

An underwater photograph of a rocky seabed. Several bright, golden nuggets are scattered among the dark, textured rocks. Sunlight rays penetrate the blue water from the top, creating a shimmering effect. A small fish is visible on the left side of the frame.

DRÖMMENS DOLDA INTELLIGENS

ANDERS OMSTEDT

DRÖMMENS DOLDA INTELLIGENS – Hur kan drömmar hjälpa oss att förstå både oss själva och världen omkring oss?

I denna unika bok visar Anders Omstedt hur våra nattliga drömmar bär på en dold intelligens – ett inre språk som kan öppna dörrar till kreativitet, medkänsla och djupare insikt. Genom exempel från drömarbete i grupp, kombinerat med egna erfarenheter från vetenskap, poesi och filosofi, belyser han drömmens kraft som motvikt till ett alltmer fragmenterat och teknokratiskt samhälle.

Vi lever i en tid där den tekniska- och ekonomiska utveckling hotar att överskugga det mänskliga. Drömmens dolda intelligens är en uppmaning att återknyta kontakten med vårt inre liv – att lyssna till naturens och drömmens röster, för att finna ett mer hållbart och medkännande sätt att vara människa i världen.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-989709-8-2



9 789198 970982

DRÖMMENS DOLDA INTELLIGENS

DRÖMMENS DOLDA INTELLIGENS

Anders Omstedt



Drömmens dolda intelligens 1:a Upplagan 2025

Lassbo Förlag, Göteborg.

www.lassboforlag.se

© Anders Omstedt 2025.

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Omslag: Linda Pabst

Grafisk form: Edita Ramoniene

Tryck: Scandinavian book, 2025.

<https://scandinavianbook.se/>

ISBN: 978-91-989709-8-2



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	7
KAPITEL 1.	
Inledning	9
KAPITEL 2.	
Sanning eller förståelse	16
KAPITEL 3.	
Vem är jag?	20
KAPITEL 4.	
Hur sätter man ord för känslor?	24
KAPITEL 5.	
Tankar om vad drömmar är	27
KAPITEL 6.	
Analogier, symboler och metaforer	33
KAPITEL 7.	
Vad startar en dröm?	38
KAPITEL 8.	
Att beröras	41
KAPITEL 9.	
Drömmen utforskar det okända	46
KAPITEL 10.	
Inspiration	53
KAPITEL 11.	
Drömmens dolda intelligens	59

KAPITEL 12.	
Dostojevskij och drömmar ~~~~~	63
KAPITEL 13.	
Drömmen som följeslagare ~~~~~	70
KAPITEL 14.	
Drömförståelse ~~~~~	77
KAPITEL 15.	
Vetenskap, konst och inspiration ~~~~~	83
KAPITEL 16.	
Poetiskt samtal med havet ~~~~~	90
KAPITEL 17.	
På spaning bortom horisonten ~~~~~	99
KAPITEL 18.	
Tänkande och kunskapskällor ~~~~~	103
KAPITEL 19.	
Berättelserna inspirerar oss ~~~~~	110
KAPITEL 20.	
Den dolda intelligensens skönhet ~~~~~	114
TACK ~~~~~	119
ORDFÖRKLARINGAR ~~~~~	120
MER ATT LÄSA ~~~~~	124
FRÅGOR OCH ÖVNINGAR ~~~~~	132
DRÖMGRUPPSMETODEN	
ENLIGT ULLMAN ~~~~~	136
FÖRFATTARPresentation ~~~~~	139

FÖRORD

Det finns en omedveten intelligens som överträffar den medvetna. Den ger sig tillkänna i vårt undermedvetna men också i naturen. Du har säkert upplevt den många gånger, som en insikt som plötsligt infinner sig när du vaknat eller när du vandrar i en skog eller längs en strand och plötsligt känner att det går lättare att tänka och fantisera fritt. På ett intelligent sätt kommunicerar ditt undermedvetna med dig och för upp ny kunskap som kan utveckla ditt sätt att se på tillvaron.

Som havsforskare har jag haft möjligheten att djupdyka i havets komplexitet och skönhet. Här finns många fantastiska egenskaper att upptäcka och förundras över. Några exempel på havets intelligens är hur havet själv kan syresätta sig även på stora djup, hur is, vågor och strömmar bildas, hur havet tar upp koldioxid, dess stora rikedomar av mineraler, vackra ekosystem och ofattbar biologisk mångfald. Tyvärr är denna vackra naturresurs missbrukad och felaktigt förvaltd. Något som pågått under hundratals år och som accelererat runt mitten av 1900-talet med en snabb och utbredd ökningen av mänsklig aktivitet som inverkar på jordens naturliga system. Havet, som många älskar, missbrukas som om det inte

finns en ömsesidig relation mellan människan och havet. Vill vi åstadkomma en verkligt hållbar relation till naturen måste vi lära oss att upptäcka vårt inre hav – de djup som bär våra personliga rikedomar i ett gigantiskt informationsnätverk. Den här boken visar på nödvändigheten av att föra samman vår inre- och yttre verklighet och hur olika sätt att tänka kan ge en ökad förståelse för vår relation till havet och naturen. Litar vi blint på förnuftet, blockeras vägen till våra inre resurser bestående av drömmar, fantasi, humor och konst, vilka utgör grunden till allt mänskligt skapande.

Drömmarna fungerar som en bro mellan vårt undermedvetna och medvetna och gör oss helare som individer med djupare förståelse för andra människor och naturen. Genom att kombinera det vetenskapliga tänkandet med det konstnärliga och intuitiva, hoppas jag kunna visa att ett nytt grundläggande synsätt på världen är möjligt. Ett synsätt där människa och natur förenas i ömsesidighet, som garanter för vitalitet och framsteg.

Det främsta syftet med boken är att inspirera dig att själv upptäcka den skatt av dold intelligens som ryms i ditt undermedvetna och som visar sig i dina drömmar.

Välkommen in i drömmarnas värld med all dess förunderliga rikedom.

Norrköping, april 2025

Anders Omstedt

1 / INLEDNING

De flesta vet att när man kämpar med ett problem kan svaret komma lättare efter en god natts sömn. Medan vi sover fortsätter hjärnan att arbeta och organisera de intryck som den fått under dagen. Det är lätt att hitta exempel på briljanta vetenskapsmän som gjort sina upptäckter inspirerade av drömmar. Till exempel kunde Dmitrij Mendelejev (1834–1907) organisera det periodiska systemet för de kemiska grundämnena efter hårt arbete och en dröm som visade hur grundämnena kunde placeras inbördes. Även i det dagliga livet kan en god natts sömn hjälpa oss att lösa problem. Litteraturen och konsten innehåller ofta drömmotiv. Bibeln beskriver många drömmar som till exempel när de tre vise männen kom till stallet i Betlehem för att överlämna sina gåvor. I Matteusevangeliet står det: *”I en dröm blev de sedan tillsagda att inte återvända till Herodes, och de tog en annan väg hem till sitt land”*. Drömmen medförde att Jesusbarnet kunde räddas från Herodes våld. Andra exempel på litterära texter där drömmar har viktiga roller finner man bland annat hos Dostojevskij och jag kommer att mer ingående diskutera dessa tillsammans med egna

drömmar längre fram i boken. Många av oss har nog känt att man i samband med intensivt arbete ibland kan få nya kreativa krafter som från ingenstans. Plötsligt kan nya och oväntade lösningar uppenbara sig, när man till exempel forskar, arbetar med sina händer, eller försöker lösa ett svårt problem. På universitetet lär vi av hävd våra studenter att vägen till framgång är hårt arbete. Men det är inte hela sanningen och vi måste på allvar börja diskutera den kreativa processens betydelse även inom naturvetenskaperna.

Drömmar kan ses som en del av vår konstnärliga intelligens. Där gäller inte logiska lagar då det snarare talar mer till våra känslor. Genom att kombinera konstnärligt och rationellt tänkande kan vi få tillgång till vår dolda intelligens – en fantastisk kunskapskälla som vi alla äger djupt inom oss. Förmågan att kombinera analytiskt/rationellt tänkande med intuition, kan vi träna upp genom att observera våra egna tankar och känslor. Vår dolda intelligens ger oss således nya möjligheter att möta såväl vardagens problem som framtidens alla utmaningar.

Boken är inspirerad av mitt vetenskapliga arbete som oceanograf och mitt konstnärliga arbete i olika drömgrupper. I arbetet med drömmar tillämpar vi en metod "Appreciating dreams: A group approach", som utvecklades av Montague Ullman (1916–2008), amerikansk professor i psykiatri (referenser finns angivna i kapitlet Mer att läsa, på sidan 124). I Ullmans upplevelsebaserade drömgruppsmetod, som även har tillämpats i Sverige under mer än 30 år, sammanförs det analytiska/rationella tänkandet med det intuitiva/konstnärliga på ett systematiskt sätt. I drömgruppen arbetar sex till åtta personer i cirka två timmar med en dröm. En trygg och fördomsfri miljö skapas under ledning av en drömgruppsledare. Ingen annan än drömmaren kan helt förstå sin dröm. De övriga deltagarnas uppgift är att hjälpa drömmaren till djupare insikter om dennes dröm. Nyckeln till det konstnärliga tänkandet

ligger i att undersöka vilka känslor drömmen väcker och vad drömmens symboler och metaforer vill förmedla. Metoden tränar effektivt gruppmedlemmarna i empatiska och självreflekterande färdigheter. Ofta växer en stor förundran fram över drömmens rikedom. Ullman betonar betydelsen av att uppskatta drömmar i stället för att tolka dem. Längre bak i boken, på sidan 137, finns en mer detaljerad sammanfattning över hur drömgruppsarbetet går till. Där finns också litteraturtips, ordförklaringar samt ett kapitel med frågor och övningar för den som vill fördjupa sig ytterligare i bokens tema.

Med den här boken utforskar jag den viktiga kopplingen mellan *vetenskapligt och konstnärligt tänkande* där min erfarenhet som marin forskare kombineras med mitt intresse för konst, litteratur, poesi och drömmar. Vetenskapligt arbete kan ses som att utforska det okända med hjälp av våra medvetna sinnen. Vetenskapsmän och forskare förlitar sig på logik, experiment och öppen information för att göra sitt arbete. Men nyckeln till verklig framgång är ofta alternativa sätt att tänka som bygger på kreativitet, intuition, drömmar, passion, fria associationer, överraskningar, lek och interaktion med andra.

Systematiskt arbete inom vetenskap kräver många års utbildning och en nyfikenhet som gör att man ställer nya frågor. Att arbeta med poesi, litteratur och drömmar är ett arbete som utförs på ett annat språk än det vetenskapliga och som ofta uttrycker känslor på ett anslående, eftertryckligt sätt. Kärnan i det konstnärliga arbetet är att genom utforskning av det personliga hitta fram till det gemensamma. Att ställa nya frågor och vara öppen för nya upptäckter genom att undersöka egna känslor och lära känna sig själv. Detta är en resurs som är fritt tillgänglig för alla att utforska och en inkörsport till en djupare förståelse både av sig själv och det gemensamma.

Man brukar tala om olika kunskapskällor som vi baserar vårt vetande på och som diskuteras vidare i kapitel 18 där också förslag till mer läsning ges. Förenklat kan kunskapskällorna delas in i:

- ≈ den vetenskapliga
- ≈ den sinnliga, konstnärliga eller intuitiva
- ≈ den mytologiska.

Här följer ett poetiskt exempel som på ett tydligt sätt visar hur ett brett tänkande kan utvecklas med utgångspunkt från dessa tre olika kunskapskällors synsätt. I den första sången av det finska dikteposet Kalevala, skildras hur havet och luftens jungfru Ilmatar (figur 1) får en son, Väinämöinen:

•
*Ensam föddes Väinämöinen,
Störst bland sångare, till världen;
Ilmatar så hette jungfrun,
Som blev mor till Väinämöinen*

•
*Jungfrun vaggades av vinden.
Sveptes med av böljesvallet,
Drev långt ut på fjärdens vågspel,
Drogs av vitskummande vågor;
Vinden gjorde vad den gjorde;
hon blev havande med havet.*

(Elias Lönnrot, *Kalevala*)

Hur ska man tolka och förstå denna text? Väljer vi ett vetenskapligt perspektiv blockeras vi av frågor som exempelvis hur havet kan bli far? Lyckas vi övervinna detta kan vi bli inspirerade att tänka på hur det biologiska livet skapas i havet, hur den solljusdrivna

fotosyntesen i växtplankton omvandlar koldioxid och vatten till biologiskt liv. Utifrån ett konstnärligt perspektiv kan vi närma oss denna text friare och nöja oss med att låta den skildra skönheten i hur atmosfär och hav förenas. Tar vi ännu ett steg till den mytologiska kunskapskällan kan vi glädjas över vad denna berättelse lär oss: att vid ett perspektivbyte – Ilmatar lämnar himmeln och sänker sig till havet – kan något nytt födas.

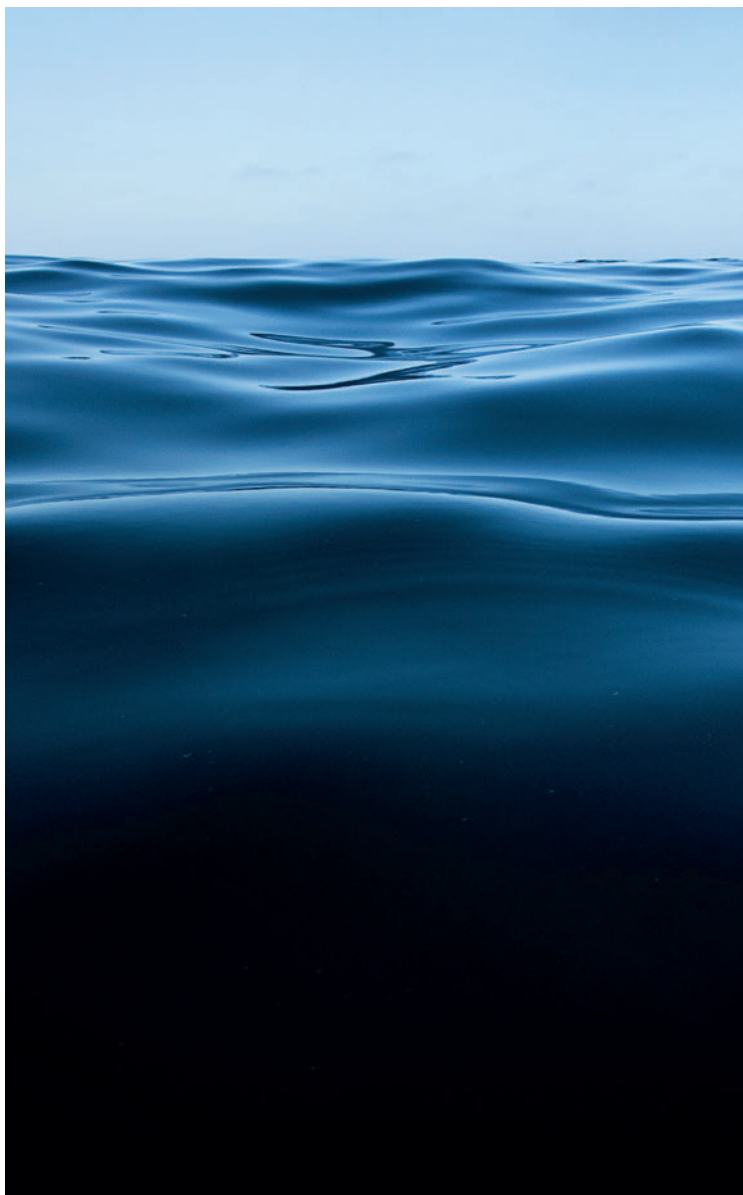
Förmågan att leva oss in i flera perspektiv på tillvaron gör oss rikare som människor och bättre rustade mot isolering och likgiltighet.



Figur 1. Luftens gudinna Ilmatar blir havande med havet vilket utgör början av eposet Kalevala. Illustration Jan Heuschele.

Havet och det som döljer sig under ytan är en stark symbol för vårt inre omedvetna. I det dolda, stora bråddjupet ryms förutsättningar för liv och på ytan finns det medvetna i många skepnader med dynning och brytande vågor (figur 2). Havet är förutsättningen för vår blå planet, ursprunget till allt liv och väcker inspiration, känslor och minnen i oss och påminner om vad som är viktigt i våra liv. Trots detta tycks vi helt glömt hur viktigt det är att alla varaktiga relationer måste bygga på ömsesidighet och respekt. Människans rovdrift har haft en förödande påverkan på havet och dess ekosystem. Detta skulle också kunna symbolisera mänsklighetens psyke som inte får den inspiration som behövs för att skapa en hållbar relation till naturen. Vi har mycket att utveckla vad gäller våra beteenden och sätt att tänka.

Forskare använder numera modeller för att studera hur människan påverkar naturen. Men det finns inga säkra modeller som kan beskriva ekosystemen, människans roll och vad som kan hända i framtiden. Ju mer komplexa problem, desto mer ökar behovet av att kunna tänka nytt. Stort arbete har koncentrerats till yttre fenomen men betydelsen av människans inre världar har försummats. För utveckling av en mer hållbar relation mellan människor och natur måste därför det inre livet betraktas som en nyckelspelare i vägen mot ett förändrat yttre liv, där drömmen och konsten har en avgörande roll med sin helande kraft, sin kreativitet och möjlighet till nyorientering.



Figur 2. Vi ser ofta bara havets rörelse på ytan, men i djupen där under pågår många processer. Foto: Hillevi Nagel.