



Artikel publicerad i
TIDSKIFTEN ESSENS, nr 1:2004 /
Text: Ann Westermark

Kreativt – i drömmarnas rum.

När du är 90 år kommer du att ha sovit i kanske trettio år. Men tro inte att sömnen och drömmandet är bortkastad tid bara för att du inte är vaken. Förutom att din hjärna håller koll på vilka ”förråd” som behöver fyllas på, är den mer öppen och kreativ än någonsin! Fotografen och jag står utanför den vackra byggnad som en gång var Råsunda Prästgård i Solna, och läser på skylten: Institutet för Drömpsykologi. Ut mot grinden kommer Håkan Raihle och tar emot. Han är i allra högsta grad vaken, förestår institutet som utbildar drömcoachar, och det är honom vi ska intervjua. Drömmar och hälsa är temat för dagen. Och Håkan visar vägen; upp för den knarrande trätrappan, till biblioteket på andra våningen. In i drömmarnas rum.

Dåtidens drömtydare

Människan har i alla tider varit intresserad av drömmar, men synen på drömmarna har förändrats. Förr i tiden, berättar Håkan Raihle, tydde man drömmar. Och det var inte vem som helst som kunde drömtydningens ädla konst; speciella drömtydare anlätades för att drömmaren skulle få veta vad drömmen ”betydde”. Ofta trodde man, berättar han, att drömmarna var gudarnas röst till människan. För inflytelserika personer var det därför oerhört viktigt att ha duktiga drömtydare.

Det finns flera tragiska exempel från historien, berättar Håkan Raihle, där drömmar anses ha tytt fel, med svåra konsekvenser som följd. När Hannibal ger sig in i det tredje puniska kriget, är det – som det berättas – på grund av en feltydd dröm.

Umgås med drömmen

Drömtydningens tid är förbi. Men intresset för drömmar lever vidare. Och helst pratar Håkan då om drömmangången; att umgås med sina drömmar för att få en relation till dem. Han skiljer även på drömpsykologi, drömtolkning och drömcoaching.

Drömpsykologi är läran om drömmandet, som också har en fysiologisk aspekt. Sedan talar vi om drömtolkning, säger han, som handlar om drömmens innehåll; att försöka förstå. Och så pratar vi om drömcoaching; hur man hjälper någon annan att förstå sin dröm.

Till institutet kommer bl.a. deltagare i olika människovårdande yrken, för att lära sig hjälpa patienter, klienter och konfidenter att förstå sina egna drömmar. Men några allsmåttiga drömtydare blir de inte. Tvärtom är kärnan i utbildningen att bli medveten om ”suggestionskraften” och att som drömcoach så långt det är möjligt avhålla sig från tolkning. Coachens roll är att understödja drömmaren så att han eller hon i bästa fall kan formulera sin egen tolkning, förklarar han.

Kreativ process

Den process vi kallar drömmande är en aktiv gestaltning som sker i hjärnan under den s.k. REM-sömnen – eller i psyket – beroende på från vilket håll man ser det.

Ur hjärnsynpunkt, säger Håkan, vill jag hävda att det är en kreativ process. Den stora, och som det förefaller obegränsade tillgången till minnesbanken, innebär att en enorm mängd material är tillgängligt i gestaltningsprocessen. Lägg till detta friheten i form; hur hjärnan blandar och kombinerar så att det kommer fram en produkt; i bästa fall något nytt.

Tid och rum är upphävt. Verklighetsanknytningen och realitetstestningen är bortkopplad. Man kan ta en parallell till konstvärlden och surrealisterna, föreslår han; Dalis konstverk framstår ju ofta som drömlika.

Drömmar och hälsa

På min fråga om sambandet mellan drömmar och hälsa skiljer Håkan Raihle på drömmandet, som biologisk och psykisk process – och drömmarna, som en spegling, ett minne, av den processen.

Under drömmandet, alltså REM-perioden, säger han, fylls bland annat hjärnans depåer av noradrelanin på. Och utan noradrelanin kan vi inte hålla oss vakna, förklarar han.

Och när det gäller drömmarna? Finns det ett positivt samband mellan drömmungänge och hälsa? Blir vi friskare, fysiskt och psykiskt, av att umgås med våra drömmar?

Vi tror ju att det är så, säger han.

Så mycket mer vill Håkan Raihle egentligen inte utlova. Av någon anledning är det förskräckligt ont om seriös forskning på området. Och de aktuella rapporter som stödjer ett sådant samband är, anser han, på ett eller annat vis bristfälliga. Men visst finns det mycket som talar för att man mår bra av att umgås med sina drömmar.

Fungerande kommunikation

Väldigt många är idag överens om att stora delar av psyket ligger fördolt för vårt medvetande. Jag tror också att väldigt många är överens om att det som händer där nere i mörkret påverkar det som händer här uppe i ljuset. Jag tror också, säger han, att väldigt många är överens om att samspelet; någon slags kommunikation dem emellan, är en förutsättning för att vi ska fungera och må bra.

Och om vi drar ut det mer extremt; om kommunikationen mellan medvetet och omedvetet upphör, då har personen psykiska problem, berättar Håkan Raihle. Och då kommer det omedvetna att mer eller mindre tvinga sig på, i syfte att få kontakt.

I det avseendet är drömmungänge är ett bra sätt att hålla sig frisk, säger han.

Dubbelriktad trafik

För att beskriva hur åtminstone jag ser på drömmandet och drömmarna kan vi tänka oss en väg med dubbelriktad trafik, fortsätter Håkan och berättar.

Trafiken som går utifrån och in handlar om nya upplevelser och erfarenheter som jag har gjort i verkliga livet. Dessa ska på något lämpligt sätt integreras; hängas in i min personlighet på en lämplig krok. Och drömmarna speglar hur den här processen fortskrider. Hur långt är den kommen? Finns det några motstånd och hinder på vägen? Om jag får en bild av detta kan jag också försöka bidra till att undanröja hindret. Den andra trafiken, som går inifrån och ut, är den kreativa process vi har i drömmandet.

Och den är ju nästan meningslös om det inte finns någon i andra änden som tar emot den, säger han.

Den gamla utslitna metaforen ”Att inte umgås med sina drömmar är som att inte öppna de brev man får”, fungerar fortfarande. Och till det kommer att det är så spännande. Det är närmast andäktigt att umgås med eget och andras drömmaterial, säger han.

Sann mot sig själv

Om en del av vårt psyke är fördolt för det medvetna, och om drömmandet och drömmumgänget fungerar som en kommunikation dem emellan, får man på detta sätt alltså hjälp att komma bättre överens med sig själv.

Om kommunikationen fungerar är du helare i det du gör, och då kan du också enklare ta ansvar för det du gör. Jag skulle vilja säga att du också får lättare att vara sann mot dig själv, säger Håkan.

Om en person hamnar i kris, däremot, och processen inte får gå färdigt, kommer en period då handlingsberedskapen är för hög i förhållande till hur långt processen har fortskridit.

När energin blockeras så att den inte längre kan vara progressiv, stiger det psykiska trycket. Då kan den som befinner sig i kris vara beredd att bryta upp med familj, arbete, vänner och allt det som hör vardagen till för att minska på trycket och få temporär lindring. I denna kritiska fas kan han eller hon tänka. ”Skit samma vad jag gör, bara jag kommer till något annat!”.

Men, betonar Håkan Raihle, om processen inte har gått färdigt kommer trycket återigen att stiga. Det *kan* naturligtvis vara ett riktigt beslut att lämna allt där hemma. Men först då processen har fått gå färdigt, så att energin återigen löper fritt, kan den här personen avgöra vilka beslut som är de bästa för honom eller henne.

I det här sammanhanget skulle jag vilja säga att drömmarna är outhärliga när det gäller att följa processen och se hur situationen är på insidan. Det förefaller som att hjärnan förhåller sig kommenterande, säger han, till den verklighet som individen har.

Att tolka drömmen

När det gäller drömmar är det två saker, fortsätter Håkan, som man måste hålla i minnet. Det ena är att drömmen är ett individuellt språk, till skillnad från exempelvis folksagorna, som bär ett kollektivt språk. Det andra är att drömmen är en partsinlaga från det omedvetna, och därmed handlar om hur det omedvetna ser på mig. Detta måste jag förhålla mig till, påpekar han.

Om jag ”köper” en dröm rakt av kan det gå gale. Följer jag drömmen riskerar jag dessutom att konkretisera ett symboliskt uttryck.

En person som drömmer att han ska bestiga världens högsta berg och bestämmer sig för att följa sin dröm bör således tänka igenom sitt beslut, milt uttryckt, innan han beställer sin resa till Himalaya. Sannolikt finns en symbolik i bergsbestigningen, som har med drömmarens inre liv att göra. Men Håkan är ödmjuk. Något *alltid* eller *aldrig* finns inte, säger han.

Umgås med drömmarna

Vad krävs då för att man ska kunna öppna sina ”brev” från det omedvetna, och så småningom förstå dem?

Som jag ser det är det i första hand umgänget som är det viktiga. Försök att etablera en relation och ha respekt för drömmarna. Låt sedan förståelsen för vad drömmarna vill säga växa fram ur detta, råder han.

Ett umgänge kan enligt honom baseras på att jag tar kontakt, tar emot det som bjuds och hanterar det ömsint och med stor respekt. Det kan innebära att jag noterar det, bevarar det, reflekterar över det, umgås med det och kanske gestaltar det i exempelvis bild eller rörelse.

Men att jaga drömmarna med intellektets skalpell, och säga: ”Kom nu dröm, så ska jag sprätta

upp dig och syna dig i minsta detalj”, tror han inte på. Och när det gäller tolkning kan det allra första steget vara att försöka bli av med, eller i alla fall bli medveten om, de förutfattade meningar jag har om vad drömmen betyder, så att jag kan möta den med öppet sinne. Enligt min erfarenhet är att det är mycket sällan som en dröm till sin innebörd bekräftar det jag redan vet, säger han leende. Drömmen tar sikte på våra blinda fläckar. Man bör därför utgå ifrån att om innebörden redan är känd för mig så är risken stor att jag har hamnat fel.

Hjärnan sover inte

Utan sömnen och drömmandet överlever vi inte. Och hur gott vi än sover och snarkar i våra dunbolster kan vi vara säkra på att hjärnan är vaken och arbetar. Immunförsvaret stärks, under djupsömnen produceras bland annat tillväxthormon, och under drömmandet fyller hjärnan på depåerna av noradrenalin, så att vi kan vara vakna när vi ska. På tåget hem från Solna slår det mig att det är dumt att klaga på att en tredjedel av livet går åt till sömn och drömmande.