



VÄRT  
ATT  
VETA

Kaarina Koski & Kirsi Kanerva

# MARDRÖMMAR

Docent **KIRSI KANERVA** är kulturhistoriker specialiserad på nordisk kulturhistoria och mentalitetshistoria. Docent **KAARINA KOSKI** är folklorist med särskilt intresse för folktrö och folksånger, döden och nutida folktraditioner på webben.



Foto: Suvi Elo

Kaarina Koski & Kirsi Kanerva

# MARDRÖMMAR

*Översättning Sofia Gustafsson*

*Svenska litteratursällskapet i Finland, Helsingfors*

*Appell Förlag, Stockholm*

*2024*

# *Innehåll*

<b>I MARDRÖMMARNAS GREPP</b>	<b>3</b>
<b>VAD HANDLAR VÅRA MARDRÖMMAR OM?</b>	<b>10</b>
<b>HUR UPPSTÅR MARDRÖMMAR?</b>	<b>17</b>
<b>KROPPENS OCH SJÄLENS BUDSKAP</b>	<b>31</b>
<b>DEN ÖVERNATURLIGA MARAN</b>	<b>38</b>
<b>MARDRÖMMAR I FIKTIONEN</b>	<b>47</b>
<b>MARDRÖMMARNAS FÄRGSTARKA HISTORIA</b>	<b>55</b>
<b>Källor och litteratur</b>	<b>61</b>

## I MARDRÖMMARNAS GREPP

Missilangrepp, ruiner och gisslan. Orkaner, klimatkris och artförlust. Det här kunde vara mardrömmar men lika väl nyheter ur det dagligen framväldande medieflödet. Det hotfulla världsläget påverkar oss och ibland även våra drömmar. Också stressen i vardagen och de ständigt ökande kraven i arbetslivet ger ofta upphov till mardrömmar. Men vår tid är inte mer skrämmande än tidigare sekler, som har präglats av andra typer av hot, som risk för svält, kärnvapenkrig eller våld, eller kanske fruktan för djävulen eller trolldom. Människor har alltid haft mardrömmar och bakom dem ligger inte enbart hot och rädslor utan också fysiska faktorer. Mardrömmarna har även en rik kulturell dimension.

Med mardrömmar avses oftast ångestframkallande drömmar, men ibland även bildligt en människas värsta rädsla eller hotbild. Här avser vi mardrömmar under sömnen, det vill säga otäcka, skrämmande eller fasansfulla drömmar. Känslskalans i mardrömmar varierar. I dagligt tal kan många slags stressfyllda drömmar kallas mardrömmar, också sådana där pinsamma situationer i drömmen efteråt rentav kan skildras i humoristisk ton. Men de värsta mardrömmarna är så fruktansvärda att den sovande vaknar upp gråtande och skrikande och inte vågar somna om. Om de intensivt ångestfyllda mardrömmarna ofta återkommer kan det stö-

ra sömnen och i förlängningen även den vardagliga funktionsförmågan.

Alla människor har mardrömmar, men frekvensen, innehållet och intensiteten varierar från person till person. Vissa har mardrömmar bara när det finns uppenbara skäl. Sjukdomar – främst feber – eller alltför skrämmande filmer är vanliga direkta orsaker till mardrömmar, medan oro och stress är mer ihållande omständigheter som ger upphov till dem. Vissa människor är mer mottagliga för mardrömmar än andra och har dem kontinuerligt, också utan några identifierbara orsaker.

Personer som har en benägenhet för mardrömmar har ofta karaktärsdrag som öppenhet, känslighet, konstnärlighet, kreativitet och sårbarhet. De är känsliga för inre skeenden som andra människor inte upplever som lika traumatiska eller hotfulla. Att lida av mardrömmar är alltså en personlighetsfråga, men även ålder och kön inverkar på mardrömsfrekvensen. Barn och ungdomar har mardrömmar oftare än vuxna. Bland vuxna har kvinnor i genomsnitt mer mardrömmar än män, och med stigande ålder ökar antalet mardrömmar ofta på nytt. Ungefär fyra procent av alla vuxna finländare rapporterade att de ofta har mardrömmar, det vill säga varje vecka eller nästan varje natt.

Det finns också människor som inte kan minnas att de någonsin drömt mardrömmar. Sannolikt drömmer alla människor när de sover, men förmå-

gan eller intresset för att komma ihåg drömmar efter uppvaknandet varierar. I allmänhet har människor fler drömmar med negativt känsloläge än med positivt. Det är därför sannolikt att alla drabbas av ångestframkallande drömmar, även om vissa personer inte kommer ihåg dem efteråt. En del minns mardrömmar de drömt som barn men inte hemska drömmar de haft som vuxna. En vuxen respondent beskriver sitt förhållande till mardrömmar så här:

Idag kommer jag oftast inte ihåg vad jag drömmer. Det kan dyka upp som glimtar ibland. Jag är heller inte så intresserad av att minnas vad jag drömt. Ibland vaknar jag av att jag skriker, men jag kommer inte ihåg drömmen.

Den finländska forskargruppen Nordliga mardrömmar 1400–2020 samlade under åren 2019–2023 in beskrivningar av ångestfyllda drömmar från flera sekler ur finska rättshistoriska och folkloristiska källor, ur litteratur och tidningar och från sociala medier. Dessutom ombads finländare 2019–2020 besvara en frågelista och skicka in sina upplevelser av mardrömmar och obehagliga drömmar. Frågelistan resulterade i över 500 sidor med upplevelser, minnen och analyser av mardrömmar, skrivna av 293 finskspråkiga och 23 svenskspråkiga svarande. Informanterna berättade också om hur de reagerar efter mardrömmar och hur de förhåller sig till skrämmande drömmar.

De flesta svarande hade drömt både mer och mindre skrämmande mardrömmar. Hur fasansfull ska en dröm egentligen vara för att kallas för mardröm? I sista hand definierar var och en själv sina drömmar. Vissa skiljer mellan egentliga, fasansfulla mardrömmar och lindrigare stressdrömmar, där man kan råka ut för svårigheter och pinsamma situationer som bara är en aning obehagliga. Hur ångestframkallande mardrömmen är beror också på vilka effekter den får efteråt. En mardröm kan inte alltid viftas bort som bara en dröm – den kan förfölja en ännu följande dag eller leda till att man undviker situationer som påminner om den. Till exempel kan en realistisk mardröm om en ödesdiger krock få en att börja köra försiktigare. Om mardrömmarna upprepas kan de försämra livskvaliteten, och i värsta fall blir man rädd inför blotta tanken på att gå och lägga sig.

### *Reaktioner på mardrömmar*

Många berättar att de vaknat ur en mardröm strax innan det värsta hotet fullföljs: precis innan mördaren hugger kniven i dem eller de slår i marken efter att ha fallit utför ett stup. Men detta händer långt ifrån alltid. De värsta mardrömmarna känns verkliga och det är inte alltid som den sovande skonar genom att vakna innan fasorna förverkligas. Pinan bara fortsätter och den sovande känner hur en kula genomborrar bröstet eller hur hen blir söndersliten av hajar och



sjunker ner i dödens mörker. En medelålders kvinna minns följande:

Högst på min top ten-lista över mardrömmar finns en dröm där jag ser hur jag dör. Jag befann mig på ett kryssningsfartyg när en stor glasskiva föll eller ramlade över mig, den krossades i knivskarpa skärvor. En glasskärva genomborrade min vad så att blodet började spruta. Jag låg i en blodpöl, tittade på mitt ben och tänkte att med det där benet går det aldrig mer att dansa. Min väninna stod bredvid mig. Jag sade ”hjälp”, men hon bara stod där helt förlamad av skräck. Sedan dog jag. Jag vaknade först när jag redan var död, det fanns inget mer att se.

En del människor kan själva styra sina mardrömmar och påverka händelserna. De kan omvandla drömmen och händelseförloppet i en gynnsammare riktning:

Numera har jag märkt att jag kan kontrollera mina drömmar, även mardrömmar. En gång blev jag i drömmen jagad längs en mörk korridor och jag började tänka ”nej”. Förföljaren försvann. Den här metoden är rätt vattentät. Jag vet inte varför den fungerar, men på det här sättet kan jag i mina drömmar undvika otrevliga situationer och en mardrömslik dröm kan bli normal eller rentav lustig, då jag fattar att det är jag själv som styr allt som sker.

Drömmar som den sovande själva kan kontrollera kallas klardrömmar. För vissa människor uppstår de naturligt, och denna konst rekommenderas också som en metod att lära sig. Det kan dock krävas mycket övning och det är inte alla som lyckas. Utgångspunkten är att man lär sig att identifiera en situation som en dröm och åtminstone försöker väcka sig själv om den blir alltför fasansfull. Ett sätt är att koncentrera sig på att tänka på ögonen och sedan bara öppna dem. En del inser helt enkelt i drömmen att det nu är skäl att vakna:

Då och då vaknar jag av mardrömmar som om jag redan i drömmen hade vetat att uppvaknande och flykt ur den prekära situationen var möjligt. Att vakna är mitt sista försök att rädda mig från en livshotande fara. Då kan jag vakna av att jag skriker eller gråter, andfådd och blöt av svett. Efter sådana drömmar är det svårt att somna om, eftersom mina mardrömmar kan fortsätta där de avbröts.

För mig är i princip det enda sättet att avbryta mardrömmar att vakna: att jag har blivit så desperat i drömmen att enda utvägen är att hoppas att det är en dröm och vakna, eller att jag blivit så rädd att jag vaknar av skräck och adrenalin.

Ur en förfärlig mardröm vaknar man i full panik, darande, med bultande hjärta och svettig eller skärrad,

panikslagen och gråtande. När man väl vaknat kan det dröja en stund innan man inser att upplevelsen bara var en dröm. Barn tassar ofta till föräldrarnas säng efter hemska drömmar. Också vuxna kan efter en mardröm behöva tröst. Efter skräcken kan det vara svårt att somna om och dessutom kan mardrömmen fortsätta om man genast somnar om igen. Då känns det förnuftigare att till exempel gå ut i köket och dricka ett glas vatten eller att läsa en stund innan man försöker somna om. Målet är att bryta den skrämmande stämningen innan man fortsätter sova.

Somliga mardrömmar är lättare att komma över än andra. Man kanske främst är lättad över att upplevelsen bara var en dröm. Särskilt om händelserna i mardrömmen inte på minsta vis hänför sig till den so-vandes eget liv, utan utspelar sig i en främmande och fiktiv verklighet, kan drömmandet ibland bli som att titta på en thriller. När man tar lätt på sina mardrömmar kan man rentav se komiska drag i dem efteråt. Händelserna kan vara absurda och den egna rädslan roande när man väl har återhämtat sig från den:

I efterhand sett har de humoristiska drag. En gång vann jag till exempel Eurovisionen och skulle återvända till scenen för att framföra den vinnande låten. Men i något skede hade jag hunnit tappa bort mina kläder, jag stod naken på scenen och i förvirringen glömde jag bort texten till låten. Jag minns den ofantliga skamkänslan.

Människor berättar ibland på ett humoristiskt vis om sina mardrömmar för vänner eller i sociala medier. Rädslan kan avfärdas med hjälp av humor. Men de allra värsta och mest våldsamma mardrömmarna skämtar man i allmänhet inte bort, inte heller berättar man nödvändigtvis om dem ens för sina allra närmaste.

## **VAD HANDLAR VÅRA MARDRÖMMAR OM?**

I drömmarna kan vad som helst hända. De kan börja harmlöst och i bekanta landskap, men plötsligt förändras stämningen. Den sovande försöker springa undan rovdjur eller mördare men benen vill inte röra sig, hen irrar vilset omkring i en giftig dimma övertygad om att jordens undergång har inträffat, hen faller ner för ett stup eller sprattlar omkring i havet omringad av hungriga hajar, hen själv eller någon i familjen dödas eller kidnappas ... Drömmens verklighet kan också se märklig ut och omgivningen vara hotfull eller skövlad: landskapet kan vara grått och täckt av aska, eller himlen ha en konstig färg, den egna gården kan vara översvämmad, det egna rummet krylla av insekter eller ormar. Den egna kroppen kan börja svälla upp eller täckas av märkliga utslag, larver kan krypa fram ur huden.

Mardrömmar kan återspegla rädslor för undergång som är allmänmänniska, med mörker, våld och rovdjur som återkommande teman. Men under tider-

nas lopp har mardrömmarnas repertoar och miljöer också förändrats. Händelserna är förlagda till miljöer som påminner om den sovandes egen omgivning och påverkas av farhågor som är karakteristiska för olika tidsperioder och kulturer. I mardrömmar under forna sekler var det djävulens ränker och syner av helvetet som väckte skräck. Från medeltiden känner vi till historier om hur djävulen nattetid ansatte människor. Under häxförföljelserna på 1600-talet nedtecknades hemska drömmar om häxor och färder till djävulens gästabud. Sedan 1700-talet har man främst inom väckelsekretsar haft skräckvisioner om helvetets eld.

Även krig och kriser återspeglas i våra mardrömmar. Ännu i början av 1900-talet kännetecknades krigssituationer av att informationen var knapp och ovissheten utmynnade i historier om sanndrömmar. Berättelser om uppskakande drömmar som uppfattats som förebud om inbördeskriget i Finland och massavrättningar samt om andra världskrigets utbrott nedtecknades i de finländska arkiven under 1900-talet. I slutet av 1900-talet syntes kalla kriget och rädslan för ett kärnvapenkrig i drömmarna i form av militärflygplan och svampmoln.

Pandemikrisen trängde sig in i människors mardrömmar 2020 när vi ännu inte visste hurdant livet med det nya viruset skulle bli. Vissa drömde om hur stora människomassor föll ihop och dog, för andra tog pandemin gestalten av ett fientligt anfall och

medicinsprutor. I dag informerar olika medier om olyckor, kriser och krigshändelser i det närmaste i realtid. Även detta kan skapa ångest. Nyheter och underhållning är likvärdiga källor till mardrömmar:

Mina mardrömmar påverkas ofta av vad jag sett eller läst, främst av fiktion, men ibland också av nyheter.

Den religiösa skräckrepertoaren från förflutna århundraden har i vår tid ersatts av fiktionens monster. Dagens människor har mardrömmar om vampyrer, skelett, spöken och framför allt om zombier och om att man flyr undan dem:

Zombier och världens undergång dyker ofta upp i mina drömmar och jag har hört att också mina närstående ofta har sådana drömmar. Ofta gömmer jag mig i någon ruin på flykt undan zombier. För mig är zombiedrömmarna starkt förknippade med skräckfilmer och serier.

Men de flesta mardrömmar är relaterade till den egna vardagen. I nutida mardrömmar återspeglas sociala rädslor, arbetsrelaterad stress och prestationsångest. I drömmen hamnar man till exempel tillbaka på skolbänken, får omöjliga arbetsuppgifter, försenar sig, går vilse, kämpar med krånglande teknologi eller måste hålla tal om ett konstigt ämne inför en stor publik. Alla anser inte att stressdrömmar är riktiga mardrömmar, eftersom stämningen i dem

inte är så hemsk utan närmast pinsam. De här drömmarna anknyter till rädslan och skammen att misslyckas eller förlora ansiktet och avviker kanske inte så mycket från känslan under en vanlig arbetsdag. Men för andra är också stressdrömmarna fullskaliga mardrömmar och kan förknippas med panikkänslor.

Händelseinnehållet i sig gör inte en dröm till en mardröm. I drömmen kan fruktansvärda saker ske utan att alls orsaka ångest. På motsvarande sätt kan den sovande uppleva en oförklarlig skräck trots att det inte nödvändigtvis händer något speciellt i drömmen:

En av mina mest fasansfulla drömmar var en mardröm där det inte hände något alls. Jag befann mig i mitt hem, en liten etta. Det var mörkt, men ett ljus på toan lyste svagt upp hallen. På något sätt visste jag att det fanns någonting ondskefullt inne på toan. Jag var fullkomligt hysterisk. I stället för att öppna toadörren gick jag skälvanande av skräck fram till fönstret och försökte skrika, men det hördes inte ett ljud.

I mardrömmarnas känsleregister kan det förutom rädsla också ingå vrede, avsky, skam, skuld eller djup sorg. Även känslan av att förlora kontrollen och känslor av hjälplöshet, förlust och besvikelse ingår ofta. Den stora emotionella mångfalden framgår även av mardrömsbeskrivningarna i frågelistsamlingen 2019–2020:

I drömmen är jag aldrig panikslagen eller egentligen ängslig, utan snarare sorgsen och orolig över att jag sannolikt dör eller åtminstone förlorar medvetandet. Den här obestämbara förnimmelsen av sorg dröjer sig ofta kvar ännu efter att jag vaknat.

I mardrömmar är det inte alltid den sovande själv som är hotad. Ibland har man gjort något oförlåtligt och lider av oro eller skuld. I drömmen kommer man till exempel plötsligt ihåg att man borde ha tagit hand om ett spädbarn eller en kattunge som man har glömt bort där hemma utan mat i veckotal. Man drömmer att man har mördat någon eller begått ett så allvarligt misstag i sitt arbete att flera personer kommer att dö:

Jag hade en mardröm där jag gick runt, runt i en cirkel ute på gården. Medan jag gick där övervägde jag om jag borde gå till polisen och erkänna mig skyldig till mord. Det framgick aldrig vem jag hade mördat. Jag vaknade mitt under mitt plågsamma funderande. [...] Mardrömmen är den absolut värsta jag minns. Mitt grubblande var så förkrossande. Jag var så övertygad om min skuld.

I mardrömmen tvingas den sovande hjälplöst se äckliga eller våldsamma saker. Känslan av kontrollförlust syns även i kaotiska stressdrömmar där man försöker utföra uppgifter eller hinna med transportmedel, men grejer är borttappade, tekniken krånglar och en massa andra saker är på tok:



Jag hittar inte rätt tåg eller perrong på stationen på något sätt, jag lyckas inte knappa in rätt sifferkod i kortläsaren, jag kan inte springa för att krafterna sinar osv.

Mardrömmar väcker avsky när de exempelvis innehåller smutsiga toaletter, gytjtigt vatten, lösryckta kroppsdelar eller larver och råttor som äter människokött. Äckliga saker förnimms i mardrömmar med alla sinnen. Den sovande kan tydligt känna hur det kryper under skinnet eller stinker ruttet:

Jag hade en sådan hemsk dröm där en massa levande abborrar trängde fram ur huden på min arm. Drömmen var verkligen äcklig och ångestladdad, det att någonting trängde fram ur den egna huden och jag inte kunde göra något åt det.

Synsinnet är det vanligaste sättet att uppleva drömmar med. I psykologiska drömstudier har man observerat att synförnimmelser ingår i nästan alla västerländska människors drömmar. Om informanterna talar om andra känslöförnimmelser kan det bero på att de har instruerats att specificera sådana. Vid experiment i sömnlaboratorier gör man i regel så, varvid hela sinnesspektret framträder tydligare. Näst vanligast är hörselinstryck, som ingår i mellan 50 och 75 procent av drömmarna. Därpå följer förnimmelser som härrör från det så kallade vestibulära systemet, vilket innebär att de handlar om balans, tyngdkraft

och rörelse. Till dessa hör bland annat känslan av att flyta, falla eller flyga; i sömnlaboriestudier har sådana iakttagits i cirka åtta procent av drömmarna. I drömmen kan man också uppleva smärt-, känsl-, smak- och luktförnimmelser, som i följande fall:

Jag slogs med en liten demon och bet honom i självförsvaret, jag fick en ruttet smak i munnen, en obeskrivligt vidrig smak.

I tonåren hade jag en dröm där en hängd gris dinglade i ett skåp och luktade illa.

Om lukter och smaker i drömmar rapporterar i regel personer som är känsligare för dem, bättre på att identifiera dem och mer intresserade av dem än genomsnittet. Det här stämmer överens med den så kallade kontinuitetshypotesen. Enligt den drömer människor om samma saker som de uppmärksammar i vaket tillstånd. Lukt- och smakupplevelser inrapporterades bara för cirka en procent av drömmarna. Man förmodar att den låga andelen beror på att det även i vaket tillstånd är svårare att föreställa sig lukter och smaker än till exempel synförnimmelser. En aktiv och livlig fantasi hos en person ger ett bredare sinnesregister i drömmarna och en förmåga att komma ihåg dem efter uppvaknandet.

## HUR UPPSTÅR MARDRÖMMAR?

I dag menar man att mardrömmar uppstår i det egna sinnet. De anses återspegla den sovandes tankar, rädslor och minnen. Också under tidigare sekler trodde man att vissa drömmar härstammade från den sovande. Redan före vår tideräknings början sökte man både psykiska och fysiska orsaker till mardrömmar, som överätning, sjukdom eller obekvämt sovställning. Drömmar som härrörde från den sovande själv uppfattades emellertid som värdelösa och ovidkommande. Viktigare var drömmar som hade övernaturligt, gudomligt ursprung.

Övernaturliga onda drömmar kunde vara gudomliga varningar eller varsel. En varning om förestående fara gav en chans att ändra händelseförloppet och därför kunde även en skrämmande mardröm vara värdefull och god. Bibeln har under seklernas lopp erbjudit modeller för sådana drömmar. Till exempel i Daniels bok i Gamla testamentet varnade Gud den stolte babyloniske kungen Nebukadnessar i en skrämmande, symbolisk dröm för att få honom att inta en ödmjukare hållning. Kungen tog dock inte budskapet på allvar och därför måste han straffas också i verkligheten innan han bättrade sig.

Man trodde att gudomliga drömmar styrde människor i rätt riktning även då de var skrämmande. Värre var det om onda demoner eller självaste djävulen ansatte en sovande. Den skada som demonerna

åstadkom uppfattades som reell och påverkade även den verkliga tillvaron. Till exempel i det forna Egypten och Mesopotamien ansågs det vålla olycka, sjukdom och död om en demon fick grepp om en sovande människa. Också i Europa uppfattade man ännu under medeltiden sömnen som ett tillstånd där människan är skyddslös och lätt kan falla offer för ondska och svartkonst. Folk skyddade sig mot nattliga faror med besvärjelser, amuletter och böner.

Ibland har man skyllet mardrömmarna på den sovande själv. I antikens Grekland menade man att en människa som utövade måttlighet och hade sinnesfrid undgick meningslösa drömmar. I det kristna Europa förknippades mardrömmar fram till 1800-talet ofta med synd. Mardrömmar som en följd av överätning och dryckenskap orsakades givetvis av den sovande själv och att bli ofredad av djävulen väckte sannerligen misstankar. Kanske hade den sovande begått någon synd för att locka till sig den onde? På 1800-talet började man i allmänhet anse att mardrömmar uppstod ur det egna sinnet, men även efter det ansågs de moraliskt tvivelaktiga. Också i Norden kungjorde i synnerhet religiösa skrifter att mardrömmar berodde på illgärningar och dåligt samvete.

### *Den vetenskapliga mardrömsforskningens tidiga skeden*

I mitten av 1800-talet påbörjande man inom medicinen och den tidiga psykologin en mer systema-

tisk forskning om mardrömmar och deras orsaker. En populär teori var att drömmar frambringades av sinnesretningar som man haft i vaket tillstånd. Man antog alltså att en mardröm där den sovande upplever att hen blir strypt eller försöker springa men benen inte rör sig, beror på att lakanet trasslat sig runt halsen eller benen.

Det framkastades också en teori om att drömmar tog form i sinnet först i det ögonblick man vaknade. Ett av de mest berömda exemplen som bidrog till denna slutsats är den mardröm som brukar kallas Maurys giljotin. Den franske läkaren och sömn- och drömforskaren Alfred Maury samlade på 1800-talet in ett stort antal drömrappporter för sin forskning och utnyttjade även sina egna erfarenheter. En morgon vaknade Maury av en mardröm där han blev giljotinerad. I drömmen hade han deltagit i franska revolutionen, tagits till fånga, hållit ett långt försvarstal men ändå blivit dömd, förts till schavotten och till sist blivit avrättad – han kände rentav hur huvudet skildes från skuldrorna innan han vaknade, skräckslagen. Han märkte då att sängbaldakinen hade fallit i nacken på honom som ett giljotinblad. Han trodde att slaget mot nacken på ett ögonblick hade skapat hela den komplicerade drömmen i hans sinne.

Hur kunde den långa, detaljrika drömmen uppstå bara på ett ögonblick? Sigmund Freud menade att Maury hade tänkt på revolutionen i vaket tillstånd och att slaget mot nacken aktiverat den långa fanta-

sin. Samma tankegång utvecklade filosofen Daniel Dennett så sent som på 1970-talet. Hans slutsats blev att människor i sitt huvud har ett helt bibliotek med odrömda, inspelade drömmar. Vid uppvaknandet startar någon ljud- eller känslostimulans en dröminspelning med passande slut som stiger upp i medvetandet. Teorin om att drömmar uppkommer först i det ögonblick vi vaknar visade sig senare vara felaktig, när hjärnskanningar började utföras i sömnlaboratorier. Skanningarna visade att drömmar inte uppstår som en blixtnöje utan upplevs i realtid under natten.

Ändå fortsätter sammansmältningen mellan dröm och yttre retning att fascinera människor. Freud kallade sådana drömmar för väckarklocksdrömmar. I dem kan slutpunkten i en lång händelsekedja vara att man väcks av en retning som härstammar från den omgivande miljön, ofta ljudet av väckarklockan. Slutet av drömmen kan man till exempel minnas som en slädfärd med bjällerklang eller ett besök på en kyrkogård där kyrkklockorna börjar ringa. I diskussioner om väckarklocksdrömmar har främst lekmän spekulerat i om drömmen kan förutse att klockan snart kommer att ringa.

Psykoanalytikern Richard Renneker reflekterade över samma sak när han på 1950-talet skrev om drömmar som väckarklockans ringsignal avslutar i precis rätt ögonblick. Han berättade om en patient som kunde tidsanpassa drömmar om undertryckta tankar till morgonen så att väckarklockan avbröt

dem innan de mer ohöljt började handla om patientens problem. På så sätt lyckades patienten skydda sig själv mot att behöva konfrontera svåra saker. Men en morgon ringde inte väckarklockan och avbröt drömmen, som då kunde fortsätta i en ångestladdad riktning. Patienten vaknade av en fruktansvärd mardröm ett par minuter efter den förväntade tidpunkten för väckningen.

Väckarklocksdrömmar såsom Maurys giljotin är exceptionella, liksom drömmar som föregriper uppvaknandet, och utifrån dem kan man inte dra några tillförlitliga slutsatser om allmänna mekanismer för hur drömmar uppkommer. De har förblivit spännande kuriositeter som den moderna drömforskningen inte helt kan förklara. Yttre stimuli kan påverka våra drömmar, men inte ge upphov till dem.

1900-talets viktigaste drömteori blev den psykoanalytiska synen på drömmar. Sigmund Freud antog ursprungligen att drömmar uppfyller den sovandes undertryckta önskningar. När begären är förbjudna och omedvetna omformas de i drömmarna, rentav till oigenkännlighet. Mardrömmar är ett undantag och visar att någonting gått snett vid bearbetningen av begären. Medan Freud ansåg att drömmar dölde och förvrängde våra begär, menade hans lärjunge C. G. Jung att de avslöjade undermedvetna budskap via symboler. Freud betonade i sina texter främst sexuella begär och undertryckta känslor som orsak till mardrömmar. Senare psykoanalytisk teori har

frångått detta, och i stället uppfattas mardrömmar i allmänhet som symptom på problemfyllda tankar och som bearbetning av svåra minnen. Vid behandling av traumatiska upplevelser förknippas mardrömmar bland annat med förlusten av kontroll.

### *Modern mardrömsforskning*

Dagens drömforskning bygger i allt högre grad på fysiologiska och neurobiologiska utgångspunkter. På 1950-talet slog man fast att sömnen består av olika stadier under vilka kroppens och hjärnans tillstånd varierar. Sömncykeln, som består av REM-sömn och tredelade non-REM-perioder, pågår cirka en och en halv timme och upprepas flera gånger per natt. Under REM-sömn, även kallad drömsömn, är hjärnaktiviteten livlig och ögonen rör sig under ögonlocken. Livfulla och händelserika drömmar förekommer under drömsömnen, men kroppen är avslappnad – som om muskelverksamheten var avstängd. Non-REM-sömnperioderna består av ett lätt insomningskede och djupare sömntillstånd. Numera vet man att vi drömmer även under non-REM-perioden, men de här drömmarna liknar mer tankar.

Sovande, sömn och drömmar har studerats i sömnlaboratorier sedan 1970-talet, och samtidigt har man fått kunskap om sömnens betydelse för människans funktionsförmåga och till exempel för minnet. Eftersom mätinstrumenten inte ger information om drömmarnas innehåll och betydelser baserar sig



forskningen om mardrömmar fortfarande främst på deltagarnas egna berättelser och ifyllda frågeformulär. En del mardrömsforskning strävar efter att förklara fenomenet och dess uppkomst, medan annan forskning är klinisk.

Målet för den kliniska forskningen är att diagnostisera och vårda patienter som till exempel på grund av problem med sin psykiska hälsa lider av mardrömmar. En stor del av den psykologiska forskningen närmar sig alltså mardrömmar som ett hälsoproblem. Det är ändå bra att komma ihåg att mardrömmar för de flesta människor endast är sporadiska upplevelser som inte är förknippade med sjukdom.

Eftersom det finns en bred skala av obehagliga drömmar, har man främst inom klinisk psykologi ibland velat förenhetliga det empiriska materialet med hjälp av det så kallade uppvakningskriteriet. Enligt detta är verkliga mardrömmar så hemska att den sovande vaknar av de fysiska reaktioner och den adrenalinkick som skräcken och fasan ger upphov till. Om så inte sker är det bara fråga om en obehaglig dröm. Sådana drömmar är betydligt vanligare än mardrömmar som uppfyller uppvakningskriteriet. Men den här indelningen motsvarar inte nödvändigtvis människors uppfattning av mardrömmar, den omfattas inte heller av alla psykologer. Här betraktar vi alla ångestframkallande drömmar som mardrömmar.

Inom forskningen indelas mardrömmar också enligt sitt ursprung och då talar man om traumarelaterade respektive idiopatiska mardrömmar. En traumarelaterad eller posttraumatisk mardröm upprepar, natt efter natt, minnet av en chockartad upplevelse. Det handlar ofta om minnen relaterade till våld som medvetandet inte klarat av att bearbeta. I Finland vet man att krigsveteraner från andra världskriget under flera decennier återupplevde krigets fasor i sina mardrömmar. Krig, terrorism och landsflykt samt olika personliga traumatiska händelser ger fortfarande upphov till traumarelaterade mardrömmar. De flesta mardrömmar är emellertid idiopatiska, det vill säga spontana, vilket innebär att den exakta orsaken till dem är okänd. Man anser dock att de ofta innehåller och processar den sovandes minnen, upplevelser och bekymmer.

Vilken som helst periodiskt återkommande mardröm kan ses som en sömnstörning. I vår kultur, som betonar sömnens hälsoeffekter, är sömnstörningar en folkhälsofråga. Men förutom av mardrömmar kan den välbehövliga sömnen störas av mer sällsynta störningar som nattskräck och sömnparalys. I måttliga mängder är även dessa normala sömnfenomen. Nattskräck är en ännu fasansfullare upplevelse än mardrömmar. En person som upplever nattskräck kan kasta sig fram och tillbaka, stiga upp med öppna ögon eller ropa och skrika, allt medan hen ändå sover och inte är lätt att väcka. Efter uppvaknandet kom-

mer hen i regel inte ihåg händelsen. Skräckattacker förekommer under non-REM-sömn.

Sömnparalys däremot förekommer under REM-sömnstadiet på gränsen till insomnandet eller uppvaknandet. Personen är halvt vaken och medveten om sin omgivning, men drömhallucinationer kan flyta samman med verkligheten. Typiskt för drömsömn är att musklerna är avslappande och att man inte kan röra sig. Eftersom andningsmuskulaturen delvis är avstängd kan personen uppleva andnöd. Tillståndet medför ibland en förnimmelse av en ondskefull varelses närvaro eller till exempel av att man svävar fritt. Upplevelsen kan vara ångestfylld och väldigt skrämmande men är ofarlig.

Trots att forskningen om drömmar och sömn ger oss allt exaktare kunskap är det fortfarande delvis ett mysterium för forskarna vad mardrömmar och drömmar beror på. Fyller drömmarna någon väsentlig funktion i människans liv? Eller är de bara betydelselösa biprodukter till sömn?

Vissa moderna mardrömsteorier utgår från att drömmarnas funktion är att reglera våra känslor medan vi sover. Samma hjärnområden som aktiveras vid känsloreglering och när vi uttrycker känslor styr nämligen också uppkomsten av drömmar. Drömmarna reglerar rädslominnen och dämpar dem genom att omvandla dem till drömrepertoar och kombinera fragment av dem med andra minnesbilder. De fungerar alltså som en form av tillvänjning och bidrar till

att rädslominnet till slut försvinner. Enligt den här modellen uppkommer mardrömmar när det uppstår en störning i något skede av processen. Processen fungerar då inte alls dämpande utan den sovande upplever ännu starkare rädslor än i vaket tillstånd. Tydligast syns denna misslyckande känsloreglering i fråga om traumarelaterade mardrömmar.

Drömforskaren och psykiatern Allan Hobson, som företräder ett neurobiologiskt perspektiv, har däremot hävdad att drömmar är totalt betydelselösa. Han bestrider Freuds tankar om undermedvetna budskap. I Hobsons teori är drömmar bieffekter av aktivitet i hjärnans nervbanor. Under sömnen bearbetar hjärnan saker den upplevt i vaket tillstånd och rengörs. Samtidigt ger elektriska impulser från hippocampus upphov till slumpmässiga sinnes- och känslolinnehåll. Ibland har drömmen en intrig, eftersom sinnet gör sitt bästa för att skapa samband och betydelser mellan disparata fragment. Ändå kännetecknas drömmar av osammanhängande innehåll och ologiska hopp från ett ämne till ett annat. Slumpmässiga kombinationer av virriga minnes- och fantasibilder blir lätt huvudlösa, men ibland kan de ge upphov till nya överraskande idéer.

Hobsons teori ger en träffsäker beskrivning av drömmarnas natur. Men varför är vissa drömmar skrämmande? Enligt forskningen är de flesta drömmar i själva verket negativt känsloladdade. I fråga om mardrömmar blev Hobson slutligen böjd att tro att

en persons svårigheter och egna aggressiva reaktioner i drömmen förbereder hen för prövningar i det verkliga livet. Med andra ord skulle drömmar trots allt spela roll.

I hotsimulationsteorin, utvecklad av finländaren Antti Revonsuo, är mardrömmarnas förberedande roll central och förklaras utifrån ett evolutionärt perspektiv. Enligt teorin har människans benägenhet för mardrömmar utvecklats under evolutionens lopp för att de har ett slags anpassande funktion. De ökar organismens duglighet – och lär människor att agera i hotfulla situationer. En person skulle således kunna hantera utmaningar i vaket tillstånd bättre efter att ha övat sig på att undvika faror i ett mardrömslikt offline-läge. Det är dock svårt att bevisa den här hypotesen. Inom forskningen anser man att ingen teori ensam kan förklara uppkomsten och betydelsen av drömmar eller mardrömmar, utan att alla teorier belyser ämnet ur lite olika synvinklar. Det är uppenbart att det också finns gott om individuella och situationsbundna skillnader mellan mardrömmar.

### *Folkliga föreställningar om orsaker till mardrömmar*

Ett finskt ordspråk konstaterar följande om drömmarnas ursprung: ”Det man tänker på om dagen drömmer man om på natten.” [Mitä päivällä mielesä, sitä yöllä unissa.] Den folkliga visdomen ser alltså drömmar som reflektioner av våra egna tankar. Till

folktron hör också tanken att varelser från en annan dimension, såsom avlidna och andar, kan tränga in i drömmar, förfölja den sovande eller avslöja kommande händelser. Men man uppmuntrade inte särskilt till att ge akt på drömmar och varsel utan konstaterade att ”den som tror på sina drömmar är rädd för sin skugga”. [Joka uniinsa uskoo, se varjoaan pelkää.]

I folksägner skildras ofta avlidnas besök i drömmen som skrämmande. Ännu i början av 1900-talet gick det i Finland historier om att personer som blivit dräpta eller under sin livstid illa behandlade eller svikna kunde terrorisera sitt hatobjekt i drömmarna i årtal efter sin död – hota, anklaga eller rentav gå till fysiskt anfall. Dessutom kunde en avliden ilsket klaga i de levandes drömmar om den dödes önskingar inte hade följts eller om begravningen hade varit bristfällig. Sådana skrämmande drömmar om avlidna har i det närmaste försvunnit. Numera upplevs möten med döda i drömmen i allmänhet som positiva och trösterika. En del tolkar det så att de döda verkligen besöker de levande i drömmarna, medan andra anser att sådana möten, hur verkliga de än känns, sker via det egna undermedvetna.

Också synen på sanndrömmar varierar, alla anser inte heller dessa vara övernaturliga. Personer som berättat om ångestfyllda sanndrömmar har i allmänhet skildrat dem som oförklarliga. De kan också uppfattas som naturliga – att budskapen kommer från det undermedvetna eller baserar sig på stark

intuition. Enligt den här föreställningen kan man i drömmen se tragiska händelser, såsom olyckor eller självmord, antingen i förväg eller samtidigt som de inträffar i verkligheten. På morgonen kan någon berätta om sin märkliga mardröm för sin familj eller sina arbetskamrater och snart förmedlas nyheten om en likartad händelse i tidningar och på tv. I Finska Litteratursällskapets samlingar finns en sådan drömbeskrivning, som hänger ihop med den förödande flygolycka som inträffade i Kvevlax nära Vasa den 3 januari 1961:

[N.N] här i närheten berättade att hon natten mot den 3 januari hade haft en uppskakande dröm. Hon hade gått till ett avlägset kärr för att plocka tranbär och förundrat sig över att alla människor där var så främmande. Sedan dök det upp ett flygplan västerifrån, det vände om tillbaka västerut och eldstungor slog ut. Snart störtade planet och damp ner i den steniga terrängen. Hon kände att hon borde gå dit bort och titta men var så rädd att hon inte vågade ... När hon vaknade av skräck, berättade hon om drömmen för sin familj. Samma dag meddelade radion om flygolyckan i Kvevlax.

En sanndröm kan vara ångestfylld antingen på grund av sitt våldsamma innehåll eller för att man därefter med fasa inväntar till exempel ett dödsfall i bekantskapskretsen. Historier om drömmar som visat sig vara sanna erbjuder en folklig modell som visar att

drömmarna har relevans, men enligt motsatt synsätt är varslen ett rent sammanträffande.

Många avfärdar sina drömmar som betydelslösa även i dag. Andra däremot ger akt på sina drömmar och skriver upp dem. Nuförtiden utgår den populära uppfattningen om drömmar huvudsakligen från psykologi, och inflytandet från de freudianska tolkningarna är uppenbart. Människor ser sina drömmar som reflektioner av egna känslor, önskningar och rädslor. Mardrömmarna handlar följaktligen om de mest smärtsamma och hemlighållna problemen. När människor analyserar sina mardrömmar söker de aktivt efter förklaringar och orsaker i sin livshistoria och sina bekymmer. De kan härleda sina mardrömmar från aktuella händelser, som skilsmässa, arbetsrelaterad stress eller ångestskapande krigsnyheter. Ibland är drömmarna ändå helt obegripliga och verkar inte alls höra ihop med verkliga händelser eller orsaker:

Ibland kan jag direkt koppla ihop mina mardrömmar med min livssituation, men oftast dyker de upp ur tomma intet, utan att jag kan hitta ett samband med någonting som skett.

Erfarenheten har lärt många människor att mardrömmar har fysiologiska orsaker. Drömmar förvandlas till mardrömmar till exempel på grund av alkohol eller mediciner, sovställningen, när man



återhämtar sig efter en operation eller när man har feber. En stressig livssituation kan anstränga kroppen och ta sig uttryck i mardrömmar utan att innehållet i drömmarna skulle ha någon skönjbar koppling till problemen i verkligheten. De vardagliga förhållningssätten liknar således de vetenskapliga: man söker orsaker såväl i minnen och bekymmer som i fysiologiska faktorer. Och ändå förblir drömmarnas ursprung delvis fördolt.

## **KROPPENS OCH SJÄLENS BUDSKAP**

Strävan efter fysiskt och psykiskt välmående spelar en central roll i vår tids kultur. Den populära må bra-kulturen vägleder oss i hur vi optimalt ska utnyttja och utveckla våra egna resurser. I denna trend ingår även drömtolkning som en väg till välmående och självutveckling. Det är förmodligen rätt få som själva läst Freuds verk om drömtydning, men synen på drömmar som en nyckel till självkänedom har spridit sig och formats genom populärvetenskapliga drömböcker, tidningsartiklar och samtal. Också drömbearbetning har blivit populärt, både i terapi och som en hobby som man ägnar sig åt på egen hand.

Det här synsättet uppfattar inte mardrömmar som misslyckad känsloreglering, till skillnad från flera psykologiska undersökningar, utan i stället som konstruktiva och nyttiga. Mardrömmarna är budbärare om sådant som det medvetna sinnet ännu inte

har en aning om. Genom att analysera sina ångestfyllda drömmar kan man alltså få hjälp att lösa sina problem. Drömmarnas budskap upplevs vara individuellt och förvarna om fysiska sjukdomar:

Jag läste en gång att man förklarade drömmar med att hjärnan försöker lösa vissa problem eller förbereda sig för framtiden. Då jag har tänkt på vad jag drömt, har jag hittat en förklaring till vad drömmen vill säga mig. Detta har varit mig till hjälp.

Sjukdomssymtom uppträder ibland i mina drömmar innan jag blir sjuk, så jag ger akt på sådana drömmar.

I berättelserna om drömmar som förebådar sjukdom förekommer delvis gemensam symbolik, exempelvis mycket vatten: drömmarna kan handla om att man simmar, tvättar sig eller tvättar kläder eller de kan innehålla stora fartyg. Fiske kan också vara ett förbud om sjukdom:

Alltid när jag ser mig själv meta eller pimpla och jag får enorma fiskar, insjuknar jag i någon allvarligare sjukdom.

Budskap från det undermedvetna kan tolkas in i både trevliga och obehagliga drömmar, men mardrömmarnas budskap upplevs som speciellt viktiga och pockar på uppmärksamhet. Mardrömmarna är

larmsignaler, som kan hjälpa människor att göra ändamålsenliga förändringar i sitt liv. Ett sådant populärpsykologiskt synsätt är karakteristiskt för personer som ger akt på sina drömmar och sina psykiska reaktioner. Betydligt fler anser helt enkelt att mardrömmar är en följd av sjukdom eller stress. Följande färgstarka skildring är hämtad från ett internetforum om mardrömmar:

I hög feber hade jag sett djävlar och kastat en saftmugg som stod på mitt nattduksbord efter dem, den flög i väggen. Efter att jag återhämtat mig från febern undrade jag vad i all världen som hade hänt med tapeten. Jag minns ingenting av hela händelsen.

Inom klinisk forskning kan ett ökat antal mardrömmar ses som ett symptom på försämrat mentalt välmående och på psykopatologier som posttraumatiskt stressyndrom. Häftiga mardrömmar är en sömnstörning som i värsta fall kräver vård redan i sig. Mardrömmar har också förknippats med kroniska hälsoproblem som migrän, hjärtsjukdomar, astma och hjärtrytmrubbning. Även vissa läkemedel, såsom Parkinsonmediciner och vissa psykofarmaka och blodtrycksmediciner, kan ge mardrömmar som biverkning. Andra fysiologiska orsaker är bastanta måltider och alkohol. Mardrömmar är alltså en konsekvens av obalans eller främmande substanser i kroppen.

## *Mardrömmar som indikatorer på hälsa och sjukdom i antikens Grekland*

Synen på mardrömmar som ett tecken på sjukdom fanns redan i antikens läkarvetenskap. Läkarvetenskapen förnekade inte helt drömmarnas gudomliga ursprung, en föreställning som ofta förekom särskilt inom poesin. Läkarna menade ändå att drömmar framför allt talade om den sovandes psyko-fysiska hälsotillstånd. I antikens Grekland trodde man att de fysiska sinnena inte var aktiva under sömnen och att de därför inte kunde förmedla någon information utifrån till kroppen. Men själen ansågs vara aktiv och medveten även i detta tillstånd. I drömmen talade själen till den sovande, den kunde varna för begynnande problem som sjukdomar. Enligt den rådande uppfattningen, känd som humoralpatologi, var sjukdomar en följd av obalans mellan de fyra kroppsvätskorna. Vätskorna var gul galla, svart galla, blod och slem, även kallat flegma. Balansen mellan dem kunde rubbas om en människa hade felaktig diet eller dåliga vanor eller på grund av hennes sinnestillstånd.

Ur läkarens perspektiv kunde drömmar vara ett symptom och tecken på att kroppsvätskorna var i obalans eller rentav på begynnande sjukdom. Oftast tolkade man drömmarna analogt. Snö eller åskväder var kalla och fuktiga, de tydde sålunda på ett överskott av flegma, det vill säga slem. Om man däremot drömde om eld, som var het och torr, förknippades det med

alltför mycket gul galla, vilket drabbade kolerikern. Om man drömde om heta källor eller bad tydde det på stigande feber, kännetecknande för sangvinikern. Drömmar om dimma, rök eller djupt mörker var ett tecken på melankolikerns svarta galla, som förknippades med kyla och torrhet.

Drömmar som väckte rädsla ansågs vara ett tecken på mer eller mindre farliga sjukdomar, till exempel drömmar om monster, om att fly, om att falla offer för väpnat anfall eller om att se en beväpnad fiende. Fasansfulla drömmar associerades främst med febersjukdomar, men sömntillstånd som gav upphov till skrämmande hallucinationer och ”tomma syner” förknippades även med vansinne och epilepsi.

I fråga om obehagliga drömmar hos barn observerade den grekiske läkaren Galenos (129–ca 200/216) att skrämmande dröminnehåll hade en koppling till magen och dess vätskor. På dem inverkade både födan och om barnet brukade sluka maten. Tunga och tärande vätskor i magen kunde föranleda skrämmande drömmar eller orolig sömn hos både barn och vuxna, eftersom de gav upphov till ångor som steg upp och påverkade den drömalstrande själens synförmåga.

Antikens lära om de fyra kroppsvätskorna var välkänd i Europa också under senare sekler. Till exempel i Norden tydde man drömmar enligt denna modell ännu i slutet av 1700-talet. Tanken på drömmar som förebud om sjukdom är alltså känd i Finland se-

dan gammalt, även om det nyaste tolkningsskiktet bygger mer på freudiansk tradition.

### *Metoder och botemedel mot obehagliga drömmar*

Den moderna läkarvetenskapen erbjuder patienter som lider av återkommande, ångestfyllda mardrömmar olika vårdmöjligheter, allt från läkemedel till terapi. Också i äldre tider erbjöds hjälp mot obehagliga drömmar. Man kunde till exempel uppsöka en lokal helbrägdagörare och be om något botemedel, en lämplig ört eller medicin. Redan under antiken kände man till växter som ansågs hjälpa personer som led av mardrömmar. På medeltiden spred sig örtkunskapen runt om i Europa via latinska verk. Senare ört- och läkeböcker på folkspråken kombinerade antikens medicinska vetenskap med den mer lokalt förankrade folkmedicinen.

Vissa örter, eller recept med flera örter, som omnämns i medeltida läke- och örterböcker är av beskrivningarna att döma avsedda att bota sömnparalys. Med deras hjälp fördrev man alltså mardrömsväsen eller förebyggde symtom på andnöd. Andra recept och medikamenter rekommenderades mot sådana drömmar som i moderna termer skulle klassas som mardrömmar eller obehagliga drömmar. Olika växter, som enligt nutida kunskap är giftiga, kunde rentav användas invärtes eller till exempel som amuletter runt halsen. Men användningen av giftiga substanser är inte heller främmande för den moderna med-

icinska vetenskapen, effekten är dock gynnsam bara i låga doser.

En läkeväxt som länge har använts mot mardrömmar är humlesuga (*Stachys officinalis*). Den rekommenderades mot sömngång och ångestväckande drömmar redan i verket *De materia medica*, som författades under det första århundradet. Samlingen innehöll information om cirka sexhundra på den tiden kända läkeväxter och läkemedel som kunde utvinnas ur dem.

I den europeiska folkmedicinen var humlesugan dessutom allmänt känd för sin skyddande effekt. Man trodde till exempel att den skyddade mot trolldom och förhindrade spökeri. Förutom för invärtes bruk kunde humlesuga även användas som amulett. Också den så kallade anglosaxiska örtboken från första hälften av 1000-talet, en översättning av den latinska *Herbarium Apulei* från 300-talet, rekommenderar humlesuga mot skrämmande syner och drömmar. En engelsk örtbok från 1400-talet instruerar hur man kan skydda sig mot mardrömmar och synvillor genom att binda en krans av humlesuga och hänga den runt halsen när man går och lägger sig. Humlesugans doft dröjde kvar hela natten, den omgav och skyddade den sovande.

Läke- och örtböcker tog också upp sådana växter som ansågs vålla ångestfyllda och tunga drömmar. Enligt den bevarade medeltida kymriska handskriften *Meddygon Myddfai* åstadkommer purjolöken

ångor som stiger från magen till huvudet och påverkar drömmarna. Sålunda kunde en så harmlös växt som purjolök föranleda fasansfulla drömmar, om man inte först åt sallad eller vallmo för att dämpa effekterna.

Det faktum att folk skyddade sig mot mardrömmar med hjälp av samma örter som brukades mot svartkonst och spökeri väcker frågan om huruvida man föreställde sig att obehagliga drömmar förorsakades av andar och häxor. I folkmedicinen skiljde man inte alltid tydligt mellan övernaturliga och fysiologiska orsaker. Förhållandet kan jämföras med vår egen tids syn på sambandet mellan det psykiska och det somatiska. Man kan visserligen tala separat om dem, men deras växelverkan är komplicerad.

## DEN ÖVERNATURLIGA MARAN

Begreppet mardröm i den bemärkelse vi förstår det uppstod under modern tid. Först på 1800-talet började man uppfatta drömmens känslolinnehåll som så pass väsentligt att ångestfyllda drömmar blev en egen kategori. Orden som betecknar mardrömmar är däremot äldre, men hade tidigare en helt annan betydelse. Till exempel engelskans *nightmare*, finskans *painajainen*, franskans *cauchemar*, kroatiskans *mora* eller spanskans *pesadilla* syftade ursprungligen på ett illvilligt väsen eller på det nattliga ångesttillstånd som det orsakade, under vilket en person



inte kunde andas ordentligt eller röra sig. I Sverige kallades varelsen för *mara* och därav bildades ordet mardröm vid mitten av 1800-talet.

I folktron var maran inte bara ett väsen ur drömmarna utan fullt verklig – och farlig. Maran var ett andeväsen som kunde ta sig in i ett rum till exempel genom nyckelhålet, men när den väl satt sig på sitt offer var den så tung att offret inte kunde andas ordentligt eller röra sina lemmar, inte ens lillfingret. Ännu på 1900-talet nedtecknades både personliga beskrivningar av och traditionella historier om maran. I dem kunde maran ta struhtag på sitt offer, trampa eller rida på det. Offret kunde vara vaket men oförmöget att ropa på hjälp. Om offret emellertid lyckades röra så mycket som en tå eller kalla angriparen för mara så försvann den. Maran har i allmänhet beskrivits som en människa, men ibland också som ett djur eller som ett vardagligt föremål. Den nordiska traditionen hävdade att maran uppstod ur en elak eller avundsjuk människas tankar.

### *En ångestfylld upplevelse och folklore*

Beskrivningar av marans attacker påminner om det tillstånd som vi i dag kallar sömnparalys, det vill säga den störning som uppkommer under REM-sömnen, eller drömsömnen, där personen är vakent trots att kroppen fortfarande sover och musklerna inte lyder. Även om man förnimmer sin omgivning kan drömbilder, som förnimmelser av en hotfull eller kvävan-

de gestalt, tränga in i medvetandet. Numera vet vi att sömnparalys inte vållar någon fysisk skada, men både i folklören och ännu i 1700-talets medicin trodde man att ångesttillståndet rentav kunde vara livshotande. Ett anfall av maran var därför en allvarlig angelägenhet och särskildes från andra ångestfyllda drömmar.

I Europa förlorade de folkliga föreställningarna om illasinnade nattliga väsen sin betydelse redan under 1800-talet. Inte heller var den illasinnade varelsen längre något dagligt samtalsämne. I stället började man intressera sig för individuella känslor och psykologisk inverkan. Upplevelser och störningar som tidigare antagits bero på yttre faktorer som gengångare eller demoner, började uppfattas som inre upplevelser, drömmar, hallucinationer eller fantasier. I europeiska språk började man metaforiskt använda benämningen på mardrömsvarelse för att beteckna ångest och hotbilder, såväl i sömn som i vaket tillstånd. Ordet mardröm fick den i dag vedertagna betydelsen 'obehaglig dröm'.

Även om folketro och demoniska väsen inte längre var gängse tankegods, kände folktraditionen fortfarande till maran. Så sent som i början av 1900-talet cirkulerade både personliga upplevelser av och spännande historier om maran, som var mycket mer än bara en folklig förklaringsmodell till sömnparalys. Historierna om maran hade en moralisk, sedelärande och varnande karaktär. Man kunde anklaga

grannen för att nattetid gå runt som mara eller miss-tänka att den drabbade hade förargat någon. Berät-telserna kommenterade till exempel sociala konflik-ter, grannars avundsjuka och relationer mellan män och kvinnor.

Bara ett fåtal historier baserade sig på autentis-ka upplevelser, och av dem kan vissa ha varit astma-eller hjärtattacker. Men de verkliga, universella erfarenheterna förklarar varför man runt om i värld-en har berättat om liknande varelser. Erfarenheter-na förstärkte uppfattningen om att maran var verklig. Den fördrevs med hjälp av olika folkliga botemedel och besvärjelser.

Det äldsta omnämmandet av maran i Skandinavien finns i den isländska Ynglingasagan från början av 1200-talet. Sagan utspelar sig i förhistorisk tid och handlar om de sagoskimrande kungarna ur Ynglinga-ätten. I sagan dör svearnas konung Vanlande lem-lästad av maran. Vanlande hade övergett sin finska hustru och som hämnd skickade hon med hjälp av en samisk sejdkvinna maran på honom. Vanlande föll i sömn och började snart ropa att maran trampade på honom. Vanlandes män försökte hjälpa honom och höll kungens huvud, men maran övergick då till att trampa på hans ben. Och när de i stället höll i be-nen kramade hon hans huvud. Och detta blev Van-landes bane.

Också i senare skandinavisk tradition är maran i allmänhet en kvinna som nattetid anfaller en man.

Särskilt i svensk folktro var det ofta en gammal ungdom som gick runt som mara. Föreställningen miss-tänkliggjorde kvinnor som inte levde enligt samhällets normer och ideal, det vill säga gifte sig, födde sina barn med smärta och nöjde sig med sin lott. I Finland och i Skandinavien var den vanligaste förklaringen till maran en illvillig granne. Man trodde att en persons "starka tankar", som avund eller lust, kunde materialiseras och bli ett väsen som skadade andra. Många historier avslöjar också sociala spänningar inom bysamhället och fokuserar på att redogöra för varför någon gick runt som mara eller hur offret lyckades avslöja den skyldiga. Enligt folksägnera borde offret, när det väl kommit ur marans grepp, försöka bjuda in maran till frukost eller uppmana den att komma på besök nästa morgon för att låna något som inte fanns i huset. Då skulle maran anlända i egen gestalt och bli avslöjad.

I Finland var maran i regel inte genuskodad utan kunde vara vilken illvillig person som helst, levande eller död. Maran ansågs skada andra genom trolldom. Till den europeiska folktron hörde tanken att människor konkurrerar om begränsade resurser. En person kunde alltså öka sin andel av det materiella goda genom att förstöra grannens hälsa och välgång med svartkonst. Maran agerade på samma sätt genom att försvaga handlingskraften hos de män, kvinnor, barn eller husdjur som hon angrep. På morgonen var offret utmattat, stelt och svettigt. Maran fick

spädbarn att gråta och väckte allt husfolk, dessutom kunde små barn få livslånga skador. Med tanke på gårdens välgång var det också ett allvarligt problem om kor och hästar antastades nattetid. En ko eller häst som maran ridit till utmattning var svettig, dar-  
rig och apatisk på morgonen. Hästen klarade inte av dagens arbete och en trött ko mjölkade dåligt eller sinade helt.

Folk skyddade sig mot maran till exempel med väl-  
signelser eller genom att gömma en psalmbok eller ett eggvapen i sängen eller i spädbarnets vagg. Ge-  
nom att spika upp en död rovfågel ovanför dörren hindrade man maran från att ta sig in i hus eller fähus. Många fördrivningskonster fokuserade på att skydda husdjur. Svaghet och svettning hos kreatur, en sjuk-  
dom som ansågs ha vållats av maran, var ett uppen-  
bart problem på lantgårdarna i början av 1900-talet. Lantmannagillen och tidskrifter uppmanade bönder att avstå från gödselladugårdar där förbränning av spillning höjde temperaturen och försämrade luft-  
kvaliteten. I folksägnerna söks de skyldiga bland grannarna. För att fördriva maran gömde man egg-  
vapen antingen i fähuset eller under dess tröskel, alternativt spikade man upp en sida ur Bibeln eller almanackan framför korna. Man täckte över djuren med husbondens byxor eller matmoderns kjol, som ansågs besitta skyddande krafter. Ovanför kor eller hästar, alternativt på deras rygg, kunde man också pla-  
cera vassa bruksföremål så att maran skulle skada

sig när den försökte hoppa upp och rida. Sjukdomar som maran vållade kurerades också med växter och hemgjorda dekokter. Vissa syftade till att lindra symtomen, som aptitlöshet eller svaghet hos djuren. En av de populäraste metoderna att fördriva maran var ändå att hänga upp en spegel. När maran såg sitt fula tryne i spegeln skulle den ta till flykten!

### *Mångskiftande tolkningar av mardrömsvarelser*

Varelser som påminner om maran är kända runt om i världen, men i olika länder har folkloren förklarat angreppen på lite olika sätt. Till exempel i Ryssland var det *kikimora*, en hus- eller stallande, som ibland plågade husfolket om natten. Brasiliansk tradition talar om en häxa kallad *pisadeira*, med långa naglar, som väntar uppe på taket på att offret ska somna innan hon ilar ner för att pina det. Inuiterna har *uqumangirniq*, en ande efter en illvillig shaman eller en osalig avliden. I Japan betyder *kanashibari* att binda med metallkedjor, och folktron utpekade ursprungligen buddhistmunkarnas magi och senare onda andar som skyldiga till fenomenet. I Västeuropa ansågs maran ofta vara så kallad hamnskiftare, det vill säga en vanlig människa som bytte skepnad till ett monster på natten. I Danmark och södra Sverige var maran känd som den kvinnliga motsvarigheten till varulven.

Redan under antiken kände man till varelser som liknade maran. Fenomenets grekiska benämning *ephialtes* betyder att hoppa på, medan det latinska

ordet *incubus* betyder att ligga ovanpå. De här två termerna har senare brukats i religiösa och medicinska texter. Inom medicinen var tyskans *Alp* en annan vanlig term, och den gav senare upphov till ordet *Alptraum*, mardröm.

I kristna texter ansågs *incubus* sedan äldre medeltid personifiera djävulen, och dess förehavanden hade en erotisk underton. *Incubus* fick också en kvinnlig motsvarighet, *succubus*, som betydde att ligga under. I denna form påstods djävulen besöka främst häxor och ha sex med dem. Fall kunde tas upp i rätten och den anklagade var inte förövaren – som ju var djävulen – utan offret som misstänktes för att ha haft samröre med djävulen.

Kyrkans syn på *incubus* inbegrep sannolikt förutom sömnparalys även vanliga erotiska drömmar och dessutom verkliga samlag och våldtäkter. Ännu på 1600-talet har det nedtecknats fall där kvinnor påståtts ha blivit gravida efter sex med en *incubus*. Trots att teologer definierade djävulen som immateriell, trodde man att den kunde bilda sig en kropp av vattenånga och befrukta kvinnor genom att först besöka en man och sedan en kvinna. Erotiska tolkningar framfördes främst i religiöst färgade texter – och faktum är att vissa kristna samfund fortfarande varnar för erotiska mardrömsväsen. Folksägnera framställde snarare varelsen enbart som skrämmande och hälsovådlig.

Läkarvetenskapen lämnade övernaturliga förklaringar därhän och studerade incubus som ett fysiologiskt störningstillstånd eller en sjukdomsattack. Från antiken ända till 1700-talet förklarades fenomenet på relativt likartade sätt: det handlade om matsmältningsproblem eller om blodstockning till följd av dålig sovställning. Humoralpatologin menade att tillståndet uppstod på grund av obalans i kroppsvätskorna, vilket kunde få ånga att stiga upp i huvudet. Andra förklaringar var dryckenskap eller febersjukdomar, från och med 1700-talet även astma och psykiska orsaker. Inom psykologin började man i slutet av 1800-talet identifiera sömnparalys som en störning hos sovande, men först på 1970-talet insåg man sambandet mellan sömnparalys och de mardrömsvarelser som förekom i olika länders folklore.

Sömnparalys förekommer än i dag till följd av exempelvis extrem fysisk ansträngning eller sömnbrist – eller utan någon identifierbar orsak. Då ingår ofta hallucinationer och en stark känsla av att ondskan är närvarande. Efter att föreställningen om maran fallit i glömska har människor som upplevt tillståndet trott att det förorsakats av till exempel rymdvarelser. Det är i allmänhet en lättnad att få upplevelsen identifierad som sömnparalys. Ett ofarligt fysiologiskt störningstillstånd är onekligen ett bättre alternativ än ett angrepp av illasinnade varelser.



## MARDRÖMMAR I FIKTIONEN

Fastän mardrömmar är individuella upplevelser är de ändå laddade med kulturella betydelser och under seklernas lopp har de gestaltats i konst och fiktion. I religioner har drömmar och mardrömmar åtnjutit gudomlig auktoritet, och därför har de varit ett effektivt retoriskt medel för att understryka moraliska budskap och upprätthålla normer.

### *Sedelärande berättelser på gränsen mellan verklighet och fiktion*

En medeltida sedelärande berättelse, även kallad *exemplum*, förtäljer hur djävulen i drömmen kom för att ta struhtag på en from munk som hade glömt sin aftonandakt innan han gick och lade sig. Historien framställs som sann, vilket var viktigt eftersom man ville understryka att djävulen utgjorde ett hot i det dagliga livet. Men sanningen är att vi inte kan veta om någon någonsin har drömt så här eller om det bara handlar om en berättelse som framhåller vikten av fromhet. Även om drömmen var genuin skulle den ändå, innan den inkluderades i textsamlingen, ha bearbetats grundligt för att bli retoriskt effektiv och bättre motsvara de kyrkliga auktoriteternas ståndpunkter.

Fiktiva skildringar visar också på sin tids uppfattningar om mardrömmar. De visar hur mardrömmar har beskrivits för att vara trovärdiga i den egna kul-

turen och hur de har tolkats. Liknande kulturella ramverk gäller skildringar av autentiska drömmupplevelser i tal och skrift: det produceras sällan beskrivningar som är alltför konstiga eller strider mot förväntningarna, åtminstone publiceras de inte. Mellan den autentiskt upplevda och den helt fiktiva mardrömsberättelsen finns sålunda en skala av beskrivningar som i olika hög grad kombinerar erfarenheter, tolkningar och kulturella normer. I efterhand är det omöjligt att bedöma vilka skildringar som baserar sig på verkliga erfarenheter.

Mardrömmar förekommer allmänt i historier om religiös omvändelse. I dem kan en världsligt sinnad person få en syn av gudomligt ursprung och åter ledas in på den smala vägen eller rentav mot en ny religiös åskådning. Till den västerländska historiens berömdaste mardrömskildringar hör berättelsen om hur den helige Hieronymus (ca 342–420) i en dröm utsattes för gudomlig uppläxning. Senare generationer känner Hieronymus som en lärd kyrkofader, som bland annat översatte Bibeln till latin och blev studenternas, bibliotekariernas och översättarnas skyddshelgon. Enligt *Legenda aurea* eller *Den gyllene legenden*, en vida spridd samling helgonlegender, hade Hieronymus en förskräcklig dröm en gång när han låg febersjuk. Han ställdes inför himmelsk domstol, anklagad för överdrivet intresse för antik litteratur. Den arme mannen blev piskad och hotades med ytterligare bestraffning om han fortsatte läsa

hednisk litteratur. Efter att Hieronymus hade vaknat chockad och blåslagen lovade han att i framtiden ägna sig endast åt sin tro. Berättelsen övertygar läsaren om att Hieronymus karriär fick sin början genom ett gudomlig ingripande och att världslig bildning enbart är av ondo. Även om Hieronymus hemska dröm enligt den katolska tron var verklig, följer den ett mönster för omvändelseberättelser som senare har upprepats i otaliga historier. I berättelserna är den ångestväckande drömmen utan undantag god till sin natur, eftersom den är sänd av Gud och leder till ett gott slutresultat.

Ett exempel på en obehaglig dröm som definierats som god är följande finländska fall från 1889. Den kristliga tidningen *Sanningswänner*, som utkom i Helsingfors, berättade om en äldre amerikansk man, vars liv förändrades efter en fruktansvärd dröm. Mannen var välbärgad, skuldfri och redbar och han såg med tröst och tillförsikt såväl på sitt jordiska som på sitt tillkommande liv. En natt drömde han att han efter sin död försökte komma in genom porten till himlen men fick höra att det inte gick, eftersom han inte hade hjälpt och älskat sina medmänniskor utan profiterat på dem. I berättelsen beskrivs hur mannen "förskräcktes wid dessa ord" och "waknade, uppskakat och förskräckt af denna underbara dröm". Till följd av drömmen gjorde mannen bättring. I kristna omvändelseberättelser var den gudasända, varnande drömmen god eftersom den ledde till bättring. Vi tol-

kar emellertid en sådan dröm som en mardröm, eftersom den har skrämmt och upprört den som drabbats.

### *Mardrömmen i olika kulturella genrer*

Mardrömmarnas roll i fiktion, till exempel i dikter, skönlitteratur och filmer, har varit mångsidig och under seklernas lopp följt rådande preferenser. Främst har mardrömmar använts som allegorier, för att uttrycka karaktärernas känslor eller för att skapa en kuslig stämning. Särskilt i visuell konst har mardrömmarnas kaos och symbolism varit effektiva stilmedel.

Drömsekvenser som refererar till en värld bortom den vardagliga verkligheten ger en ram för behandling av också svåra ämnen. Ända sedan antiken har drömmar varit ett litterärt grepp för att uttrycka fantasi, samhällskritik eller religiösa läror. Under senare århundraden blev allegorier populära inom religiös och moralisk undervisning. Det mest kända exemplet är John Bunyans verk *Kristens resa (The Pilgrim's Progress 1678)*, där en kristens frestelser under vandringen mot den himmelska staden gestaltas som en dröm. Boken lästes flitigt som andaktslitteratur redan på 1700-talet.

Sedan 1800-talet, då man började anse att drömmar i första hand vittnade om en människas känslor och sinnelag, har mardrömmarna använts litterärt för att beskriva en karaktärs psyke. Den äldsta kända skönlitterära mardrömskildringen i Finland representerar just denna typ. Den ingår i Zacharias

Topelius novell "Vedergällningens dag" (1846), där en man som ser sina tidigare brott och onda gärningar i en drömsyn drivs till att försöka begå självmord. Hos Topelius vittnar mardrömmarna om huvudpersonens ångest och särskilt om dåligt samvete föranlett av omoraliskt leverne. Samma syn förmedlas också i sagor han skrev. Där för Nukku Matti (John Blund) de snälla barnen till Fjäderholmarna, medan de olydiga hamnar på Tistelöarna hos Signora Mara.

Ett annat psykologiserande sätt att behandla mardrömmar på syns i Anders Allardts berättelse "Släktingar emellan", som utgavs i samlingen *Byberättelser* 1886. Huvudpersonen, bonden Pär, har ekonomiska problem och blir övertalad att sälja sin skog. Den stressade Pär får mardrömmar. I en av dem förvandlas skogen, som ger löften om rikedom, till en jätte som förföljer honom. Han begravs under guldskimrande kottar, kan inte röra sig och håller på att kvävas. Allardts skildring befinner sig i gränslandet mellan folkkultur och psykologisk tolkning. I berättelsen menar Pärns hustru att det är maran som vållat den kvävande mardrömmen, men läsaren ser kopplingen till skogsaffärerna, som sysselsätter Pärns tankar i vaket tillstånd. För samtida lärda kunde även humoralpatologin utgöra en tolkningsram. Allardt hade gett Pär vissa drag som på den tiden förknippades med melankoli, tungsinne och mardrömsbenägenhet.

Nyare perspektiv såsom analytisk psykologi och teosofi influerade Selma Lagerlöf, vars produktion

innehåller otaliga drömskildringar. Lagerlöfs noveller lånar material ur folklig tradition, medan varsel, spöken och drömmar anknyter till både folklöre och teosofi. I novellen ”Mamsell Fredrika” (1866) skildrar Lagerlöf i fiktiv form Fredrika Bremers sista dagar i livet. Som i en dröm återser Bremer de hädangångna personer hon mött i sitt liv. Novellen var en hedersbetygelse till den avlidna författaren och kvinnosakspionjären. Lagerlöfs noveller präglas ofta av en symbolisk och drömlig atmosfär, och hon var intresserad av det undermedvetna som källa till drömmar, ingivelser och inspiration.

Vid sidan av de psykologiserande drömskildringarna drog även en annan litterär genre, skräcklitteraturen, nytta av mardrömsstämningar. Den gotiska fiktionen, som nådde sin kulmen på 1800-talet, förlägger olika mardrömslika scener till en fantasi-värld med övernaturliga inslag. Skräckeffekterna baserar sig på ondskans framsprungen ur det övernaturliga och ur det mänskliga sinnets dolda avgrunder – samt på galenskap, vilket gör det svårt att skilja mellan verklighet och fantasi. Veterligen använde författarna också egna mardrömmar som inspiration. En av den gotiska skräcklitteraturens mest prominenta företrädare är Edgar Allan Poe, känd för sina dystra och makabra teman. Guy de Maupassants novell ”Le Horla” (1887), en vampyrhistoria som utspelar sig i gränslandet mellan vansinne och det övernaturliga, innehåller en effektfull beskrivning av sömnparalys.

På 1900-talet blev mardrömmar allt vanligare som berättargrepp i underhållningsnoveller och filmer. Med hjälp av dem gestaltades karaktärernas, och samtidigt även läsarnas och tittarnas, svåra upplevelser till exempel av snabb urbanisering och förluster i krig. I Hollywood använde sig genren *film noir* efter andra världskriget av psykoanalytiska perspektiv och av traumatiska minnen som spökade i drömmar. Vid samma tid gjordes också filmer som var dystopiska allegorier där ångestladdade händelser till slut visar sig vara drömmar. Sådana var till exempel de finska filmerna *Häxan går igen* (1952) och *Den eldröda duvan* (1961). Intrigkonstruktioner där hela händelseförloppet i slutet visar sig vara en dröm betraktas dock som misslyckade – som om manusförfattaren inte lyckats hitta på ett vettigt slut.

Mardrömmar är som allra hemskast när de flyter ihop med verkligheten. Också modernare skräckunderhållning utnyttjar övernaturliga element och leker ofta med tanken att mardrömmar kan förverkligas när dröm och vaka flyter samman: mardrömmen är inte över, trots att man vaknar upp ur den. Med den första *Terror på Elm Street*-filmen 1984 inleddes en serie skräckfilmer riktade till en bred publik, där drömmen är en port från andra sidan till vår värld. I filmerna tar sig brottslingen Freddy Krueger, som gått en våldsam död till mötes, genom en dröm över till denna värld och fortsätter sitt dödande.

På 2000-talet har mardrömsskräcken tagit intryck av folktradition och utnyttjat såväl maran som drömfångare, inlånade från amerikanska ursprungsfolk. Här kan man nämna filmer som *Dead Awake* (2016), *Slumber* (2017), *Mara* (2018) och *Dreamcatcher* (2020). Monstren har förflyttats till nutiden, där de nattliga upplevelserna först avfärdas som drömmar eller sömnparalys, men när barnaröv och dråp börjar avlösa varandra inser medicinska eller psykologiska experter att monstren ur drömmarna är verkliga. För att bli effektfulla kombinerar skräckfilmerna maximalt realistiska ramar med osannolika skräckelement, så att tittaren ska tolka händelserna inom ramen för sitt eget liv och leva sig in i handlingen.

Både dröm och fiktion kan framställa företeelser som ligger bortom verkligheten. I båda kan vi uppleva såväl alldeles vardagliga som fantastiska, symboliska och förbryllande saker. På teatern eller biografen befinner sig åskådaren i ett mörkt rum och följer med händelserna på scenen eller vita duken på ett liknande sätt som en sovande upplever en dröm. Såväl i föreställningen eller förevisningen som i drömmen kan publiken känna igen allegorier som anspelar på deras eget liv och på aktuella världshändelser. Även en ångestfylld dröm eller ett fiktivt verk kan utgöra en trygg ram för att bearbeta svåra saker. De kan hjälpa en att se saker och ting i ett nytt ljus.

Men det finns inte alltid trygga ramar. Ibland känns en mardröm alldeles verklig, och effekterna



sprider sig till det vakna livet, vilket får vandan att växa ytterligare. På motsvarande sätt kan man via filmer söka extrema upplevelser. Då utplånas den trygga ramen avsiktligt och en lavin av de mest skräckinjagande fantasiprodukter invaderar verkligheten. En del människor jämför faktiskt sina mardrömmar med skräckfilmer eller thrillers. Vissa njuter av dem, medan andra gör sitt yttersta för att undvika alla skräckupplevelser. Även i konsten kan gränsen mellan fantasi och verklighet göras mångtydig, i syfte att få tittaren att begrunda verkligheten och dess relation till det återgivna.

## **MARDRÖMMARNAS FÄRGSTARKA HISTORIA**

Mardrömmar är ett mångsidigt psykologiskt, kulturellt och historiskt fenomen. Trots alla empiriska experiment och sofistikerade apparater har forskarna ännu inte helt lyckats klarlägga vad mardrömmar egentligen är och vad de beror på. Det finns inte heller en enda förklaring och det finns många olika slag av ångestframkallande drömmar. Under alla tider har man försökt förklara mardrömmar med såväl psykiska och fysiologiska faktorer som med yttre faktorer. Man har sett mardrömmar som symtom på dåligt samvete eller överätning, som tecken på sjukdom eller som en lavin av totalt meningslösa minnesbilder. De har tolkats som gudomliga budskap, pina vållad av demoner eller varsel av okänt ursprung. Händelser

i det förflutna, oro för framtiden eller den sovandes konkreta, fysiska nuläge kan spöka i mardrömmarna.

Mardrömmar anses ofta först och främst vara individuella upplevelser inne i ens huvud och att de därför borde studeras ur ett psykologiskt perspektiv. Neuropsykologin har utrett mardrömmarnas uppkomstmekanismer i hjärnan, medan den kliniska forskningen har undersökt mardrömmarnas samband med psykiska och fysiska störningstillstånd. Den analytiska psykologin studerar däremot mardrömmar i relation till händelser, svåra upplevelser och bekymmer i livet. Men mardrömmar är alltså också ett socialt, kulturellt och historiskt fenomen. Vi delar kollektiva synsätt om vad mardrömmar är och under seklernas lopp har dessa utnyttjats såväl vid tydandet av verkliga mardrömmar som i konst och retorik.

Redan vår kunskap om innehållet i mardrömmar är kulturellt filtrerad. Även om det genom hjärnskanning går att påvisa hjärnaktivitet under sömnen, förmedlas mardrömmarnas innehåll enbart genom de sovandes egna berättelser. Berättelserna är i sin tur ofrånkomligen selektiva och tolkade versioner av de ursprungliga mardrömmarna, eftersom känslor, intryck och händelser i drömmen väljer fram på ett sätt som det är svårt att sätta ord på. Skildringen baserar sig på berättarens uppfattning om vad som var väsentligt i mardrömmen och hur det är lämpligt att berätta om den. I sömnlaboratorier upphör bearbet-

ningen av de inrapporterade mardrömmarna vid detta. Men om berättelsen framförs för andra och upprepas, anpassas innehållet till konventionerna och förenklas ytterligare. Man börjar också lätt införliva socialt intressanta element såsom varsel, symbolik eller personliga egenskaper.

Historier om mardrömmar börjar ibland leva sitt eget liv. I folksägnor samt i religiösa och skönlitterära texter har mardrömmar många sociala och moraliska funktioner. Projektet Nordliga mardrömmar 1400–2020 kom till slutsatsen att det till syvende och sist är osäkert, och egentligen irrelevant, om det ursprungligen ligger autentiska drömmar bakom berättelserna eller ej. Mardrömmar har blivit ett retoriskt medel för att till exempel uttrycka moraliska budskap, fördjupa fiktiva personskildringar eller skapa kuslig stämning. Fiktiva skildringar formar den allmänna uppfattningen om hurdana mardrömmar är. Om autentiska mardrömsupplevelser är märkligare, häftigare eller våldsammare än förväntat håller man helst tyst om dem. Vår uppfattning om vad mardrömmar är, vad de berättar om personen som drömmer dem och hur de kan påverka både oss och verkligheten, styr både hur vi upplever mardrömmar och hur vi återberättar dem.

Synen på vad mardrömmar är och vad man ska tro om dem är historiskt föränderlig. Mardrömmarna har en färgstark historia. Det mardrömsbegrepp vi känner till är bara ett par hundra år gammalt, ef-

tersom det var först på 1800-talet som drömmarnas ångestladdning blev en definitionsfaktor. Intensivt ångestfyllda drömmar har dock alltid existerat. I efterhand är det svårt att göra tillförlitliga bedömningar av hur teman och innehåll i mardrömmar har förändrats under historiens gång. Världshändelser och lokala kriser har alltid återspeglats i drömmar, och att religionen under tidigare sekler spelade en viktigare roll än i dag syns i berättelser om varsel och i djävuls- och helvetesdrömmar. Men i fråga om tidigare århundraden vittnar källorna först och främst om hurdana drömmar som har ansetts fungera som förebilder och ha beviskraft.

De äldsta bevarade mardrömskildringarna handlar om religiöst eller politiskt betydelsefulla drömmar, såsom gudomliga budskap eller varsel till regenter. Man har använt dem för att förklara historiska händelser eller för att upprätthålla normer och maktrelationer. Medeltidens utpräglat religiösa repertoar och djävulsfruktan talar inte endast om verkligt mardrömsinnehåll, utan också om hur kyrkan dominerade produktionen av skriftliga källor. Mardrömskildringarna i rättsprotokoll från 1600-talets Sverige och Finland betonar häxeriet och beskriver besök på djävulens gästabud. Från och med 1700-talet gav inflytandet från väckelserörelserna upphov till skrifter om uppskakande himmels- och helvetesdrömmar. Också folkloresamlingar inkluderar drömmar som ansetts vara övernaturliga: nattliga besök av upprör-

da och hämndlystna avlidna eller ohyggliga varsel om död eller krig.

På 1900-talet ökade antalet vardagliga mardrömsbeskrivningar av många skäl. En orsak var att drömmar publicerades i tidskrifter, till exempel i spalter för drömtydning. Beskrivningar av mardrömmar ingick också i tidningsartiklar och noveller. Återkommande teman är bland annat oro för utkomsten, framtiden och människorelationer men också moraliska frågor och livet efter döden. På 2000-talet har tidskrifternas roll övertagits av internetforum, där deltagarna både kan jämföra sina mardrömsupplevelser och efterlysa förklaringar till dem. För att projektet Nordliga mardrömmar skulle få en helhetsbild var det ändå nödvändigt att ordna en separat materialinsamling. De moderna mardrömsberättelser som samlades in visar att ångestfyllda drömmar oftast handlar om arbetslivet och hur man ska klara sig där samt om att förlora ansiktet i sociala situationer. Stress och kaos förknippas också ofta med att man ska bege sig ut på resa men aldrig lyckas komma i väg. Förutom rädsla är de dominerande ångestfyllda känslorna kontrollförlust och pinsamhet. Det förekommer fortfarande också våld och hot om våld, förlust av anhöriga, krig och naturkatastrofer, och drömmar om sådant väcker panikartad skräck. Men även de här drömberättelserna är filtrerade genom vår samtida verklighet och åter-

speglar sådant innehåll och sådana teman som vi är medvetna om och lyckas klä i ord.

Levnadsvillkoren som återspeglas i mardrömmarna förändras och tolkningsramarna varierar. Men sekklerna igenom återkommer ändå erfarenheter som liknar varandra: förföljare jagar oss tills vi tappar andan, benen lyder inte, en smärta skär genom bröstet och vi skriker ljudlöst av skräck – tills vi vaknar genomsvettiga med bultande hjärta.

## KÄLLOR OCH LITTERATUR

### *Arkivkällor*

Finska Litteratursällskapet (SKS)

Painajaiset ja pahat unet. Muistitietokeruu painajaiskokemuksista 2019–2020

TK 60. Helmi Liukkonen 7. 1961

Svenska litteratursällskapet i Finland

Drömma mardrömmar (2019–2020)

### *Tryckta och elektroniska källor*

Allardt, Anders, *Byberättelser. Bilder ur svenskt allmogeliv i Nyland. Andra samlingen*, Björneborg: Allardt 1886.

Lagerlöf, Selma, *Osynliga länkar. Berättelser*, Stockholm: Bonnier 1894.

*Sanningswännen. Tidskrift för kristlig tro och verksamhet*, 1.5.1889, nr 9, s. 15, Nationalbibliotekets digitala material (läst 14.10.2023).

Strömfors, Oskar Reinhold, *Om drömmar. Ett bearbetadt utdrag i öfversättning från ett föredrag af biskop Monrad hållet den 6 april 1862 i Köpenhamn*, Helsingfors: Edlund 1867.

Topelius, Zacharias, *Sagor. Andra samlingen*, Helsingfors: Gröndahl 1848.

Topelius, Zacharias, "Fjäderholmarna", *Läsning för barn*, Ulrika Gustafsson & Hanna Kurtén (utg.), ZTS X:1, SLS 852, Helsingfors: Svenska litteratursällskapet i Finland 2021, <https://urn.fi/URN:NBN:fi:sls-8252-1610007416>

## *Litteratur*

- Bickley, John, *Dreams, Visions, and the Rhetoric of Authority*, Tallahassee, FL: Florida State University Libraries 2013.
- Bulkeley, Kelly, *Dreaming in the World's Religions. A Comparative History*, New York: NYU Press 2008.
- Davies, Owen, "The Nightmare Experience, Sleep Paralysis, and Witch Accusations", *Folklore* 114, 2003:2, s. 181–203.
- Freud, Sigmund, *Drömydning*, övers. John Landquist, 6:e uppl., Stockholm: Aldus/Bonniers 1971 [1899].
- Globus, Gordon, *Dream Life, Wake Life. The Human Condition through Dreams*, Albany: State University of New York Press 1987.
- Hobson, J. Allan, *Dreaming. An Introduction to the Science of Sleep*, Oxford: Oxford University Press 2003.
- Kaivola-Bregenhøj, Annikki, "Från dröm till tolkning: Folkliga tolkningstraditioner", *Saga och sed. Kungl. Gustav Adolfs Akademiens Årsbok* 2009, 2010, s. 61–78.
- Kanerva, Kirsi, Kaarina Koski & Marko Lamberg, "Unien jäljillä. Menneisyyden ihmisten unikulttuurit historian tutkimuksen kohteena", Rami Mähkä, Marika Ahonen, Niko Heikkilä, Sakari Ollitervo & Marika Räsänen (toim.), *Kulttuurihistorian tutkimus. Lähteistä menetelmiin ja tulkintaan*, Turku: Kulttuurihistorian Seura 2022, s. 289–305.
- Koski, Kaarina, "Painajaisen merkityksen muutos Suomessa", *Historiallinen Aikakauskirja* 120, 2022:4, s. 375–389.
- Milne, Louise, "The Terrors of the Night. Charms against the Nightmare and the Mythology of Dreams", *Incantatio* 6, 2007, s. 78–116.



- Nielsen, Tore & Ross Levin, "Nightmares. A New Neuro-cognitive Model", *Sleep Medicine Reviews* 11, 2007:4, s. 295–310.
- Oberhelman, Steven M., "Dreams in Graeco-Roman Medicine", Wolfgang Haase & Hildegard Temporini (eds.), *Rise and Decline of the Roman World*, Berlin: Walter de Gruyter 1993, s. 121–156.
- Raudvere, Catharina, *Föreställningar om maran i nordisk folketro*, Lund: Lunds universitet 1993.
- Renneker, Richard, "Dream Timing", *The Psychoanalytic Quarterly* 21, 1952:1, s. 81–91.
- Revonsuo, Antti, "The Reinterpretation of Dreams. An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming", *Behavioral and Brain Sciences* 23, 2000:6, s. 877–901.
- Sandman, Nils, *Nightmares. Epidemiological Studies of Subjective Experiences*, Turku: University of Turku 2017.
- Stroumsa, Guy, "Dreams and Visions in Early Christian Discourse", David Schulman & Guy Stroumsa (eds.), *Dream Cultures. Explorations in the Comparative History of Dreaming*, Oxford: Oxford University Press 1999, s. 189–212.
- Zadra, Antonio, Mathieu Pilon & Don C. Donderi, "Variety and Intensity of Emotions in Nightmares and Bad Dreams", *Journal of Nervous and Mental Disease* 194, 2006:4, s. 249–254.

Boken utges med stöd av Christian och Constance Westermarcks fond  
inom Svenska litteratursällskapet.

Denna bok är nummer 1 i serien Värt att veta och utges gemensamt av  
Svenska litteratursällskapet i Finland och Appell Förlag.

© Författaren och Svenska litteratursällskapet i Finland 2024.

Detta verk är licensierat under [Creative Commons Erkännande-  
Ickekommersiell-IngåBearbetningar 4.0 Internationell \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

Översättning Sofia Gustafsson

Pdf-utgåva

Omslag och grafisk formgivning: Antti Pokela

Typsnitt: Vinyl, Chronicle

ISBN 978-951-583-606-9 (tryckt utgåva, Finland) [sfs.fi](http://sfs.fi)

ISBN 978-91-988150-7-8 (tryckt utgåva, Sverige) [appellforlag.se](http://appellforlag.se)

ISBN 978-951-583-629-8 (epub),

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-583-629-8>

ISBN 978-951-583-630-4 (pdf),

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-583-630-4>

Värt att veta

ISSN 2984-0899 (tryckt)