



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 49:2 Juni 2010



NÄR LIVET VÄNDER

av Håkan Raihle

Det börjar ofta med en dröm - den gryende insikten om att något behöver förändras. Vi försöker skaka av oss upplevelsen och fortsätter som förut. Eller i varje fall försöker vi fortsätta som förut. Men oftast finner vi ingen tillfredsställelse i vad som varit, något annat pockar på vår uppmärksamhet. Vi pendlar mellan leda och handlingsförlamning å ena sidan och överladdat handlingsbehov å den andra. Lösningen ligger i att våga "nedstigningen", att i dialog med det omedvetna via drömmungänget finna en väg som leder bortom de konflikter som hejdar vår utveckling och mognad.



Håkan Raihle, civ ek DHS, psykolog och privatpraktiserande jungiansk terapeut. Är f.n. ansvarig för forskningen vid IDP Institutet för Drömpsykologi där han också undervisar i ämnena drömtolkning och jungiansk psykologi.

Under ett seminarium för en tid sedan fördes en diskussion om vi möjligen lever enligt falska myter i dagens samhälle. Ett av förslagen på en sådan "falsk myt" döptes till MoS-myten, "More of the Same", en myt som tycktes vara giltig både för oss i vardagslivet och de av världens store som har makten att bestämma om vår vardag.

More of the same-myten bygger bl.a. på föreställningar typ:

- Man kan allt, bara man anstränger sig tillräckligt
- Bit ihop och kom igen.
- Tala högre om du inte blir förstådd.

Allt detta kan i och för sig vara positivt, men om det blir ensidigt och överdrivet blir det destruktivt för oss och resultatet blir, i stället för målmedveten uthållighet, till statisk oföränderlighet, d.v.s. i mytens kölvatten byggs det upp en motvilja eller oförmåga att ta in att både världen och människorna i den förändras, att situationer är och upplevs olika, att människor är olika och att samma individ inte är densamme i olika situationer och vid olika tidpunkter. Vi tränger sorgfälligt bort Herakleitos kloka ord:

CJP NYHETSMBREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upp-
laga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

Man kan aldrig bada i samma flod två gånger.

CG Jung formulerade det på följande sätt:

Allt som är sant och äkta måste förändras, och endast det som förändras förblir äkta och sant.

More of the Same-myten driver oss längre och längre bort från förnyelsens källor, längre och längre ut i utbrändhetens öken, alternativt längre och längre in i den arktiska kylans isolering.

"Det mest oförfalskade sättet att föra den nödvändiga dialogen med det omedvetna är umgänget med våra drömmar."

Även kollektivt håller More of the Same-myten oss fångna, bl.a. via de teorier om livet och om oss själva som vi formulerar, och som vi sedan låter styra vårt handlande. På detta och på många andra sätt blir MoS-myten till en lögn som hindrar oss från att följa med i det livslopp som är utmätt åt oss.

Men också vår ensidiga inriktning på det yttre, på bekostnad av vår insida, blir till hinder för oss. När livet tycks stanna upp och vill "vända", kastar vi i första hand blickarna mot yttervärlden, och i många fall gör vi också kraftfulla förändringar av vår yttre situation, blott för att finna att förändringen bara gav en temporär lindring. Vi söker lösa problemet på utsidan, även om förändringsbehovet råkar gälla oss själva, vår insida, våra attityder, våra värderingar och vår självbild.

När "livet vänder", och det gör det ju då och då, upplever vi det ofta som en besvärlig passage. Vi känner ett behov av att gå vidare med våra liv, men kommer inte loss. Varje sådan vändpunkt, och speciellt den stora övergången vid livets mitt, kan ses som en möjlighet att granska våra liv och ställa den ibland skrämmande, men alltid förlösande frågan "Vem är jag då innerst inne?" När vi vågar upptäcka att vi levt med en förvärvad personlighet, formad av omvärldens förväntningar och våra mer eller mindre omedvetna val, öppnar vi upp nya möjligheter inför vårt återstående liv och vårt sanna varande. Varje övergång, och framför allt övergången vid livets mitt, är ett tillfälle att omdefiniera såväl självbild som omvärldsbild och söka ett delvis nytt värdesystem som mera stämmer överens med vem vi är på en djupare nivå. Vi erbjuds en övergång från den första livshalvans förlängda adolescens till en meningsfull andra livshalva och det oundvikliga mötet med äldre och död. Den som medvetet kan genomleva denna omorienteringsprocess ger sitt liv en fördjupad mening. De som avstår förblir det förflutnas fångar, oavsett hur framgångsrika de än må framstå i den yttre världen.

Det mest oförfalskade sättet att föra den nödvändiga dialogen med det omedvetna är umgänget med våra drömmar. Om detta skriver biskop Claes-Bertil Ytterberg:

"Att leva ett dubbelt liv anses inte särskilt hedrande. Ändå är det något som vi alla gör - om än på ett sätt som vi vanligen inte tänker oss. Om dagen deltar vi i den nyktra verkligheten, arbetar och roar oss, umgås med vänner och bekanta, tas i anspråk av allt det "vanliga" livets mångahanda. Alla vaknhetens timmar. Om natten stiger vi på ett tåg till det okända, gör mellan sängens lakan en resa genom drömmens landskap in i en

annan värld. Sömnens konduktör klipper våra biljetter, utställda till destinationer som vi i förväg inte har en aning om.

Alla människor drömmar. Att drömma är något livsnödvändigt. De sköra elektrokemiska processer som äger rum i hjärnan medan vi sover är ofrånkomliga. De tillhör vårt biologiska öde och är därmed en del av vår verklighet.

Ändå ignorerar vi oftast våra drömmar, skakar olustigt av oss deras obehaglighet eller suckar över deras ljuva överklighet. De är ju "bara" drömmar.

Dröm eller verklighet. Kanhända är denna vakenhetens rationella distinktion både olycklig och osann. Som om porten in till drömmarnas värld vore porten in till något illusoriskt. Och som om den bearbetning av psykisk information som sker medan vi sover bara vore en fråga om en mental storstädning där vakenhetens spånor virvlar omkring i skugglika och groteska slöjor.

Drömmarna innehåller information om oss själva. Det har vi nog alla vetat. Just därför kan det vara nyttigt att ge akt på

dem och avlocka dem deras budskap. De är ocensurerade - eller specialcensurerade - signaler från våra inre djup, som alltid är större än dem vi kan loda med vår vakenhets redskap.

Att göra sig själv medveten om sina drömmar är att öka kunskapen om vem man är. Men drömmarna kanske innehåller mera än personlig specialinformation?

Kanske bär de också på en annan verklighet, öppnar sig mot sådant som annars är oåtkomligt? Kanske klipper också sömnens konduktör biljetter till en resa som går genom landskap som är större och rymligare än det rent privata...

Som alla psykoterapeuter och analytiker vet är kapaciteten för personlig växt beroende av förmågan att ta ansvar för sig själv och sina val. Om vi alltid betraktar problemen i våra liv som förorsakade av andra, sker ingen förändring. Om vårt mod inte räcker, kan ingen omprövning ske. I ett brev från 1945 skrev Jung, apropå personlig utveckling:

Arbetet består av tre delar: insikt, uthärdande och handling. Psykologi behövs endast i den första delen, i den andra och tredje spelar moralisk styrka den mest framträdande rollen.

Många av oss förhåller oss till livet som om det vore en roman. Passivt bläddrar vi från sida till sida och hoppas att författaren så småningom skall tala om för oss vad boken handlar om. James Hollis, som skrivit bestsellern "Vid livets mitt", brukar citera Hemingway:

Om hjälten inte dör, har författaren helt enkelt inte avslutat romanen.

På sista sidan av vårt livs roman dör vi, medvetna eller ej. Alla våra övergångar, men framför allt den vid livets mitt, bjuder oss att försöka bli mer medvetna och acceptera vårt ansvar för resten av livet och de utmaningar som kallar oss.

Håkan Raihle



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Edvin Adolphsons väg 4 SE-16940 Solna Tel 08-830 700