

Nattens rädslor och vattnets tröst

Anna Smedberg Bondesson, docent och biträdande professor i litteraturvetenskap vid Högskolan Kristianstad, poet aktuell med boken *Anna själv* (palaver press 2019)

”Vargtimmen är timmen mellan natt och gryning. Det är timmen då de flesta människor dör, då sömnen är djupast, då mardrömmarna är verkligast. Det är timmen då den sömnlöse jagas av sin svåraste ångest, då spöken och demoner är mäktigast. Vargtimmen är också den timme när de flesta barn föds.” Så beskrivs vargtimmen i epigrafen till filmen med samma namn av Ingmar Bergman.

Jag ligger vaken i vargtimmen, vaknade av att hjärtat slog hårt och snabbt i bröstet, medan tusen pilar genomborrade mina armar. Andfådd och kallsvettig. Nu försöker jag att andas med magen. Jag googlar *vattennätvingar* och läser om sävsländorna på Wikipedia.

Vattennätvingar eller *Megaloptera*, megavingar, tillhör familjen sävsländor och släktet *Sialis*. Vingarna är nätmönstrade och ofta brunfärgade. De genomgår fullständig metamorfos, från ägg till larv, till puppa, till slända.

Larverna lever i sötvatten, och sländorna håller sig i vattnets närhet. Honorna lägger sina ägg på växter vid vattnet, och när larverna kläcks, faller de ner i vattnet.

Larverna är rovdjur med starka käkar, som tuggande krossar vattenlevande insekter, maskar och små snäckor, medan de metodiskt andas, andas med fjäderliknande yttre gälar längs sidorna på bakkroppen. Flera år tillbringar de i larvstadiet, omslutna av vatten, tills de slutligen kryper upp på land och förpuppas i fuktig jord eller under en trädstam.

De vuxna vattennätvingarna är kortlivade. Ibland lever de mindre än en dag. Den dagen äter de inte alls. Sover gör de först i döden.

Det har tagit mig ett halvt sekel att förstå hur rädd jag är, att det är rädslan som väcker mig klockan tre och håller mig vaken till klockan fem.

Det kommer att ta mig resten av livet att försöka begripa vad jag är rädd för och hur jag ska finna varaktig tröst.

En tillfällig tröst finns i vattnets element. Vattnet tvättar bort nattens rädslor, mörkrets skam, sorgens sot och tårar. Vattensymboliken i Pernilla Augusts filmatisering från 2010 av Susanna Alakoskis roman *Svinalängorna* fick min inre damm att brista. Vattnet strömmade och forsade in i mig, på djupet. Både som ljud och bild spelar vattnet en huvudroll som rinnande, porlande, sköljande, renande och omslutande element. På sommaren simmar jag i mitt älskade kommunala utomhusbad på Österlen, dag efter dag, år efter år. En vacker dag är all vinter förintad för all framtid.

Vi går ju alla mot undergången, förr eller senare är den här. I Linn Ullmanns självbiografiska roman *De oroliga* kommer följande ord ur den litterärt gestaltade Ingmar Bergmans mun, i en dialog mellan far och dotter: ”Men så, efter några dagar, efter blodstörtningen, jag tror det var den tjugonde augusti, hoppade jag ner i swimmingpoolen, och till min förvåning sjönk jag till botten. [...] Jag sjönk och lyckades inte ta mig upp igen, jag sprattlade men kom inte upp. [...] Så småningom lyckades jag klamra mig fast vid muren... vid kanten... och... till slut lyckades jag kravla mig upp på land. För allra första gången fick jag uppleva hur ohygglig döden är, det hade jag aldrig upplevt förut.”

Döden var ny. Men själva ohyggligheten som känsla var bekant. Personen Ingmar visste mer än de flesta om rädslans affekt och effekt. Och konstnärskapet Bergman gav nya uttryck för våra innersta och dunklaste favoriter.

Tänk bara på vargtimmen. Det är ju hans ord – det fanns inte innan han uppfann det, på samma sätt som Ibsen uppfann livslögnen, Strindberg knappologin och Sandemose jantelagen.

Jon Helgason, docent i litteraturvetenskap och tidigare redaktör vid Svenska Akademiens ordbok, menar att det nog rörde sig om en omedveten förvandling av uttrycket *tigerns timme*, som diskuterades, framför allt på den sydsvenska kultursidan, på femtioalet, när Bergman var konstnärlig ledare för Malmö Stadsteater. Om detta kan man läsa i

en opublicerad promemoria, som också Jan Holmgren hänvisar till i sin bok om *Författaren Ingmar Bergman* från förra året.

Men *Vargtimmen* är inte bara Ingmar Bergmans eget ord. Det är också hans film, från 1968, en film som kanske gör sig bättre som bok än på vita duken. Men bilden av den skräckslagne Max von Sydow som Johan Borg, när han jagas av demoner på sin ö i havsbandet, skulle jag inte vilja vara utan.

Så här beskrivs vargtimmen i epigrafen till filmen *Vargtimmen*:
"Vargtimmen är timmen mellan natt och gryning. Det är timmen då de flesta människor dör, då sömnen är djupast, då mardrömmarna är verkligast. Det är timmen då den sömnlöse jagas av sin svåraste ångest, då spöken och demoner är mäktigast. Vargtimmen är också den timme när de flesta barn föds."

Jag tänker mig att vargtimmen också kan vara, liksom vattennätvingarnas korta tid i luften som vattennätvingar, när det långa larvstadiet i vattnet och den ljusskygga förpuppningen i jorden är över, en metafor för konsten. Eller livet. Livet som är så skrämmande överallt och övergående på samma gång.

Men det allra största, värsta och bästa, med vargtimmen är att den helt saknar förmåga att ljuga. Den är inte realistisk men den är sann. I vargtimmen kan jag inte gömma mig för mig själv. Jag kan inte blunda, hur gärna jag än skulle vilja. Kjell Espmark skriver i sin bok *I vargtimmen* från 2012, som han kallar "en nattbok", så här: "Dagboken är foglig. Nattboken hör hemma i vargtimmen. Den är uppgörelse, ett stycke räfst. Inte nödvändigtvis reflexioner över det som just inträffat. Inte heller i första hand en rättegång med mig som person utan med mina 'sanningar, en process som i princip kan vara giltig för många. Nattboken är mothårs. Och obeveklig."

Det är mina vargtimmar som lärt mig hur rädd jag är. Rädslan är, enligt Silvan Tomkins, en av de nio grundaffekterna, liksom skammen, ilskan, sorgen, avskyn och avsmaken men också förvåningen, glädjen och nyfikenheten. Affekterna är medfödda och de drabbar oss fysiskt vare sig vi vill det eller inte, vare sig vi själva ens vet om det eller inte. En omedveten affekt blir till psykosomatiska besvär om den inte omvandlas

till medveten känsla. ”Den sorg som inte får utlopp i tårar, kommer andra organ att gråta”. Ungefär så uttryckte den engelske psykiatern Henry Maudsley saken för mer än hundra år sedan.

Vi tror ofta att det är sorgen som behöver tröstas. Det är fel. Sorgen behöver gråtas. Vad som däremot behöver tröst är rädslan. Rädslans motgift är förmågan att söka tröst och så småningom förmågan att trösta sig själv.

Steg ett är att hitta spegelblanka vattenytor som verkligen vågar reflektera din rädsla. Och här duger inga vanliga vattendrag, för då sjunker du som en sten till botten. Fråga Narcissus. Här behövs två ögonsjöar att vila blicken på. Steg två är att du tudelar dig, simmar ut och släpper taget i de där ögonsjöarna, låter dem omsluta alla dina kroppar, den yttre och den inre, dåtidens, nutidens och framtidens. Och steg tre är att kunna vakna klockan tre, med bultande hjärta, med blodet som isar i ådrorna och kallsvetten som rinner mellan bröstet ner på magen, och lugnt konstatera att:

Nu är jag återigen rädd. Och det är inget farligt. Det är bara skrämmande. Rädslan är bara farlig om den inte får lov att finnas. Rädslan hör till människans och mänsklighetens nödvändiga villkor. Att leva är att vara rädd. Det låter enkelt, men det är det inte, och det är inte heller meningen. Jag skälver, alltså finns jag – där natten möter gryning och havets vågor bryts mot land.

Kontakt: anna.smedberg_bondesson@hkr.se

Referenser

Alakoski Susanna, *Svinalängorna*, Bonniers 2006

Espmark Kjell, *I vargtimmen*, Norstedts 2012

Hagberg Mattias, "Låt nattens dämoner komma!",
<https://sverigesradio.se/sida/avsnitt/883899?programid=503>,
OBS-essä i P1 den 4 april 2017

Helgason Jon, "I vargtimmen – mänska eller dämon?", opublicerad
promemoria från 2012 eller tidigare, tillsänd mig av författaren den
7 juni 2019

Holmberg Jan, *Författaren Ingmar Bergman*, Norstedts 2018

Hällsten Annika, <https://www.hbl.fi/artikel/vem-tassar-i-vargtimmen>,
Hufvudstadsbladet 22.1.2018

Johannisson Karin, *Melankoliska rum. Om ångest, leda och sårbarhet i
förfluten tid och nutid*, Bonniers 2009

af Klintberg Bengt, <https://www.svd.se/timmen-da-angesten-harjar-fritt>,
Svenska Dagbladet 8.9.2013

Skårderud Finn, *Oro. En resa i det moderna självet*, översättning från
norskan av Jan Verner-Carlsson, Natur och kultur 1999

Tomkins Silvan, *Exploring Affect. The Selected Writings of Silvan S.
Tomkins*, red. Virginia E. Demos, Cambridge University Press 1995

Ullman Linn, *De oroliga*, Bonniers 2016