



”På väg mot en drömpsychologi”

DRÖMMARNA OCH VERKLIGHETEN

av Håkan Raihle

Att drömmarna har något att säga om vår verklighet har varit en hörnsten i många kulturer genom tidernas lopp. Inte minst har man betraktat drömmarna som en informationskälla om hur verkligheten kommer att gestalta sig, d.v.s. drömmarna har använts för att förutsäga framtiden. Men hur ser det ut idag i vårt upplysta tidevarv? Vad vet vi om drömmarna och vad vet vi om verkligheten? Och finns det något samband mellan dem?



Håkan Raihle, civ.ek. DHS, psykolog och jungiansk terapeut med privat praktik i Solna, är direktor för IDP Institutet för Drömpsychologi där han också undervisar och är ansvarig för institutets forskningsprogram.

Det finns fler frågor än svar inom det här området. Vet vi överhuvudtaget vad en dröm är? Hur uppstår drömmen och varför drömmar vi? Är drömmarna meningsfulla eller bara att jämställa med magens kurrande?

Och vad vet vi om verkligheten? Vad menar vi med verklighet och hur formas vår upplevelse av den?

Trots att vi egentligen vet ganska lite har det ett visst värde att försöka göra klart för sig vad som i nuläget kan kallas vetande och vad som måste hänföras till trons område. Men, som alla vet, med tiden kan vetande förvandlas till tro, liksom tro kan förvandlas till vetande.

Verkligheten

Väldigt många som försökt sig på att definiera vad verkligheten är, har fokuserat på utsidan, d.v.s. den omvärld som individen befinner sig i. Så finner vi t.ex. i den nya folk-encyclopedin Wikipedia (Internet) följande definition:

”Verkligheten” är ett subjektivt begrepp för den omvärld som var och en upplever.

Verkligheten är alltså enligt denna definition subjektiv, medveten och begränsad till den yttre världen, individens omvärld. Om denna yttre värld skriver C.G. Jung:

”... endast genom psykets förmedling

får de konkreta sinnesförmimmelserna utifrån, och den inre världens bilder, den intensitet och laddning som är nödvändig för att de skall bli en levande verklighet” (CW6:77)

Den ”yttre verkligheten”, som vi upplever den, är alltså, enligt Jung, en skapelse av våra egna psyken. Och han fortsätter:

”Denna autonoma psykiska funktion är en ständigt pågående kreativ aktivitet. Psyket skapar ständigt sin (d.v.s. individens) verklighet.” (CW6:78)

”Vi är konstruerade som meningssökande varelser, i smått som stort, alltifrån att vi behöver känna att våra enstaka handlingar har ett syfte, och sedan längs hela skalan upp till de existentiella problemen, t.ex. att vi behöver känna att vårt liv har en mening.”

Jung menar alltså att den verklighet vi upplever är en inre produkt, ett resultat av psykets kreativa förmåga. Det vi i vår upplevelse lägger på utsidan, finns alltså egentligen på insidan.

En som långt före Jung försökte sig på att beskriva vad vår verklighet består av och hur den formas är Platon (427-347 f.Kr.) och i en av de dialoger han hade med sin bror Glaukon (*Staten*, andra delen, ”Filosofer som statens rätta styresmän”) kan vi läsa:

- Tänk dig människor i en underjordisk boning, vars ingång är öppen mot ljuset och sträcker sig utefter hela grottans längd.

- Tänk dig vidare att dessa människor ända från barndomen är fjättrade så att de måste förbli på samma fläck och endast kan se rakt fram mot grottans vägg, tänk dig att deras boning upplyses av en eld som brinner utanför grottan på avstånd, och att det mellan elden och de fångslade (finns en öppen plats) ... där andra människor lever sitt liv...

- Det var en underlig bild och underliga fångar.

- Men de liknar oss, menar jag. Ty tror du att sådana fångar kan se något annat, vare sig av sig själva eller människorna utanför grottan, än de skuggor som av elden kastas på grottväggen framför dem?

- ... (och) tror du inte att de skulle tala om det som de såg, som om det var de verkliga människorna och föremålen som passerade förbi?

- Jo, givetvis skulle dom det.

- ... Överhuvud taget skulle således sådana människor inte betrakta något annat som sant och verkligt än skuggspelet på väggen

Den meningssökande människan

Om vi förenklar något, skulle vi kunna säga att människan har ett antal basala behov, eller drifter, bl.a. strävan efter lust (Freud), strävan efter makt (Adler) och strävan efter mening (Jung och Frankl).

Vi är beredda att investera mycket energi för att uppleva lust, och undvika olust, likaså är det betydelsefullt för oss att få uppleva att vi har makt och kontroll över vår situation och att undvika maktlösheten. Men vi är också konstruerade som meningssökande varelser, i smått som stort, alltifrån att vi behöver känna att våra enstaka handlingar har ett syfte, och sedan längs hela skalan upp till de existentiella problemen, t.ex. att vi behöver känna att vårt liv har en mening.

Peter Gärdenfors skriver i sin bok "Den meningssökande människan" att det som gör människan unik i djurvärlden är att evolutionen utrustat henne med förmågan att skapa och uppleva en inre värld. Utifrån denna förmåga kan människan sedan göra sig en föreställning om andra människors inre världar. Och det är sedan utifrån denna förmåga som vi kan skapa oss ett språk, anpassa oss till nya situationer, lösa problem och bygga kulturer.

Det Gärdenfors, och många andra forskare med honom, avser med begreppet "inre värld" skulle vi kunna beskriva som inre modeller av den värld vi lever i. Och dessa "modeller" är strukturer som bygger på kausala samband mellan modellens olika delar, d.v.s. att grundprincipen i modellerna är "orsak-verkan" och "antingen-eller". Men förutom "modeller" av omvärlden och dess människor och situationer, formar vi också en modell (eller en representation) av vem, och hur, vi upplever oss vara (en självbild) och ett värdesystem.

När vi med våra sinnen varseblir något, jämförs dessa nya sinnesintryck med något av alla de mönster eller modeller som vi har lagrat, och om den nya varseblivningen stämmer med ett lagrat mönster, så får den nya varseblivningen en innebörd, den tolkas och får en mening. Det som inte tilldelas en mening i vakentillståndet, processas sannolikt genom drömmandet, som jag vill påstå är den ojämförligt mest kreativa process vårt psyke kan åstadkomma. Drömmandet är alltså en gestaltning av den psykiska process som bl.a. bidrar till att bygga upp vår verklighet.

Det kan mycket väl vara så, att det är just människans förmåga att skapa och använda sina inre modeller som gett henne den avgörande fördel som hon har behövt för att framgångsrikt kunna konkurrera med andra arter och därmed överleva och breda ut sig över jorden.

Låt mig ta två exempel på hur människan har utnyttjat sin inre värld och sina inre modeller i kampen för sin överlevnad:

1 Generalisering

Utifrån tidigare erfarenheter tillskriver vi nya situationer eller objekt vissa egenskaper och/eller intentioner och betar oss i enlighet med den tidigare upplevda situationen.

2 Simulering, undvika trial-and-error

Eftersom vi kan representera världen i en inre modell, så kan vi föreställa oss konsekvenserna av olika tänkbara handlingar och på så sätt "simulera" konsekvenserna av olika beteenden. Simuleringen ger människan en möjlighet att sortera bort handlingsalternativ och beteenden som kanske skulle vara destruktiva, eller i varje fall mindre konstruktiva för henne.

Om vi inte hade denna förmåga, skulle människan, i likhet med andra djur, behöva pröva sig fram slumpmässigt i varje ny situation tills hon hittade ett beteende som gav det önskade resultatet. Risken med "trial and error", bortsett från att det tar mycket längre tid att hitta fram till ett konstruktivt beteende, är att konsekvensen av ett försök kan vara så destruktivt att individen går under och inte får möjlighet att försöka på nytt.

Men både när det gäller generalisering och si-

mulering blir naturligtvis resultatet beroende på hur väl vår "inre modell" överensstämmer med den aktuella situationen och dess mekanismer. Som exempel på en relativt godartad avvikelse mellan inre modell och yttre realitet kan vi ta den klassiske tidsoptimisten, som ju alltid försöker göra fler saker än vad hon/han rimligtvis kan hinna med.

Den individuella utvecklingscykeln

För att kunna uppnå en bättre överensstämmelse mellan yttre situation och inre modell måste vi låta våra gamla "modeller" (eller författade meningar) revideras av nya erfarenheter som vi gör. Men att ändra våra modeller är i regel inget som vi gör frivilligt. Tänk bara hur svårt det kan vara att komma tillrätta med väletablerade fördomar. All struktur har en tendens att stelna med tiden och bli rigid, och då behövs det ofta en krisartad upplevelse för att revidera eller byta ut en etablerad modell. Men även i det här fallet kommer drömmandet till vår hjälp, genom att det bidrar till

"Vårt medvetande strävar efter stabilitet, och hotas stabiliteten väcker detta olust, kanske t.o.m. ångest, och det är något vi helst vill undvika."

nedbrytningen av gamla, inadekvata modeller och skapandet av nya.

Om vi ser på den här processen lite mer i detalj så skulle man kunna beskriva den så här:

Utgångsläget är **Chaos** i den ursprungliga betydelsen av ordet, nämligen "det som är innan något är". I detta tillstånd gör vi en erfarenhet av något i vår omvärld och utifrån denna erfarenhet formar vi en inre modell av den situationen.

Vi generaliserar sedan så att vi tillämpar våra inre modeller på nya situationer (man skulle också kunna formulera det som att vi projicerar våra modeller på den yttre verkligheten). Så länge den generaliserade modellen är rimligt adekvat, d.v.s. att vårt beteende utifrån generaliseringen ger det önskade resultatet, bekräftas och konsolideras modellen, d.v.s. modellens struktur förstärks och vi tenderar att generalisera mer och mer utifrån just den modellen.

Från Chaos rör vi oss mot mer och mer Struktur. Men förr eller senare uppstår behovet att revidera eller kanske helt och hållet förkasta någon av våra verklighetsmodeller, och som jag nämnde tidigare gör vi inte detta godvilligt. Vårt medvetande strävar efter stabilitet och hotas stabiliteten väcker detta olust, kanske t.o.m. ångest, och det är något vi helst vill undvika.

När ett sådant behov att revidera eller förnya våra inre verklighetsmodeller uppstår, är vårt första försvar att negligera eller **förneka** för-

nyelseimpulsen. Och det brukar gå bra i början, men så småningom håller inte det försvaret. Nästa försvarsförsök brukar bestå i att vi omtolkar eller **förvränger** förnyelseimpulsen så att den kan inrymmas i den befintliga verklighetsmodellen.

Och först när inte heller detta försvar fungerar, tvingas vi att förkasta den verklighetsmodell som inte längre är adekvat, och då är vi tillbaka i ett större eller mindre Chaos ur vilket en ny, mera adekvat modellstruktur kan etableras, en modell som med tiden också den blir rigid och inadekvat och måste bytas ut.

Man skulle alltså kunna säga att vår upplevda verklighet och vårt medvetande utvecklas som en pendling mellan Chaos och Struktur och när Chaos behöver fyllas med en framväxande struktur bidrar drömmandet, liksom när Struktur behöver brytas ner mot ett nytt Chaos. Vi brukar kalla denna denna process för den individuella utvecklingscykeln.

Nackdelarna med människans meningssökande

Vi har sett hur meningssökandet kan ha varit människan till hjälp i hennes överlevnad och utveckling under årtusendena. Men hennes meningsbehov kan också bli en belastning som riskerar att leda henne till att forma felaktiga modeller av sin verklighet (t.ex. när modellen inte provas, eller när försvararen silar bort avvikelser).

Att vi överhuvudtaget ägnar oss åt drömmar är naturligtvis ett utslag av vårt meningssökande. Vi vill helt enkelt finna en mening med allt som vi varseblir. Otaliga är de historiska stormän som förlitat sig på sina spåmän eller drömtydare, och mist både rikedomar, makt och sitt eget liv (t.ex. Hannibal och Krösus).

Eftersom vi tenderar att alltid söka någon form av mening, finns hela tiden risken att vi söker och tycker oss finna "mening", till och med där ingen sådan står att finna.

Den okända verkligheten

När det gäller våra okända verkligheter så har vi ju hela den stora del av vår inre värld som vi inte vet något om, d.v.s. det omedvetna. Djuppsykologin, med pionjärerna Freud och Jung i spetsen, har försökt att beskriva hur vår inre värld, det vi kallar psyket, fungerar och många av deras förklaringsmodeller känner ni förmodligen redan till.

C G Jung, som ju är en av de sentida tänkarna som tillmäter den inre okända världen samma realitet som vår upplevelse av den yttre, skriver:

Det finns en inre verklighet (det omedvetna) som, å ena sidan, är minst lika skoningslös och obeveklig som den yttre världens verklighet, men å andra sidan också lika värdefull och hjälpsam, förutsatt att man kan hantera farorna och undvika fallgroparna. (CW5:221)

Och när det gäller att "hantera farorna och undvika fallgroparna" i den omedvetna verkligheten kan vi överhuvudtaget inte klara oss utan hjälp av drömmarna. De är, som Freud uttryckte det, "Kungsvägen till det omedvetna", och de är såväl karta som kompass när vi skall navigera i dessa okända trakter.

Jung skriver vidare:

De två verkligheterna, det medvetnas verklighet och det omedvetnas, relativiserar varandra. Att det omedvetnas verklighet inte har en absolut karaktär accepteras förmodligen av de flesta, men att tvivla på den absoluta karaktären hos det medvetnas verklighet gör man inte godvilligt. Men ändå, båda verkligheterna är av samma karaktär, en psykisk erfarenhet, som ett ljusspel mot en mörk bakgrund, och av den absoluta verklighet, som vi föreställt oss, återstår ingenting. (CW7:354)

I detta citat av C G Jung hör vi ju en återklang av Platon och hans beskrivning av den upplevda verkligheten.

The Quantum World

Den "verklighet" vi möter när vi gästar det omedvetna, t.ex. i en dröm, karakteriseras bl.a.

av att tids- och rumsdimensionen är upphävd, nutid blandas med dåtid och framtid. Logikens "orsak-verkan" och "antingen-eller" lyser med sin frånvaro, och vad som i efterhand kan beskrivas som absurditeter blandas med verklighetsnära upplevelser. Men i drömmen finns definitivt en närvarokänsla och drömjaget accepterar drömskeendet med en total verklighetskänsla.

Det finns stora likheter mellan den värld vi upplever i våra drömmar, d.v.s. det omedvetnas verklighet, och den verklighet som kvantfysiken försöker beskriva, "the Quantum World". Där beskrivs att en sak kan vara på två ställen samtidigt, att samma sak kan vara två olika saker samtidigt, o.s.v. Tids- och rumsdimensionerna förefaller upphävida, eller i varje fall helt förändrade, liksom kausalitet och polaritet i den form vi känner dem. Mycket är med andra ord likadant i The Quantum World som i drömvärlden.

Jag vågar mig inte djupare in på det här området, utan nöjer mig med konstaterandet, att våra försök att i någon utsträckning upptäcka och integrera vår omedvetna värld med vår medvetna tillvaro (t.ex. genom vårt drömmångä) på sätt och viss motsvarar ett försök att integrera kvantfysikens värld med den traditionella världsbilden.

Det är förmodligen så, som Platon också förutsäger, att när vårt medvetande en gång börjat genomskåda den falska verklighet som skuggspelet på grottväggen utgör, och våra ögon väl vant sig vid att uppfatta verkligheten utanför grottan, då kan vi aldrig återvända till och acceptera skuggspelet som verklighet. Och vad som händer då, det vet vi inte än.

Håkan Raihle



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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