

Drömmar och drömarbete i SER- terapi



Inga Stanuleviciene
SERvt23
Helsingborg 2025-01-25

”Om drömmandet inte hade betydelse så borde det helt enkelt ha försvunnit under evolutionens gång.”

HÅKAN RAIHLE

”Drömmar är själens vandringar genom alla nio himlar och alla nio världar.”

LU YEN (ca. 800 e.Kr.), taomästare

”Drömmen är ett samtal mellan människa och Gud.

MUHAMMED (ca 570–632), Islams profet

”Allt man har glömt skriker på hjälp i drömmen”

ELIAS CANETTI

”En dröm är ett skådespel, där drömmaren själv är både scen, skådespelare, sufflör, producent, författare, publik och kritiker.”

CARL JUNG

”Upplevelsen av att drömma ... låter oss möta andra sidor hos oss själva vilket gynnar vår utveckling och mognad.”

MONTAGUE ULLMAN OCH NAN ZIMMERMAN

Sammanfattning

Alla människor drömmer. Även de som påstår att de aldrig drömmer, gör det. Sömn och drömmandet spelar en viktig roll i hjärnans arbete under natten, där dagens upplevelse bearbetas och information lagras i minnet. Det är därför avgörande för funktioner som inlärning och minne, och verkar dessutom hjälpa till att reglera våra känslor.

Varför vi drömmer är fortfarande ett mysterium som inte är helt löst, även om forskning ger oss vissa insikter om hur drömmar fungerar. En sak som är säker är att drömmar ofta speglar viktiga händelser och känslor från vårt vakna liv. De reflekterar vårt mående och våra tankar, samt vad som är aktuellt i våra liv just nu.

Ur ett psykoterapeutiskt perspektiv betraktas drömmar ofta som en viktig källa till självkännedom och emotionell bearbetning. Drömmarna kan ge förståelse om omedvetna tankar, känslor och konflikter som inte alltid är begripliga i vårt vakna liv. Genom drömterapi kan en terapeut hjälpa klienten att förstå dolda aspekter av sig själv, vilket kan främja personlig utveckling och känslomässig läkning. Drömmarna ses även som ett sätt att bearbeta svåra upplevelser och trauman, vilket kan stödja den terapeutiska processen.

Innehållsförteckning

	sid
1. Inledning	5
2. Syfte och frågeställning	6
3. Metod	6
4. Bakgrund	
4.1 Drömmar i andra kulturer	6
4.2 Freuds syn på drömmar	7
4.3 Jungs syn på drömmar	9
4.4 Drömmarnas funktion	10
4.5 Att minnas drömmar.	11
4.6 Drömcoaching	12
4.7 Innebörden och budskap.	13
4.8 SER-terapi	14
5. Resultat	
5.1 Vad vill drömmar berätta för oss?	15
5.2 På vilken sätt kan drömterapi stödja den terapeutiska processen i SER terapi?	16
6. Slutdiskussion	17
7. Käll- och litteraturförteckning	20

1. Inledning

Frågan om varför vi drömmer och vad drömmarna betyder har länge fascinerat många filosofer och psykologer. Var och en av dem har försökt förklara drömmarnas mening utifrån sin egen erfarenhet och långvarig analys, men svaret är fortfarande öppet.

När jag valde detta ämne visste jag inte hur brett och intressant det var. Jag har länge varit intresserad av mina egna drömmar, men ofta blev deras betydelse oklar. Ibland verkade drömmarna absurda och jag ville snabbt glömma bort dem, eller så fick de mig att skratta. Oavsett vad de var, handlade alla mina drömmar om mig, det var jag säkert. Jag märkte att när jag började ge mer uppmärksamhet åt mina drömmar, började jag komma ihåg fler av dem. Jag har alltid trott att drömmarna kommer från vårt undermedvetna, men att förstå dess språk var en ny utmaning. När jag började analysera mina drömmar insåg jag att min undermedvetna alltid vill hjälpa mig, om jag bara var villig att ta emot det. Det är viktigt att betrakta det med respekt och öppenhet, för det är alltid redo att säga oss hela sanningen.

Denna insikt väckte en ännu större nyfikenhet inom mig, och jag började aktivt söka mer litteratur och forskning om ämnet. Jag upptäckte att det finns många olika teorier och synsätt på drömmar, och även om åsikterna kan variera, tror jag att varje teori har sin plats och sitt värde. Jag tycker att varje perspektiv kan ge nya insikter och hjälpa oss att förstå drömmarnas komplexitet och de budskap de kan förmedla.

Drömterapi kan vara ett kraftfullt verktyg inom SER-terapi. Den kan ge en inblick i individens undermedvetna och känslomässiga tillstånd. Genom att förstå drömmarnas symbolik kan klienten få en djupare förståelse för sina inre konflikter och behov. Drömmarna kan också hjälpa till att förstå omedvetna mönster som påverkar beteenden och känslor, vilket gör det lättare att bearbeta och förändra dessa. På så sätt kan drömterapi stödja den terapeutiska processen och främja läkning och självinsikt.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att ge inblick i både historiska och samtida synsätt på drömmars betydelse och funktion, och på vilket sätt kan drömmar bidra till individens självutveckling.

Mina frågeställningar:

1. Vad vill drömmar berätta för oss?
2. På vilken sätt drömterapi kan stödja den terapeutiska processen i Ser terapi?

3. Metod

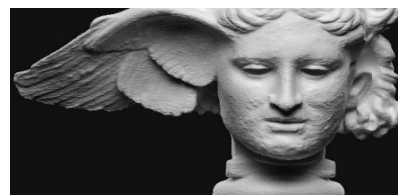
I min uppsats har jag använt mig av litteraturstudier som metod. Jag har läst böcker och artiklar om drömmar, både från akademiska källor och från internet.

4. Bakgrund

4.1 Drömmar i andra kulturer

Drömmar har spelat en stor roll i de flesta kulturer och epoker sedan historiens begynnelse. I många antika kulturer betraktades drömmar som budskap från gudar och förfäder. I forntiden trodde man allmänt att drömmarna hade makt att lösa problem, öka fruktbarhet, och anses som profetiska och användes att fatta viktiga beslut. Genom drömmar kunde man även förutsäga framtiden, bota sjukdomar och få andliga uppenbarelser. Drömtydaren anlätades ofta för att tolka drömmar.

De gamla grekerna trodde bestämt på drömmarnas förmåga att förändra livet. Hypnos, sömnens gud, var en mycket viktig person i den grekiska drömvärlden. (Lär dig drömma, David Fontana)



Hypnos, sömnens gud

De gamla grekerna hade mycket stor kunskap om de möjligheter som fanns hos drömmarna. Sokrates (omkring 470–399 f.Kr.) föregrep Freud med mer än två tusen år, då han förklarade att drömmarna var en plats där människans djuriska lustar fick härja fritt om inte den "kontrollerade själen" kunde ersätta de lägre instinkterna med förnuft. Då gör drömmarna det nämligen möjligt för oss att "komma närmare sanningen än någon annan gång". Aristoteles (384–322 f.Kr.) sade att de insikter man kunde få i drömmen var som föremål reflekterade i en vattenyta: när vattnet är lugnt är det lätt att se formerna, men när vattenytan är orolig (det vill säga när sinnet är emotionellt stört) blir reflexerna förvridna och meningslösa. Ju mer drömmaren kan lyckas lugna

sinnat förre insomnande, desto mer kan man lära sig, sa Aristoteles. (Lär dig drömma, David Fontana)

Aboriginerna i Australien anser att hela livet är en dröm. Deras drömmar är mycket viktiga i deras mytologi. På morgnarna brukar de som drömt sjunga fram nya sånger för resten av grupper, och genom att stämma in i sången kan varje medlem av stammen fördjupa sina egna drömmupplevelser. (Lär dig drömma, David Fontana)

Mohammed hade stor respekt för drömmar. En stor del av Koranen, Islams heliga bok, dikterades för honom i drömmen. Varje morgon efter bönen frågade Mohammed sina lärjungar vad de hade drömt, därpå tydde han de drömmar som kunde stärka tron. (Använd dina drömmar, Montague Ullman)

Inom kristendom drömmarna betraktades som meddelande från Gud eller djävulen. Tolkningarna hade religiös aspekt. Många drömmar i Bibeln betraktas som profetiska och ger förutsägelser om framtida händelser eller vägledning från Gud. (www.svenskakyrkan.se)

4.2 Sigmund Freud syn på drömmar

Sigmund Freud (1856–1939) var en österrikisk neurolog och psykolog. Han utvecklade teorin om psykoanalys, som fokuserar på det omedvetna, drömmar och konflikter som följer från barndomen. Han var mycket intresserad av människors drömmar och analyserade ett stort antal, även sina egna. Han gjorde drömmarna till kraftfulla terapeutiska instrument. Hans patienter ofta nämnde sina drömmar och han insåg dessa drömmar som uttryck för innersta och undertryckta önskningar, som ofta relaterade till sexuella och aggressiva impulser. Slutligen drog Freud slutsatsen att hans patienters omedvetna, undertryckta känslor manifesterade sig som psykiska och fysiska neuroser på dagen och som önskedrömmar på natten. Enligt Freud drömmar är en form av psykisk ventil för våra innersta önskningar och känslor. (Ole Vedfelt, Drömmar och drömtydning)

Enligt Sigmund Freud bygger drömmarna på *dagsrester*, som är minnesfragment från upplevda situationer och händelser, samt omedvetna önskningar som ofta härrör från barndomen. Med dagsrester menar han tankeprocesser från föregående dag som varit både känslö- och energiladdade och som går igen i drömmar. Han anser att man i alla drömmar kan finna denna typ av dagsrester. (Ole Vedfelt, Drömmar och drömtydning)

Freud kallade den ursprungliga drömmen för den "*manifesta drömmen*", vilket är en censurerad version av den "*latenta drömmen*". Den latenta drömmen innehåller förträngda och ångestfyllda tankar och känslor. Den process där den latenta drömmen omvandlas genom censur kallas för drömarbete. Den psykoanalytiska drömtolkningen syftar till att rekonstruera det latenta innehållet utifrån det manifesta dröminnehållet.

(<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon>)

Sigmund Freud utvecklade en metod för drömtolkning som grundade sig på hans teori om det omedvetna och dess påverkan på vårt psykiska liv. En central metod inom Freuds drömtolkning var *fria associationer*, där han uppmanade patienten att fritt och utan censur tala om sina tankar och känslor som dök upp när de reflekterade över sina drömmar. Freud trodde att denna fria association skulle avslöja dolda konflikter, önskningar och trauman som var förträngda i det omedvetna. Genom att låta tankarna flöda fritt, utan att medvetet kontrollera eller censurera dem, kunde individen komma åt dolda betydelser i sina drömmar som var knutna till deras psykologiska problem och inre konflikt. Denna metod syftade till att hjälpa klienten att få en djupare förståelse av sina omedvetna drivkrafter och känslomässiga blockeringar. (Maria Ulaner, Drömmar A-Ö, 2007)

Första upplagan av Sigmund Freuds allra främsta verk *Drömydning* trycktes 1900 i endast 600 exemplar och det tog åtta år innan den var slutsåld. Hans viktigaste upptäckt var att vi människor i stor utsträckning styrs av vårt undermedvetna. Det som finns i vårt undermedvetna är ofta sådant som vi lagrat där från barndomen, saker som vi undertrycker på grund av skam eller för att vi inte vill erkänna att de finns. Freud menade att det ofta handlar om undertryckt sexualitet eller sexuella trauman från barndomen. Genom drömmar och felsägningar kan vi ibland få en glimt av dessa gömda delar av vårt psyke och avslöja vårt sanna jag.

I boken tolkade Freud olika drömmars betydelse och försökte därmed förstå orsakerna till psykiska tillstånd. Genom att finna dessa orsaker ville han behandla de verkliga problemen, och det var här Freud lade grunden för psykoanalysen.

Som hjälp på vår inre resa gav Freud läsarna exempel på symboler som ofta förekommer i drömmar. Stegar, trappor och att gå på dem symboliserar könsakten. Glatta väggar som man klättrar på och husfasader man rör sig nerför motsvarar stående människokroppar och påminner om barndomens klättrande på föräldrar och sköterskor. Föremål som käppar, trädstammar, paraplyer, plogar, hammare, gevär, revolver, dolkar och ormar är enligt Freud symboler för det manliga könsorganet. Å andra sidan står dosor, skrin, kistor, skåp, grottor och alla slags kärl för moderlivet.

<https://www.so-rummet.se/kategorier/sigmund-freud#>

4.3 Jungs syn på drömmar

Carl Gustav Jung (1875–1961) var en schweizisk psykiater och grundaren av den analytiska psykologin. Han var en stor beundrare av Freud, som var hans lärare och mentor, men som gradvis antog en annan syn på drömmar och deras förhållande till drömmarens psyke. Som sin lärare var Jung utbildad inom medicin och neurologi, men 1924 bröt han med den freudianska metoden och ägnade resten av sitt liv åt att utveckla en analytisk psykologi.

Jungs grundläggande konflikt med Freud handlade om hans syn på drömmarna. Jung betraktade drömmarna som transparenta och meningsfulla i sig själva, snarare än som förvrängda uttryck för det omedvetna. Han ansåg inte att drömmarna dolde förträngda önskningar eller trauman, utan att de i stället avslöjade och gav uttryck för aktuella tankar och känslor. Han håller med Freud om att drömmar innehåller dagsrester och material ur drömmarens vardag, liksom minnen ur det förflutna, inte minst av viktiga händelser i barndomen, men han lägger inte stor vikt vid detta. Jung höll inte med Freud om teorin om infantil sexualitet eller om att drömmar alltid pekade mot det förflutna, mot barndomstrauman eller förtryck. För Jung var drömmarna snarare ett uttryck för det som rörde sig i drömmarens nuvarande liv. Han menade att om nutida bekymmer eller utmaningar på något sätt kopplade till ett minne eller trauma från det förflutna, så kunde drömmen visa hur det förflutna påverkade nuvarande situation. Men Jung insåg också att drömmar ofta visade våra möjligheter och kunde fungera som en källa till inspiration och personlighetsutveckling. (Drömmar och drömtydning, Ole Vedfelt)

Liksom Freud studerade Jung myter och legender, men medan Freud såg mytologiska figurer som symboler för exempelvis föräldrar, betraktade Jung dem som aspekter av drömmarens själ. Han utvecklade teorin om "arketyper" för att förklara hur gestalterna i våra drömmar representerar olika delar av oss själva. Arketyper hämtas ur vårt allra djupaste undermedvetna. Jung såg till exempel den mörka, skugglika och kanske "onda" figuren i drömmarna som en symbol för de undertryckta delarna av vår personlighet som vi inte vill erkänna. Han ansåg att drömmar ibland kunde vara kompensatoriska, eftersom drömmarens inre behov av integration ofta resulterade i så kallade "balanseringsdrömmar". Enligt Jung fanns det inom varje individ ett behov av att balansera de manliga (Animus) och kvinnliga (Anima) egenskaperna. (Jane Anderson, Sov på saken)

Jung hävdade att alla människor, oavsett kultur, har en gemensam förståelse för dessa arketyper och andra universella symboler som dyker upp i våra drömmar. Han menade att vi, genom drömtilståndet, är fria att uppfatta ett universellt språk som inte

begränsas av den vakna tankens förnuft. Denna gemensamma förståelse kallade Jung för det "kollektiva omedvetna". Enligt Jung var detta kollektiva omedvetna också en källa till visdom.

Arketyperna kan indelas i tre olika kategorier:

- Arketypiska gestalter som mannen, kvinnan, modern, fadern, gudarna, barnet, Anima, Animus, Skuggan och så vidare.
- Arketypiska händelser som födelse, död, separation, giftermål, krig, förälskelse, avund och så vidare.
- Arketypiska objekt som stjärnor, vatten, sol, måne, fisk, rovdjur, orm, svärd, eld, kors.

4.4 Drömmarnas funktion

En vuxen människa drömmer ungefär en och halv timme, det vill säga ungefär tjugo procent av sovtiden. När vi drömmer rör sig våra ögon snabbt uppåt och i sidled. Dessa ögonrörelser är så typiska för perioden att denna fas i sömncykeln brukar kallas REM-sömn (Rapid Eye Movement). REM-sömnen uppträder natten igenom med cirka 90 minuters mellanrum. Den andra sömncykeln kallas icke-REM sömn, fast forskningen har konstaterat att vi faktiskt drömmer hela natten men drömmarnas karaktär skiljer sig åt de olika drömperioderna.

Ur ett neurobiologiskt perspektiv, drömmar uppstår genom aktiviteten i hjärnans olika områden, särskilt i de delar som är involverade i känslor, minnen och problemlösning, såsom amygdala och hippocampus. Amygdalan, den lilla mandeln, och Hippocampus, den lilla sjöhästen, båda delar av limbiska systemet i vår hjärna och utgör centrala element i våra minnes- och affektinlagringssystem. Hippocampus och amygdala arbetar tätt samman men står för olika minnesinlagringssystem hos oss.

<https://psykologimedmera.se/forskning/samspelet-amygdala-hippocampus-och-hur-minnen-blir-nya-varje-gang-vi-minns-dem/>

”Drömmarna medverkar i det viktiga arbete hjärnan utför under natten, där dagens upplevelser bearbetas och information lagras i minnet. Det innebär att de är av de central betydelse för sådana funktioner som inlärning och minnet, dessutom tycks de vara till hjälp för att reglera våra känslor. Drömmar är intressanta företeelser som lika ofta kan vara positiva som negativa. Vi väljer själva om vi vill lägga drömmarna på minnet- annars försvinner de tämligen fort från vårt medvetande. Men det finns ett undantag: obehagliga, återkommande mardrömmar” (ur boken Sömn dröm Mardröm, Steven James Linton, Ida Flink)

”Varför vi drömmer är ett mysterium som ännu inte är helt löst, även om det finns forskning som kan hjälpa oss att förstå drömmar genom att ge oss inblickar i hur det fungerar. Några fakta som konstaterats är för det första att drömmar avspeglar sådant av betydelse som händer oss i vaket tillstånd. Drömmarna avspeglar hur vi mår och vad vi funderar på, vad som är aktuellt i våra liv just nu. De kan alltså användas som barometer på vårt välbefinnande och hjälpa oss att urskilja sådant som ger upphov till lycka respektive problem.

För det andra är det viktigt att förstå att sömn inte enbart handlar om vila, utan att det sker många aktiva processer medan vi sover. En av de viktigaste funktionerna är att konsolidera, förstärka, det vi har lärt oss under dagen och lagrar det i minnet, det handlar om att prioritera det som är centralt för att minnas det. Drömmar är förknippade med den processen och kan tänkas hänga ihop med bearbetningen av grundläggande lärdomar. Att så många drömmar handlar om negativa emotioner kan förklaras ur ett överlevnadsperspektiv: vi måste lära oss vad som är farligt för att kunna undvika det i framtiden.

För det tredje tycks drömmar hänga ihop med emotionsreglering. Emotionsreglering är ett samlingsbegrepp för sådant som vi gör för att minska eller öka olika känslor. När vi fylls av negativa känslor gör vi något för att minska dem. Det kan exempelvis vara att slappna av, tala med närstående, gå en promenad eller tänka på något trevligt. Likaså kan vi försöka att öka positiva känslor genom att till exempel träffa vänner, gå på bio, lyssna på musik. På så sätt reglerar vi känslorna för att uppnå balans.” (ur boken *Sömn dröm Mardröm*, Steven James Linton, Ida Flink)

4.5 Att minnas drömmar.

Många människor har ett mycket rikt drömliv. Andra säger de sover natt efter natt utan att drömma. Människosläktet är emellertid inte uppdelat mellan dem som drömmer och dem som inte gör det, utan alla drömmer varje natt. Skillnaden är att en del personer har mycket lätt att komma ihåg sina drömmar, medan andra, som av någon anledning, har svårare att minnas sina drömmar.

Den främsta orsaken till att vi glömmer våra drömmar är att vi inte anser dem vara tillräckligt viktiga. Ett annat psykologiskt hinder för att vi ska kunna minnas våra drömmar är att vi kanske har fått lära oss att förtränga dem. *Förträngning* är en naturlig försvarsmekanism som skyddar oss mot sådana minnen, önskningar eller farhågor som är alltför smärtsamma eller störande för att vi ska kunna släppa in dem i medvetna. Det kan ha att göra med tidiga trauma eller gälla tankar och uppträdande som vi fått lära oss gör oss onda eller oälskade. Det kan också ha att göra med ”oacceptabla” drifter

som sex eller med idealistiska förhoppningar och ambitioner som vi en gång haft, men som vi tvingats erkänna att vi aldrig lyckats fullfölja.

En negativ attityd mot själva drömmandet kan också försvara minnet. Du har kanske fått för dig att drömlös sömn ger mer vila och avkoppling, kanske blir du orolig av att man i drömmen förlorar kontrollen eller kanske tror du på något sätt att det inte är meningen att vi ska minnas våra drömmar. Det kan finnas djupt rotade undermedvetna orsaker till att du glömmer det du har drömt. Så fort vi börjar vilja minnas våra drömmar är vi på väg att lyckas. (Lär dig drömma, David Fontana)

Det är viktigt att skriva ner drömmar så fort som möjligt, eftersom drömmarnas detaljer snabbt kan blekna bort när vi vaknar. Genom att skriva ner drömmen direkt efter att vi vaknat kan vi fånga de känslomässiga och symboliska elementen innan de försvinner. Att föra en drömdagbok hjälper oss inte bara att minnas våra drömmar, utan också att börja se mönster och återkommande teman som kan ge oss värdefulla insikter om vårt inre liv. Genom att regelbundet skriva ner och reflektera över våra drömmar kan vi få en djupare förståelse för våra underliggande tankar, känslor och omedvetna processer. (Drömtolkning, Johan Ohlson)

4.6 Drömcoaching

” Med drömcoaching menas personligt stöd som hjälper drömmaren att förstå innebörden av sina drömmar. Genom att lyssna och ställa frågor så hjälper coachen drömmaren att få olika perspektiv på sin dröm.” (Drömtolkning, Johan Ohlson)

Inom drömcoaching brukar man beskriva metoden som en ” icke- tolkande hållning” till drömmar och drömmande. Coachen kan ställa frågor omkring drömmen som får drömmaren att associera men det är bara när han själv känner att det ”träffat rätt” som det är rätt. Oftast sker detta genom en aha-upplevelse.

Montague Ullman, en framstående psykiater och psykoanalytiker, hade en humanistisk och integrerande syn på drömmar. Hon anser att drömmar har stor betydelse i psykoterapeutiska processer.

” Naturligtvis är drömmar användbara i terapi, eftersom de berättar sanningen om drömmaren. Att ställas ansikte mot ansikte med sanningen om sig själv och acceptera den utan att försvara sig eller bli rädd är det centrala i psykologiska läkekonst. Drömbilder härrör ur de känslor vi har problem som är viktiga för oss. och känslor ljuger inte. De bara är. Drömmens bilder förmedlar upphovet till och sammanhanget i dessa känslor, i förhållande till vårt nuvarande liv såväl som till vårt förflutna. Rätt förstådda talar dessa bilder om för oss hurdana vi är, i stället för hur vi tror oss vara. De berättar för oss vilket intryck vi i verkligheten gör på andra människor, inte vilket intryck vi skulle

vilja göra. Kort sagt är de ärliga, raka bedömningar av den akuta problemsituation som vi befinner oss i vid tiden för vår dröm. Det tycks finns en envist ärlig sida hos oss, som använder drömmen till att registrera vårt känsloläge och samtidigt peka på orsaker och sammanhang. Och detta förklarar den möjlighet till läkning som våra drömmar erbjuder.” (ur boken Använd dina drömmar, Montague Ullman)

” Våra drömmar har tillgång till vårt förråd av erfarenheter och känslor och tillför oss därifrån nya perspektiv på vår aktuella situation. Drömarbete ökar vår kunskap om oss själva” (ur boken Använd dina drömmar, Montague Ullman)

4.7 Innebörden och budskap i drömmar

Det budskap som finns i en dröm överförs ofta som symboler som representerar en tanke, ett begrepp eller en känsla som vi har svårt att klä i ord. Det är förekomsten av dessa symboler som gör att drömmar för det vakna sinnet tycks vara mystiska och till och med oförnuftiga. När vi börjar kunna tolka detta symbolspråk, upptäcker vi att drömmarna är djupt meningsfulla och engagerar våra känslor på ett sätt som i det vakna livet bara motsvarar av konstformer som poesi, målning och musik. (Lär dig drömma, David Fontana)

”Drömmarna kommer från det undermedvetna och de använder sig av symboler – en ursprunglig del av det undermedvetnas språk, som föregick utvecklingen av det talade språket. De symboler som används i drömmarna personliga och härstammar från drömmarens egna erfarenheter. Andra symboler tycks emellertid vara universella, och de kommer från nivåer hos det undermedvetna sinnet som är gemensamma språk för oss alla. Sådana universella symboler är oftast förknippade med djur eller naturkrafter – fåglar representerar till exempel i många kulturer frihet, eld representerar förståelse och rening, medan vatten ofta symboliserar livet själv.” (Lär dig drömma, David Fontana)

Många av de budskap vi får i drömmen hänger samman med de förhoppningar, bekymmer och problem vi har i vardagslivet. Forskningen visar att kvinnors drömmar har en tendens att kretsa kring händelser i hemmet, medan männens drömmar oftare handlar om sådant som sker utanför hemmet. (Sov på saken, Jane Anderson)

I allmänhet syftar drömmar ofta på hur det skulle kunna vara snarare än på hur det är. En dröm kan således tyda på att du kanske skulle vilja vidga dina horisonter eller utforska nya vägar och möjligheter. Ibland tycks drömmar kunna varna oss för faror eller mana oss att tänka noga på det vi står i begrepp att göra. Det enda klara budskapet

är att drömmarna är alldeles för betydelsefulla för att ignoreras. (Lär dig drömma, David Fontana)

”Vi lånar våra drömbilder från samhället i dess helhet, och eftersom vi alla simmar omkring i samma sociala sjö borde vi inte förvåna över om vi kanske använder samma bildspråk för att uttrycka samma sak. Därför är det viktigt att inte låsa någon bild vid en allmän betydelse utan att först utforska på vilket särskilt sätt drömmaren kan ha upplevt den symbolen.” (ur boken Använd dina drömmar, Montague Ullman).

”Genom att arbeta med våra drömmar kommer vi i kontakt med detta symbolspråk, och det visar oss en väg att tränga djupare ner i det undermedvetna. Det gör det möjligt för oss att ge oss ut på en spännande resa där vi upptäcker oss själva. Vi kan under den färden få vilka budskap som helst, och deras innebörd beror på vår egen situation, våra farhågor och sådant vi oroar oss för.” (ur boken Lär dig drömma, David Fontana)

4.8 SER- Terapi

SER-terapi är en integrativ terapiform som kombinerar samtal, andningstekniker och regression, för att främja självläkning och självkänedom. Terapin utgår från en helhetssyn på människan, där kropp, känsla, intellekt och själ samverkar, och använder olika psykologiska teorier och metoder för att hjälpa individen att bearbeta och förstå sina upplevelser.

I SER-terapi är **samtalet** centralt för att förstå hur man skapar och påverkar sitt liv, vilket är avgörande för förändring. Genom samtal bearbetas känslor och iscensättningar med målet att öka medvetenheten och möjliggöra personlig utveckling.

EFB-metoden, Energy Flow Breathing, används för att frigöra spänningar i kroppen och främja ett fritt energiflöde, vilket kan hjälpa till att lindra både fysiska, psykologiska och känslomässiga problem.

Regressionsterapi hjälper oss att titta bakåt och belysa obearbetade känslor eller mönster som ligger i vårt omedvetna. Genom att bli medveten om dessa upplevelser kan vi bryta gamla mönster och skapa en hållbar förändring, eftersom den kommer inifrån oss själva. Terapeutens roll är att vara en medresenär, ställa nyfikna frågor och skapa en dynamik som hjälper oss att förstå och bearbeta våra upplevelser. (<https://serterapi.se>)

5. Resultat

5.1 Vad vill våra drömmar berätta för oss?

Drömtolkning bygger fortfarande till stora delar på djuppsykologin från Freud och den analytiska psykologin från Jung, eftersom dem har varit dominerande inom drömpsykologin under de drygt hundra år. Freud ansåg att drömmar var en manifestation av omedvetna önskningar och konflikter, ofta relaterade till sexuella och aggressiva impulser. Enligt Freud var drömmen ett sätt för det omedvetna att uttrycka dessa dolda drifter, ofta i förklädd form genom symboler. Carl Jung, å andra sidan, utvecklade sin egen teori om drömmar som en del av hans analytiska psykologi. Jung såg drömmarna som ett sätt för det omedvetna att kommunicera med det medvetna, och han betonade drömmarnas funktion att integrera olika aspekter av personligheten, som ofta kunde vara i konflikt med varandra. Jung introducerade begreppet "arketyp" och ansåg att drömmar kunde innehålla universella symboler som var gemensamma för alla människor, oavsett kultur. Trots att modern drömpsykologi har utvecklats och inkluderas andra perspektiv, såsom neurovetenskapliga och kognitiva teorier, är Freuds och Jungs teorier fortfarande viktiga och påverkar många drömtolkningstraditioner.

Ur ett neurobiologiskt perspektiv drömmar uppstår som ett resultat av hjärnans aktivitet under sömn, särskilt under den REM-sömn (Rapid Eye Movement) där hjärnan är mest aktiv. Drömmar tros spela en roll i att bearbeta och konsolidera minnen, samt att bearbeta känslomässiga upplevelser. Amygdala, som är involverad i känsloreaktioner, och hippocampus, som är viktig för minnesbildning, är två hjärnstrukturer som är centrala för drömmarnas innehåll. Drömmar kan också ses som ett sätt för hjärnan att organisera och integrera information från dagen, och att skapa en mental återhämtning genom att bearbeta och sortera känslomässiga och kognitiva erfarenheter.

Ur ett psykologiskt perspektiv kan drömmar förstås som en form av psykisk bearbetning av våra inre konflikter, oro eller önskningar. Sigmund Freud föreslog att drömmar fungerar som en väg till det omedvetna, där ouppfyllda behov eller undertryckta känslor får ett utlopp genom symbolik och fantasier. Mer moderna psykologiska teorier, som de som utvecklats av Carl Jung eller forskare inom kognitiv psykologi, ser drömmar som ett sätt för individen att bearbeta känslomässiga problem, utveckla självkänedom och hitta lösningar på personliga dilemman. Drömmar kan också hjälpa till att hantera stress och känslomässig överbelastning genom att ge hjärnan ett "säkert" utrymme att utforska svåra känslor eller problem. Tillsammans ger de neurobiologiska och psykologiska perspektiven en bredare förståelse för drömmarnas funktion, både som en biologisk process och som ett psykologiskt fenomen.

Det är viktigt att skriva ner drömmar så fort som möjligt, eftersom drömmarnas detaljer snabbt kan blekna bort när vi vaknar. Genom att skriva ner drömmen direkt efter att vi vaknat kan vi fånga de känslomässiga och symboliska elementen innan de försvinner. Att föra en drömdagbok hjälper oss inte bara att minnas våra drömmar, utan också att börja se mönster och återkommande teman som kan ge oss värdefulla insikter om vårt inre liv. Genom att regelbundet skriva ner och reflektera över våra drömmar kan vi få en djupare förståelse för våra underliggande tankar, känslor och omedvetna processer, vilket kan vara oerhört hjälpsamt i både personlig utveckling och i terapiprocesser som SER-terapi.

5.2 På vilket sätt kan drömterapi stödja den terapeutiska processen i Ser terapi.

Drömarbete eller drömcoaching i psykoterapi är en metod där terapeuten hjälper klienten att utforska och tolka sina drömmar för att få insikter om undermedvetna processer, känslor och konfliktområden i det vakna livet. Drömmarna ses som en spegel av klientens inre värld och kan ge värdefulla ledtrådar om omedvetna tankar och känslor som påverkar beteende och relationer. Genom att bearbeta drömmarna i terapin kan klienten få en djupare förståelse för sina psykologiska mönster och utveckla nya sätt att hantera inre konflikter.

När man berättar en dröm så går man direkt på kärnan, förbi alla spärrar, därför att man helt enkelt inte vet hur mycket man i själva verket avslöjar om sig själv, för sig själv och för andra. Inre konflikter lägger ibland grunden till djupa psykologiska problem. Genom att lösa dessa omedvetna konflikter kan vi närma oss helhet och frid.

Drömmarna visar oss vilka vi egentligen är och de ger oss en sann bild av oss själva, som återspeglar våra dolda djup, men även våra svagheter. "Drömmarna är ett tillfälle för oss att smyglyssna till samtalet mellan vårt medvetna och vårt undermedvetna, och det ger oss möjlighet att bättre förstå oss själva", säger David Fontana.

Drömterapi kan integreras i SER-terapi genom att använda drömmar som ett verktyg för att förstå omedvetna mönster och känslor. Eftersom SER-terapi redan betonar att bearbeta känslor och öka medvetenheten om iscensättningar, kan drömterapi ge ytterligare insikter genom att tolka symbolik och omedvetna budskap i drömmarna. Drömmarna kan fungera som en väg till att identifiera och bearbeta dolda känslomässiga och psykologiska problem, vilket kan bidra till en djupare förståelse av individens inre värld och ge möjlighet till transformation och helande. Drömterapi skulle således komplettera samtal, EFB-metoden och regression genom att öppna upp ytterligare dimensioner av det omedvetna och ge fler perspektiv på individens livsresa.

Drömterapi är en metod som används för att förstå och bearbeta känslor som kan vara svåra att uttrycka med ord. Genom att utforska drömmar kan vi få insikter om underliggande känslor och konflikter som påverkar vårt psyke. I SER-terapi används drömmar som en väg in till dessa känslor, där vi får möjlighet att bearbeta och släppa taget om gamla trauman. Drömmar fungerar som en spegel för våra inre värld och kan visa oss dolda sår eller rädslor som behöver bearbetas för att kunna läka. Med hjälp av arbete med drömmarna får individen möjlighet att komma i kontakt med känslor som kanske annars skulle vara för svåra att nå. Terapeuten vägleder personen att förstå drömmarna och koppla dem till nuvarande livssituationer och känslomässiga blockeringar. Drömterapi kan därför vara ett kraftfullt verktyg för att bearbeta och genomleva känslomässiga sår och trauman, vilket leder till ökad självkänedom och känslomässig läkning. På så sätt kan drömterapi bidra till att återställa balans och harmoni i både kropp och sinne. Metoden skapar en säker plats där klienten kan möta sina känslor och gradvis släppa på gamla mönster och känslomässiga blockeringar.

6. Slutdiskussion.

Drömmen riktar uppmärksamheten mot våra blinda fläckar, sidor som vi helst inte vill se hos oss. Dessa kan vara undertryckta känslor, olösta konflikter eller sidor av oss själva som vi inte vill erkänna. Genom drömmarna får dessa aspekter en chans att uttryckas, ofta i symbolisk form och med hjälp av bildspråk. Det gör dem lättare att bearbeta och förstå. På så sätt fungerar drömmen som en spegel för vårt undermedvetna, och genom att möta dessa sidor kan vi växa och utvecklas som människor. Drömmarna erbjuder oss möjlighet att integrera dessa delar av oss själva och verkar som en bro mellan det medvetna och det omedvetna.

Drömmen kan endast förstås utifrån varje individs unika livshistoria och personliga erfarenheter. Varje dröm är som en föreställning, där individens känslor, tankar och omedvetna processer spelas. Men nyckeln till att förstå den ligger inom den personen själv. Ingen annan kan fullt ut förstå din dröm på samma sätt som du kan, eftersom endast du har den djupa insikten om dina egna upplevelser, trauman och drömmars personliga symbolik.

Jag själv känner det ofta som att jag har förstått min dröm, men sen plötsligt får jag en ny insikt som leder till en annan tolkning. Drömmar är inte alltid så enkla, de kan ha många lager av betydelse som jag kanske inte ser direkt. När jag funderar mer på en dröm, kommer ibland nya insikter fram som jag inte tänkte på från början. Förmodligen det beror på att jag själv pågår en förändring process ständigt. Det känns som om jag upptäcker nya sidor av mig själv eller mina känslor. Och det gör man när man är öppen

för förändring. Det påminner mig om att drömmar inte alltid ge en enkel lösning. Men den kan ge mig nya perspektiv och hjälpa mig att förstå mig själv bättre.

En gång drömde jag att jag träffade mitt "framtida" jag. I början var jag fylld av glädje och förväntan, men känslorna förändrades snabbt. Jag blev besviken, för hon var inte alls som jag hade föreställt mig. Hon var nästan arg på mig, och den känslan var väldigt tung. I stället för att känna en glädje, ville jag att hon skulle försvinna. Och på något sätt försvann hon, som om hon sjönk ner i sanden.

När jag vaknade kände jag mig förvirrad. Drömmen lämnade mig med många frågor. Varför var jag besviken på mitt framtida jag? Varför var hon arg? Och varför försvann hon?

Jag tror att drömmen kan symbolisera min egen osäkerhet och oro inför framtiden. Kanske finns en del av mig som inte är nöjd med den väg jag är på, eller känner att jag inte lever upp till de förväntningar jag har på mig själv. Att mitt framtida jag var arg kan vara ett tecken på inre konflikter – känslor av att jag inte har gjort tillräckligt eller kanske inte tagit de rätta besluten. När hon försvann i sanden, känns det som om jag försöker förtränga dessa tankar, att jag vill släppa taget om min oro men inte riktigt vet hur.

Kanske handlar det om att jag är rädd för förändring, eller att jag inte riktigt vet vem jag kommer vara när jag ser på mitt liv i framtiden. Drömmen påminde mig om att jag behöver vara mer medveten om mina egna känslor och vad jag vill göra för att känna mig mer i balans med mig själv. Nya insikter leder till nya tankar och nya förändringar.

Under arbetet med min uppsats fick jag nya infallsvinklar på "gamla" drömmar som jag tidigare trott att jag förstod. När jag började gräva djupare och verkligen reflektera över dem, insåg jag att jag hade missat detaljer som jag tidigare blundat för. Det var som om drömmarna gav mig nya ledtrådar om saker jag inte hade lagt märke till förut. Plötsligt såg jag gamla drömmar från ett annat perspektiv, och det öppnade upp för nya insikter om mig själv och mina känslor. Det var som om jag var tvungen att ge mig själv tid och utrymme att verkligen förstå de djupare lagren i mina drömmar.

Man kan se drömmar som en form av inre vägledning eller ett verktyg för att förstå oss själva bättre och ta viktiga beslut i livet. Drömmar kan fungera som en slags mental bearbetning, där vårt undermedvetna kommunicerar med oss genom bilder, känslor och symboler som vi kanske inte är medvetna om i vårt vakna liv. När vi har saker vi inte har bearbetat i vårt vakna liv – kanske oro, osäkerhet, eller obearbetade känslor – kan drömmarna ge oss en chans att konfrontera dessa känslor. Drömmar kan hjälpa oss

att förstå vad vi verkligen känner om en situation eller relation. Detta kan göra att vi blir mer medvetna om våra behov och vad vi kanske behöver förändra eller bearbeta.

I drömmarna kan vi ofta uppleva olika scenarier eller situationer som vi inte har möjlighet att uppleva i verkligheten. Det kan handla om att ta viktiga beslut, möta svårigheter eller hantera konflikt. Dessa drömmar ger oss en chans att "testa" hur vi skulle reagera i olika situationer, vilket gör att vi blir mer medvetna om våra valmöjligheter när liknande situationer uppstår i vårt vakna liv. Genom att uppleva dessa erfarenheter i drömmarna kan vi känna oss mer förberedda i det verkliga livet.

Vissa menar att drömmar också kan hjälpa oss att få kontakt med vår intuition och kreativitet. När vi drömmer om lösningar på problem eller hittar nya vägar att lösa utmaningar, kan det vara ett tecken på att vårt undermedvetna försöker "guida" oss mot mer kreativa lösningar. Om vi ska ta hänsyn till dessa insikter, kan drömmar hjälpa oss att tänka utanför boxen och ta modigare beslut i vårt vakna liv.

7. Käll- och litteraturförteckning

<https://www.svenskakyrkan.se/filer>

<https://jungstiftelsen.org/vem-var-c-g-jung/>

(<https://www.psykologguiden.se/psykologilexikon>)

<https://www.so-rummet.se/kategorier/sigmund-freud#>

(<https://psykologimedmera.se/forskning/samspelet-amygdala-hippocampus-och-hur-minnen-blir-nya-varje-gang-vi-minns-dem/>)

www.serterapi.se

Johan Ohlson: 2010 *Drömtolkning, Guida dig själv till ett bättre liv*. Ica Bokförlag, Forma Books AB: Falun

David Fontana: 1999 *Lär dig drömma*. Ica Förlaget AB: Västerås

Montague Ullman och Nan Zimmerman: 2003 *Använd dina drömmar*. Natur och Kultur: Stockholm

Montague Ullman: 1996 *Att förstå drömmens språk*. Natur och Kultur: Falun

Maria Ullaner: 2007 *Drömmar A-Ö Lexikon*. LevNu: Finland

Ole Vedfelt: 2008 *Drömmar och drömtydning*. Viva

Jane Anderson: 1996 *Sov på saken*. Richters Förlag AB: Malmö

Steven James Linton och Ida Flink: 2018 *Sömn Dröm Mardröm*. Natur och kultur : Stockholm