. Som avspeglas i mina drömmar.



Kontakt: frida@slumra.se

Läs fler av Fridas krönikor på bloggen <https://www.slumra.nu/>



Forskningsplattformen

Hälsa i
samverkan

Tidskriften Sömn och hälsa ges ut av Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk Sjuksköterskeförening i samarbete med Forskningsplattformen Hälsa i Samverkan vid Högskolan Kristianstad. Syftet med tidskriften är att sprida praktisk kunskap om sömn och hälsa. Tidskriften ges ut två gånger per år. Artiklar är tillgängliga open access via databasen Diva.

KRISTIANSTAD UNIVERSITY PRESS 4:2020
ISSN 2003-234X (TRYCKT VERSION)
ISSN 2003-2501 (ONLINE-VERSION)
ISBN 978-91-87973-54-3