

Recension: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)
Citera artikeln så här: Norell, A. (2025). Öväntat om kristen drömydning. Recension
av "The power of your dreams: A guide to hearing and understanding how God
speaks while you sleep". Sömn och Hälsa, 14, s. 72–75.
<http://doi.org/10.59526/soh.14.48154>

Öväntat om kristen drömydning

Recension av "The power of your dreams: A guide to hearing and understanding how God speaks while you sleep"

Annika Norell, leg psykolog & docent i psykologi, Örebro universitet

Drömydning associeras främst till psykoanalytisk teori eller new age-teorier. Boken "The power of your dreams" avviker från det väntande genom att beskriva och instruera i hur drömydning på kristen grund kan gå till.

Denna bok hamnade i min ägo av en slump. Jag beställde böcker via jobbet för att sätta mig in mer i drömmar, och hittade denna bok som hade en lovande titel och därför fick följa med i inköpen. Med det sagt har det varit mycket intressant att fördjupa mig i drömydning på kristen grund och jag kan varmt rekommendera boken för den som vill sätta sig in i ämnet, oavsett trosuppfattning.

Bokens författare, pastor Stephanie Ike Okafor, är verksam i megakyrkan ONE i Los Angeles. En megakyrka är en kyrka som har 2 000 eller fler deltagare på sina gudstjänster. (Som kuriosa kan nämnas att det är samma kyrka som Black Panther-skådespelaren Chadwick Boseman brukade besöka). Stephanie Ike Okafor inleder boken med att berätta hur hon sedan barndomen haft kraftfulla drömmar, och förmågan att tolka andras drömmar, vilket fått stor betydelse för hennes tro och för hennes liv. Som vuxen har hon erfårit att förmågan att tolka andras drömmar avtagit, men att ett av hennes kall är att lära andra att

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2025 Norell 2025.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.14.48154>

tolka sina egna drömmar. Boken är resultatet av detta kall. Hennes genomslagskraft kan anses stor, med ett flertal publicerade böcker och en populär podcast om kristen tro.

Stephanie Ike Okafor tar med läsaren på en teologisk resa där hon förankrar varför drömmar och drömtydning är något som dagens kristna bör ägna uppmärksamhet åt. Bibliska exempel från gamla och nya testamentet tas upp, där Guds budskap i drömmar varit avgörande för att förebygga ogynnsamma händelser. Drömtydaren Josef som förebyggde en svältkatastrof genom att tyda faraos drömmar om de feta och de magra korna, är ett exempel från första moseboken i gamla testamentet. Drömmen som fick Jesus bonuspappa Josef att ta med sig familjen utomlands är ett annat hämtat från nya testamentet. Exempelen från bibelns betydelsefulla drömmar och drömmare varvas med teologiska argument kring hur vi kan vara säkra på att Gud kommunicerar med människan under sömnen ända fram till vår tid. De teologiska resonemangen är en av bokens styrkor, och det är tydligt att författaren är väl insatt i bibeln och den kristna tron.

När det kommer till konkreta råd kring hur vi kan förbereda oss för att minnas mer drömmar, och få mer drömmar av religiös betydelse, blir det mindre övertygande. Detta återspeglas i detta kapitelns magra referenslista. Anekdotiska råd om att inte äta fet mat på kvällen, och att inte titta på otäcka filmer varvas med orefererade påståenden om att det vi gör de första 90 sekunderna efter uppvaknandet skulle ha avgörande roll. Här hade jag önskat att författaren lagt mer tid på att efterforska vad som har evidens för bättre ”dream recall”.

Efter dessa råd ger sig författaren i kast med att kategorisera olika typer av drömmar. En grov kategorisering görs utifrån avsändare: drömmar anses kunna komma från Gud, Djävulen eller endast vara baserade på våra egna tankar, känslor och minnen. Här menar författaren att vår känsla i drömmen snarare än innehållet ger ledtråd om avsändaren. Till exempel kan en dröm med otäcka händelser vara en varning eller profetia från Gud, om vi i drömmen känner oss trygga trots det

skrämmande som spelas upp. Samma drömhändelser skulle kunna komma från onda makter om vi i drömmen kände oss rädda, och som om allt hopp vore förlorat. En annan ledtråd kring avsändaren kan ses utifrån om det som sker i drömmen är i enlighet med Guds ord eller inte.

Ett varningens ord uttalas kring drömmar med romantiskt innehåll. Att ha fått ett gudomligt tilltal om att en specifik person är ens ideala partner anses inte troligt om man inte ens dejtar personen och specifikt bett om vägledning i frågan. Den attraktiva pastorn Stephanie berättar om hur hon fått sin beskärda del av kärlekskranka ungarlar som drömt att hon är deras framtida hustru.

Drömmar från Gud kategoriseras i sex olika områden: riktningsdrömmar, gåvodrömmar, strategidrömmar, uppmuntrande drömmar, varnande drömmar, och vaktdrömmar. (Mina översättningar). Riktningsdrömmar innehåller en uppmaning eller svar på hur vi bör gå vidare i livet inom ett område, företrädesvis för att göra Guds vilja. Josefs dröm om att fly med Maria och Jesus i Egypten för att undkomma Herodes, kan ses som en riktningsdröm. Gåvodrömmar innebär att drömmaren får något från Gud genom drömmen som sedan följer med i det vakna livet. Det kan vara ett helande från ett fysiskt eller själsligt problem eller tillägnandet av en ny förmåga. Spontant kommer jag att tänka på hur jag som barn drömde att jag kunde simma på rygg och dagen efter kunde upprepa bedriften på badhuset.

Strategidrömmar avser att hjälpa drömmaren att uppnå något som kanske egentligen inte har något med Gud att göra men som vore önskvärt för drömmaren själv, som present från Gud. Här kommer Stephanie med exempel om att hon fått tips om hur hon borde placera sina pengar för att få bättre avkastning. (Detta är kontroversiellt för undertecknad som med min lutheranska bakgrund har svårt för teologier som går ut på att Gud ekonomiskt ska belöna den han älskar).

Varnande drömmar är precis vad det låter som: i drömmen visas en tänkbar framtida händelse, vilket ger drömmaren möjlighet att före-

bygga katastrofen eller förbereda sig. Uppmuntrande drömmar ger drömmaren en stöttande vision av att något man fruktar kommer gå bra. Slutligen innebär vaktdrömmar att drömmaren uppmärksammas på någon, några eller något sammanhang som man bör ha omsorg om och skydda. Det kan handla om fysiska insatser eller om att be.

Som kristen drömintresserad tyckte jag att bokens kategorier var intressanta. De sunda råd som gavs kring drömtolkning var också en behållning. Man avråds starkt ifrån att agera på dramatiska drömmar innan de ”stöts och blöts” med andra. Betydelsen av att förstå sitt eget ”drömspråk” betonades, och att det inte finns några generella symboler som betyder samma sak för alla människor. Tolkningen av egna och andras drömmar måste därför ske utifrån vilken symbolism färger, siffror, djur, aktiviteter, personer osv har för den individ som drömt om dessa. Sammantaget är boken ett intressant inlägg i den flora av drömtolkningsböcker som främst har psykoanalytiska eller nyandliga kopplingar.

Datum för inskick: 2025-03-03

Datum för accepterande: 2025-04-08

Datum för publicering: 2025-10-13