

Livet i drömmen om det som kan bli

Året är 1999. Jag sitter i hallen på Bromsgatan 9A i Kiruna. Det är där familjens gemensamma dator står, med 28,8k-modemet som bara funkar om ingen ringer samtidigt. Det är därför jag fått vanan att sitta här om nätterna och chatta, när föräldrarna sover.

Midnattssolen skiner genom fönstret med löfte om evigt ljus. På mIRC har jag fått kontakt med en lulebo. Vi har pratat i telefon ett par gånger och det sjungande lulemålet skapar ett sug efter mer. Men jag har bara fått ett suddigt foto. Ett som inte avslöjar ansiktet som tittar ned mot backen. Men där det ändå går att utläsa en stil. En mörk uppdragen huvtröja, lutad mot betong. Det finns något androgynt där. Något konstnärligt.

De nästan fyrtio milen mellan Kiruna och Luleå gör att det tar tid innan vi kan ses. Och drömmen, fantasin, illusionen byggs upp under flera månader.

Men så hojtar det till på ICQ, den mer personliga kanalen dit vi tagit det vidare:

”Tänkte om jag skulle fara till Kiruna i helg? Kanske kan låna gamm bilen.”

När vi träffas och jag äntligen får se ansiktet infinner sig en sur smak som stramar åt mina kinder. Jag klarar inte av att uppbåda ett leende. Min mun vägrar. Inte ens en millimeter vill mungipan upp.

Vi kan prata precis som i telefon, lulemålet är detsamma. Vi snackar på, eller ja, inte jag, eftersom jag fortfarande kämpar med att få upp vänster och höger mungipa. Om bra musik och hur *trevligt det är att äntligen träffas*. Men klicket jag väntat så länge på händer inte. Det bara kommer inte. Jag vill så bedrövt gärna, kämpar med att känna om än bara lite attraktion. Det måste finnas något där som jag kan kroka fast mig på.

Men illusionen är bruten, drömmen är död.

Nu har det gått tjugo år och jag har nätdejtat mig igenom 90-tal, 00-tal och 10-tal av mötesplatser som Skunk, Qruiser, Helgon och Tinder. Något som väcker intresse, många vill höra *hur det är*. Men vad finns där som är annorlunda. Alla möten som ofta inte blev något, men ibland klickade. Finns det alls något intressant i alla dessa möten, som börjat kännas lika rutinmässiga som att gå på cellprovskontroller.

Ändå har jag fortsatt. Med facit i hand kan det te sig obegripligt. De flesta dejting resulterade inte i något. Bara några av dem blev kärlekar, vänner eller heta nätter. Ändå fanns drömmen kvar: kanske nästa blir en bra. Tänk om.

Kanske handlar det inte om dejtingarna, utan om allt där innan. Drömmarna. Kanske är det här det riktigt intressanta finns i nätdejtandet: där kan fantasin få full fart. Som den gamla tidens kärleksbrev men betydligt snabbare. Perfekt för den otåligen gåtlösaren.

Små pusselbitar med information; en bild, en beskrivning.

Ett samtal som flyter. Rad efter rad.

Tre små prickar som blinkar fram en efter en.

(. . .)

Snart kommer nästa ledtråd.

Innan ni träffats hinner du föreställa dig hur personen är. Och inte bara det, utan hur natten kan bli. Till och med hur era kommande fem, tio, femtio år tillsammans kan bli. Hur ni delar ett liv ihop, om så bara för en kväll. Drömmar om vad som kan hända, vad som kan bli.

Wikipedia definierar fantasi som *inbillningskraft*. Där är det du som har kontrollen, du som vinner och får smaka på den utlovade sötman.

Ta inte ut segern i förskott, säger olyckskorparna; var realistisk. Det är bara din fantasi, *just my imagination* som i The Cranberries låt. Tänk om du blir besviken! Vänninekören sjunger samstämt, för att låna ett ord ur Lena Anderssons böcker om Ester som snurrar in sig i sina fantasier om kärlek. *En riktig drömmare*, som det brukar heta.

Vänninekören vill såklart hjälpa Ester från att bli sårad i onödan. Eller? Här kommer det in en tvekan. Det kanske inte bara handlar om välvilja och empati. Tänk om det också handlar om att de själva är rädda för vad som skulle hända om de skulle göra som Ester och ryckas med av sina fantasier. De kanske själva är rädda för att bli drömmare och konsekvenserna av det.

Många drömmare fick som barn höra att de hade *livlig fantasi*. Google ger 397 000 träffar på sökorden 'livlig fantasi'. Den första från Flashback med titeln *Människor med "livlig" fantasi*. Trådstartaren skriver:

"Vad säger ni om människor med livlig fantasi? Jag menar inte så att man tror att man kan flyga osv, men generellt lite smått "galna". Är dessa människor korkade eller väldigt smarta?"

Är människor med livlig fantasi galna? Tankarna far till teorier om flyktbeteenden. Kan livlig fantasi vara en försvarsmekanism? Wikipedia levererar igen: *eskapism* kallas det och grundar sig på den freudianska psykoanalysen. Det handlar om att hantera ångest:

”Man skyddar sig från den obehagliga verkligheten genom att tränga bort den under en längre eller kortare period. Eskapismen kan fungera som en viloplats för en trasig själ och kan ge hopp inför framtiden. Börjar en människa föredra fantasin framför verkligheten riskerar det att vara destruktivt.”

Drömmarna ger en viloplats. Men de kan också göra en fränkopplad från verkligheten och i slutändan leda till dumma handlingar. Det är något som händer Ester:

”Hjärnan känner inga tempus. Det den har längtat efter har den redan haft. Språnget sker när vi inte vill förlora den framtid vi redan känt” skriver Lena Andersson i boken *Egenmäktigt förfarande* om Esters lösa förbindelse med konstnären Hugo Rask.

När drömmarna redan har varit i den där framtiden, när vi redan känt den, kommer vi vilja ta oss dit. Och Ester gör allt för att få sig det hon redan haft i sina drömmar. För varje tecken - för andra ett obetydligt sådant - tar hoppet ”ett litet lättsinnigt skutt i henne”. Och syre får Hoppet med hjälp av drömmarna. Ester förgås av all ovisshet, och på grund av sina förhoppningar.

Visst finns det stor igenkänning här för oss riktiga drömmare. Det är lätt hänt att obetydliga signaler tolkas optimistiskt i fantasin och får en uppskruvad betydelse. Att försöka läsa mellan raderna: kan det här *betyda något*. Väinnekören lyssnar ivrigt och bemöter med logik. Inte alltid det man vill höra; *vad vet dom som inte ens var med*. En kurskamrat berättar att hon och hennes vänner har börjat säga att de ”Estrar” när de ältar alla signaler som de fått och som ger bränsle till förhoppningarna.

Det är just kopplat till dejting vi ofta kommer in på förhoppningar. Helst ska de vara lågt ställda. I tv-serien *Gift vid första ögonkastet* berättar de som snart ska gifta sig med en främling om hur de inte har några förväntningar, att de ska möta upplevelsen med öppet sinne. Ändå blir många av dem besvikna. De blir besvikna oavsett sina förväntningar, eller för att de hade förväntningar men inte vågade leva ut dem i drömmarna. De hade önskat att främlingen skulle vara den rätta, men de vågade ändå inte riktigt föreställa sig det.

Tänk om de istället hade valt att njuta av tanken. Drömt om allt det härliga som skulle kunna bli. Och åtminstone få lite njutning innan beskan fyller gommen.

Vi tänker inte fullt på samma sätt kring annat som det går att drömma om. Vi ber inte varandra om att ta ned fantasierna om hur renoveringen av sommarstugan ska se ut. Kanske är

det för att få fortsatt näring till dagdrömmarna som en del renoverar i evighet. Det sägs ju att lyckan förstörs när renoveringen är klar.

Eller när någon pratar om en kommande resa. Där sägs det istället att all planering, alla förberedelser, drömmar och förhoppningar räknas som *en del av resan*. Alternativet hade varit att inte ta reda på något om resmålet innan. Att resa helt utan planer och på volley. Men genom att drömma om resan får vi resa innan vi ens har begett oss till centralstationen. Vi har fått resa även om resan blir inställd.

Besvikelse.

Vi är rädda för besvikelse.

Men inte rädda för att missa njutning?

På samma sätt som att drömma om renovering eller en kommande resa gör fantasiernas njutning inför en dejt att det kan spela mindre roll hur personen visar sig vara eller om det blir inställt. Fantasin har ändå serverat. Du kanske inte är mätt, men du är åtminstone inte längre hungrig. Du har fått en del av resan.

Lulebon 1999. Inte heller den gången skulle jag möta kärleken. Men jag hade ändå varit lycklig där ett tag. Det var inte lulebon som gjort mig lycklig, utan allt mitt drömande som kontakten närde. Min inbillningskraft. Som tagit mig igenom ännu en svinkall snöpiskig vinter utan kontakt med dagsljus. Eskapismen, man tackar.

Verklighetens eventuella njutning blir bara en bonus. Tänk om allt slår in. *It was not my imagination*, som The Cranberries låt slutar. Maximerad njutning i bästa fall: före, under och efter. Du får fantasin, du får stunden då det händer och du får alla fantasier efteråt där du blickar tillbaka, njuter igen.

Kanske kan fantiserandet bli ett beroende och det är därför många gillar nätdejting. Eller så kanske vi bara behöver eskapismen för att överleva. Komma bort.

Blickar vi västerut mot USA verkar eskapismen vara närmast ett allmänt levnadssätt. Där är *the american dream* ett känt begrepp. Du kan gå i den största misär, men ta dig igenom dagen med den amerikanska drömmen i sikte. En dag ska du lyckas, drömmen sägs finnas där för alla att nå om du bara jobbar tillräckligt hårt. Givetvis stämmer det inte, men det säger ändå mycket om drömmarnas funktion. De håller människor vid liv.

Blickar vi istället österut behöver vi inte titta särskilt långt för att möta en helt annan kultur. Det räcker med att gå till mitt eget ursprung, Tornedalen, (*Meänmaa* som det heter på det egna språket *meänkieli*) för att hitta *ei se kannatte*. Ett uttryck som sägs präglade hela bygden, såväl på svenska som finska sidan, och som betyder: *det lönar sig inte*, det är ingen vits att försöka. Dröm inte ens, det finns ingen anledning, det kommer aldrig att hända ändå. Men bland allt torrt virke fanns också de som gick emot, som var lite *knapsu*. De som drömde och hade sig. De som ville ha åtminstone en del av resan. För under den tunga, knapra vintern kan det vara skönt att kunna lämna allt det trista för en stund. Plocka fram den mentala fjärrkontrollen och byta kanal.

En av sökträffarna för livlig fantasi leder till en sida som drivs ideellt av den legitimerade psykologen Staffan Harling. Han tar upp att personer med livlig fantasi är observanta och kan se samband långt innan andra gör det. Men om de här personerna kan se samband långt innan andra gör det, kanske de också tenderar att se samband som inte finns. Det här är något som händer Ester:

I uppföljaren *Utan personligt ansvar* gör Ester ett nytt försök till kärlek med den redan gifta mannen Olof Sten. Här tolkar hon återigen sitt kärleksobjekt välvilligt och drömmande. När han säger att han med henne kan prata om allt: ”Sport litteratur, konst, politik, idéer, teater. Med Ebba är det helt stumt” tolkar hon orden som att han försöker säga att han älskar henne mer än sin fru. Hon ställer inte frågan rakt ut om det stämmer. Hon svarar bara: ”Du har mig om du vill. Jag finns här och du vet vad jag vill.”

Det är lätt att tolka Ester som en slav under sina känslor. Men kanske är det så att Ester är beroende av att drömma. Hon kanske innerst inne inte alls är ute efter ett förhållande. Det kanske är just därför hon dras till de här omöjliga männen. Hon kommer aldrig att få dem, men hon kommer att få oändliga timmar att fantisera om dem, just för att hon aldrig får dem.

Den amerikanska psykologen Maslow var inne på att en förmåga leder till ett lika stort behov av att använda sig av den förmågan. Att personer med ögon måste använda sina ögon, personer med intelligens måste använda sig av sin intelligens: ”Med andra ord, förmågor är behov, och därmed samtidigt inre värderingar.” Och på samma sätt kan en person som har livlig fantasi också ha ett stort behov av att fantisera.

Tillbaka till 1999. Höstlöven gör fjällandskapet till en akvarelltavla och jag har börjat andra året på samhälls-samhälls.

Efter skolan följer den vanliga rutinen. Ett halvt paket Blåvitt-glass med micrade frysjordgubbar till mellanmål. Sen lägger jag mig i soffan. Tv:n står på i bakgrunden. Happy hour på Kanal 5: Fresh Prince i Bel Air och serien om Steve Urkel, plus en rad dåliga. Men det gör mig inget för jag befinner mig ändå i mina drömmar. Där utvecklas dagens tankestoff till önskedrömmar:

Blir bjuden på festen i gruvchefens stora villa alldeles vid kyrkan, den med sju toaletter. / Sångaren i Bandet börjar prata med mig. / Blicken som stannar längre, lite för länge.

Alla relationer utvecklas bra längre i min fantasi än i verkligheten. Men det gör inte så mycket. Jag lever två liv och det andra livet är bara mitt. Där kan ingen (för)störa.

Drömmandet kan också vara ett sätt att tolka verkligheten. Försöka förutse den. ”Få människor har fantasin för verkligheten” sa romantikens Goethe. För att kunna se vad som verkligen händer runt omkring dig eller i världen krävs ett mått av fantasi.

”Att berätta – vare sig i form av vardagslivets berättelser, skönlitteratur eller historieskrivning – är uttryckligen att tolka”, ansåg filosofen Paul Ricoeur som författaren och litteraturvetenskapsprofessorn Merete Mazarella citerar i *Där man aldrig är ensam*. Att fantisera är att berätta för sig själv allt som händer och kan hända, eller aldrig kommer att hända. Att tolka, sortera, reda ut.

I barndomen finns det för de flesta gott om utrymme att ägna timmar åt fantasier. Sen kommer vuxenlivet med alla erfarenheter, mödor och tragedier. För en del leder det till psykisk ohälsa. Här kan drömmandet hjälpa till läkning.

Som en del av kliniken PBM:s halvårslånga KBT-baserade utmattningsbehandling ska patienterna återuppta sånt som de gjorde i barndomen. När vi är unga gör vi ofta det vi behöver instinktivt. Det kan handla om att vi rör på oss helt naturligt. Eller att vi dagdrömmar. Därför får patienterna avsätta tid för sina ungdomsvanor i sin vuxna vardag, till exempel dagdrömstid. En av dem berättar:

”Ärligt talat var det lite pinsamt. Här ska jag gå omkring och dagdrömma. Som om jag hade något hemligt att leverera till någon viktig person. Men för varje dag som går njuter jag allt mer av mina hemliga fantasier.”

Efter några månader av dagdrömmande blir personen friskförklarad från sin utmattning.

PBM:s behandling ingår i en forskningsstudie. Det ska bli intressant att se om det här visar sig vara en fruktbar metod. Tänk om det kan förebygga och dämpa den skenande psykiska

ohälsan i dagens samhälle. Då kanske vi istället för den tidigare devisen '*ett äpple om dagen*' blir ordinerade '*en dröm om dagen*'.

Hur vitt och brett går det att fantisera? Eller hur snävt, funderar jag och ramlar över ett inlägg på Facebook om *afantasi*, som enklast kan beskrivas som avsaknaden av ett 'inre öga'. Personer med *afantasi* kan inte föreställa sig exempelvis en solnedgång som en bild i huvudet, annat än att de rent logiskt vet hur den ser ut. Men de ser inte solnedgången framför sig. Inte heller personer som de känt länge.

Kompisen som skrivit inlägget berättar om sin *afantasi*. Att det är som en röst som spelas upp istället för bilder. Hon kan höra sin egen röst resonera om något som ska hända eller som har hänt (eller som skulle kunna hända), men ser inte det framför sig. Jag som själv fantiserar i bilder försöker förstå: kanske är vårt fantiserande ändå inte så olikt innehållsmässigt, men att formen skiljer oss åt. Som om hon har en podcast i huvudet medan jag har en filmvisning.

Om *afantasi* är avsaknaden av inre bilder – vad finns då på andra sidan av spektrat? Jag hittar begreppet *hyperfantasi*. En person med *hyperfantasi* kan istället se bilder så levande att de kan ha svårt att avgöra vad som är verkligt eller inte, eller att de föredrar att leva i fantasins värld.

Kan det jag upplever vara *hyperfantasi*? Min fantasi är ständigt närvarande. Till exempel föreställer jag mig ofta att personer jag tycker om sitter framför mig och tittar på mig på ett sätt som gör mig glad och lugn. De går bredvid mig på promenader. Och där vi går, var vi än går, är det ofta fjällutsikt. Eller så rinner älven förbi. Jag har alltid med mig platserna jag trivs i. Och alla jag tycker om. Allt tack vare fantasin. Men är det *hyperfantasi*?

Genom kompisen med *afantasi* kommer jag i kontakt med en person med *hyperfantasi*. Hen beskriver det som att tänka på ett äpple men då se det från alla håll samtidigt, inklusive inifrån:

”Jag känner smak och doft (om jag vill), kan vrida och vända på det och sätta det mot vilken bakgrund jag vill, kasta iväg det och sitta på det samtidigt”.

Ungefär som en interaktiv film där hen är en del av filmen, eller som virtual reality där alla sinnen är aktiverade. En film som går att slå på eller av när hen vill, eller i varje fall skruva upp och ned volymen på.

Jag känner inte riktigt igen mig, men fantasi beskrivs som ett spektrum där *afantasi* och *hyperfantasi* är längst ut i ytterkanterna. Däremellan finns alla variationer på en glidande skala.

Jag funderar på om fantasier också kan leda till psykisk ohälsa. Är det när det leder till dumma handlingar som jag var inne på tidigare, eller kan det vara destruktivt även som bara fantasier.

För de som pendlar mer mot hyperfantasi kan det finnas tendenser till att vilja vara mer i sina drömmar än i verkligheten, menar beteendeneurologen och professorn Adam Zeman. ”Kanske är det lite svårare att leva i nuet om man har en visuellt levande fantasi”, säger han i en intervju i *Focus – Science and Technology*. Under dagarna behöver det inte vara något problem för då kommer alla vardagens distraktioner, men under natten är det möjligt att försvinna in i drömmarnas värld. Att läsa en bok med en läskig passage kan skapa så otäcka bilder att personen till och med kan svimma.

Det finns en koppling mellan fantasi och psykisk ohälsa. Personer med hyperfantasi har till exempel lättare att få flashbacks i samband med posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Men det betyder inte heller att människor som saknar en livlig fantasi mår bättre.

”Min känsla är att det finns fördelar och nackdelar med att vara på vardera ände av fantasiskalan”, säger Zeman.

Kanske handlar det bara om att lära sig leva med sin fantasi. Och se den för vad den är: ett andra liv, som är bara ditt. Där ingen kan (för)störa.

Kollegan har fått mig att prova på medicinsk yoga. Vi sitter på varsin liten pall, vrider sig sakta åt vänster och sen åt höger. Andas in och andas ut. Överkomliga, enkla övningar. Så kommer djupandningsövningen.

Andas in, först för att fylla hela magen. Andas in ännu en gång för att fylla mellangärdet. En tredje gång för att fylla bröstet. Och sen ett extra djupt andetag för att fylla hela alltihopa med luft. Massvis av syre ska pressas in i lilla kroppen.

Det är då paniken slår till. Som om jag låg i respirator. Känslan av att ha en tjock tub i halsen. Jag vill bara riva ut den. Men det kanske är det här som är KBT. Att våga möta sin ångest. Så jag ligger kvar, fortsätter djupandas.

Mitt i den kvävande känslan flyttar jag fokus. Bort från tuben. In i drömmarna:

Ser framför mig den fina, roliga:

Specar upp olika anledningar till att ses. Kommer på många, men behöver bara välja en att spinna vidare på. Tar den där när vi är på AW. Röda soffor, dov belysning. Två knän som råkar mötas under bordet.

Filmen rullar. Drömmen hålls vid liv.