



Särtryck ur

# CJP NYHETS BREV

Nr 42:1 December 2006



*”På väg mot en drömpsykologi”*

## MOTION FÖR SJÄLEN

av Erik Nisser



*Erik Nisser, fil kand och översättare, är CJP/IDPs kursadministratör. Seminarielärdare inom områdena drömpsykologi samt symbolik och symbollära. Ämnesansvarig för området symbolik och symbollära.*

**I en serietidning som jag gärna läste som liten fanns en gång följande lustighet, som jag då tyckte var sanslöst kul: Seriens naiva ”dummerjöns” kommer fram till seriens alltid lika kloka, lärda och överlägset intelligenta gam och säger:**

**- Jag har hört att det är bra att springa någon kilometer varje dag.**

**- Javisst, motion är mycket nyttigt.**

**- Ja, men att springa en kilometer varje dag verkar ju rätt tjtigt, så jag har en mycket bättre idé.**

**- Så? Låt höra.**

**- Jo, i stället för att spela tid och springa 365 dagar på ett helt år, tar jag helt enkelt och springer 365 kilometer på en gång redan idag. Vi ses!**

**Och så ränner han iväg och lämnar den kloka gamen med ett trött, mycket trött uttryck i sitt fågelansikte.**

Jag ska erkänna att jag fortfarande tycker skämtet är riktigt roligt. Det fångar en rätt typisk sida hos oss människor: där finns en god vilja att göra sådant som är bra för oss, men samtidigt en rastlöshet eller otålighet som lätt förvänder alla goda avsikter i deras motsats – kravet på snabba resultat gör den i och för sig goda avsikten destruktiv.

Idag är kroppen mycket på tapeten, och det med skäl eftersom den uppenbart far illa i vårt moderna samhälle. Vi sitter still för mycket, stressar för mycket, äter osunt och sover för

lite. Det gäller självklart inte alla, men ändå så många att problemen stöts och blöts i media närmast dagligen.

Forskarna varnar för den skenande ökningen av övervikt bland barn och ungdom och media rapporterar ständigt om nya statistiska siffror, som ökar i fel riktning, och om expertisens råd för att vända den bekymmersamma trenden. De lösningar på problemen som föreslås är inte särskilt märkvärdiga utan handlar mest om att minska på stillasittandet (när det gäller barn och unga handlar det mest om att begränsa tiden med dataspel och TV-tittande, detsamma kanske gäller för de vuxna), att röra på sig lite mer, äta sundare (mer frukt och grönt, mindre sötsaker och animaliskt fett) och sova mer och bättre.

***Aktiviteten under REM-sömn är tvärtom direkt febril, med stor energiåtgång och väldiga emotionella svall.***

***Denna aktivitet har sin psykiska, mentala motsvarighet i drömmandet – drömmandet är den mentala representationen av den neurofysiologiska processen i hjärnan under REM-sömn.***

Det är som sagt enkla lösningar. Men i realiteten verkar de ändå vara väldigt svåra att tillämpa. Frestelserna är många och vardagsstressen så stor att man inte orkar annat än att följa minsta motståndets lag. Och tar man sig i kragen och verkligen ger sig sjutton på att vända på skutan, då händer det lätt att man försöker lyfta sig i håret och går ut på tok för hårt – lite som i det inledande skämtet.

Intressant är att det forskas rätt mycket i sömnens betydelse för vårt välbefinnande. Man har kommit fram till att djupsömnen har oerhörd stor betydelse för kroppens förmåga att återhämta sig från vakenlivets påfrestningar och stress. Den välgörande djupsömnen är för kroppen ungefär vad ett servicebesök innebär för en bil – här byts slitna delar ut, rörliga delar görs rena och smörjs upp, batteriet laddas om

**”På väg mot en drömpsykologi”**

Under denna rubrik kommer vi att samla material, såväl nyskrivet som redan publicerat, som är relevant med hänsyn till den drömpsykologi som ligger till grund för CJP:s/IDP:s sätt att arbeta med drömmar.

och tändstiften byts ut. Det sker en allmänt uppiggande ”rekonditionering” av oskattbart värde för vår fysiska hälsa, men även för vår psykiska förmåga, eftersom även hjärnans neurofysiologiska system får välbehövlig vila.

Forskningen har alltså funnit klara belägg för att djupsömnen inte bör försummas, och på grundval av resultaten ges rekommendationer för hur vi vanliga människor på bästa sätt ska värna sömnen: i sovrummet ska det vara mörkt och svalt och väl ventilerat med god tillgång på syremättad friskluft. Det ska vara tyst och får därför inte finnas för många elektroniska apparater, som även i stand-by-läge surrar och piper och lyser med diodlampor, samtidigt som de påminner om en stressig, elintensiv arbetsvardag. Vi själva ska undvika ansträngande mental eller fysisk aktivitet för nära inpå läggdags, inte äta för sent och helst inte döva oss med olika medel för att somna.

Allt detta är utmärkta råd och alla är på det klara med sömnens välsignelser. Men underligt nog sysslar det mesta av sömnforskningen endast med djupsömnen. Det finns naturligtvis undantag, men det allra mesta görs just på djupsömnens område. Vad det beror på är oklart, men det finns ju en annan typ av sömn, REM-sömnen, där bland annat det gestaltande drömmandet sker, som tydligen inte är lika intressant för dagens sömnforskning.

Kanske beror det mindre intresset för REM-sömnen på att man framför allt vill veta mer om just återhämtningens mekanismer i kropp och själ. Faktum är nämligen att REM-sömnen är allt annat än stillsam. Aktiviteten under REM-sömn är tvärtom direkt febril, med stor energiåtgång och väldiga emotionella svall.

Denna aktivitet har sin psykiska, mentala motsvarighet i drömmandet – drömmandet är den mentala representationen av den neurofysiologiska processen i hjärnan under REM-sömn. Drömmandet är alltså den psykiska gestalt-

CJP NYHETS BREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upp-  
laga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

ning som löper parallellt eller samtidigt med den biologiska processen – och drömmen som sådan, den som vi i bästa fall vaknar upp och har ett minne av, är just *minnet* av den psykiska gestaltningen av den biologiska processen. Drömmen, som vi minns den, ligger alltså flera steg bort från själva den process som genererar drömmens bilder.

Eftersom REM-sömnen är så ”störande” för den fysiologiska återhämtningen, tycks den ha fått lite dåligt rykte bland sömnforskarna. Det finns de som på fullt allvar hävdar att drömmandet är ungefär lika intressant och meningsfullt som magens kurrande efter en stadig måltid. Måltiden är det viktiga, gurglet i magsäck och tarmkanaler bara ett ovidkommande sidofenomen – överfört: djupsömnen är det viktiga, REM-sömnen bara ett slags hjärnans spasmodiska glödtändning.

Men det har trots allt forskats en del i REM-sömnen, och jag tänkte att vi skulle titta helt kort på några slutsatser som man tyckt sig kunna dra. Genom att med hjälp av mätsystem och diverse apparater studera vad som sker i hjärnan har man kunnat iakta flera ganska sensationella saker. Det kanske mest iögonfallande är att de processer som äger rum under REM-sömn tycks ha tillgång till *hela minnesbanken*. Vi vet vilken begränsad tillgång vi har i medvetet tillstånd – men i detta omedvetna tillstånd är tillgången alltså totalt obegränsad. Samtidigt är det emotionella systemet aktiverat i osedvanligt hög grad, vilket delvis förklarar varför REM-sömnen är så energikrävande och allt annat än ”vilsam”. De instanser i hjärnan som svarar för dimensionerna tid och rum är frånsagna, vilket innebär att den fysiologiska processen är frikopplad från tidens och rummets begränsningar eller, om man så vill, bestämningar. Parallellt med detta är även de instanser som svarar för logisk följdriktighet, kausala samband och realitetsprövning frånsagna, och mottagligheten för yttre stimuli är kraftigt begränsad samtidigt som signalerna till det motoriska systemet är blockerade.

Det här innebär att REM-sömnens processer är mycket laddade, med hög spänningsnivå, och att den psykiska gestaltningen, alltså själva drömmandet, är fullkomligt fritt till både innehåll och form. Med andra ord är kreativiteten i gestaltningen så stor den bara kan bli – vilket man väl utan vidare kan medge, häpen som man ofta blir över somliga drömmars helt osannolika kombinationer av minnen och bilder.

Men vad tjänar då denna oöverträffade frihet till? Vad fyller drömmandet för funktion? Man skulle kunna säga att drömmandet är allt annat än den ”glödtändning” vi talade om ovan. Det handlar snarare om ett slags ”testkörning” av motorn, med urkopplad växel, för motorns egen skull. En process av förhöjd aktivitet för

att säkerställa förmågan till vanlig, ordinär aktivitet.

Det visar sig nämligen att drömmandet stödjer utvecklingen av vår minnesförmåga och underlättar en mer effektiv minneslagring i enlighet med associativa principer – minnen lagras efter ”likhet” i någon mening, vilket också är intressant i så måtto som drömmarna opererar med symboliska bilder som i allt stödjer sig på ”likhetens” princip. Med stöd i drömmandet sker en kraftig utveckling av inlärningsförmågan – det är som om vi i REM-sömnen upprepar och varierar olika existentiella situationer, i vid mening, för att bättre lära oss bemästra dem. Det tjänar på samma gång till att befästa och rentav utveckla jag-upplevelsen och medvetenheten. Drömmandet ”leker” med poten-

***Nattsömnen är alltså ett dubbelt fenomen. Å ena sidan den djupaste tänkbara vila och återhämtning i djupsömnen, å andra sidan den mest febrila aktivitet i REM-sömnen.***

tiella situationer och reaktioner som ett slags förberedelse och träning inför vakenlivets utmaningar. På så sätt stödjer drömmandet vår anpassning till yttre realiteter och inre förutsättningar. Vilket låter som ett eko av Jungs tanke att drömmandet gestaltar psykets kompensatoriska strävan efter balans (psyket som självreglerande system) och större helhet (individuation).

Det här är alltså en kort sammanfattning av vad forskningen inom REM-sömn, drömmande och drömpsykologi har kommit fram till. Vi vet att alla forskningsresultat är tentativa till sin karaktär och det finns inget som säger att detta skulle vara den yttersta ”sanningen”. Man kan bara vänta sig att teorierna och resultaten kommer att omformuleras flera gånger om i framtiden. Men friheten i drömmandet och den oerhörda graden av kreativitet kommer vi inte ifrån, inte heller att drömmandet påverkar minneslagringen – vilket får omedelbara konsekvenser för själva vårt sätt att uppfatta verkligheten.

Nattsömnen är alltså ett dubbelt fenomen. Å ena sidan den djupaste tänkbara vila och återhämtning i djupsömnen, å andra sidan den mest febrila aktivitet i REM-sömnen. Till vardags brukar vi få rådet, när det gäller att vårda eller förbättra vår hälsa, att både se till att få fullgod vila och att röra på kroppen och an-

stränga oss. Hälsan är beroende av en sund blandning av förhöjd aktivitet och fördjupad passivitet. Båda dessa ytterligheter finns med oss också i sömnen, och ett balanserat råd vore väl därför att vårda oss om bådadera. Å ena sidan se till att vi får den djupsömn vi behöver och, å den andra, att intresserat ta hänsyn till REM-sömnens kreativa produkter sådana vi minns dem – alltså till drömmarna.

Men med avseende på vår psykiska hälsa har vi samma benägenhet som dummerjösens i det inledande skämtet, han som ville avverka hela årets träning på en enda dag. Mer än någonsin är tid en skriande bristvara. Vi har svårt att hinna med allt vi vill, vi har till och med svårt att hinna med i den rasande utvecklingen i vakenvärlden. I en alltmer globaliserad värld går allt så mycket fortare. Så när vi ger vår dyrbara tid åt något, då vill vi ha snabba, ja, omedelbara resultat. Somliga har kallat det för en ”patriarkal” inställning, en attityd som enögt siktar till resultat och mål, utan särskilt mycket hänsyn till faktiska resurser. Det är något vi ser överallt, på alla nivåer av tillvaron. Och de som talar om en ”patriarkalt” ensidig attityd efterlyser också en mer ”matriarkal” hållning, som bygger på värden som tålmod, hänsyn, långsiktighet och relation. Den matriarkala attityden vet att det tar tid att lära sig att gå på pottan, att de till synes allra enklaste färdigheter behöver ständig övning för att utvecklas till just färdigheter. Med en sådan hållning blir det lättare, mer givande och mycket mindre frustrerande att ta sig an sin egen ofullkomlighet och se den som en potential snarare än som en brist. På sätt och vis är det frestande att se själva drömmandet som en ”matriarkal” aktivitet: här sker en oförtruten, lekfull övning med våra givna resurser, en fantasifull och, som det känns ibland, överlägset intelligent potträning. Drömmandet blandar obekymrat högt och lågt, eftersom det högsta värdet för psyket verkar vara helhet.

Då gäller det att medvetet kunna inta en motsvarande hållning till drömmandet och ta emot det som bjuds med lekfull häg och inte genast avkräva drömmarna ”mål” och ”mening”. Att följa drömmarna är att följa själens långsiktiga och sällan snörräta växt. Och denna växt sker hela tiden, ungefär som trädet lägger årsring på årsring kring sin kärna. Själens är en ständig samling av processer, som det är värt att umgås med i en fortlöpande mening. På så sätt kan man undgå dummerjösens misstag att bara någon gång då och då, när det passar en själv, pressa själen på mening.

*Erik Nisser*



**Centrum för Jungiansk Psykologi AB**

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00