

# Kan vi ha nytte av drømmene våre

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. august 2004

---

Fem ganger mens vi sover skjer det en forandring i søvnen, som viser seg i raske øyebevegelser under lukkede øyelokk. Disse raske øyebevegelsene, på engelsk kalt «rapid eye movement» (REM), har gitt navn til denne formen for søvn. Våre drømmer forekommer i disse fasene av REM-søvn, som hver varer i femten til tyve minutter. I disse fasene er hjernen like aktiv – ja av og til mer aktiv enn i våken tilstand. Vi drømmer altså sammenlagt i ca. en og en halv time hver natt. Det er fremsatt en rekke hypoteser om hvilken funksjon REM-periodene og drømmene våre har. Enkelte mener at drømmer ikke er annet enn tilfeldige bivirkninger av hjerneprosesser under søvn. Andre hypoteser går ut på at drømmesøvnen av og til kan hjelpe oss til å fordøye dagens inntrykk, og kanskje til og med å finne løsninger på problemer som har plaget oss i løpet av dagen. Nå viser en ny undersøkelse av to psykologer fra California at det kan være noe hold i sistnevnte hypotese, nemlig at drømmer kan virke problemløsende. Kanskje vi kan lære å gjøre oss bedre nytte av våre drømmer.

De to forskerne startet med en spørreskjemaundersøkelse der de fant frem til 100 unge mennesker som selv mente at de drømte mye hver natt. Ved loddtrekning ble disse personene delt i en forsøksgruppe og en kontrollgruppe. Del-takerne i begge gruppene skulle gjennomføre en del øvelser i løpet av en tidagers periode: Hver morgen skulle de skrive ned hva de kunne huske å ha drømt om natten, samt hvilke følelsesmessige stemninger som hadde preget drømmene. Forut for denne tidagersperioden hadde samtlige deltakere skrevet ned minst to og høyst åtte problemer som de oppfattet som de viktigste i livet. For hvert av problemene noterte deltakerne på et spørreskjema hvor plagsomt problemet var, og hvor uløselig det forekom å være. Etter de ti dagene da de hadde skrevet ned sine drømmeopplevelser, skulle alle deltakerne igjen rapportere hvor plagsomme og uløselige de syntes problemene deres nå syntes å være.

Alt dette var som nevnt felles for både forsøks- og kontrollgruppen. Men på ett vesentlig punkt var det en forskjell: I løpet av de ti dagene med nedskrivning av drømmer ble forsøksgruppen i tillegg instruert om å gjøre ulike øvelser. Forskerne hadde en hypotese om at noen av disse øvelsene kunne påvirke opplevelsene av livsproblemene. Kontrollgruppen skulle ikke gjøre disse øvelsene. Forsøksgruppen ble dessuten delt i fire undergrupper som hver skulle gjennomføre en øvelse som var forskjellig fra de øvrige tre undergruppene.

I den første av de fire undergruppene ble deltakerne instruert om å tenke på ett av sine problemer. Dette skulle skje om kvelden like før sengetid. Den andre undergruppen ble bedt om det samme, men med den forskjell at det skulle skje om morgenen, like etter oppvåkning. Begge gruppene skulle altså hver dag tenke på et problem – og like lenge – men henholdsvis før og etter søvnen. Den tredje undergruppen skulle gjennomføre avslapningsøvelser like før de sov, og det like lenge som den første undergruppen lå og tenkte på et problem. Den fjerde undergruppen skulle også foreta avslapningsøvelser, men om morgenen etter oppvåkning.

Man kunne kanskje forvente at de fire undergruppene etter ti dager følte at problemene var mindre tyngende nå som de enten hadde tenkt over dem eller gjort avslapningsøvelser. Resultatet viste imidlertid at det var den første undergruppen, som hadde tenkt over problemet *før* de sov, som hadde den største reduksjonen i opplevd problembelastning. Denne gruppen følte at problemet både var vesentlig mindre plagsomt og langt mer overkommelig og lett å løse enn hva som var tilfelle for de andre gruppene. Dessuten hadde det i tidagersperioden skjedd en nedgang i angst- og depresjonsbetonte drømmer, hvilket ikke var tilfelle i de andre undergruppene. I følge de to forskerne tyder dette på at den førstnevnte undergruppen hadde gitt drømmesøvnen stoff til å bearbeide det aktuelle problemet, og at dette hadde lyktes så godt under drømmesøvnen at problemene gruppen hadde rapportert etter ti dager ikke lenger virket så store for deltakerne.

Den spesielle måten undersøkelsen var utformet på, gjorde det mulig å slutte at det ikke bare var det å tenke på problemet som var utslagsgivende. Det fremgår av at deltakerne i den andre undergruppen, som også hadde tenkt over problemene, men da *etter* å ha sovet, ikke hadde gjort like store fremskritt. At resultatet heller ikke kunne tilskrives avslapning – noe søvn også gir – fremgår av at det heller ikke var noen vesentlig forbedring hos de to undergruppene som hadde utført avslapningsøvelser før eller etter å ha sovet.

Det var mulig å gi en annen fortolkning av resultatet: Det kunne ha oppstått en *forventning* om en bedring hos den første undergruppen som skulle tenke på et problem før de sovnet. Det kunne derfor innvendes at det utelukkende var denne forventningen som førte til en kanskje innbildt lettelse i hvordan problemene ble oppfattet etter de ti dagene.

For å teste den alternative hypotesen utførte forskerne en ny undersøkelse etter samme oppskrift, men uten kontrollgruppe. Tanken bak denne gjentakelsen var ganske enkelt at man like etter starten ba deltakerne i de fire gruppene om å uttale seg om sine forventninger om hvordan det ville påvirke deres problemer at de skulle tenke på dem før eller etter å ha sovet, eller at de skulle utføre avslapningsøvelser. Det viste seg at gruppen som i denne nye undersøkelsen skulle tenke på problemer før de sovnet, ikke forventet at dette ville hjelpe mer på deres problemer, enn hva deltakerne i de tre andre gruppene forventet. På dette grunnlaget mente forskerne at det ikke bare var en forventningseffekt som gjorde utslaget i den første studien.

Det kan altså umiddelbart se ut til at vi kan gjøre oss nytte av drømmene våre ved å fore dem med tanker om problemer like før vi sovner. Men det bør nok understrekes at dette kun gjelder dersom vi kan kontrollere disse tankene. Hvis grublerier derimot tar overhånd, slik at vi ikke kan kontrollere dem, vil tankene kunne holde oss våkne om natten, og det kan neppe ha noen godartet virkning på vår tilværelse!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 8, 2004, side*

**TEKST**

**Reidar Ommundsen**