

## Om vikten att möta sina drömmar

Drömmar har förmodligen alltid varit viktiga i de flesta samhällen, se t.ex. deras betydelse i bibelns texter. Det är märkligt att vi själva ignorerar dem till den milda grad, de flesta människor tror att de inte drömmar.

I andra samhällen är det vanligt att titta på sina drömmar. För att få kontakt med dem bör man vara kvar en stund i övergångsområdet mellan sömn och vakenhet. Att vakna till väckarklocka och sen sätta full fart, eller sätta på teven, är ett västerländskt påfund som direkt hämmar kontakten med drömmar. Även vår fokusering på logik och rationalitet hämmar denna kontakt.

En kropp kan vara mer eller mindre funktionell beroende på hur man håller den igång. Många är medvetna om detta, går på gym, joggar och simmar. Även våra mentala sidor behöver motsvarande stimulans för att utvecklas men de flesta har inte kontakt med sin inre skaparverkstad där drömmar, poesi, sånger och bilder kan växa fram.

Som tur är skapas våra drömmar varje natt utan inblandning av det medvetna jaget. Men när de bara finns där i vårt inre, utan att få den uppmärksamhet de förtjänar, utan att integreras med vårt övriga jag, förlorar vi en av kungsvägarna till vår själ.

Vår själ, ett abstrakt begrepp som sällan diskuteras. Det är här vi har den djupaste kontakten med oss själva, här vi har möjlighet att känna andlighet, här vi har källan till våra möjligheter att uppleva skönhet, här vi kan känna mening.

Bristande kontakt med själen kompenseras med kortsiktig behovstillfredsställelse och ett rastlöst jagande efter upplevelser som måste vara starka för att kompensera oförmågan att känna de subtila nyanserna.

Att vara stilla... länge... bara uppleva ... utåt ... och inåt ... är en bristvara som är få förunnat.

Jag menar inte att detta är ett idealiskt tillstånd att vistas i jämt. Jag tror på att vara i levande kontakt med andra människor, livet och sig själv. Men för att ha en levande kontakt med sig själv måste man ha förmågan att kunna stanna upp, bara vara. Det då man får perspektiv på sig själv och vad man håller på med. Det handlar om att sätta sig vid väggkanten och vänta in sin själ.

Vi startar våra liv med en uppsättning egenskaper, möjligheter, som behöver utvecklas. Det mesta av denna utveckling sker i samspel med andra, där vi lätt tappar kontakten med vårt innersta. Även vid skapande, av musik, av poesi, av bilder, är det svårt att skaka av sig den sociala tvångströjan. Man skapar för andra, för att få beundran, bekräftelse, uppmärksamhet.

Vid väggkanten däremot, i det tillståndet, i det rummet, i den tillvaron, är vi sanna. De sociala maskerna tynger inte längre, stör oss inte. Detta ger oss tillfälle att utforska vem vi egentligen är och vad meningen är med alltsammans.

När vi skapar i detta tillstånd, i detta rum, berättar vi om oss själva. Det som här växer fram, handlar om vårt sanna själv.

Ferlin:

Gud har i sin fotografiateljé  
ett mörkrum som, heter Getsemane  
där växer klara bilder fram  
för den som är lugn och allvarsam.

...

Men den som är rädd  
För köld och för ris  
Han får ingen blomst i paradiset

Bilderna inte bara **handlar om** oss själva, vi **skapar** oss själva här. Vårt sanna själv växer fram och utvecklas här utan sneglande åt sociala trender.

Bilderna är oftast inte så klara. Alla som på morgonen försökt fånga sina drömmar har upplevt dess märkliga flyktighet. Man anar dem, diffusa fragment och känslotillstånd som kommer och går. Försöker man greppa dem för hårt glider de mellan fingrarna. Ibland träder de fram klara - för att åter försvinna när man tar fram papper och penna för att skriva ned dem. Även då lyckas fånga dem på det vita papperet vet man samtidigt att detta är en förvanskad version, överförd till en annan verklighet än dess ursprungliga.

Det är just i detta övergångsområde, detta gränsland, vi kan ana skillnaderna mellan världarna och svårigheterna att överföra information mellan dem. Det handlar om ett annat medvetandetilstånd där världen ser annorlunda ut, tid och rum betar sig inte som vi är vana vid och språket är ett symboliskt bildspråk. Vi har tillgång till mer och annorlunda information om oss själva och hur vi ser på världen.

Här är vi alltså, alla människor, varje dag, men de flesta passerar gränsen så snabbt att de inte ens lägger märke till den. Varje dag har vi möjlighet att vistas i gränslandet och lära om oss själva. Själva vistelsen här bygger broar, gör detta lättare att nästa dag fånga drömmarna. Men broarna finns även kvar på dagarna, och ger större öppenhet till vårt inre. Vi kan lättare förnimma känslor och via intuitiva kanaler få tillgång till dess kunskap och kreativitet.

Allt sant skapande har sina rötter här. Sant skapande är inte att sätta samman gammal information på nytt sätt utan att föda fram något helt nytt. Den ryska konstnären Kandinsky är mest berömd för sina tavlor vid modernismens genombrott strax efter sekelskiftet. Men han har också skrivit en liten bok som ofta citeras i konstteoretiska sammanhang; *Om det andliga i konsten*. Med detta menar han inte kyrkmålningar utan att en konstnär inte får falla för frestelsen att skapa tilldragande produkter utan måste ha sin själ med när han målar. För att vara levande måste konsten skapas i kontakt med de rum jag ovan har beskrivit.

Detta gäller inte bara professionella konstnärer. Allt skapande som har sina rötter förankrade i en själ har en märklig livsnerv. Otaliga gånger har jag fått se hur bilder från en person "som inte kan måla" ändå vibrerar av liv. När vi har rituell dans kan en person "som inte kan dansa" ändå kan ta steget ut i cirkeln och dansa så att vi andra blir förstummade och ödmjuka. Han är i kontakt med sin själ, sitt centrum. Bilden och dansen är inte bara ett uttryck, en sann bild av något hos dem själva, de skapar samtidigt sig själva. Förmodligen fanns det embryo, oförlösta aspekter som de kom i kontakt med vid dessa tillfällen. Men de inte bara frigjorde dem ur sina puppor, utan utvecklade dem samtidigt, gav dem liv.

Alla människor går med stora oförlösta sidor av sig själva, aspekter som varken de själv eller omgivningen känner till. De visas då man har lyckan att hamna i en växtbefrämjande situation, lagom balans mellan utmaningar och trygghet, accepterade och krav. Men det är främst i fritt skapande man har möjlighet att låta dessa sidor växa fram ur djupet.

Bemötandet av dessa alster är viktigt. "Produkten" skall inte bedömas, inte ens berömmas. Detta är tyvärr vanligt. Beträkarna diskuterar oftast färgval och komposition men sällan vad konstnären kommunicerar med sina tavlor. Själven måste bli sedd, bekräftad och inte minst accepterad.

Detta är paradoxalt. Sidor av oss själva som inte är påverkat av vårt behov av social bekräftelse måste bekräftas! Men det är faktiskt så. Vi är sociala varelser, andras reaktioner är livsviktiga för oss. Det är därför vi lägger band på så mycket av vårt sanna själv för att istället visa fram det vi tror är mer accepterat. Men nu, när vi fångat upp dessa undangömda sidor, måste någon viktig vuxen person visa att de är ok. Först då blir de integrerade, först då vågar vi ta dem till oss.

När något fötts fram på detta sätt kan de bli en naturlig del av vårt sätt att vara. Att föda fram nya sidor hos sig själv och bli mer sann är inte riktigt så enkelt som skissats här. Verkligheten brukar innehålla aspekter som komplicerar och bromsar. Men de olika stegen kan se ut på detta sätt.

Detta tillstånd är inte lätt att komma i kontakt med. Man kan inte bara bestämma sig; "Nu skall jag skapa från min själ". Men det finns två klassiska tillfällen då vi brukar tappa våra masker, sanna starka känslor bryter igenom och man börjar skriva eller måla; när man hamnar i kris och då man är förälskelskad! Vi är många som har dessa tillstånd att tacka för våra första stapplande steg i skapandet.

Andra tillfällen är då man kommer bort från vardag och invanda roller och samtidigt får tillfälle att uttrycka sig. Skrivar- och målarkurser, om de inte varit för prestationsinriktade, har varit förlösande för många.

Men drömmarna! De finns där varje natt och varje morgon har vi möjlighet att vistas i dess gränsland. Här är vi sanna. Drömmarna är befriade från behov av social acceptans. Inte ens om du går med i en drömgrupp kommer drömmarna att försöka framställa dig i bättre dager utan bara visa *dig*. Visa det som behöver visas för att du skall komma närmare dig själv.

Här antyds en intention, att vårt omedvetna har en egen vilja. Finns den? Från en psykoterapeuts horisont verkar det vara så. När man har möjlighet att regelbundet följa en klients drömmar och samtidigt har en djup insyn i hennes liv och personlighet ser man hur drömmarna kompenserar, väger upp en felaktig livsstil. Om någon håller sig själv tillbaka lyfts hon fram om natten, om någon är för snål blir hon i drömmarna mer frikostig etc. Den inre drömregissören missar inte heller att lyfta fram viktiga känslor och reaktioner på det som inträffat under dagen men som drömmaren trängt bort.

"Psykoterapeuter ser det de vill se," säger skeptiska kritiker. En mer objektiv iakttagelse får man från drömlaboratorier. Här har man bl.a. visat att om man hindrar en person från att drömma får det ganska snart negativa konsekvenser i form av psykisk obalans.

## Om tolkning

Enligt den Freudianska traditionen har drömmar inget värde om de inte tolkas. Redan Jung protesterade mot detta och menade att drömsymbolerna har en egen kraft, eget värde. Denna olikhet i synen på det omedvetna var främsta orsaken till brytningen mellan de båda. Jung hävdar alltså att vi påverkas av omedvetet material även om

vi inte översätter, tolkar. Man blir dessutom påverkad av en dröm även om man inte förstår den. Jung skriver; ”Förståelsen inte är någon uteslutande intellektuell process, erfarenheten visar att otaliga saker influerar människan... utan att de blivit intellektuellt förstådda. Jag påminner bara om de religiösa symbolernas verkande kraft.” Jung 1995 (s27)

Vi påverkas ständigt av film och annan massmedia utan att vi är medvetna om det. Självklart är våra drömmar lika viktiga.

Freuds åsikter lever dock kvar i terapirummen, många terapeuter koncentrerar fortfarande sitt arbete på att nå fram till en tolkning, att klienten skall få insikt och intellektuell förståelse av aktuella omedvetna processer.

Jag tycker det är viktigast att **möta** innehållet i drömmar och bilder. Ibland är det bra med en förståelse men det är inte lika nödvändigt.

Jung formulerar det så här: Eftersom arketyperna, liksom numinösa innehåll överhuvudtaget, är relativt autonoma kan de inte helt enkelt integreras på ett rationellt sätt; de kräver en dialektisk metod, vilket vill säga att man kommer till tals med dem, vilket av patienten ofta genomförs i dialogform, varigenom han eller hon, utan att själv veta om det, förverkligar den alkemiska definitionen på meditation, en inre dialog med sin goda ängel. Jung 1995, s 153

Speciellt gäller detta symboliskt material från de djupare skikten som kan uppstå i livets viktigare övergångsfaser. De har inte så påtaglig personlig laddning och kan därför vara svåra att arbeta med, de personliga associationerna ger inte alltid så mycket matnyttigt.

I många fall är insikt nödvändig för att en förändring skall komma till stånd. Det gäller t.ex. då man har starka projektioner på en person. För att man skall kunna få ett renare förhållande till denna person (och sig själv) måste man ”ta hem” projektionerna, inse att de handlar om en själv. Detta arbete kan initieras av det omedvetna och ta gestalt, presenteras, i nattens drömmar men ofta krävs en insikt för att förändringen skall inträffa.

Ole Vedfelt, en dansk terapeut inom den Jungianska skolan, koncentrerar sitt arbete och forskning på förändringar bortom klientens medvetna. Han har skrivit om detta i sin bok *Bevisthet men framför allt i sin senaste Det omedvetnas intelligens*.

Jag har länge varit upptagen av frågan; har det omedvetna ett ”medvetande”. Mitt svar är idag ett klart och tydligt ja om man med medvetande menar förmåga att formulera intelligenta betraktelser. Men ordet medvetande antyder en intention, finns den?

*En dröm är en spontan självbild i symbolisk form av det omedvetnas aktuella situation*, skriver Jung. Denna självbild är ofta mirakulöst skickligt sammanfogad med anknytningar till vitt skilda händelser och tidsepoker. Innehållet i drömmarna visar att vi i vårt omedvetna har tillgång till mer information än i vår vardag. Det handlar om gammal information, bortträngda minnen och känslor, men också varseblivningar från den aktuella vardagen. Vi kan omedvetet lägga märke till om en person är opålitlig, att en affär kanske inte är så lyckad som vi trodde, om en vän håller på att bli allvarligt sjuk. Denna information kan framträda i nattens drömmar, kanske för att göra oss medvetna, kanske för återskapa balans i tillvaron. Det kanske t.o.m. fungerar så att om mitt omedvetna registrerar att en person är opålitlig, visar det i en dröm och att jag sedan i verkliga livet undviker denna person utan att förstå varför eller ens vara medveten om att jag gör så.

Vårt omedvetna har en sinnrik förmåga att se samband och göra kopplingar mellan olika företeelser, i tid rum och andra dimensioner. Vårt inre har helt enkelt en bättre simultankapacitet, förmågan att hålla många bollar i luften samtidigt.

### **Mer om drömmarnas struktur**

Drömmarna kompenserar när vi inte är oss själva.

Om jag försöker vara märkvärdig tar drömmarna ta ned mig till jorden och visa mig i mindre vackra situationer. Om jag är pryd kan jag få leva ut i nattliga orgier som kan upplevas som verkliga mardrömmar om jag råkar vakna i dem.

Det omedvetna visar oss en narrspegel av vårt yttre beteende.

Denna förmåga verkar intelligent, men har den en intention? Om drömmen ”bara” är en återspeglings är det svårt att se om där finns ett syfte, att det omedvetna vill föra mig i en speciell riktning i mina livsval eller föra mig i kontakt med bortträngda känslor.

Andra tecken på att det omedvetna har en intelligens; Flera kända forskare har rapporterat att de kämpat i år och med ett problem och plötsligt en morgon vaknar upp med en färdig formel som de skriver ned. Ändå vanligare är att drömmen anvisar en riktning för dem, att de skall söka sig en annan väg än den de för närvarande är inne på.

Här kan tvivlaren kommentera; detta klokskap kan ha tänkts fram, av det medvetna jaget men av olika anledningar trängts bort från det medvetna.

Ja, visst kan det vara så.

En annan tankenöt är följande. Man kan faktiskt be sina drömmar om hjälp. Lägga sig på kvällen fundera över en problematik, uttala önskan och sedan drömma fram svar eller få en riktning. Detta lärde man sig i det forna Grekland. Läkekonstens gud hette Asklepios. Till hans tempel kom sjuka för att övernatta, bli botade eller att få råd om vad de skulle göra för att bli friska. Det lär ha fungerat.

Skeptikern: ”De goda råden, utformade i symboler och metaforer, kan man tolka som man vill och tillskriva hur mycket klokskap som helst även om de bara innehåller nonsens. Och den eventuella läkningen är bara vanlig placebo.”

Visst, men vad är placebo om inte kraftig påverkan från omedvetna källor. Råden, ja det kanske är så att man inom sig vet vad man skall göra för att bli frisk. Så tolkar man en eventuell nonsensdröm i den riktning som är bra för en. Det är ju inte lätt att forska i så mycket mjukdata.

Freud trodde inte vårt omedvetna var intelligent, en åsikt som de flesta seriösa forskare nu anser felaktig. Men hans åsikt har haft en förödande inflytande på synen på det omedvetna under hela 1900 talet.

Men att det omedvetna har egen intention är mycket svårare att påvisa. En återspeglning av det omedvetnas aktuella situation kan ju ”användas” på så många sätt, kan tillskrivas så mycket beroende av vad betraktaren har för glasögon.

Min egen erfarenhet är att det omedvetna fyller en kompletterande funktion till det medvetna. Om en forskare brottas med en problematik kan han i drömmar eller via intuitiva kanaler finna den riktning hans forskning skall ta för att finna det. Men förutsättningen för att denna information skall uppstå är att hans medvetna jag under en tid brottats med problematiken, ställt frågorna börjat söka.

En övertro på det omedvetna kan inverka menligt på den medvetna beslutskraften. Det omedvetna fungerar bäst när medvetandet har berett vägen. Vad som fattas kan kompletteras av drömmen, eller också kan denna visa på nya vägar.

Men egentligen är frågan bara av akademiskt värde. Vad vi säkert vet är att vi varje natt har möjlighet att möta en spontan självbild av det omedvetnas aktuella situation - det är en rik källa till utveckling hur den än uppkommit.

Till sist ett citat från Jung:

Om drömmarna är så viktiga, varför är de då så svåra att förstå? Drömmen är ett naturfenomen och naturen visar inte någon benägenhet att så att säga tillhandahålla sina frukter gratis. Men det finns så mycket som verkar utan att det förstås. Däremot kan vi öka drömmens positiva verkan högst betydligt genom att förstå den, och detta är ofta nödvändigt, därför att omedvetnas röstläge är så lågt.