

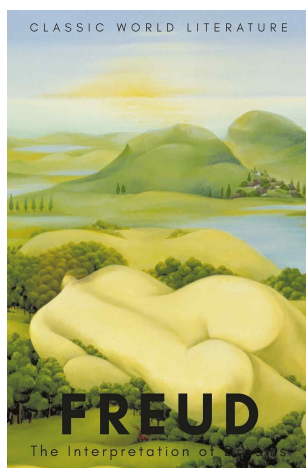
Drømmetydningens aktualitet



Ole Christer Lund
BUP Elverum, Sykehuset Innlandet HF
ole.christer.lund@sykehuset-innlandet.no

Freuds verk *Drømmetydning* kan ha nytte i klinikk – og i forståelsen av moderne forskningsfunn om drømmer.

Anmelderen har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.



BOK *The Interpretation of Dreams* (norsk tittel: *Drømmetydning*)

FORFATTER Sigmund Freud (oversatt av A.A. Brill With)

ÅR 1900/1997

FORLAG Wordsworth Editions

SIDER 480

Sommeren 2025 ble jeg spurt om å bidra i *Klassikeren*. Da hadde jeg nylig deltatt i en debatt om Freuds betydning for dagens psykologi både i Aftenposten og på sosiale medier (Lund, 2025a, 2025b, 2025c, 2025d, 2025e). Valget av forfatter og klassiker ble derfor opplagt: Det måtte bli Sigmund Freud og hans *Interpretation of Dreams* (originaltittel *Die Traumdeutung*, norsk tittel *Drømmetydning* (Freud, 1900/1997). Gjennom essayet vil jeg forsøke å besvare spørsmålet: Er Freud fortsatt faglig relevant i 2025?

Bak fasaden til psykoanalysens far

Sigmund Freud ble født 6. mai 1856 i Freiberg, i det som den gang var Mähren og del av det østerriksk-ungarske imperiet (i dagens Příbor i Tsjekkia). Freud tok sin legeutdannelse ved universitetet i Wien, og praktiserte senere som nevrolog og psykoanalytiker fra sitt hjemmekontor i Berggasse 19. Etter nazistenes maktovertagelse med *Anschluss Österreich* i 1938 måtte Freud flykte

til England, siden han var jødisk og forfatter av tankegods som nazistene forbød. Da Freud døde i 1939 i London, 83 år gammel, etterlot han seg en arv som opphavsmann til psykoanalysen – den mest toneangivende formen for psykoterapi i store deler av det 20. århundre.

I løpet av karrieren utga Freud hundrevis av enkeltstående artikler, kapitler og bøker, og hans samlede verker utgjør hele 24 bind. Han var også en aktiv fagformidler gjennom veiledning, foredragsvirksomhet og pasientbehandling. Boken *Drømmetydning* regnes som hans hovedverk, og utkom egentlig på tysk i november 1899, men forlaget valgte å offisielt datere utgivelsen til år 1900. Boken kom bare fem år etter at Josef Breuer, i samarbeid med Freud, lanserte begrepet *the talking cure* i *Studies in Hysteria* (1895/2004). I *Drømmetydning* bygger Freud videre på denne tidlige formen for samtalebehandling, men her tar han noen skritt videre, og starter med den utviklingen av sin egen metode: psykoanalysen. Knappt noen bok har hatt en så vesentlig og varig påvirkning på psykologien som fagfelt.



Salvador Dalí (1904-1989) og surrealistbevegelsen på 1920-tallet var dypt forankret i og påvirket av Freuds teorier, men tiltrekningen var ensidig.

Illustrasjon *Los esfuerzos estériles* av Salvador Dalí, 1928 © Salvador Dalí, Gala-Salvador Dalí Foundation / BONO 2026

Drømmetydning var boken Freud omarbeidet flest ganger: hele åtte ganger ble boken revidert fra den først utkom i 1899/1900, til den åttende utgaven utkom i 1930. Boken introduserer grunnforståelsen i psykoanalysen og mange temaer Freud skulle bygge videre på i senere publikasjoner. Freud var en svært velformulert forfatter, og mange av verkene har en nesten skjønnlitterær kvalitet når de skildrer pasienters livshistorie og terapiprosesser. *Drømmetydning* er intet unntak i så måte. Boken flommer nærmest over av eksempler på drømmer, mulige måter å tolke drømmene på og teoretiske antagelser som utledes av tolkningene. Den bidrar med hypoteser

og teorier om hva søvn og drømmer er, hvordan drømmene bærer med seg ubevisst materiale, og hvordan vi kan jobbe med drømmetydning i terapi. Og siden han i boken også deler eksempler fra mange av egne drømmer, gir boken et unikt innblikk bak fasaden og inn i Freuds egen personlighet og egne relasjoner, og hans måte å fortolke verden og seg selv på. Slik sett er boken en anledning til å stifte bekjentskap med mannen bak metoden, og man blir kjent med psykoanalysens far på en mer åpen og intim måte enn i Freuds senere verker.



Hva er en drøm?

Freuds hovedantagelse er at vi mennesker har utviklet evnen til å drømme for å sikre at vi får dekket vårt fysiologiske behov for søvn. Det koster mye krefter å opprettholde bevisstheten og dens konstante fokus på overlevelse og forsvar mot angst. Derfor må de ressurskrevende psykiske forsvarsmekanismene nedjusteres noen hakk når vi sover, samtidig som vi fremdeles må skjermes mot ubehag som har potensial til å vekke oss. Drømmen er der for å sikre at vårt daglige behov for – og ønske om – søvn går i oppfyllelse. Under søvnen slås motorikken av, og innflytelsen fra sansene reduseres. Mens vi sover, skal kroppen repareres og gjenoppbygges, avfallsstoffer skal fjernes, hukommelse skal konsolideres. Det som ble opplevd dagen i forveien, sorteres mellom glemsel og hva som skal lagres i hukommelsens assosiative nettverk. Drømmens funksjon er å skjule, fordekke og nøytralisere tankeinnhold og tematikk som bevissthetens portvokter og sensurinstans vurderer som for urovekkende, og som har kraft til å vekke oss. I lys av Freuds senere modell for å forstå bevisstheten (2003a/1920; 2003c/1923) kunne man si at denne sensurerende portvokteren trolig er del av jeget (*Ego*), med ansvar for å «megle» mellom drifter knyttet til overlevelse, kamp, flukt og forplantning (*Id*), og regelstyrte, kritiske og dømmende prosesser (*Superego*), samt opp mot den eksterne virkelighetens krav. Viktige egofunksjoner er for eksempel realitetstesting, atferdsregulering, inhibisjon av impulser og oppmerksomhetsstyring.

Når bevissthetens sensurmyndighet oppdager drømmeinnhold som ville skapt en så sterk indre konflikt eller ubehag at det kan vekke oss fra søvnen, igangsettes et drømmearbeid som omdanner drømmens latente og underliggende innhold til det manifeste drømmeinnholdet – de konkrete bildene og handlingen vi kan huske når vi våkner. Men, som Freud påpeker, ekstern påvirkning blir ikke helt borte: Om vi har smerter, hører lyder eller trenger å tømme blæren, kan dette trenge gjennom søvnbarrieren, og først bli vevd inn som del av drømmeinnholdet (vi ser for oss et rennende fossefall når vi egentlig ønsker å tisse, eller når vi går gjennom en ørken og våkner tørre i munnen av tørste). Blir de eksterne påvirkningene eller de fysiologiske behovene sterke nok, vil vi våkne, rette på den kroppsdelen som har ligget i klem, undersøke hva den høye lyden var, eller gå på toalettet. Når vi våkner, kommer også forsvaret og sensurmyndigheten tilbake på jobb med økt styrke sammenlignet med under søvnen, noe som kan bidra til at drømmeinnholdet ofte fortreges eller glemmes kort tid etter at vi våkner.

Drømmens forvandling

Det er i hovedsak fire prosesser som bidrar til å fordekke det latente innholdet og omskape det til manifest drømmenarrativ, og disse er: (1) *Kondensering (condensation)*, som bidrar til reduksjon og forenkling av rikt innhold, (2) *Forskyvning (displacement)*, hvor deler av de latente egenskapene skyves vekk eller byttes ut for å sikre at det manifeste innholdet blir ulikt det latente, (3) *Bilde-/symboldannelse*: at drømmens latente innhold symboliseres og uttrykkes med relevante

tegn, symboler eller bilder, og (4) *Sekundærrevisjon*, hvor disorganisert og usammenhengende drømmemateriale gjøres mer velorganisert og samles i en mer sammenhengende narrativ historie.



Litt forenklet kan vi si at kondensering bytter ut drømmeelementer på bakgrunn av likhet og metafor, forskyvning fordekker budskapet ut fra sammenhenger som logisk hører sammen, og bilde-/symboldannelse skjuler innhold ved hjelp av visuelle bilder eller assosiasjoner til for eksempel mytologi, religion eller kulturarv. Når det gjelder sekundærrevisjon, handler det om at sensurmyndigheten fyller på med detaljer for å fylle tomrom eller mangler. Den lager et inntrykk av en mer sammenhengende og tilsynelatende forståelig fortelling, av noe som i utgangspunktet kan ha vært mer fragmenterte biter. Her er sagbrukmetaforen nyttig, hvor vi kan se for oss at sagtømmer kommer inn på sagbruket, sages ned og går ut av sagbruket som trevirke i form av plank. Det opprinnelige materialet (trær) finnes fortsatt i den ferdige varen, men er omdannet fra tømmerstokker til noe vi mennesker enklere kan forstå og benytte oss av i hverdagen, nemlig standardiserte planker. Prosessene fører til at drømmens manifeste innhold fremstår meningsfylt i seg selv, men tildekker drømmens dypere mening slik at bevisstheten slipper å forholde seg til ubehagelig eller destruktivt innhold. Freud fremsetter også en hypotese om at de fleste drømmer har elementer av ønskeoppfyllelse (*wish fulfillment*). Det vil si at drømmer gjør slik at et bevisst eller ubevisst ønske går i oppfyllelse, men det skjer som oftest på en fordekt eller tilslørt måte.

Om det skjer en glipp i drømmearbeidet og den indre sensuren ikke lykkes med å fortløpende fordekke eller fortrenge det ubehagelige innholdet godt nok, oppskakes sovende. Drømmen vil i økende grad oppleves som et mareritt eller en vond drøm. Den sovende begynner da å reagere på drømmeinnholdet, noe som til slutt gjør at vedkommende våkner fra søvnen, og kanskje ikke får dekket søvnbehovet sitt. Drømmen kan på mange måter sammenlignes med psykosen, hvor psykotiske hallusinasjoner kan sies å være drøm i våken tilstand. Dette leder til antagelsen om at når en psykotisk pasient gjenvinner evnen til å drømme, kan det være et tidlig tegn på bedring, fordi pasienten da begynner å kunne realitetsteste og skille mellom drøm og virkelighet igjen (se for eksempel Carveth, 2018).

Drømmetydning blir for Freud en form for *reverse-engineering* av sensurens drømmearbeid, hvor man på bakgrunn av det manifeste drømmeinnholdet man husker når man våkner, forsøker å gjenskape det opprinnelige latente innholdet som sensurinstansen forsøkte å fordekke. Dette er grunnen til at Freud kalte drømmen for «kongeveien til det ubevisste» (1900), fordi vi gjennom å analysere drømmeinnholdet på denne måten kunne nærme oss tankeinnhold som sensurmyndigheten jobber med å sortere vekk og holde unna bevisstheten i vårt våkne liv. Pasienten blir invitert til å analysere sin egen drøm, fordi bevisstheten og hukommelsen er assosiative systemer hvor man må kjenne individets indre psykiske virkelighet, utviklingshistorie og ytre kontekst for å forstå drømmens betydning i sammenheng med et gitt menneskes liv.

Den frie assosiasjons metode

I boken lanserer Freud fri assosiasjon som psykoterapeutisk metode for arbeid med drømmer. Terapeuten starter med å be pasienten gjenvinne drømmen så detaljert som mulig, og forsøker å etablere en tidslinje over hva som skjedde når i drømmen. Terapeuten noterer alle stikkord og viktige elementer som pasienten husker kronologisk fra drømmens start til slutt. Deretter går man tilbake og lar pasienten fritt assosiere rundt hvert enkeltelement. Her er invitasjonen at pasienten så fritt som mulig skal fortelle terapeuten det som faller en inn når man assosierer til hvert element, uten å dømme eller holde tilbake de innfall, minner, tanker eller følelser som vekkes når man

tenker på delelementene. Man kan videre utforske om pasienten kan identifisere en dagsrest i drømmematerialet. Det vil si om det er noe av drømmen som kan minne om noe pasienten har tenkt på eller opplevd dagen før, som kanskje kan forklare hvorfor drømmen oppsto den påfølgende natten, som igjen kan gi en pekepinn på hva noen av assosiasjonene kan bety, og hvordan de er koblet sammen. Når man har gått gjennom dette, kan man videre spørre pasienten hva slags mening han eller hun legger i drømmen og assosiasjonene og refleksjonene man har fått frem. Finnes det en underliggende mening som pasienten opplever at drømmen kan formidle eller bety for ham eller henne? Ut fra pasientens livshistorie, den terapeutiske relasjonen og pasientens tilstand i det nåværende øyeblikket (Gullestad & Killingmo, 2005; Lund, 2013) kan terapeuten undre seg over om det foreligger noen ubevisste tema, aktiverte objektrelasjoner eller intrapsykiske konflikter i drømmematerialet. Pasienten kan så formidle hvorvidt han eller hun opplever at tolkningen treffer eller bommer, og hva pasienten assosierer videre ut fra tolkningen.

I likhet med Freuds selvanalyse i boken kan du også prøve dette på deg selv. Legg en notatblokk ved sengen, noter ned noen stikkord fra drømmen rett etter at du våkner, og følg fremgangsmåten over med frie assosiasjoner fra hvert delement i drømmen etterpå.

«Ikke la meg bli stående igjen redd og alene!»

Jeg har i en annen artikkel (Lund, 2025f) vist hvordan man kan benytte psykodynamisk leketerapi i kombinasjon med EMDR (*Eye Movement Desensitization Reprocessing*) i traumebehandling hos barn. I første behandlingstime av forløpet presenterer pasienten en drøm som jeg vil ta med som illustrasjon på hvordan innsiktene fra *Drømmetydning* fortsatt er klinisk relevante i dag. Pasienten, en åtte år gammel gutt med symptomer på posttraumatisk stress var i behandling i BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk), og fortalte om et mareritt han hadde hatt natten før første behandlingstime. I drømmen så han for seg at han ikke klarte å redde lillebror, og ble stående igjen redd og alene. I leketerapien samme time lekte pasienten at skikkelsen som representerte ham selv, var på et nytt sted og måtte overbevise dyrene som levde der, om at han ville dem vel, og at han ville beskytte dem. Så ble stedet angrepet, de voksne forsvant, og pasienten ble stående igjen alene for å beskytte dyrene.

Vi utforsket om drømmematerialet og det som skjedde i leken, kunne ha sammenheng med at pasienten nylig hadde flyttet til nytt sted og måtte bli kjent med ny fosterfamilie, nye venner, ny skole og nytt nærmiljø. Pasienten hadde flere ganger fortalt at han måtte ta voksenansvar og passe på lillebror når de biologiske foreldrene ikke gjorde det. Jeg spurte om han trodde disse tingene kunne henge sammen med innholdet i drømmen og leken. Pasienten bekreftet at det stemte, og sa: «Ja, for mamma var ikke en voksen for oss, hun beskyttet oss ikke slik hun skulle.» Som terapeut reflekterte jeg også over om temaet knyttet til å bli forlatt, der han måtte beskytte dyrene alene, og temaet fra marerittet hvor han ikke klarte å redde lillebror, kunne forstås som et overføringstema med et underliggende spørsmål til meg: «Kan du være en voksen som jeg kan stole på, og som ikke forsvinner, og kan vi jobbe sammen slik at jeg kan komme meg videre og ikke trenger å stå igjen alene?»

Det terapeutiske arbeidet med drømmen illustrerte for terapeuten noen av pasientens kjerneutfordringer allerede tidlig i forløpet: erfaringer med å ha blitt overlatt til seg selv og å måtte ta voksenansvar for seg selv og lillebror, som vi senere mange ganger kom inn på i behandlingsprosessen både i leketerapi og EMDR. Drømme ga også innblikk i pasientens motivasjon og engasjement for å bearbeide disse temaene i terapi. De demonstrerte hans evne til å bruke drøm, fantasi og lek som elementer i leketerapien og EMDR-behandlingen. I tillegg viste pasienten tegn på at han kunne være

redd for at terapeuten kunne komme til å forlate ham eller la ham være alene med vanskene sine. Det som mobiliserte terapeuten til å jobbe med den relasjonelle tryggheten og tilliten i den terapeutiske alliansen.



Seksualitet og Tony Sopranos ender

Etter utgivelsen av *Drømmetydning* i 1900 utga Freud en lang rekke klassikere på løpende bånd, som var inspirert av temaer og elementer som først ble introdusert her. Han skrev om det ubevisstes betydning for forsnakkelser i hverdagslivet (senere populært kjent som freudianske glipper) (1901/2002d), og om hvordan både humor, relasjoner, kjønnsidentitet og tiltrekning er knyttet til ubevisst seksualitet og aggresjon (1905/2010, 1905/2002c). Han skrev også om hvordan personligheten og vår psykiske helse formes av tidlige erfaringer og traumer i nære relasjoner, som kan overføres som ubevisste forventninger inn i nåtiden (1909/2002a, 1918/2002b), og om hvordan selvfølelsen, bevisstheten, forsvarsmekanismer og det ubevisste er skrudd sammen (1914/2003b, 1920/2003a, 1923/2003c). Hver på sin måte bygger klassikerne videre på elementer fra hovedverket *Drømmetydning*, som kan minne om en mangefasettert diamant som de andre av Freuds verker stråler ut av.

I forlengelsen av Freuds forfatterskap kom hundrevis av fagfolk som bygget videre på hans antagelser, som for eksempel Mary Ainsworth og John Bowlby innenfor tilknytningspsykologien, eller Judith L. Herman og Francine Shapiro innenfor traumefeltet. De siste hundre årene har teoretikere og forskere innen mange ulike felt bygget videre på mange av temaene som Freud introduserte i sin drømmebok. Eksempler er hukommelseskonsolidering, hvordan synapser, språkmodeller, kunstig intelligens (KI) og assosiative nettverk fungerer, EMDR som en målrettet fri assosiasjon knyttet til traumeminner, mindfulnessfeltets *innsiktsmeditasjon* som en buddhistisk, introspektiv fri assosiasjon (uten terapeut) og REM-søvnens (*rapid eye movement*) viktige rolle for drømmer og hukommelse. Selv om forskningen ikke kan gi støtte til alle Freuds antagelser, er det allikevel bemerkelsesverdig mange av hans observasjoner og teorier i boken fra 1900 som oppleves som spennende, innsiktsfulle og aktuelle å ha med seg i møte med dagens forskning. I praktisk og klinisk arbeid er Freuds forståelse av drømmer fortsatt relevant, som jeg illustrerte i forrige avsnitt. I populærkulturen har Freuds teorier om drømmer, seksualitet og relasjoner også hatt stor betydning. Et kjent eksempel er tv-serien *The Sopranos*, som behandler en rekke freudianske temaer, blant annet psykoanalytisk fortolkning av mafiabossen Tony Sopranos andedrøm.

For å oppsummere vil jeg svare et tydelig ja på hvorvidt Freud fortsatt er faglig relevant i vår tid. *Drømmetydning* fra 1900 blir stående igjen som selve hovedverket i forfatterskapet. Det er et høyst leseverdig bidrag som gir bakgrunnsforståelse i møte med Freuds og psykoanalysens øvrige verk, men som også stadig er aktuell i møte med temaer som søvn, drømmer, relasjoner, samtaleterapi, assosiative nettverk og bevissthet i dag.

Referanser

- Breuer, J. & Freud, S. (2004). *Studies in Hysteria*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1895)
- Carveth, D. L. (2018). *Psychoanalytic thinking: A dialectical critique of contemporary theory and practice*. Routledge.
- Freud, S. (2010). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Lits. (Opprinnelig utgitt 1905)
- Freud, S. (2003a). Beyond the Pleasure Principle. I *Beyond the pleasure principle and other writings*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1920)

- Freud, S. (2003b). On the Introduction of Narcissism. I *Beyond the pleasure principle and other writings*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1914)
- Freud, S. (2003c). The ego and the id. I *Beyond the pleasure principle and other writings*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1923)
- Freud, S. (2002a). Analysis of a Phobia in a Five-Year Old Boy. I *The 'Wolfman' and other cases*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1909)
- Freud, S. (2002b). History of an Infantile Neurosis. I *The 'Wolfman' and other cases*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1918)
- Freud, S. (2002c). *The Joke and its Relation to the Unconscious*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1905)
- Freud, S. (2002d). *The Psychopathology of Everyday Life*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1901)
- Freud, S. (1997). *The interpretation of dreams*. Wordsworth Editions. (Opprinnelig utgitt 1900)
- Gullestad, S. & Killingmo, B. (2005). *Underteksten: Psykoanalytisk terapi i praksis*. Universitetsforlaget.
- Lund, O. C. (2025a, 19. juni). Et forsvar for Freud. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/8qdKyw/faglig-forkvaklet-og-kokainavhengig-paastandene-om-freud-krever-motsvar>
- Lund, O. C. (2025b, 25. juni). Noen presiseringer av forsvaret for Freud. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/wgB714/noen-presiseringer-om-forsvaret-for-sigmund-freud>
- Lund, O. C. (2025c, 28. juni). Et forsvar for Freud: Er Sigmund Freuds faglige bidrag fortsatt relevante i dag? [Podkastepisode]. I *Mindful Consciousness*. <https://open.spotify.com/episode/2ngwcDkZZXrYIEijc0icuq>
- Lund, O. C. (2025d, 29. juni). “The best of Sigmund Freud”: Min topp 20-liste over utgivelser fra psykoanalysens far [Podkastepisode]. I *Mindful Consciousness*. <https://open.spotify.com/episode/6TqFO07rjG6Fy6iq5KhKbR>
- Lund, O. C. (2025e, 30. juni). Hva er kult med Sigmund Freud? Vi leter etter «take-home messages» fra “The top 20 best of Freud” [Podkastepisode]. I *Mindful Consciousness* <https://open.spotify.com/episode/5n5xeUZvRgFLA2DivHaHUr>
- Lund, O. C. (2025f). Leketerapi og EMDR i behandling av barn med PTSD. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 62(10). www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2025as09ae-Leketerapi-og-EMDR-i-behandling-av-barn-med-PTSD
- Lund, O. C. (2013). *Selvfølelses- og mindfulnessfokusert terapi (SMFT): Manual for psykologisk behandling*. Gyldendal Akademisk.

