

DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR
DRÖMGRUPPSFORUM 2021



Innehållsförteckning

- sid 3 Kalendarium
- sid 3 Medlemsavgift och adressändringar
- sid 4 Ordförande har ordet
- sid 5 Tankar och drömmar i perioder av ensamhet av Agneta Willans
- sid 7 Mardröm av Tulla Danielsson
- sid 8 Mersmak av Ann Beskow
- sid 10 Pandoras och Ullmans askar av Anders Omstedt och Karin Hoppe Storck
- sid 14 Bill Stimsons intervju av Markku Siivola
- sid 19 Bill Stimsons intervju av Anders Omstedt
- sid 22 Drömmen och Corona – tankar om drömgruppsarbete av Ingela Runefors
- sid 24 Ullman's Dream Group Process av Bill Stimson
- sid 27 Litteraturtips av Kerstin Andersson
- sid 28 Stina Nielsen tipsar om en dikt

Kalendarium

Drömgruppsforums årsmöte

Tid: 13 mars 2021

Plats: Planeras att genomföras via internet

Vårkurs

Tid: 13 - 14 mars 2021

Plats: Planeras att genomföras via internet

Wettershus drömretreat

Tid: 6 - 9 maj 2021

Plats: Wettershus retreatgård

Sommarkurs

Tid: 29 juni - 2 juli 2021

Plats: Borgholm, Öland

Medlemsavgift och adressändringar

Medlemsavgiften

är 250 kr/år och betalas in på pg 401 59 54-3 senast 28 februari 2021

Ange namn, adress och mejladress.

Vid frågor kontakta Julijana Nyhaga, kassör, julijana.nyhaga@aop.se

Vid internationella transaktioner

använd vårt IBAN-kontonummer SE26 9500 0099 6034 4015 9543 och ange vår banks namn i BIC-format: NDEASESS. BIC-koden ersätter clearingnummer och banknamn.

Meddela adressändringar/nya telefonnummer

till Julijana Nyhaga, julijana.nyhaga@aop.se eller

Anders Omstedt, anders.omstedt@marine.gu.se

Ett år av distans

Ordförande har ordet

INSTÄLLT blir nog det enskilda ord som bäst karakteriserar årets verksamhet. Men genom telefon och internetmöten har verksamheten trots Corona-pandemin kunnat hjälpligt hållas igång.

Tyvärr har vi inte kunnat bjuda in till 30-årsfirande för just i år är det 30 år sedan föreningen bildades. Under året har drömarbetet mer och mer glidit över till internet.

Bill Stimson har till exempel varit aktiv och intervjuat flera drömgruppsledare bland annat Torun Tornesel, Gunnar Sundström, Markku Siivola och mig. Intervjuerna finns på YouTube så gå dit och sök på de intervjuades namn.

Flera i föreningen har träffats via plattformarna Zoom och Messenger. Höstens drömkurs genomfördes till exempel via Zoom. Genom ett fint samarbete med SENSUS i Stockholm kunde vi bjuda in till internetkurs. Att träffas fysiskt är bäst men detta gav oss erfarenhet i ett alternativ och möjliggjorde också att vi kunde ha en engelsktalande drömgrupp. Självt fick jag i mars avbryta min drömkurs som jag leder på Senioruniversitetet i Norrköping men i oktober kunde vi ta upp den igen. Jag har också startat en drömgrupp i Messenger som möjliggör att vi kan ha drömarbete med personer från olika ställen i Sverige och från Åland.

Arbetet med Drömdialog har fortsatt och lett till ett nytt nummer som skickas ut i samband med kallelse till årsmötet i mars 2021.

Styrelsen har kunnat träffas regelbundet via telefon och Messenger, men fysiska kurser har ställts in. Under 2021 hoppas jag att vi kan träffas via internet och fysiskt?

Wettershus retreatgård har utvecklat sin verksamhet i Coronatid och i maj genomförs den årliga drömmretreaten där. Hur vi skall genomföra våra drömkurser 2021 är dock för tidigt att säga.

Hör gärna av er till mig eller andra i styrelsen om ni har frågor och förslag.

Till sist vill jag önska alla medlemmar allt gott för 2021.

Norrköping i december 2020

Anders Omstedt



foto Hillevi Nagel

Tankar och drömmar i perioder av ensamhet

Agneta Willans

Det finns en period i mitt liv som påminner mig om den karantänvistelse, som för min del började första veckan i mars 2020. Jag är väl medveten om att karantänrestriktionerna inte bara drabbade mig, verkligen inte, utan alla oss som hade lagt sin 70-åriga födelsedag bakom sig och som myndigheterna ansåg vara känsligare för covid19, det virus som snabbt kom att sprida sig över världens alla länder. Och vi som bar på underliggande sjukdomar, den gruppen som jag till exempel tillhör, skulle vara speciellt försiktiga.

Den händelse jag tänker på inträffade för mycket länge sedan – nästan två decennier – men verkar trots det ligga nära i tid som om den ägt rum för bara några år sedan. Jag stod känslomässigt mycket nära en man som plötsligt dog. Våra tankar om den framtid vi hade planerat, ändrade riktning från en dag till en annan. Efter tre veckor på ett hospice tillsammans med min man, återvände jag till vårt hus i de småländska skogarna och till mitt arbete i närmaste ort. Jag var plötsligt ensam, övergiven och att återvända var allt som återstod för mig att göra.

Det var vinter, kallt och ogästvänligt, både utanför och inne i huset när jag kom tillbaka. I trädgården fanns ett kritvitt täcke av snö, utan några fotspår som störde det orörda scenariot. Jag upptäckte genast när jag kom in i huset att rören hade frusit i köket, i badrummet och på toaletten under de veckor jag varit borta. Efter kontakt med yrkesmän fick jag veta att marken var så frusen att först när tjälen gått ur jorden, kunde vattnet komma tillbaka. Detta skulle inträffa om två eller tre månader, när våren var på väg. Efter att ha varit tjänstledig stor del

av hösten, fanns det inget alternativ för mig annat än att återgå till arbetet – med eller utan fungerande vatten.

Jag blev inte socialt isolerad den gången. Jag träffade arbetskamrater, skolpersonal och barnfamiljer varje dag men jag blev låst till de praktiska bestyr som det innebar att varje dag lösa min vattenfråga på hemmaplan. Och jag var ensam, obegripligt ensam, skild för all framtid från min man. Tomheten och saknaden var omätbar. Och detta mitt tillstånd skulle förbli detsamma för alltid.

Vad gällde avsaknaden av vattnet, kunde jag hämta allt det jag behövde på arbetet. Jag åkte alltid iväg tidigare för att duscha där och göra mig i ordning innan arbetsdagen började. Ibland lånade jag tvättmaskinen som fanns där, och varje dag tog jag hem hinkar med vatten för att kunna spola på toaletten och koka mitt kvällste. Jag gjorde allt som behövdes för att få min situation att fungera. Varje arbetsdag var således fylld med både förberedelser och efterarbete. Hela situationen var egendomligt absurd.

Men dagarnas olika göromål blev snart till en vardag som lustigt nog kändes mer och mer självklar för varje vecka som passerade. Jag lärde mig att allt – på gott och ont – ganska snart kan kännas som en välbekant rutin.

Men mina drömmar under denna tid, handlade naturligtvis alltid om min man. Jag såg honom ofta i drömmen på avstånd stå långt borta och titta ut över ett landskap eller över det öppna havet. Jag ropade på honom men han hörde mig inte. Jag försökte springa fram till honom men lyckades aldrig nå fram. Allt i mitt liv tycktes oerhört surrealistiskt – både i mina drömmar och i mitt vakna liv. Allt sak-

nades mig utom det vi kallar vår rörelsefrihet. Avsaknaden av vatten var bara att uthärda – något som hade en början och ett slut - men min man, saknaden efter honom...

När mina tankar då och då återkommer till denna ofrivilliga situation att leva utan vatten och allt vad det innebär tänker jag på hur något ganska besvärande ändå kan kännas mindre besvärande beroende på i vilket sammanhang det sker.

Vem kunde ana att vi alla nästan två decennier senare skulle berövas vår frihet, vår sociala frihet, och dessutom på obestämd tid. Visserligen med tillgång till allt det praktiska, allt som är nödvändigt för fysisk överlevnad – mat, dryck, vatten, en plats att kalla sitt hem...

Jag kunde till en början inte föreställa mig hur påverkad jag skulle bli av att inte ens få träffa den närmaste familjen och mina närmaste vänner. Inte heller insåg jag förrän efterhand som tiden gick att ovissheten om när den sociala isoleringen skulle upphöra, var en så negativ påverkansfaktor, som så småningom ledde till tankar som att detta tillstånd kanske aldrig skulle upphöra.

Men mina drömmar under den karantänstid som många av oss nu befinner sig i, har säkert funnits där, men jag har inte lyckats fånga dem. Ingen utom en. En dröm som talade sitt tydliga språk:

Jag befann mig i en skola. Skulle börja där. Var i tonåren och kände ingen av dem som skulle bli mina klasskamrater. Min känsla var att vi alla var nya för varandra. Några av våra blivande lärare fanns också med. Vår grupp var samlad utomhus nära en ganska trafikerad väg. Jag fick inte kontakt med någon, trots vissa försök att få igång en konversation. På vägen passerade en cyklist på en tandemcykel men den extra cykeln var inte fäst bakom huvudcykeln utan vid sidan om den (som en sidovagn till en motorcykel). Ingen satt där. En av cyklarna hade en extra sadel fäst ovanpå den ordinarie sadeln och där fanns också en massa stötdämpande kuddar.

Plötslig var all trafik på vägen borta. Jag tittade noga efter att inga bilar var på väg och sa, lite tyst för mig själv men även riktat till gruppen: ”ja, man borde kunna gå över vägen nu”. Jag gick över men ingen i gruppen följde med mig. Jag stod helt ensam på andra sidan vägen.

Den här drömmen handlar förstås också om ensamhet men en annan sorts ensamhet – den existentiella ensamheten som trätt tydligt fram under de sista månadernas karantän och den som är en isolering från våra medmänniskor. På många sätt är jag en ensamvarg. Eftersom jag haft ett yrke där jag hela tiden kommit i nära kontakt med andra människor, har jag när tillfälle till ensamhet och tystnad funnits, alltid uppskattat det. Men under de senaste månaderna som varit fyllda av ofrivillig ensamhet, har min syn på ensamheten förändrats. Jag har längtat efter det mellanmänniskliga småprat, som tidigare kunnat tråka ut mig väldigt snabbt, längtat efter att fysiskt stå nära en medmänniska, få ögonkontakt och uppleva känslan av att nå fram. Att kunna röra vid någon och att själv bli berörd. Allt detta som ger kraft, njutning och energi. Allt det som är en nödvändighet för vårt psykiska välbefinnande och vår psykiska överlevnad. Det som bidrar till vår inre balans och harmoni. Den ensamheten läker inte eller lindras efterhand som tiden går, den fördjupas istället successivt.



foto Agneta Willans

Mardröm

Tulla Danielsson

Jag deltog i en drömgrupp 11 mars 2020 där följande dröm delades.

Är i en lokal som liknar mest ett mörkt parkeringsgarage. Där är mycket folk som ska hjälpa till med mitt projekt. En av personerna har en svart hund, storlek som labrador. Hunden suger sig plötsligt fast i mitt sköte (som en sugklocka). Nosen är under min kjol. Jag ber om hjälp: ”ta bort honom, ta bort honom”. Jag är rädd och vädjar om hjälp. Alla mina försök misslyckas, inte förrän hunden fått utlösning släpper han sitt grepp och jag är full av hundens sperma som rinner utmed låren. Hunden ser med bedjande ögon på mig. Jag tar bilen för att åka och hämta något men vet inte hur jag ska ta mig ut ur denna plats som liknar ett parkeringsgarage.

Gruppen tog ett djupt andetag inför denna starka dröm. Vi tänkte nog alla på sexuella övergrepp och det framkom tydligt när gruppen fick göra drömmen till sin. Allt eftersom drömgruppsarbetet fortgick blev det tydligt att drömmen handlade om rädsla för Coronaviruset, Covid-19. Drömmaren som tillhör riskgruppen ser att viruset riskerar att hennes projekt som hon planerat i över ett år inte går att genomföra. Hon tycker inte om, har respekt och rädsla för stora hundar. Att det otäcka (sperman) kommer från hundens nos är precis som viruset som sprids från luftvägarna. Bilen står för en viss trygghet men osäkert hur hon ska ta sig ur detta.

Drömmen kom i ett tidigt skede i Coronasmittan och kändes nästan som en förutsägelse av allvaret i pandemin.

Att äga insikt är att kunna se bortom det som ligger i öppen dag. Det är vist att lyssna på drömmaren och inte fastna i sin egen tolkning. Tack Montague Ullman som gett oss redskapen i drömgruppsarbetet.

Med drömmarens godkännande har jag delat detta.



foto Hillevi Nagel

Mersmak

Ann Beskow

Jag drömmer aldrig, brukade min mamma säga och tillade ofta, och om jag skulle drömma en dröm skulle jag aldrig berätta den för någon. Det är så ointressant att lyssna på andras drömmar. Så konstigt, tänkte jag som liten flicka, det är ju spännande med drömmar.

Jag tittade på min svartglänsande franska mops som låg på parkettgolvet och sov. Plötsligt började tassarna vibrera, sedan slår hårt mot det fernissade golvet medan munnen öppnade sig och tungan ramlade ut. Bruzzie flämtade och gnällde ängsligt. Bruzzie drömde. Kanske sprang han på gräsmattan och jagade en fjäril, kanske sprang han för sitt liv. Jag önskade att han kunde berätta.

Som vuxen saknar jag den kontakt med min mamma som vårt drömprat hade kunnat öppna för. Hennes drömmar var ett besked från henne själv, till henne själv, om henne själv. Men min mamma vågade inte se hela sig, än mindre vågade hon komma ihåg något om sig själv eller dela med sig av det. Hon ville prata om sådant som hon hade full kontroll över och hon ville inte söka i sitt inre. Men jag letar. Ständigt söker jag efter min innersta kärna. Jag vill inte fastna i gamla hinder. Jag vill förstå mer om varifrån jag kommer och jag vill gå framåt.

Jag hade förmånen häromdagen att ta del av ett samtal mellan Inga, Ella och deras mamma. Flickorna är sex år och tvillingar. De talade om drömmar.

Mamma: Vad är det för skillnad på en dagdröm och en nattdröm?

Inga: Jag tycker att en dagdröm är när man inte lyssnar på vad ens fröken säger och nattdröm-

mar är att man blundar och ligger ner. Att man liksom inte vet vad man tänker.

Mamma: Vad tror ni det är som bestämmer vad man ska drömma på natten?

Inga: Jag tror att det är man själv. Bara att man inte riktigt vet det.

Ella: Jag bestämmer vad jag drömmer varje natt.

Mamma: Du bestämmer det själv?

Ella: Ja.

Mamma: När bestämmer du det? Innan du ska sova eller när du har vaknat?

Ella: Innan jag ska sova, funderar jag på hur drömmen ska vara och sedan bara blir det så.

Mamma: Ligger du alltså och tänker innan du ska sova vad du ska drömma och sedan är det som att den kommer när du somnat?

Ella: Ja.

Mamma: Jaha. Coolt.

Jag lyssnar och njuter. Barnen är nyfikna på sina drömmar och allt är tillåtet att säga och värt att lyssna på. Det är ett samtal som öppnar för att prata om sina känslor, sina rädslor och sina dagdrömmar. En av flickorna hade drömt en dröm där både hon själv och systemen var med.

Mamman frågar om Inga har drömt en dröm som Ella är med i, kan då Ella komma ihåg den drömmen? Båda svarar tvärsäkert JA på det. Följdfrågan blir, om Inga hade drömt om en annan kompis, hade den kompisens kunnat komma ihåg drömmen? Här blir båda osäkra och funderar fram och tillbaka. Efter en stund kommer de fram till att det är nog inte möjligt. Det är nog så att kommer man ihåg en dröm som systemen drömt och man själv varit med i, då är det nog fråga om en tvillingförmåga.

I samtalet med barnen kommer ju också tanken upp att man kan använda drömmen som verktyg. Som Ella uttryckte det innan jag ska sova, funderar jag på hur drömmen ska vara och sedan bara blir det så.

Ibland gör jag också så. När jag är inne i något intensivt bearbetande av ett kroppsminne, en relationsknut eller en obegriplig känsla, kan jag be mig själv om vägledning. Innan jag somnar tänker jag att jag vill drömma något som kan bli en pusselbit i det som konfunderar mig. Men jag konstruerar inte en önskvärd dröm som Ella gör, utan somnar öppen för tips från mig själv. Ibland bönhör jag mig och en dröm kommer till mig på natten. Direkt när jag vaknar tänker jag ofta: Det där var ingen viktig dröm, inte värd att minnas. Om jag då ändå blir påmind om den gång på gång under dagen, ja, då vet jag att den har något att berätta för mig. Något från mig själv, om mig själv. Det är bara jag själv som bestämmer om jag ska ta emot den eller inte.

Tiden efter den 15 mars 2020 har jag levt med konsekvent social distans. Jag tillhör gruppen 70+ och jag förstod tidigt att jag ska vara mycket försiktig i mina kontakter, både för min egen skull och andras. Men jag är rikt lottad. Jag lever med min man, är frisk, har många barn och barnbarn, får hjälp, bor så att jag kan röra mig fritt inomhus. Men ändå! Coronatiden sätter mycket på sin spets. Jag inser vad jag längtar efter: att simma i kalla vatten. Vad jag behöver: kroppslig närhet och mental stimulans. Tydligare kan jag se att mitt liv är begränsat i både rum och tid. Ingenting är självklart och all trygghet jag vill ha, kan jag inte alltid få. Min insikt att hela världen är i fara är djupare och värdet i det liv jag har stiger.

Så nu är det än mer bråttom att lägga det pussel jag hållit på med de senaste åren. I en strävan att se sammanhangen tydligt i mitt liv har jag letat medvetet efter pusselbitar. Jag har levt ett rikt liv. Trygghet, värme, kärlek, familj, arbetsliv. Men jag vill förstå mina val bättre

och framförallt vill jag förstå varifrån mitt ve-mod och min rädsla som följt mig genom livet kommer.

I mitt letande har jag haft redskap. Jag har familjedokument, memoarer och brev och äldre syskon som kan berätta. Därutöver har jag sökt mig till kroppspsykoterapi och till Familjekonstellationer (en terapiform utvecklad av den tyske psykologen och psykoterapeuten Bert Hellinger). Kroppsterapin har hjälpt mig att se samband mellan min kropp, mina mentala processer och mina relationer. Familjekonstellationer visar att den familj jag en gång började mitt liv i, har gjort något grundläggande med mig.

Plötsligt insåg jag att mina drömmar också skulle kunna samarbeta med mig. Därför sökte jag mig till Drömgruppsforum. Hann delta i ett möte i Göteborg i oktober 2019 och börja i en drömgrupp som kom av sig när Covid 19 slog till i våra liv. Men drömgruppsarbetet har givit mig mersmak.



konstnär AnnKrisitn Andersson

”Vilken blomma bor du under?”

Pandoras och Ullmans askar

Anders Omstedt och Karin Hoppe Storck

Att människan lever inom en horisont av icke vetande och behöver navigera med omdöme utvecklar filosofen Jonna Bornemark i sin nya bok Horisonten finns alltid kvar. Detta har vi kunnat tydligt se i år då ett helt okänt virus slagit till i en global pandemi. Osäkerhet i kunskap och dramatiska händelser tvingar oss att använda det underskattade och förbisesedda mänskliga omdömet.

Inför stora mänskliga utmaningar, som t.ex. de som formulerats i FN:s 17 mål inom Agenda 2030, förstår fler och fler att det är nödvändigt att undersöka kopplingen mellan naturen och människans beteende bättre, d.v.s. vad som styr människans destruktiva beteende och hur detta kan förändras. Att närma sig förståelse av det mänskliga beteendet har diskuterats länge och naturvetarna beskriver i sina modeller detta mycket förenklat genom att föreskriva människans utsläpp under olika tänkta förutsättningar, där livsstil och samhällets utveckling är viktiga faktorer.

I David Attenboroughs film Ett liv på vår planet, som nu visas på Netflix, illustrerar han jordens utveckling under hans 93 levnadsår från 1927 till idag. Filmen utgör ett testamente över David Attenboroughs studier över naturen under en extrem period i jordens historia med stor befolkningsökning, ökade växthusgaser, dramatiskt minskad vildmark och biodiversitet. Han konstaterar att människan är det mest intelligenta djuret på jorden, men om människan inte skall förgöra sig själv måste visdomen öka och först då har vi möjligheter att skapa en jord i balans med människan.

I den grekiska berättelsen om Pandoras ask läser vi hur gudarna skapade en kvinna med uppdrag att straffa mänskligheten. Med sig fick hon en ask som inte fick öppnas. Precis som hos alla människor finns det hos Pandora en nyfikenhet att utforska det okända. Alla brottas vi mellan att vara i den trygga zonen och att upptäcka och utforska nya sidor av livet. I bild 1 nedan, har Pandora inte längre kunnat motstå att se efter vad som gömmer sig i den förbjudna asken hon fått av Zeus. Hon har öppnat asken och skapat kaos genom att släppa lös alla världens olyckor och sjukdomar. Från att eländet var i ett begränsat område har det nu kunnat ge sig av och röra sig helt fritt i världen. Det är lätt att tänka sig att Pandora är rädd och överväldigad av svåra känslor som skam, skuld och ångest. Chansen är nog stor att hon avstår från att titta ner i asken en andra gång, Genom att avstå från att undersöka insidan en andra gång missar hon möjligheten att upptäcka hoppet genom fjärilen som fortfarande finns gömd i asken, längs ena kanten.

Precis som Pandora skyddar vi oss lätt från det obehagliga. Genom att distansera oss från det som skrämmer oss finns också möjligheten att skapa dissonans mellan tanke och handling i våra liv till den grad att det även påverkar vår självbild. För att kunna lita på att det finns hopp trots de utmaningar vi ställs inför i livet, behöver vi alternativa lösningar som hjälper oss att titta in i till en början obehagliga utrymmen, tex vad vi människor gör med naturen och oss själva.

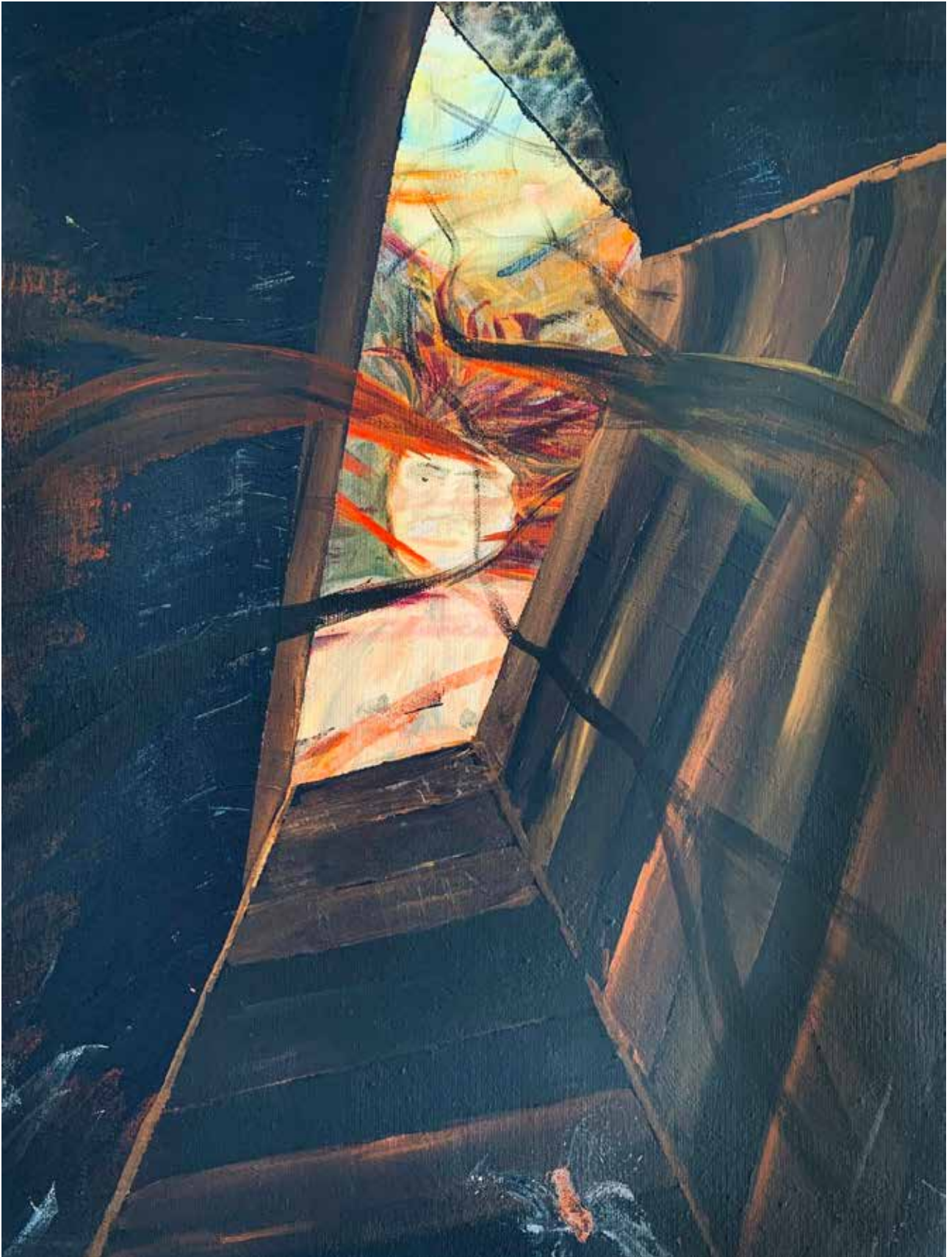


Bild 1 Pandora efter att hon öppnat asken och släppt ut all världens olycka och sjukdomar. Konstnär: Karin Hoppe Storck.

Om vi för över denna berättelse till nutid kan Pandoras ask representera det mänskliga beteendet som när det undersöks visar på egenskaper som skam, isolering, främlingskap, kaos, mobbing, ojämlikhet, hunger, orättvisa, hat, ondska, osv. Rachel Carson citerade i sin berömda bok Tyst vår, Albert Schweitzer, som skrev: ” Människan har förlorat sin förmåga att förutse och förhindra. Hon kommer att sluta med att förstöra jorden ”. Kanske kan FN:s 17 mål inom Agenda 2030 symbolisera mänsklighetens hopp idag illustrerat av fjärilen i Pandoras ask?

Men är berättelsen om Pandoras ask en rättvis beskrivning av det mänskliga idag? Vi som deltar i Ullmaninspirerade drömgrupper märker något helt annat. Kanske kan vi kalla det Ullmans ask som när den öppnas i drömarbetet istället ger oss ett flöde av inspiration, vision, mod, nyfikenhet, hopp, närvaro, enkelhet och kärlek. I den andra bilden (bild 2) är det en flicka som är på väg in i ett mörkt, okänt utrymme. Vi vet inte vad hon är på väg in i för okänt landskap, men det kan mycket väl vara en dröm. I ena handen har hon en spira som står för livskraft och i den andra en guldboll att leka med men också som en symbol för sanningssökande. Genom drömarbete med Montage Ullmans metod leds vi in i vad man kan kallas ett inramat kaos genom metodens successiva steg. Vi möter och leker med bilder och dagsrester. Genom att utgå ifrån att drömmen vill drömmaren väl, öppnas det upp för en möjlighet till förändring. I arbetet med drömmar pågår en distansering; ingen skadar sig; och det går ett steg bort från den bokstavligen verkligheten. Genom att det uppstår ett inramat kaos, ett imaginärt utrymme, ges också en potential för förändring som står i stark kontrast till det obegränsade kaos som mötte Pandora där även hoppet glömdes bort. Drömmarens berättelse och drömgruppens stöd gör att vi också upptäcker att vi har mycket gemensamt när vi lär oss lyssna på varandra. Hur skall vi förmedla och utveckla de viktiga kunskaper som vi finner i Ullmans ask i en tid

som är i så starkt behov av mod och självreflektion? Kan det seendet som utvecklas i våra drömgrupper och som är illustrerade i bild 2 förse oss med en inre spira och en inre guldboll som bägge kommer till uttryck i konstnärlig fantasi, empati och insikt i global utsatthet? Ja, i så fall har vi ett mycket viktigt uppdrag att förmedla.



Bild 2 Flickan på väg in i sin dröm med hopp, lekfullhet och ägarskap till sin egen berättelse. Konstnär: Karin Hoppe Storck.

Dreams and "Flash of Truth"

Markku Siivola speaking from Finland on June 8 2020

"In 1980 when I was thirty-five years old I saw Montague Ullman for the first time in northern Sweden where I served as a doctor. It was exactly forty years ago. I heard from colleagues that someone called Montague Ullman was coming to the north of Sweden to hold a dream group session. I asked, 'What is that man's profession?' They said, 'A psychoanalyst.' 'No thanks,' I said. 'I'm not coming because I cannot bear that psychoanalytic idiocy, how they fantasize about penises and vaginas.'"

"But they managed to persuade me at last. Then the day came for my first dream group." Monte was leading the group, and during the first day there I saw for the first time how he caught the uncatchable, how he created the atmosphere where one participant's dream opened in all its touching innocence. That was the first time I saw a dream opening. Before that I had been interested in dreams but I had no tools. During the first day I began to wonder about Monte. There was something special in him, and something I recognized deeply inside myself. There was some similarity, some resonance. I thought how I could feel this because of how different he and I were. I was young. He was old. I spoke English very hesitantly and he was fluent. We were from different cultures, living on opposite sides of the Earth. But all these differences could not explain the common factor. So he was a stranger to me and at the same time he was not. So it was a peculiar mixture of a stranger and someone I was familiar with."

"The next morning, the second morning of the workshop, Monte said when we began that

dream group session, that he had had a dream about me. In his dream I had come to his hotel room there in northern Sweden where he slept, and I had asked two questions in this dream. He did not remember what they were. But in the dream he took me to the window of his hotel room and pointed at two telephone poles outside. He said to me, 'If you understand why those telephone poles are just there and nowhere else you have received the answer to your questions.'"

"That was the turning point for me, turning point with no return back. Then dreams captured my interest. Something like that has never happened before or after. That dream immediately opened to me. It was an emotional flash. We were, Monte and I, like two telephone poles thousands of kilometers apart without any possibility to come closer to one another. Telephone poles are in the ground where they are. They cannot move. And we were there, stuck in our life situations, we two different people. That was the feeling I had felt the day before. Monte's dream was a fantastic metaphor about all those feelings I had felt towards Monte previously. So it was a pictorial presentation to me of what I had thought about him. The most important thing here is telephone poles cannot move, but between two poles there was an electrical unifying current. It was exactly as I had felt about him the day before – that unifying current that was so odd with that old man from America. So it was such a big experience for me and my interest has never waned since then. I have now worked with dreams for forty years."

“What has kept up my interest is that fantastic feeling how we can feel the real person’s inside. But there was some part of this dream that played out twenty years later, after that initial meeting with Monte in Sweden. I had been busy for some months building up Monte’s website, scanning hundreds of pages of material which Monte kept sending to me by fax. One night my wife said, ‘Now the dream has really come true! She pointed to the way Monte and I communicated. We were now the two telephone poles. There, again, the connecting current of faxes was flowing through the telephone lines between us, now across the whole world. And then I really felt that like, my wife, Monte’s dream had at last conveyed its contents on all its levels. And, this kind of extraordinary dream I have never experienced before or after. I have heard thousands of dreams now in dream groups, but nothing like that. And that was the beginning with Monte.’”

“Then when I returned to Finland it took some years, before we founded the Dream Group Forum in Finland. It was founded in 2003. It is like its mother group in Sweden that Monte founded with Swedes. They have big training programs and all kinds of things. But our Finnish Group Forum works differently. Our Forum has no official status, no board, no chairman, no member fees, no financial compensations for anybody. And its annual three-day seminars we have are free. The next seminar will be this coming September 11-13, those three days. We have in Finland no Forum-defined standards, no examinations, no certifications for dream group leaders. All qualifications are granted only by the Swedish Dream Group Forum – and only after long training programs. So that the Swedish group really trains leaders and teachers.”

“Now for fifteen years we have been in some fantastic community where this Finnish seminar happens every year. Bill, you will remember you were there once and you experienced our Finnish sauna there too. That was really a

magical thing for you, I remember that. And then you saw Risto too, Risto Santavori whose spirit was extremely important for me. Risto is a fantastic leader, a fantastic person, and extremely sensitive to sense what happens around him. So that is the outside story. Perhaps I will say some thing about before I met Montague Ullman.”

“When I was about ten years old I wanted to write, in those texts we write in Finnish language class, about religious topics and I felt frustrated because I had no tools to handle or manage this kind of situation. That’s why I always wrote about science only. Then I began to understand how I was already interested in these things when I was 10 years old. Then it happened one night when I read J. Krishnamurti. It was midnight. I read Krishnamurti and he used to say one sentence when those visitors asked questions such as, ‘What is truth?’ ‘What is love?’ and ‘How should I live this life?’ And he answered those Westerners with one of his key phrases which has a direct connection to dream groups too, ‘By asking you indicate that you don’t want to know.’”

“So, I wondered what that could mean. I ask something I want to know and Krishnamurti says by asking that, you indicate that you don’t want to know. I had perhaps said that sentence a couple of times, and then at midnight in my bed, I again pondered that sentence and suddenly it flashed through. I suddenly understood that I had always known that by asking others you cannot get right answers. It has to be from inside you. And this was the first flash I understood: nobody else can lead me to some kind of truth, only I.”

“And that was very important for me because I became free from all beliefs – whether it be religious beliefs, irreligious beliefs, atheistic beliefs, any belief, even belief in dreams. We cannot cling to dreams and make our own religion so that we get stuck in a way. And I understood why Krishnamurti said that sentence.

And that flash is as bright now – I am 75 now, and then I was about 20, a little bit more. And it's as bright as a pillar. So, it was an immense freedom for me – not to have to take pains to understand that which is worthless, to go and try to find it in the outer world. Monte's dream group construction was the only one I have found which does not have this kind of truths that cannot be defied. Psychoanalysis has this kind of, so called, basic assumptions that you cannot defy, because the belief is stuck in those kinds of things. And any basic assumption means that we are not living. Any assumption is the beginning of psychic death."

"Monte's system did not interpret anything. It was a system built in a radically different way. No one has understood what happens in the Ullman dream group. I maybe have talked a long time to somebody. They think they might understand, but when they come to the dream group, only then can they understand what it is all about, what is the power of the freedom and the safety, and all these kinds of stages that are in Monte's dream group. I have not sensed anything in this dream group process, outward process. Every stage is so fantastically carved, made, so that it really is possible for anybody to begin to use it. It's not only for professionals."

"And for professionals it is harder. I have had all kinds of psychotherapists in these dream groups, and seen their astonishment when they understand what a fantastic living system it is. And, there have been those therapists who said to me that one session in Monte's group has gone deeper than even many years of psychotherapy. It, of course, does not happen every time. But, it's the most powerful way to get near other people, the most powerful way to be in that atmosphere which I call 'the common space for united humanity.' There we can see behind our masks how similar we are, how there are always the same things behind our masks – love, hatred, any feeling, all kinds of stuff that others recognize and say, 'Oh, I

have experienced those too!' And that is the common humanity that unites us. The dream unites us so fast. It's that magic power it has to bring us so near each other."

"And for me it has been a very important – therapy is not a very good word, but it has been therapeutic. I have always been and I still am a person who has operated with intelligence, analysis, definitions, science – and I was a very one-sided person. But after that experience when I was twenty then, little by little, my emotional life became more and more prominent and I saw more and more how essential it is, and even more essential than any thoughts, any analysis, any systems, any structures. In Monte's dream groups life flows without any analytical blocks. It's a living thing. And there I have learned so much from others when I have listened, how much they have sought, verified – how much those dream groups have balanced my intelligent side and my emotional side. Without dream groups I would not have been in this favorable situation so that I am not so much a prisoner of my thoughts any more."

"And in psychiatry it's paradoxical that dream groups have helped me in my psychiatric work. Not analyzing patients but when I saw how we get answers from life when we try not to push our daytime consciousness but listen, listen to the world, listen to the dream and see that then when we listen it begins to live. And it was much easier for me to communicate with difficult patients. So I did not have to think about a diagnosis. It was only to listen and the patient took the lead. When the patient saw that I was listening she sought all the way to herself. And it was just listening. And the story unfolds. That's not really the common way to meet patients. Of course I wrote prescriptions and I wrote those papers so that the patient was robbed of his freedom and to be taken to the hospital behind locked doors. Of course, it was that kind of thing. But they are that everyday psychiatric necessity with destructive people who attack others and so on."

“But no psychiatric theory, no psychiatric methods have been so fruitful, and that is what I have learned from my thousands of hours in dream groups. And it’s a fantastic resource for me, ‘The patient leads me to hear what I want to know.’ Now I have been retired many years already. But I am still active with dream groups and writing about dreams – and I love those groups as much as ever, love the human being in his pure innocence that sits inside us all under our masks. That, the sincerity, the innocence of what we are inside, that is a real power, that is a real energy. That has strength. And my belief in the good part of people. How impossible they might be, but there is always something inside which has only been broken and dreams can show that part most clearly. In no other way I have not seen so deep what it is to be human. That was my personal experience, and I like to say some key words which are important to me, and it’s not knowing and un-learning. I give three examples:”

“(1) Carl Gustav Jung said that it’s so difficult to understand a dream that for a long time I have made a rule that I say to myself, ‘I have no idea what this dream means. After that I can begin to examine the dream.

(2) Confucius said that real knowledge is to know the extent of one’s own ignorance. It’s un-learning. It’s not knowing. Not knowing, it’s life itself in its multiplicity. Knowing is psychological death and withering, if we think we know. We don’t know anything for sure in this life.

(3) Nobel Prize laureate Barry Marshall discovered that helicobacter pylori plays a major role in causing peptic ulcers. The scientific world then was sure that it knew it was something else. They did not know it was bacteria. Because Barry Marshall was the only one who knew that he did not know and he even made an experiment with himself. He drank those bacteria to prove his point. And it was a

fantastic success. Almost everybody with that sickness was helped. And he said in his speech that the greatest obstacle to knowledge is not ignorance. It’s the illusion of knowledge. And that illusion of knowledge in the Western societies is that kind of mental sickness. The whole society and its technological advances and so on has shown how powerful knowledge is on the material things. We can fly to the moon and all that. It needs knowledge. But psyche is completely another way, another story. We can never know exactly anything there. To not know is the important thing – is my leading saying.

“The Gateway to Dreams – Understanding Dreams Without Dream Interpretation” is the English version of my Finnish dream book.

Dreams are for me half-way to truth - with half-way I mean that the way from dreams to still deeper truths is the individual thing, a spontaneous thing, and that goes even beyond dreams and it is that which world religions talk about, and that’s why dreams have been important to me, because with dream groups I can lead many people to the gate of still more fantastic and bigger things and treasures, but it’s a pity that they have to take the last step all alone, and then the only thing that helps there is truthfulness. We all know what truthfulness is, but it is so hard to listen to that. We can go anywhere to wrong directions, but if we are truthful, it lifts us up back to our own way.

It seems to others that dreams were for me most important. No, they aren’t. They are the second in importance. The primary thing is that which is beyond words, which is beyond definitions, which is beyond any practices, any groups, but dream group comes nearest to it. Dream groups cannot reach it, because it is an individual step and nobody can lead another person to there. But to the gate - I can lead to the gate and tell: you see, this is the gate, and there is still much to learn inside that gate, if you can take the final step, which must be

done completely alone. The biggest prophets cannot help in that thing, but the second thing in importance is which anyone is able to see, are Monte's dream groups in the original form. That clever man made so fantastic system that I cannot change anything in it, it was so ingeniously built up. - Only in this everyday world, which our ordinary day consciousness is able to reach, dreams are for me the most important thing.

* * *

References:

Siivola, Markku (2011). Understanding dreams: the gateway to dreams without dream interpretation. Cosimo, Inc, New York, USA.

Link to YouTube presentation: <https://www.youtube.com/watch?v=CZXPFEFHgC8>



foto Hillevi Nagel

Dreams and Marine Sciences

Anders Omstedt speaking from Sweden on July 4 2020

I have two strong interests which I would like to speak about today. First how the ocean and its coastal seas work. Secondly how the internal ocean within us all works, and here I mean how our subconscious part communicates with our conscious part through dreams, intuition, and feelings. As you know the ocean is the prerequisite for all life on earth. At the same time, the ocean is a beautiful symbol for our human internal potential and intelligence. But before starting I would like to thank Bill Stimson for inviting me to this YouTube meeting. As most of you know Bill has been able to establish courses on dreaming at the university level in Taiwan.

In 1980 Kerstin Andersson invited Montague Ullman to Växjö, Sweden. Kerstin was working as a psychotherapist at St Sigfrid's hospital and Ullman was invited to give training courses for the staff. This was a start for Ullman's many travels back and forth from the USA to Sweden and many people in Sweden were introduced into what later was known as the Ullman's dream group method. In 1990 the Swedish Dream Group Forum was organized aiming to act as a non-profit nationwide association whose purpose is basically to:

- preserve and develop Montague Ullman's method for dream work in groups
- promote the education and training of dream group leaders.

How did I as a marine scientist become involved with dreams? In the middle of the 1980's, I made my Ph.D. in oceanography. The topic of the thesis was cooling and ice formation in the ocean. Here I had collected data, developed

different kinds of numerical models, and written some scientific articles. At the same time I felt the need for another language, science was not enough. I needed to find a language to express my feelings and what was going on in my internal sea. I observed a strong interaction between my studies of the external ocean and what was happening inside me that surprised me. For example, I was studying ice formation in the ocean which occurs when small ice crystals in large amounts mix in the ocean surface layer. This is called Frazil ice formation and worked also as a metaphor for me; I was not frozen solid in my soul, instead my internal sea was wild, fascinating, and dynamic.

In my hunting for a new language I took part in summer schools oriented to dreams, literature, and mythology. During the first summer school and the first night, I dreamt that I was standing outside a department store, and inside I could see lots of interesting boxes. When I went to the main entrance, the door was locked. The night after this dream I dreamt that I was bitten by a scorpion on my Achilles tendon. My interest in dreams was awakened, and I realized that the key to my dreams was my vulnerability and feelings. That first summer course was held at Biskops-Arnö, a beautiful place on Lake Mälaren outside Stockholm, organized by Stina Hammar, who has written several books about literature and dreams. From that time on, attending summer and working in dream groups gave me training in dream interpretation and a deeper understanding of the strength of the Ullman method. In Sweden, the Ullman method was used in different groups. First I was involved in the

Pedagogic Forum in Stockholm which was led by Marianne Blom, a Jungian influenced minister and psychotherapist. Several members in this organization were able to connect with Montague Ullman during his stays in Sweden. Summer schools were organized at beautiful places where dreams, literature and dancing were some of the instruments used during the courses. I was much inspired by these courses so dreams and literature became a complement to my science language.

Later I trained to become a dream group leader starting at a summer course organized by Dream group forum at Ljungskile. Today the Dream group forum organizes courses every spring, summer, and autumn, except this year when the Corona virus has made it impossible. As a dream group leader, I have been involved in several organizations to promote dream group work as e.g. Dream retreats organized at Wettershus close to the Lake Vättern shore. These dream retreats where we use the Ullman method but do not speak outside the dream work has an extra quality, as the silence strengthens the dream work in an interesting way.

Parallel with my work with dreams my science work became oriented towards understanding systems and modeling physical ocean processes fed into biochemical modeling of the carbon system. This work opened the possibility of addressing problems related to climate change and eutrophication (addition of too much nutrients to the water) and of modeling multiple stressors of the ocean. The human effects on the ocean were obvious. These effects were modelled by considering past and present climatic conditions and extending them into the future by prescribing different emission pathways. Anthropogenic pressures (resulting from human activity) on the ocean are strong in various ways, raising new questions about how to model human impacts.

The human threats to the ocean and its coastal seas are severe.

The year 2050 it is estimated that:

- Human population can be about 10 billion people
- About 70% will be living in urban areas and megacities
- Increased exploration of coastal areas
- Further reduction in fish
- More plastic contamination than fish
- Global warming and marine acidification (decrease of pH)
- Eutrophication and increasing anoxic (free of oxygen) zones
- Increased pollution from toxic substance and medicine
- Exploration of deep ocean
- Increasingly alienated from the marine environment
- etc.

To address the great challenges for the ocean the United Nations has launched a decade of oceans Sustainable development (2021-2030). Natural science cannot solve these problems alone. Instead, there is a need for connecting natural and human science better to increase the awareness of the threats to the ocean and humans. What determines human behaviour and what pathway humanity will take in the future are questions that cannot be answered with certainty. It became obvious to me that natural science must improve its understanding of human behaviour, so I wrote a book about how analytical thinking and intuition could be better and more productively connected (Omstedt, 2016). From long experience in dream

groups, I realized that dream analysis provides an excellent background for studying how we think. The title of the book was: Connecting analytical thinking and intuition: and the nights abound with inspiration. As you may understand the subtitle indicates that I illustrate intuition with dreams and here I presented and applied the Ullman method as a tool. The book outlines important aspects of the Ullman method such as: How to catch a dream, finding words for feelings, the meaning of symbols, triggers, etc. Also how to give open questions through respectful dialogs with the dream in the centre. Many aspects that most natural scientists are not trained in. The conclusion is that natural science education needs to become broader and involve also the arts.

Later I expanded on the ideas by investigating the connection between science and the arts, starting from marine science and our conscious and unconscious perceptions of the ocean. The aim of this new book (Omstedt, 2020), A philosophical view of the ocean and humanity, is to illustrate the central importance of the ocean to mankind. Here part of the dream group method is used in dialogues between a concerned marine scientist and the ocean. In both

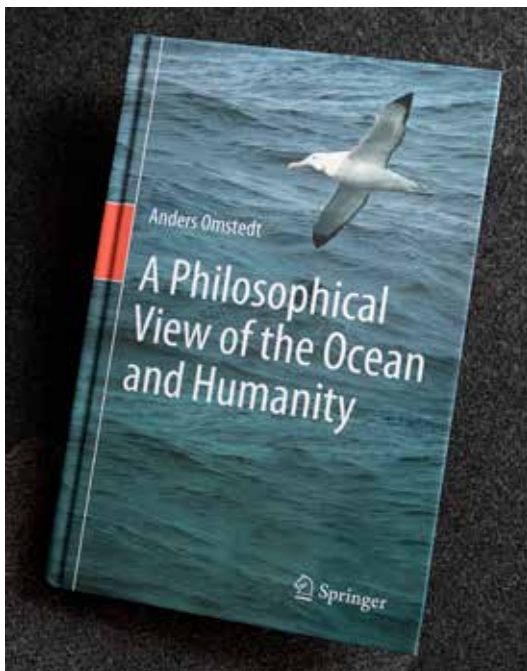
books, Hillevi Nagel contributed with several photos for reflections.

Finally, I will end this by inviting Bill into a discussion about how dreams and our dream work can be used to increase the awareness of nature and the ocean and to promote behavioural change?

References:

- Omstedt, A. (2020). A Philosophic View of the Ocean and Humanity. Springer Nature, ISBN 978-3-030-36679-7, <https://www.springer.com/gp/book/9783030366797>
- Omstedt, A. (2016). Connecting Analytical Thinking and Intuition: And the Nights Abound with Inspiration. Springer Briefs in Earth Sciences. ISBN: 978-3-319-27533-8 (Print) 978-3-319-27534-5 (Online). DOI 10.1007/978-3-319-27534-5. Springer International Publishing

Link to YouTube presentation: https://www.youtube.com/watch?v=uI1Hszt_8X0&t=2s



Drömmen och Corona

– tankar om drömgruppsarbete Ingela Runefors

Det gångna halvåret har i grunden skakat om vår tillvaro, något vi var helt oförberedda på. Vi har på många sätt fått förhålla oss till förändrade förhållanden. För de flesta av oss har det inneburit att vi fått mer tid och att tempot i våra liv inte längre är så högt. Jag har haft tid till att komma ihåg drömmar och reflektera över hur Ullmans metod att arbeta med drömmar kan tillämpas såväl i mitt eget liv som i det stora sammanhanget. Att vi i drömmar bearbetar och för samman upplevelser ur det förflutna, händelser i vårt dagliga liv och att drömmen slutligen även kan ge framtidsprojektioner vill jag belysa i mitt bidrag till Drömdialog.

Mitt eget förflutna med drömgruppsarbete tog sin början i januari 2000 i en drömgrupp ledd av Kerstin Andersson i Växjö. Livet hade varit rätt tufft för mig och efter 20 år i Stockholm hade jag brutit upp och flyttat ”hem” till Småland i augusti 1999. Det innebar en stor omställning för mig och mina tjejer, då 15, 13 och 7 år. Omställningen tog sin tid och kraft för oss alla. För min del innebar det att när barnen väl var på plats så brakade tillvaron för mig och jag nådde den berömda väggen. Att jag vid denna tid hade börjat i en trygg och väl etablerad drömgrupp med ledning av Kerstin Andersson kom att betyda mycket för mig. Gruppen sågs varannan vecka och det blev ett viktigt stöd, ett slags ankare i tillvaron. Min sjukdomsperiod blev lång, två och ett halvt år, och drömgruppen var en viktig del i min rehabilitering. Drömmarna var ofta dramatiska och jag bär än idag med mig en del metaforer och orkestreringar som jag fick från gruppen. Till exempel blev jag i en dröm jagad av en knarkare som rusade fram emot mig – där jag

fick en omvänd bild i orkestreringen – att det var jag som levt som påtänd knarkare under lång tid för att klara ett stort ansvar och en svår livssituation. I en annan dröm höll jag på att falla utför ett stort stup men hittade precis innan fallet en hiss att åka ned med. Orkestreringen gav mig hopp genom att metaforen hissenkunde ta mig ned på ett säkert sätt och att jag själv kunde finna andra utvägar. Metaforer har, som jag nämnde tidigare, blivit som ankare i mitt inre som jag bär med mig som vägvisare. Tryggheten och värmen i gruppen har gett mig mod att våga utforska mera. Under åren som gått har drömgruppsarbetet gett mig styrka och vägledning i olika livssituationer. Vid ett tillfälle inför en löneförhandling blev jag så styrkt av ett drömgruppsarbete att jag gick ut från förhandlingen och hade lyckades höja min lön rejält. Gruppens och ledarens roll att både värna och utmana drömmaren är mycket viktig. Vi har fortsatt i samma grupp och en del av oss har blivit ledare och nu håller jag och en annan deltagare i en egen grupp under handledning av Kerstin för att så småningom bli godkända som drömgruppsledare.

I vårt nu kom Corona pandemin och överraskade oss som att någon drog i handbromsen i hög fart. Fulltecknade kalendrar med aktivitet för både yrkesverksamma och pensionärer. Det drabbade inte bara mig utan hela samhället. Uttrycket ”man saknar inte kon förrän båset är tomt” kan vara en bra bild. Allt det vi tagit för givet, att kossan alltid fanns där och förser oss med näring. Att kossan under åren blivit alltmer utsatt för teknik och att den ekonomiska utvecklingen krävt att hon ska producera mera för att vara lönsam. Vad saknar jag i mitt bås? Kulturupplevelser, musik, bio, konstutställ-

ningar, drömgruppen, bokcirkeln och att träffa släkt och vänner. Planera resor och träffar blev omöjligt och ovisst eftersom framtiden fortfarande står på vänt/paus. Vad hittade jag då i det tomma båset? Tid för tankar. Tankar tar tid som Bodil Jönsson formulerat så bra. Vara utomhus, denna sommar har jag iakttagit moln som aldrig förr. Prata långa samtal i telefon. Sova gott och drömma – minnas drömmar. Rensa och städa, lämna plats för nytt. Laga mat och baka. Sticka och lyssna på ljudbok. Läsa böcker och titta på filmer på TV. I stora drag leva det lilla livet i nuet och värdesätta det man har. Lite som livet var när jag var barn på 50-talet.

Vad kan vi då sia om framtiden? Vad kommer att hända när pandemin är över? Oavsett om eller när det kommer ett vaccin så tror jag inte att allt går tillbaka till hur vår värld såg ut innan pandemin. Erfarenheten av det tomrum som uppstod när vi inte kunde träffa nära och kära tror jag gör att vi värdesätter våra relationer mer. De äldres isolering och yngres avbrott i viktiga relationer med de äldre har varit smärtsamma upplevelser. Att vi kan tillåta oss ett lugnare tempo och bejaka vårt inre liv. Vikten av arbete med drömmar i grupp enligt Ullmans metod. Drömmens budskap till drömmaren

växer och berikas av att delas med andra. Att de erfarenheter vi gjort under det här året har rustat oss med att kunna försvara och ta tillvara ett mänskligare liv och de utmaningar vi kommer att möta.

Jag vill avsluta med en bild av Hilma af Klint. Så blev det till slut en stark kulturupplevelse att se hennes utställning på Malmö Moderna i förra veckan. Allt enligt FHMs rekommendationer; förbeställda biljetter, begränsad publik, avstånd och handsprit.

Hilma af Klint, 1862–1944, levde under en period då många stora tekniska uppfinningar kom att förändra människors liv. Industrialiseringen, elektriciteten, kommunikationer som tåget och bilen och masskonsumtion. Hon var fylld av kraft att i sin konst uttrycka människans villkor och att kunna uttrycka det som fanns bortom. Tyvärr missförstods hon av sin samtid. Jag tycker att hennes konst talar till oss idag eftersom vi också lever i en omvälvande tid med en snabb teknisk utveckling. Vi har också ett tomrum inom oss där vi söker efter att erfara det som finns bortom. Att lyssna på vår inre röst, att uppfatta den andliga dimensionen i våra liv, ta våra drömmars budskap på allvar och att upplevelser av konst och musik får berika våra liv.



bilder Hilma af Klint



Ullman's Dream Group Process

Bill Stimson

The single most important benefit

In everything I've written over the years about the dream group, I have repeatedly stressed the many ways in which the process functions primarily as education, not psychotherapy; performing what since ancient Greece has been education's most centrally important mission – self-discovery or, in the words still engraved on stone over the doorway to the ruins of the Delphic Oracle, “γνῶθι σεαυτόν” (Know Thyself!).

But this past Sunday in my international on-line dream group, a gifted newcomer brought us a dream and real-life situation that highlights how even this characterization of the process falls short and fails to do it full justice. Ullman's dream group is not merely about learning to know ourselves. It goes far beyond that, and affords us the rare opportunity to express who we are, and, in the presence of others, to be ourselves. It is primarily this, the expressing and being, not the knowing and understanding, which so powerfully transforms, and has the power to revolutionize the culture.

This shifting of gears we undergo in the Ullman group, a change-over from the expediency mode deemed appropriate in the outside world to a new way of being entirely, in which we are all – even if unsure, hesitant, and guarded – testing the waters of who we most truthfully are, and how open we can be with ourselves and one another, starts in a seemingly small and modest way. The leader calls for a dream – seemingly a routine, a ritual – nothing much, something we've done time and again. An uncomfortable period of silence may ensue. Then

invariably someone speaks up, “I have one.”

She tells the dream, which she and all of us can be sure from long experience will in the end render her more starkly naked than if she undraped her body before us in a drawing class. This also has happened time and again in our group, a dreamer telling her dream, and we all go through it as if it were yet another routine ritual. But it is nothing of the sort. For it's not her physical nakedness she reveals by bringing out before us her dream, but that which is so much more alluring, and certainly far more rare and beautiful about her. She privileges us with a gateway into her inner world, her true being, her real spirit. We stand now with her on the threshold to that which is most sacred in us all. She leads the way. We earn our right to follow her beyond this point by openly expressing the feelings and metaphors we each come up with when we step into her dream and make it our own. For in so doing, we each render ourselves naked in the same way that she did by telling us the dream. We remove our mask, set aside our social persona, and speak out from who we most truthfully are.

By doing this we begin our drift into deep mystery. There's no telling where it may lead. We have no idea where we are headed. None of us will come out of this unchanged. The unexpected happens in spaces that have been rendered sacred by this kind of honesty. And, in fact, in such a safe and supportive non-judgmental atmosphere as the one Montague Ullman designed for this group process, we are likely to pass right through the veil of ego psychology – Freud's, Jung's, and that of all

the other great pioneers of the inner realm – and come out into what is higher than any of us and even soars beyond the greatest of them, but which effortlessly expresses itself through one or another of us when we function as a group.

In that cloud of unknowing, that pure being, with constant direction from the dream, which is of that realm and will pull us into it, the dreamer slips towards her self-discovery, all the while pulling us all towards ours. With abandon and delight she expresses what most matters to her, how she perceives this, and who she discovers behind her mask. All the rest of us sit there in awe for she informs us, in the same breath, what matters to us, how we perceive, and who we are. She does so in an idiom we can only marvel at. Herein lies the rarest magic of the process – that supported by the veneration of those around her, in this privileged closed-off space, she can speak out from that which rises up from within to fill her with presence. She can be that – not understand or interpret it, but become one with it and express it.

This expressing is no small thing. It transforms. To speak out openly and freely the truth that rushes into our words, to give our bodily functions, facial expressions, hand gestures, and modulations of voice, outpouring of tears, and laughter over to honestly conveying our truest essence is an exercise without equal for it enables us to discover ourselves. We speak before we know what we are going to say, and by speaking it know it.

The feeling is that something else comes through our body and grabs our voice to express itself; but no sooner do we voice the words than we recognize that they come from and cry out what we ourselves are. Such naked honesty sets up something like a sacred mayhem of truthful expression that now runs all through the group and melds it, as if by some process of geological metamorphosis, into that which is at the same time what we all

are, and greater than any of us ever possibly could manage to be. It's a truer version of at least some of us that walks back out into the world, openly being and expressing what it never could before. This is the single most important benefit of Ullman's dream group process. We go away changed in a manner that is neither intellectual nor psychological but rooted somewhere deeper down in the more unknowable seed at our core which now has everything it needs to germinate, and grows out past the secular society that knows nothing of this sacred possibility but the bygone myths and religions that persist down through the ages from previous instances of this happening in whatever ways various special individuals in earlier societies somehow found to bring it about. Corrupted and eroded by time, those have largely degenerated into their opposites and so in this modern age we busily devise our own methods. The Ullman dream group is one.

The paradox is that, in contrast to what Montague Ullman himself said, this simple dream group process he came up with does have the power to change the world – not merely by making us know that it needs to be changed, but by actually changing us in deep and important ways, one at a time, over and over again.

Where's the dream illustrating all this?

It is my practice to conclude almost all my writings about the Ullman process with the specific dream that spurred me to write the piece and serves not as proof but as an illustrative example. In this case I am not at liberty to do that. While working with her dream in the group the dreamer expressed an aversion to her private material being made public. So when I finished writing about her dream I e-mailed her what I'd written and asked if it was O.K. with her that I made this public. She replied with a firm "No!" Thus all I am at liberty to present here are the above insights that her dream is a perfect illustration of, not the dream itself or the fascinating life story that gave rise to it. My hope is that at least some readers won't

need an illustrative example or already have one of their own.

The Issue of Privacy in the Ullman Dream Group

Montague Ullman always maintained that what happens in a dream group is confidential and is not to be shared with anyone outside the group – a laudable motive, especially amongst the older and more conventional sort who flocked to his groups, but one which has resulted in the current lamentable situation that over a decade after his death, almost nowhere in the world outside a tiny handful of locations is his approach to dreams even known much less practiced, even though it's markedly superior to so many other approaches that are widely known and practiced everywhere. Stifling the open expression of what can happen in these very special dream groups has had the effect of killing the spread of this approach generally, or any awareness that it even exists.

So, without revealing any dreamer's personal identity, I've taken it upon myself to let it be known as widely as possible whenever something special happens in one of my dream groups – which harms no one because always it's positive and beautiful.

The greater danger today, in my view, is that Ullman's markedly superior group approach to dreams won't become widespread soon

enough. Over the past decade and a half I have found that it folds right into higher education as a one semester course, which really does have the unique potential to enlighten at least some of the younger generation in ways that promise to put an abrupt stop to our current destruction of the planet's environments, and save the vast bulk of existing species from extinction.

So, in my view, the Ullman dream groups I lead are every bit as confidential as those which Montague Ullman himself led, only they don't hide the miraculous tales of transformation that occur in the group. They only hide the identify of the dreamer.

It is of paramount importance today that our private stories be known for we live in a society and an environment on the verge of collapsing. These stories are our exits from this impending disaster. Like in a theatre or a building of any sort, these need to be well marked. Every time a dreamer finds her inner truth she discovers what is not just important to herself, but to so many others as well. In my view whether these life-changing discoveries be large or small it's irresponsible to hush them up in such times as these. The need to keep the dreamer's identity secret, of course, is another matter entirely and fully understandable.



”När ska ni människor fatta nåt?”



”Blommorna vet”

konstnär AnnKristin Andersson

Litteraturtips

Kerstin Andersson tipsar om en artikel i Dream Appreciation vol 7 No 2 ”Dreams and Evil” där Montague Ullman utvecklar sina tankar om ondskan både i världen och inom var och en av oss. Man hittar artikeln på vår hemsida under länken:

http://siivola.org/monte/Dream_Appreciation_Newsletter/index.htm

Stina Nielsen ger tips på en dikt

*Det sägs att en havssnäcka längtar
tillbaks till sitt hav
för man hör hur det brusar av vågor och vind
när man håller den nära sitt öra.
Kanske sjunger det svagt liksom toner av sång
från den avlägsna stjärna man lämnat en gång
om man inåt sig själv
och sin innersta rymd
stilla lyssna och höra....*

*Det sägs att en flyttfågel vet
vart dess färdväg ska gå
för en inre kompass som ger riktning och kurs
lär den ha någonstans i sin hjärna,
kanske mitt i ens vilsna och sökande jag
där man ängslas ibland för sin avresedag
kanske har man nåt där
som förstår hur man hittar
tillbaks till sin stjärna....*

Atle Burman
ur "En källa av ljus: ord för ljus och mörker"