



Särtryck ur

# CJP NYHETSREV

Nr 50:5 December 2010



## ÖKNEN i dröm och vardagsliv

av Verena Kast

Våra drömmar hör ihop med oss på samma sätt som våra tankar, avsikter och känslor. Drömmarna påverkar i hög grad vår vardagsverklighet: en "god" dröm gör oss upprymda och hjälper oss att börja vår dag med glädje i sinnet, medan en "ond" dröm gör oss oroliga och därför blir hela dagen gråare än den faktiskt är. Men en sådan "ond" dröm kan vara mycket viktig för oss genom att den skakar om oss och hjälper oss att se vår egen livssituation ur det omedvetnas perspektiv. Drömmen kan tala om för oss vad vi gör med oss själva, med livet, med andra människor. Sett ur den synpunkten finns det inga "onda" drömmar. Däremot finns det drömmar som ger oss varningssignaler och skakar om oss, drömmar som envist försöker säga oss något som vi inte vet eller inte vill veta. På så sätt kan drömmarna bli en slags vägvisare som låter oss förstå vart vägen leder eller som bekräftar att vi är på rätt väg.



*Verena Kast, professor i psykologi vid universitetet i Zürich och läroanalytiker vid C G Jung Institutet i Küsnacht. Hennes bok Äkta makar i saga och verklighet finns utgiven av CJP.*

Eftersom vi ofta tycker att det är svårt att handskas med livet på egen hand, välkomnar vi för det mesta "vägvisare" av ett eller annat slag. Drömmarna, dessa inre vägvisare, har den stora fördelen att de uppstår ur vårt eget inre, ur vår egen verklighet. De är inte något som tvingas på oss utifrån eller föreskrivs av någon annan. Men för att förstå dem måste vi umgås med dem och lära oss hur man tolkar drömmens bildspråk för att alla drömbildens nyanser skall komma fram. Vi måste lära oss att koppla samman drömmarna med vårt vardagsliv och med starka, emotionellt laddade händelser från vårt tidigare liv. Det är viktigt att vi verkligen låter oss "drabbas" av våra drömbilder och att vi ger oss själva tid och ro så att drömmen kan bli meningsbärande.

Vi möter symbolspråket inte bara i våra drömmar utan även i sagor, i litteratur och i konst. Vi försöker då tolka och översätta symbolerna till ett slags vardagsspråk. En symbol, en bild för en emotionell situation, är alltid mångtydig och kan aldrig tolkas helt och hållet. På samma sätt är alla tolkningar av drömbilderna alltid tillfälliga och stämmer bara i dröm-

marens aktuella yttre och/eller inre situation. Därför är det meningslöst att försöka upprätta en katalog med en specifik betydelse för varje enskild drömbild eller att konsultera ett s.k. drömllexikon.

Öken-motivet förekommer inte särskilt ofta i våra drömmar. Men när handlingen i drömmarna förläggs till en öken innebär det alltid att de är betydelsefulla och de avser ofta en alldeles särskild existentiell situation; öken är ju, åtminstone för oss européer, ett tämligen ovanligt livsrum som lockar vår fantasi. När

***Drömmarna, dessa inre vägvisare, har den stora fördelen att de uppstår ur vårt eget inre, ur vår egen verklighet. De är inte något som tvingas på oss utifrån eller föreskrivs av någon annan.***

vi går ut i öken eller när drömmen för oss ut i öken, lämnar vi vardagslivet med dess invanda förmimmelser och känslor bakom oss och kan börja betrakta oss själva på ett nytt sätt, upptäcka nya sidor hos oss själva.

Närhelst vi bryter upp från invanda upplevelser och tankar kan vi finna själsligt förnyande rum i oss själva. Öken är ett sådant rum och öknens oändlighet kan få oss att känna oändligheten i vårt eget inre. En drömmupplevelse i en öken kan både fascinera oss och göra oss rädda, för öken är både fascinerande och hotfull: öken är de stora utmaningarnas och de stora hotens landskap. Öken är sällan ett

ställe där man slår sig ner på en viss plats för någon längre period; det är en trakt som man färdas igenom, där man slår läger för en kort tid men snart bryter upp igen - kanske för att söka efter vatten. Just genom bristen på vatten får öken sin karaktär: det icke odlade, det vilda, det för människan livshotande. Samtidigt tvingar öken människan till en livsform som egentligen är adekvat med hänsyn till hur livet gestaltar sig för de flesta människor. Nästan alla ökenfolk är nomader. Och om vi tänker på att vi under vår livstid måste lära oss att ta avsked av det vi lämnar och acceptera det nya vi möter, att vi måste lära oss att ständigt vara uppbrottsberedda, då är vi nog alla nomader innerst inne.

När en dröm förlägger handlingen till öken talar den om för oss att det rum där vårt liv just nu utspelar sig är ett alldeles särskilt rum, ett de stora utmaningarnas rum, och att vi befinner oss i en situation där vi konfronteras med döden för att kunna vinna livet på nytt. Vi är i ett rum där vi kan se och ge utrymme för vår själ utan att påverkas av andra människor, men där vi heller inte kan få någon hjälp av andra. Öken är också ett rum där vår egen tomhet kan komma till uttryck, och just den tomheten kan aldrig skylas över med allehanda förströelser. Öken är platsen för en obönhörlig konfrontation med oss själva, och vi kan aldrig veta om denna konfrontation leder till det gudomliga i oss eller till den stora tomheten. Vi kan inte veta om upplevelsen av tomheten är ett övergångsstadium varifrån Varandets Fullhet kan flamma upp, eller om detta Intet kommer att bestå, tomt och gapande. Kanske är det en fråga om nåd. Från Bibeln känner vi öken som den plats där vi befinner oss allra längst bort ifrån Gud, där vi är bortglömda, där vi frestas av djävulen. Men Bibeln talar

CJP NYHETSREV

ISSN 1652-2125

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

också om öknen som den plats, där Gud kan visa sig som allra tydligast.

Öknen, detta urlandskap som formats av vind och hetta och kyla och som i djupaste mening står under solens herravälde, berättar också om enkelheten och skönheten i förvittringen. Här blir livet enkelt, människans behov inskränks till det mest elementära; vad som gives oss är en stor sol och en jord som sakta vittrar sönder. I öknen och genom öknen kan vi uppleva och längta efter människans själsliga enkelhet. Allt överflöd är oväsentligt: livet och människan reduceras till det väsentliga.

I detta urlandskap kan vi också möta jorden, klippan, i alla dess erosionsformer. Sanden är slutprodukten i denna process men samtidigt innebär den en möjlighet att börja om på nytt. Det som för den ene är en outhärdlig monotonin är för den andre, som tar sig tid att noga se efter, ett uttryck för en outtömlig variationsrikedom, för ett överflöd av de mest olikartade former. Varje ödslig sanddyn har formats av vinden på ett oändligt mångskiftande och vackert sätt.

I öknen befinner vi oss i den stora vida världen, utan någon som helst trygghet. Kanske kan vi hitta en klippa eller en terebintbuske som skyddar oss, men den egentliga tryggheten kan vi bara finna inom oss själva. Vi konfronteras med för människan omätliga tidsrymder och erfar vårt ändliga liv i det oändligas spegel. Och ändå är det bara vi själva, i vår ändlighet, som kan ana och uppleva oändligheten.

Därför är öknen ett landskap som inte bara styrs av livsfientlighet, övergivenhet, desorientering, tomhet och utsatthet. I sin förtätning av tidsrymder, i sin enkelhet, sätter den in oss i de stora och viktiga livssammanhangen. Öknen utmanar oss. Vi kan gå under när vi försöker möta den utmaningen, men den kan också stärka våra överlevnadskrafter och ge oss en känsla för det väsentliga, det enkla i livet. Men alla upplevelser i öknen visar också på hur viktiga andra människor, våra följeslagare, är för oss. Det är de som hjälper oss att överleva.

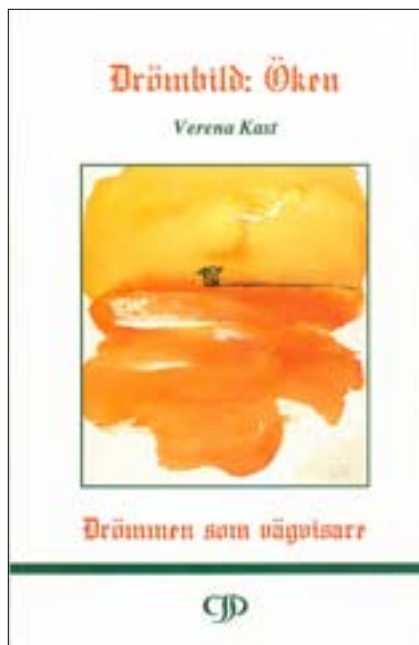
I öknen är vi alltid på jakt efter vatten, oavsett om det handlar om ett reellt eller ett symboliskt vatten. Livets vatten bevarar oss från döden men också från att duka under i en själslig öken.

Öknen som livsrum, även i överförd bemärkelse, är utmaningens rum. Utmaningen kan vara både övermänsklig och omänsklig och ge en existentiell grunderfarenhet med möjlighet till såväl undergång som början på något nytt. Om vår dröm förlägger handlingen till en öken, om öknen är vår uppehållsort i drömmen, innebär det att vår livssituation är sådan att det krävs eller kommer att krävas en gränserfarenhet av något slag, eller att vi redan befinner oss mitt i den.

Sambandet mellan den "riktiga" öknen och det ofta stressiga vardagslivet i betongöknen skildras ganska ofta i drömmarna. En 35-årig kvinna drömde följande:

*Jag stressar genom gatorna, jag har glömt bort vilken bil jag kom med och jag har till och med glömt bort var jag*

*parkerat den. Den har kanske blivit stulen. Jag blir mer och mer stressad för jag måste hinna till ett sammanträde och mina barn kommer snart från skolan och jag måste laga mat åt dem. Medan allt jag måste göra ramlar över mig, ruser jag runt kvarteret och svär över arkitekter som inte förmår ge gatorna olika "ansikten". Då kommer min yngste son springande emot mig. Han skuttar fram på trottoaren och ropar på långt håll: "Mamma, varför reser vi aldrig till den riktiga öknen?" Jag ser öknen och lugnet framför mig och säger till honom att det var ett mycket bra förslag.*



Verena Kasts bok *Drömbild Öken* ingår i CJP:s serie *Drömmen som vägvisare*.

Drömmaren berättade att hon varit oerhört stressad i drömmen, en stress som hon mycket väl kände igen från sitt vardagsliv. Det kunde faktiskt hända att hon inte kom ihåg vilken bil hon farit till stan med, eller var hon parkerat den. Hon menade att stressen troligtvis berodde på att hon för det mesta ville göra flera saker samtidigt och dessutom behövde tid för att fundera över hur hon skulle klara av de arbetsuppgifter hon hade framför sig den närmaste tiden. Hon plågades också alltid av dåligt samvete. Hon ville vara en duktig yrkeskvinna och en kompetent kollega till sin man. Hon hade samma yrke som maken och tillsammans hade de byggt upp ett eget företag. Men samtidigt ville hon också vara en god mor. Eftersom hon dessutom hade ett olycksaligt behov att vilja utföra allting perfekt, resulterade det i att hon krävde alldeles för mycket av sig själv. Till yttermera visso kunde hon inte skilja mellan det som var viktigt och det som var oviktigt, vilket i sin tur skapade en oerhörd stress som hon led mycket av. Liksom i drömmen var hon då ofta benägen att skjuta över skulden på omvärlden - i drömmen var det arkitekterna som inte klarade av att ge gatorna speciella "ansikten".

Denna dröm behandlade vardagslivet men den talade också om för drömmaren hur hennes möjlighet till autonomi - hennes bil - går

förlorad med den tilltagande stressen; gatorna och husen som inte längre hade "ansikten" vittnade om fantasilöshet både i byggnadsstilen och i själva stadsplanen. Hennes inre arkitekt hade skapat helt likadana hus, hon hade kanske inte gett sig tid att associera kreativt och gestalta sina associationer på ett kreativt sätt. Eller kanske var det så att hennes hus verkligen hade olika "ansikten", men om drömjaget inte tar sig tid att betrakta dem ordentligt ser de naturligtvis likadana ut.

Drömmaren mådde inte alls bra av den här stressen, och medan hon sökte sin bil utan att hitta den, förlorade hon sig själv alltmer. I drömmen kom hennes yngste son med lösningen: drömmaren skulle resa till den riktiga öknen. Genom att tala om "den riktiga öknen" antydde han att drömmaren levde i en falsk öken. Och när "den riktiga öknen" väl nämnts, blev drömmaren helt lugn. Hon berättade att förändringen i drömmen gjorde ett djupt känslomässigt intryck på henne: från outhärdlig stress till lugnande tystnad. Hon fick en känsla av att hon verkligen hade tid, av att hon kunde breda ut sig i tiden, i ledigheten.

Henne yngste son var elva år gammal och full av äventyrslystnad. Han talade ibland om öknen, men bara om de faror han ville utstå där. För honom handlade det hela inte alls om stillhet och ensamhet, för honom handlade det om *action*, men i en annan och för honom mer spännande omgivning. För modern handlade barnets fråga om något helt annat. I henne förstärktes en känsla av lugn och ro, av att ha tid, av att låta sig ha tid. För henne var det en fråga om ett stillsammare sätt att leva.

Hon kände bara till öknen från filmer hon sett, men hon associerade den med en känsla av gränslöst lugn som varken störs av plikter eller nöjen. För henne innebar öknen att helt enkelt bara få vara, att få besinna sig, att inte ha några tider att passa. Hon föreställde sig att hon inte kunde uppnå verklig distans till vardagen på någon annan plats än i öknen, speciellt för att det inte finns vare sig post eller telefon där.

Talade drömmen om för drömmaren att hon måste resa iväg till öknen? Visste inte hennes inre "son" att livet även kan ha andra kvaliteter, att hon kanske till och med skulle kunna inlåta sig på andra äventyr än sin dagliga stressrutin?

För att få uppleva lugn och ro och koncentrera sig på sig själv behövde hon naturligtvis inte fara till öknen i konkret mening, även om öknen i sig - utifrån sett - säkerligen kunnat hjälpa henne att hitta tillbaka till sig själv. Det väsentliga var att drömmaren kände att hon hade behov av lugn, ensamhet och självbesinning. Hon skulle kunna skapa sig "ökendagar" genom att fränsäga sig allt som vanligtvis selsatte och drev henne, och under de dagarna skulle hon koncentrera sig på sig själv och känna efter vad hon själv ville. Men en sådan längtan förblev för det mesta bara en längtan.

En gång när drömmaren försökte skapa sig en "ökendag" upplevde hon att det var mycket svårt att klara av konfrontationen med sig själv under en hel dag. Lugnet blev snart för mycket för henne. Ändå upplevde hon under

den dagen något som människor i öknen alltid upplever: en ökendag är ingen vanlig dag och den ger nya erfarenheter som kanske inte alltid är enbart angenäma. Även om man tror sig ha stängt ute stressen genom att unna sig "ökendagar" hemma, har farorna inte försvunnit. När de yttre distraktionerna väl är borta kan vi ändå inte slappna av, eftersom vi då möter nya sidor av oss själva som ofta verkar skrämmande.

För drömmaren hade drömmen ytterligare en effekt. Hon började längta efter ett okänt landskap inom sig, där hon trodde att hon skulle

kunna upptäcka helt andra personlighetsdrag hos sig själv än de som kom till uttryck i vardagslivet. En längtan efter ett stort och okänt rum hade väckts i henne, ett rum där hon skulle kunna upptäcka okända ting om sig själv och där hon kanske skulle kunna komma i kontakt med något väsentligt i livet. Det skulle naturligtvis även kunna handla om äventyr av något slag. Intensiteten i denna längtan fick det dagliga stressandet att framstå som meningslöst och den framgång hon uppnått med hjälp av stressen föreföll betydelselös.

Sonens korta omnämnande av öknen förändra-

de hela hennes sinnesstämning i drömmen och hon kunde börja tillämpa den insikt hon vunnit. Därigenom ledde drömmen till ett ifrågasättande och en omprioritering av det hon dittills upplevt som viktigt och värdefullt. Samtidigt initierade drömscenen en längtan i henne efter att få större psykiskt utrymme, en möjlighet att utforska sin egen personlighet och ge plats för nyupptäckta sidor av sig själv.

*Verena Kast*

*Sv övers: Gunilla Koch*

*Red: Håkan Raihle*



**Centrum för Jungiansk Psykologi AB**

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