

Den danske siviløkonomen, forfatteren og drømme-forskeren Michael Rohde, vil lære ledere å bruke egne og ansattes drømmer som arbeidsverktøy.

Drømme-løsninger

TEKST MARGRETHE ZACHO HAARDE
FOTO KRISTIAN RIDDER-NIELSEN

● – Jeg får helt vondt i hjertet av å tenke på alle de viktige beslutningene folk skal ta og alle de gode løsningene de går glipp av, bare fordi de ikke har hull igjennom til sin egen ubevisste intelligens, altså drømmene.

Drømmeforsker Michael Rohde (47) har kortklipt hår og nystroket skjorte. Han ser ikke ut som en mann som snakker drømmene sine inn på en diktafon han har gjemt i badeskapet, hver morgen, eller midt på natten for den saks skyld.

– Jeg er utdannet fra CBS, handelshøyskolen i København. Og der snakket vi ikke mye om drømmer. I hvert fall ikke sånne drømmer.

Drøm deg til svaret. Han har slått opp den bærbare pc-en og gjør presentasjonen sin klar. I dag skal han holde foredrag for en mindre konsulentvirksomhet i København. Han skal fortelle sin egen historie, om hvordan han gikk fra lovende, ung leder i legemiddelbransjen til å bli en anerkjent og sitert drømmeforsker.

Han skal også lære de danske konsulentene, som til daglig jobber med kurs og utdanning, hvordan de kan spørre drømmene sine om råd. Eller for å si det med litt mindre eim av røkelse og krystallkule: Hvordan utføre drømmeinkubasjon, som det heter på fagspråket. Å inkubere betyr å ruge på noe, så det handler om å praktisk talt sove på det.

– Å drømme, forklarer Michael Rohde, er å tenke mens hjernen er i en helt annen biokjemisk tilstand enn den våkne tilstanden. Vi skruer rett og slett av noen brytere når vi sovner. Vi vet at tankevirksomheten vår i denne tilstanden er mer visuell, mer intuitiv og mindre språklig og logisk basert. Så når vi drømmer om en problemstilling vi er opptatt av i den våkne hverdagen vår, vil vi med stor sannsynlighet se problemet fra en annen vinkel og med færre sperrer.

Tilhørerne har ikke selv opplevd å løse problemer i søvne, men de nikker interessert. Michael Rohde trekker frem et par kjente eksempler.

– Google, verdens raskeste søkemotor! Den ble faktisk til, blant annet fordi en av grunnleggerne, Larry Page, en natt drømte svaret på en av de utfordringene han balet med. Det samme gjelder merkevarenavnet «Nike», det kom til en av gründerne i en drøm.

Han forteller om suksessforfatter Stephen King, som drømte slutten på bestselgeren «It», Paul McCartney som drømte melodien til Yesterday, og han henviser til en rekke eksempler på svært fruktbare drømmer i boken «The Committee of Sleep», skrevet av hans amerikanske kollega og samarbeidspartner, Harvard-psykolog Deirdre Barrett.

Penn, papir og Zzz. – Jeg hadde en gang en forvitlet CEO, og dette var lenge før pandemien og lenge før hjemmekontor var blitt stuerent, som slet med dårlig arbeidsmiljø.

Deirdre Barrett, som underviser psykologistudenter i drømmeteorier ved Harvard University, har lang erfaring med å veilede mennesker i drømmeinkubering. Hun skriver i en epost til DN:

– En natt drømte denne lederen at en av medarbeiderne hadde begynt å jobbe hjemmefra. Før pandemien var jo dette helt uhørt, og min klient og jeg hadde heller ikke snakket om det fysiske arbeidsmiljøet, overhodet. Etter den drømmen forsto lederen at det var denne ene personen, som for øvrig var faglig veldig dyktig, som var roten til problemet. Og han tilbød vedkommende å jobbe delvis hjemmefra, noe som bedret arbeidsmiljøet betraktelig.

Barrett har testet ut metoder for vellykket drømmeinkubering siden 90-tallet. Det er hennes metodikk Michael Rohde vil lære danskene. Han samarbeider også med Barrett om en ny studie der de vil teste ut





Michael Rohde

- Dansk drømme-forsker, forfatter og foredragsholder.
- Har publisert flere artikler gjennom American Psychological Association
- Utdannet økonom fra CBS med en bachelor i psykologi fra Lunds Universitet
- Har bakgrunn som leder i legemiddel-industrien.
- Har skrevet to bøker om drømmer.
- Har vært vert for programmet Drømmespejlet på danske Radio4
- Skriver på en ny bok om bruk av drømmer i arbeids-livet.

drømmeinkubasjon som verktøy i skandinavisk arbeidsliv. Foreløpig har forskerpåret ikke lyktes med å rekruttere nok frivillige kontorrotter til forsøket.

Barrett har formulert en punktvis gjennomgåelse av metoden. Alt du trenger er penn, papir og en god natts søvn. Samt et problem du virkelig ønsker en løsning på.

- Formuler problemet skriftlig, i én kort setning.
- Tenk over problemet i noen få minutter før du går til sengs.
- Når du har lagt deg, visualiser problemet.
- Fortell deg selv, mens du er i ferd med å sovne, at du vil drømme om dette.
- Ha penn, papir (eller en smarttelefon) ved sengen.
- Når du våkner skal du rolig, før du står opp, prøve å huske hva du har drømt. Husker du bare noen frag-
menter, så bli liggende og se om du gradvis husker mer. Skriv det ned, eller bruk diktafonappen.

Nasa-nøtt. Deirdre Barrett har jobbet med flere forskere og dataingeniører enn direktører i næringslivet. En gang jobbet hun med en ingeniør som laget vr-simuleringer, blant annet til bruk for Nasa-ansatte. Fyren slet med å få oppdragsgiveren til å forstå manualene han la ved programmet, skriver hun.

- En natt drømte han at han sto og så på at oppdragsgiveren leste manualen hans. Noen ganger smilte han mens han leste, og det var alltid der hvor teksten var skrevet i metaforiske, enkle vendinger. Når de nitide tekniske detaljene kom derimot, ble leseren rasende og krøllet arkene sammen. Dermed forsto dataingeniøren at han skulle kutte ut alt det oppdragsgiveren likevel ikke forsto, og levere en tynnere og enklere manual.
- Kan alle lykkes med drømmeinkubasjon?
- Forsøk viser at halvparten av de som prøver, lykkes med å drømme én eller flere drømmer som →

↪ Drømmefrsker Michael Rohde holder foredrag for et lite konsulentfirma: – Å drømme, forklarer han, er å tenke mens hjernen er i en helt annen biokjemisk tilstand enn den våkne tilstanden.

Kun den som drømmer kan tolke sin egen drøm

MICHAEL ROHDE — drømmeforsker og forfatter

→ omhandler problemet deres i løpet av én uke. 30 prosent svarer at de har drømt seg til en løsning. Mange av de som oppgir å ikke å få det til, sier at de ikke husker noen drømmer i det hele tatt. Det kan derfor være en idé å jobbe med det å huske drømmer først, før du gir deg i kast med spesifikke problemstillinger.

Dårlig selvbilde, lite love. For ti år siden, etter å ha bygget på økonomiutdannelsen med en bachelor i psykologi, startet Michael Rohde sin egen virksomhet. Han hadde jobbet flere år som leder i legemiddelindustrien, men nå begynte han med personlig drømmeveiledning, han skrev også sin første bok om drømmer og ble en populær foredragsholder.

Hver gang det skal skrives eller snakkes om drømmer i danske medier, så er det mest sannsynlig Michael Rohde journalistene ringer til. Senest var det avisen Berlingske Tidende som skrev en større artikkel om hvordan stress påvirker drømmene våre, og dermed kan varsle oss om stressrelatert sykdom før vi fysisk merker symptomene.

Selv var Michael Rohde lenge av den oppfatning at han slett ikke drømte i det hele tatt.

– Da jeg var i slutten av 20-årene, hadde jeg det ikke særlig godt med meg selv. Jobben i legemiddelbransjen gikk veldig bra, men jeg slet med selvfølelsen, og kjærlighetslivet fikk jeg heller ikke til.

Han oppsøkte en psykoanalytiker for å få hjelp. Og der, ganske uventet, fikk han selv spørsmålet første gang: Hva drømte du i natt?

– Jeg ble jeg faktisk ganske irritert. For meg virket det useriøst og litt provoserende å ville snakke om drømmer, når jeg faktisk hadde det ganske dårlig og trengte hjelp.

Døde babyer. Likevel tok det ikke lang tid før Michel Rohde begynte å huske drømmene sine, for det gjør man, forklarer han, hvis man begynner å fokusere på dem. Ut ifra drømmer, som han tolket sammen med psykoterapeuten, begynte han å nøste i kompliserte familieforhold og episoder med mobbing på skolen, som han nærmest hadde fortrenget.

– Det er ingen seriøse drømmeforskere i dag, enten de er nevrologer eller psykologer, som vil si at drømmer bare er mentalt avfall, som man gjerne sa på 80- og 90-tallet.

Ifølge Rohde drømmer vi normalt mellom seks og åtte drømmer hver natt, avhengig av hvor lenge vi sover. Kvinner husker i snitt 3,2 drømmer per uke, mens menn husker 2,8 drømmer. Selv husker han rundt fire i uken. Alle blir skrevet ned.

– I dag regner man med at det er fem viktige grunner til at mennesker drømmer. Det er for å huske bedre, for å utvikle oss psykologisk, for å løse ulike problemstillinger, lære nye ting og for å regulere humøret. De fleste har sikkert opplevd å våkne i dårlig humør fordi man har drømt en ubehagelig drøm. Men motsatt viser forskning at vi har en tendens til å drømme oss selv

litt opp, og gjerne inn i en slags helterolle, når vi har hatt en skikkelig dårlig og grå dag.

For Rohde ble drømmene hos psykologen også en nøkkel til å forstå at han selv var langt mer sammenfatt og med flere interesser og talenter enn han tok i bruk. Han begynte å lese hjerneforskning og psykologi. Og da han noen år senere, gjentatte ganger, drømte en ganske grusom drøm om en kvinne som satt ved en grav og gravla små, døde, kalde, blå babyer, forsto han at det var noe annet han skulle gjøre i livet sitt enn å selge legemidler.

– Og det er her, sier han til konsulentene som fortsatt sitter lutrer øre, at folk begynner å himle med øynene og tenke «ko-ko». Som en av studiekameratene mine fra CBS sa da jeg fortalte om de døde babyene: Michael, du skal ikke fortelle folk om sånne drømmer, de kan tro at du er psykopat.

Drømmere på Tiktok. «I det siste har «lucid dreaming» blitt en slags sport og utgangspunkt for utallige «lifehack»-poster på Reddit, Youtube og Tiktok.» Det skrev New York Times i fjor.

Avisen hadde en større artikkel om fenomenet lucide drømmer, eller klar-drømmer som det også kalles på norsk, og det betyr at man oppnår bevissthet mens man drømmer, og dermed vet at man drømmer og kan påvirke handlingen i drømmene sine.

Den norske psykologspesialisten Olaf Rørøsgaard, som mener drømmer er svært viktige for god søvnhelse, har lagt merke til trenden og advarer mot den.

– Drømmer har en viktig funksjon, blant annet for å holde oss sovende gjennom natten og det skal vi ikke klusse med, sier han.

Michael Rohde mener at det å bruke drømmene sine til å forstå seg selv bedre og utvikle seg, er en voksende trend.

– Ubevisst intelligens er litt det nye *mindfulness*. Særlig unge mennesker er opptatt av drømmer, og ikke minst lucide drømmer.

– Hva tenker du om det fenomenet?

– Lucide drømmer er for de litt mer avanserte, blant annet fordi det krever at du i utgangspunktet er god til å huske drømmene dine. Men jeg har hatt klienter som greier å avbryte årelange mareritt der de blir





jaget, ved å snu seg og se hvem det er som jager dem og spørre hva de vil.

Til tross for at Michael Rohde har utviklet sitt eget alfabetiske drømmeleksikon, der han tar for seg klassiske drømme-symboler (Hva betyr det at jeg mister alle tennene mine, eller at jeg plutselig er naken på jobben?) er han skeptisk til å fastslå at drømmer skal tolkes på den ene eller den andre måten.

– Kun den som drømmer kan tolke sin egen drøm. Jeg er mer opptatt av at drømmetilstanden er det stedet der det bevisste og underbevisste møtes. Derfor er drømmene en veldig viktig kilde til å forstå oss selv bedre.

– *Man kunne spare mange timer hos psykologen hvis man begynte å skrive ned drømmene sine?*

– Ja, *præcis!*

Den drømmen, ja! Han ler og minner om at det nett-opp er terapi som hjalp ham i sin tid. Han har heller ingen ambisjon om at folk skal drømme seg frem til at det sikkert er lurt å si opp jobben og finne på noe nytt, som han etter hvert gjorde.

– Det blir kaos hvis alle skal handle akutt på drømmene sine. Men man kan bruke dem som en pekepinn og legge merke til hva man drømmer og hva som skjer i ens eget liv når spesifikke drømmer dukker opp, også i sammenheng med hva som skjer på jobben.

Han gir et eksempel:

– Jeg har en fast drøm som kommer når jeg er i ferd med å ta på meg litt for mange jobber. Da drømmer jeg en klassisk stressrelatert drøm der jeg er ute og kjører bil. Det går veldig fort, og så mister jeg kontroll over bilen. Jeg ser opp og ser en tsunamibølge som kommer mot meg. Når jeg så våkner, da, så vet jeg at det er på tide å roe litt ned.

Det hender også at han tviler på at drømmer og ubevisst intelligens er karriereveien å gå. Men så hadde han blant annet denne drømmen forleden:

– Jeg drømte at jeg plutselig befant meg i et stort, hemmelig, underjordisk bibliotek. Det var et fantastisk sted, og jeg visste at ingen andre kjente til det, og at jeg måtte opp og ut og fortelle folk at det fantes. ■

margrethe.haarde@dn.no

↪ Drømmeforsker Michael Rohde har selv en drøm som dukker opp regelmessig når han tar på seg litt for mye å gjøre.

Drømme-symboler

De døde: Noen ser det som sorgbearbeidelse når de drømmer om en som er død. Det kan også hende at den som er død representerer sider i deg selv som kan være interessant å se nærmere på. Hvilken relasjon hadde dere?

Hus og hjem: Huset ditt, enten det ligner det du faktisk bor i eller det ser annerledes ut, er hjemmet bildet på deg og din personlighet. Drømmer du at du plutselig oppdager et nytt rom? Kanskje «finner du» nye sider av deg selv i det rommet?

Bil: Å styre en bil kan ses på som et bilde på at du er på vei fremover. Legg merke til om du opplever at du har kontroll på bilen eller ikke.

Du flyr: Opplever du flyveturen som spennende og morsom, så er dette kanskje et tegn på overskudd, at du har oversikt og at du er på vei inn i noe nytt. Er det andre følelser forbundet med høydeturen kan det også være tegn på stress og manglende kontroll.

Ekskjæresten: Nei, det betyr ikke nødvendigvis at du fortsatt savner hen. Men kanskje forsømmer du noen sider i deg selv som eksen representerer? Det kan være en påminnelse fra underbevisstheten om at du har glemt å være noe du pleide å være.

Å komme for sent: Drømmer du stadig at du er for sent ute kan det være et tegn på at livet sannn du lever det er en vel stor munnfull. Sjekk om du kan foreta noen omprioriteringer!

Miste tenner: Drømmen settes gjerne i sammenheng med perioder der man ikke føler seg tilstrekkelig og hvor man mangler gjennomslag. Mister du tennene dine, så blir det vanskeligere å bite ifra seg.

↑ Fritt etter Michael Rohdes eget drømmeleksikon på michaelrohde.dk