

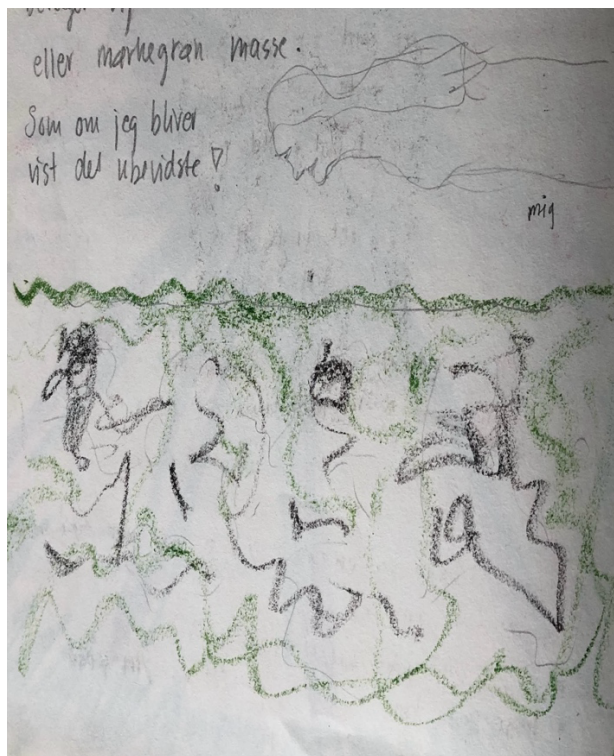
Transpersonlig psykologi og Det ubevidste

- C. G. Jung baseret

Udtryk af Det kollektive ubevidste



Maleri af C.G. Jung, 2009 fra Den røde bog



Skitse af Mette Bondesen, 2023. Fra en drøm

Hvis man vil lære sig selv bedre at kende, så kan man via kunstterapeutiske tilgange skabe adgang til sit ubevidste og dermed kontakt til Selvet

14. oktober 2024. Mette Bondesen, psykoterapeutstuderende ved Sjælsro.com

Introduktion

C. G. Jung-baseret transpersonlig dybdepsykologi handler om at ændre strukturen i et menneskes psyke ved at bevidstgøre det ubevidste, både positivt og negativt i transcenderende processer. Dette kan foregå med kunstterapi, drømme og aktiv imagination. Ordet transpersonlig involverer Det guddommelige, noget, der er større end mennesket selv og som indgår i vækst-processen til at heale og bevidstgøre komplekser i sindet.¹

I det følgende vil jeg beskrive: 1. *Personlig baggrund*, 2. *Et overblik over psykens begreber* med udvalgte nedslag i: 3. *Det personlige ubevidste* med komplekser, 4. *Den transcenderende funktion*, 5. *Det kollektive ubevidste* med arketyper og 6. *Kunstterapien* med bl.a., drømme og aktiv imagination - med eksempler fra eget niveau af individuation. Afslutningsvis zoomes lidt ud af sindet og drejer sig om 7. *Individuations-opmærksomheder*, relevant for mig, men også for kommende klienter i terapi.

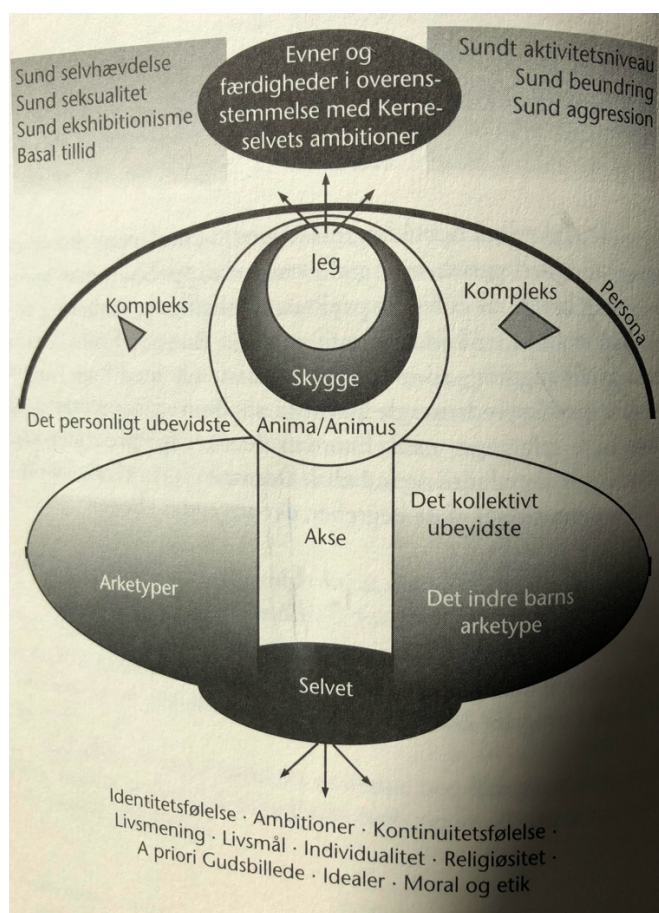
¹ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 10.10.2024

1. Personlig baggrund

Min individuation startede i 2022 på Sjælsro² med en længsel efter et mere meningsfuldt liv. Sjælsro Skolen er baseret på C. G. Jungs transpersonlige dybdepsykologiske tilgang, hvor det ubevidste bevidstgøres bl.a. via drømme, aktiv imagination, kreative udtryk og eventyr, hvilket motiverede mig til at begynde rejsen. Det kunstterapeutiske er en tilgang som gør kompleks-arbejdet tåleligt for mig. Efter ca 3 års individuation har jeg bl.a. bevidstgjort: Den gode mor og far, anima & animus, skyggearbejde³ og et grundigt arbejde med mit forsvarssystem.⁴ Jeg har etableret øget viden og indre styrke. Mine egne bevidstgjorte temaer ligger meget i Skyggen og i Det personlige ubevidste, men der er også elementer fra Det kollektive ubevidste fx symboler og arketyper fra eventyr.

2. Psykens begreber i jungiansk perspektiv med model af Jytte Bach Grønkjær

I en sund psyke er der kontakt mellem Selvet og Jeg'et. I en usund er denne kontakt svag eller blokeret. Her er vist en model af en sund psyke med en liste over begreberne ud fra C.G Jung.⁵



Model af psyken. Kilde: Grønkjær JB, 1999. Sund psyke

Begreber i model af psyken:

Persona: Maske /idealbillede udadtil.

Jeg'et: Funktionskompleks. Jeg'et regulerer udadtil og indadtil.

Skyggen: Jeg'ets nat-side / det personliges ubevidste indhold. Består af ubevidste potentialer + fortrængte impulser.

Kompleks: En gruppering af følelsesladet indhold i det ubevidste.

Anima / Animus: Indre kvinde- og mandebillede.

Det kollektivt ubevidste: Fællesmenneskeligt indhold som kan hjælpe Jeg'et bl.a. ud fra højpotente arketyper.

Selvet: Menneskets medfødte individualitet, som sender impulser til Jeg'et om at være tro mod sig selv og sin omverden.

Kilde: Grønkjær JB, 1999, s.12-13

² Sjælsro.com

³ Grønkjær, Preben, 2010. C. G. Jung – de sider af en person, som ikke spejles positivt af nærmeste omsorgsperson i opvæksten, gemmes væk i skyggen

⁴ Grønkjær, Preben, 2010. C.G.Jung – ved negative oplevelser dannes forsvarsmekanismer for at beskytte barnet mod lignende oplevelse

⁵ Grønkjær. J.B. 1999. Drømme og individuation.

3. Det personlige ubevidste

Det personlige ubevidste består mest af kompleks. Et kompleks er et centralt begreb i Jungs psykologi. Et kompleks er oftest en gruppering af følelsesladet indhold.⁶ (Men også Jeg 'et er et kompleks, og det er bevidst.)⁷ Komplekserne opstår i ens opvækst i miljø og tilknytning til forældre, hvis barnet ikke får sine behov opfyldt. Komplekserne kan ødelægge kontakten mellem Ego'et og Selvet og frarøve en ens individualitet.⁸ I terapi kan kompleks bevidstgøres via kunstterapi og transcenderes til at fylde mindre i klientens liv. Personligt, har jeg bl.a. arbejdet med komplekset: 'uelsket', da jeg ikke blev mødt på det emotionelle plan i min opvækst. Komplekset føltes som en betændt byld i mit indre, men som via psykodrama og andre kunstterapeutiske tilgange, er blevet forandret til potentiale for vækst. Herunder intuitivt malede billeder fra denne proces:



1. Byld i udbrud. Tegning. Mette, 2023



2. Byld i vækst. Tegning (bagsidebillede). Mette, 2023

4. Den transcenderende funktion

De to ovenstående billeder 1 og 2 giver en god indikation af min psykiske struktur før og efter arbejdet med komplekset Uelsket. På billede 1. *Byld i udbrud* har jeg det så følelsesmæssigt svært, at jeg måtte booke en akut-tid hos min terapeut for at lære at regulere mig selv i balance. Både mig og bylden, som er udenfor mig selv, befinder sig under jorden (= Det ubevidste / Skyggen). Billede 2. *Byld i vækst* viser et bagsidebillede af billede 1, hvilket er en metode til at vise, hvad billede 1 også rummer. Billede 2 viser, at bylden (= rødt hjerte) nu er transformeret, integreret positivt som en sår og er blevet en del af mig selv, hvor jeg nu selv står som et frodigt træ ovenpå jorden (= det bevidste).

⁶ Grønkjær, Preben, 1994. C.G. Jungs analytiske psykologi. En introduktion. S.54

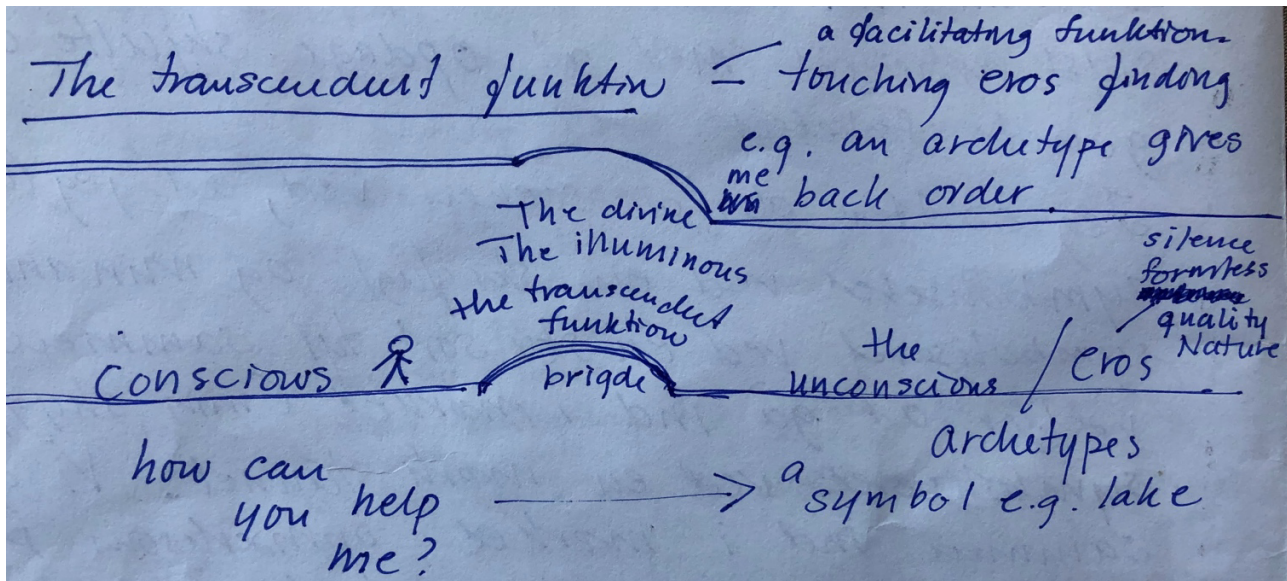
⁷ Grønkjær, Preben, 1994. C.G. Jungs analytiske psykologi. En introduktion. S.63

⁸ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 10.10.2024

Den ahaoplevelse, at se de lyse farver i billede 2 og det vækstpotentiale, som lå bag komplekset, ændrede min holdning til komplekset og min psykiske struktur, hvilket skyldes den transcenderende funktion.

Den transcenderende funktion er en faciliterende funktion, som billedligt ses som en bro mellem det ubevidste og det bevidste, hvor livsenergi, også kaldet Det Guddommelige, fra det ubevidste kan bringe healing til fx et negativt ladet kompleks og transformere det.⁹

Herunder er noter/skitse fra oplæg om Den transcenderende funktion af Stewart Greene på Sjælsro.¹⁰



Greene taler om, at mennesket starter individuation, fordi det søger mening og er i ubalance. I processen at bevidstgøre Det ubevidste indgår Den transcenderende funktion, opløser en del af det negative kompleks, hvilket giver en øget følelse af balance og mening. I dette møde med Det ubevidste fx via en drøm kan en arketype vise sig.¹¹ Som ens individuationsproces skrider frem, og man modnes, vil arketyper på ens feminine og ens maskuline arketyper vise sig, hvilket ses af Grønkjær's model s.6.

5. Kunstterapi, drømme og aktiv imagination

Kunstterapeutiske tilgange, som kan hjælpe i ens individuationsproces med at ændre komplekser fra negativt selv billede til et positivt.¹² Jeg har tilføjet egne noter i parentes.

- Drømme (kontakt med det ubevidste fx symboler og arketyper)
- Tegne via aktiv imagination (kontakt med det ubevidste)
- Eventyr (kontakt med Det kollektive ubevidste fx myter og arketyper)
- Musik (kontakt med Det ubevidste og sanserne)
- Drama (kontakt med Det ubevidste og kroppen)

⁹ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 10.10.2024

¹⁰ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 11.10.2024

¹¹ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 11.10.2024

¹² Grønkjær, JB, 1999. Drømme og individuation

Herunder vises min seneste proces med at åbne for mine følelser i Det ubevidste ved brug af forskellige kunstterapeutiske tilgange; drøm og tegning med aktiv imagination.

Udtryk 3



Drøm. Dato 30.08.2023

Jeg går under jorden. Først støder jeg på en frossen sø. Senere møder jeg en tyr i en tunnel. Den sørger for at tunnelen ikke bliver oversvømmet med vand. Jeg går videre.

Symboler - tydning

Frossen sø = frosne følelser /fastfrossen indre struktur.

Tyr = animus, beskytter, kraft.

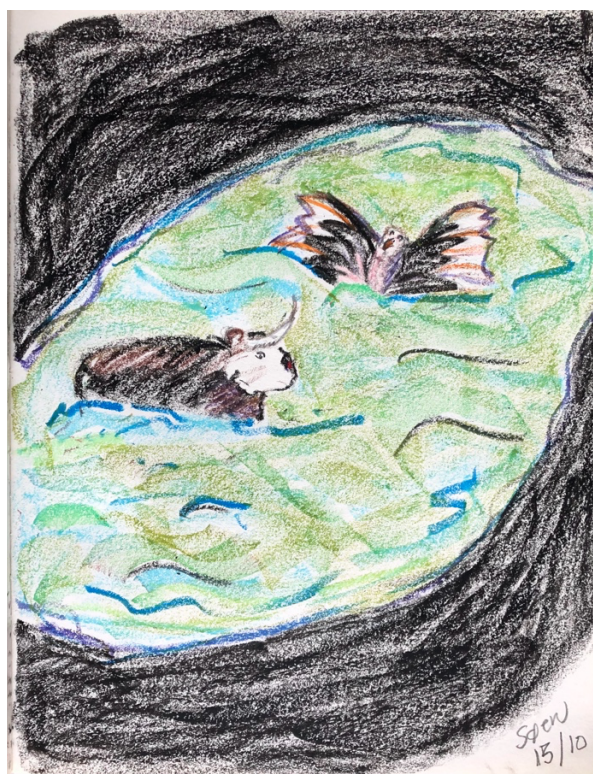
Underjordisk = Det ubevidste.

Tunnel = lukket system

3. Kreativt udtryk ud fra **drøm**. Mette. Dato 30.08.2023



4. **Tegnet udtryk/aktiv imagination**. Følelser
Åbning af skjulte følelser. Mette. Dato: 03.10.2024



5. **Tegnet udtryk** fra meditation. Søen
Mette Dato: 11.10.2024

I udtryk 3 opstod billedet ud fra en drøm med flere interessante symboler fra Det ubevidste bl.a. en frossen sø, som jeg den gang ikke udforskede yderligere, da jeg havde fokus på mødet med tyren.

I udtryk 4 sansede jeg en stærkt boblende energi i mit hara-chakra, som står for bl.a. leg og glæde. Jeg har altid følt, at mine følelser ikke måtte være der. De blev undertrykt og henvist til Skyggen.

I udtryk 5 Ca. et år efter udtryk 3 får jeg igen vist en sø, men nu som en optøet sø. Intuitivt lader jeg animus og anima bade sammen i søen. Det er en positiv oplevelse med glæde og lette sansninger.

I det kommende arbejde med at integrere mine følelser mere, kan jeg genbesøge søen.¹³

Alle 3 udtryk (3, 4 og 5) har en form som et æg eller en livmoder, altså symbol på liv.

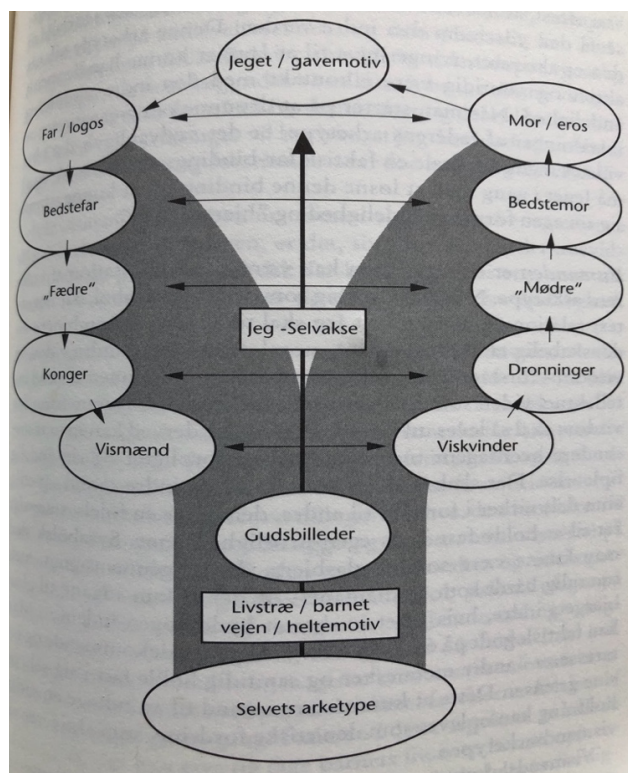
Processen med forløsning af mine fastfrosne følelser er en meget smuk og positiv oplevelse for mig, som jeg langsomt er ved at integrere. Jeg har efterfølgende genbesøgt søen med min animus samt mit eget indre sårede barn, hvilket udvidede, samlede og healede mig.

De kreative tilgange; drøm og tegning med aktiv imagination hjalp mig med at forløse 'frosne' følelser.

6. Det kollektive ubevidste

Det kollektive ubevidste er en del af psyken, som har sin oprindelse udelukkende i arvelighed og består hovedsagelig af arketyper.¹⁴

Arketyper er urmenneskelige/almenmenneskelige adfærdsmønstre. De repræsenterer summen af muligheder i den menneskelige psyke. At bringe arketyperne til bevidsthed, vække det til nyt liv og integrere det i bevidstheden er en vigtig del af individuationsprocessen.¹⁵



Model af forældre-arketyper (Grønby, 1999)

Mødet med indre forældre billeder / arketyper

udvikles i forhold til, hvor dybt individuationsprocessen går og bringer personen i processen tættere på Selvet.

Man møder på kvindesiden fx:

- Mor
- Bedstemor
- Mødre
- Dronninger
- Viskvinder
- Gudsbilleder
- De oprindelige forældre (Det kollektive ubevidste)

Kilde: Grønby, 1999, s.122-123

¹³ Et tip af Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 10.10.2024

¹⁴ C. G. Jung i Danmark. Artikler og essays. Analytisk psykologi i dag. Det kollektive ubevidste. Walter Boechat.

¹⁵ Sørensen, P, 2002. Bliv dus med dig selv og din skygge.

Under artikels overskrift – 2 udtryk af Det kollektive ubevidste af hhv. CG Jung og eget

Til højre: Mit indre billede af Det kollektive ubevidste som helhed ses på min skitse under denne artikels titel, hvor jeg i en drøm oplevede, at jeg svævede i luften meget tæt på Det kollektive ubevidste, set som et mørkt mørkegrønt hav fyldt med mytiske væsner og mærkelige figurer bl.a. en kvinde med en kvindeoverkrop og en puppeunderkrop. Hendes hår var flettet smukt på hovedet.

Til venstre: Et maleri af C.G Jung af Det kollektive ubevidste og vist i Den røde bog fra 2009, som handler om Jungs egne erfaringer med Det kollektive ubevidste.¹⁶

Proces med Anima og Animus – arketyper fra Det kollektive ubevidste

Udtryk 6: I starten havde jeg ingen bevidsthed om et indre parforhold. Jeg begyndte med 2 lerfigurer og derefter en dialog mellem dem i forhold til roller og en ny aftale blev indgået, hvor min feminine del fik mere plads til at blive hørt.

Udtryk 7: Min egen feminine indre del lå i Skyggen (se model s.2), men blev nu integreret som en fin og let energi i mig og manifesteret som en kvindefigur (orange skikkelse). På det tidspunkt er min animus stadig min animus-besatte mor (sort figur). Jeg oplever også min anima symbolsk som en større stolt, rolig og drømmende fugl (udtryk 9). Symbolet kan stamme fra Det kollektive ubevidste.

Udtryk 8: Min animus, indre mandlige del, har været flyvsk og diffus, da jeg voksede op uden en far. Min egen indre animus dukkede visuelt op i en drøm som en godmodig tyr. Han har en beskyttende, stærk, tung og kærlig energi. Udtryk 8 viser vores første møde, hvor vi blot ser på hinanden.

Udtryk 9: Det seneste udtryk viser en status på mit nuværende indre parforhold, hvor anima og animus bader sammen i en sø af nu tilgængelige følelser og både interagerer og kommunikerer med hinanden.

Her er mine kreative udtryk af mit indre parforholds udvikling:

Animus
/mor

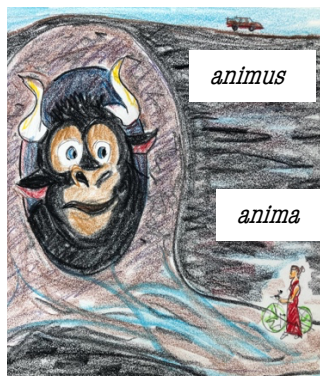


Anima
/mor
6. Animus + anima
Nul kontakt 11.2022

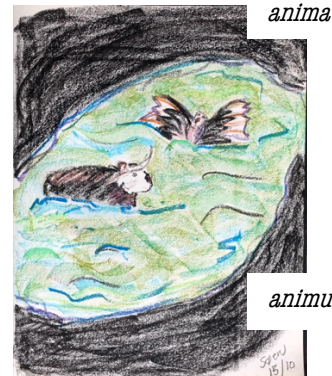
mor



anima
7. Samværsforsøg
Animus=mor 07.2023



animus
anima
8. Animus/tyr + anima/pige
Et møde 08.2023



anima
animus
9. Animus/tyr + anima/fugl
Samvær i sø 10.2024

7. Individuationens-opmærksomheder

I min egen individuationsproces lærer jeg hele tiden nyt om, hvordan jeg fungerer. Rejsen er hård, for det indre arbejde kræver, at jeg tør se på eget mørke, skam og traumer, og jeg overraskes ofte over manglende mod og styrke, ihærdige forsvarsmekanismer og en fastlåst selvopfattelse, men her er jeg, stadig i gang, hvilket jeg værdsætter og er dybt taknemlig for.

¹⁶ C. G. Jung i Danmark. Artikler og essays. Analytisk psykologi i dag. Det kollektive ubevidste. Walter Boechat.

Jytte Back Grønkjær¹⁷ taler ind i vigtige opmærksomheder i individuations-processen, som jeg har fundet vedkommende for at bevare et overblik:

1. **Forhindringer og modstand** – modstand på et fysisk/ instinktivt plan + en indre stemme fx negativ animus.
2. **Indstilling** – accept af sin medfødte personlighed + ikke se sig selv som et offer + at være aktiv handlende på ens livsvilkår
3. **Krav og mål for vækst** – at kunne se nuanceret på ubevidst indhold via Jungs '4 functions'
4. **Personlighed** – at tage sig af ens eget indre barn + karaktertræk fra skyggen integreres
5. **Metoder** – kunstterapeutiske (se s. 4)
6. **At lytte til hjertets visdom /Selvet** – kræver bl.a. mod, ærbødighed, tålmodighed og respekt

At zoome ud og se processen udefra har gjort mig opmærksom på mine egne blind spots. Jeg bøvler bl.a. med min **modstand** som måske ligger på 'et fysisk og instinktivt plan' og som sætter automatisk ind, når jeg åbner for dybere lag i min proces. Jeg må altså kende mine reaktionsmønstre og muligvis gå i dialog med dem. Greene taler om at tale direkte til ens anima og animus for at gå udenom ens forsvar.¹⁸

Indstilling handler om ens eget syn på en selv i verden, og om man ser sig selv som et offer for sine omgivelser. Det handler om at tage ansvar for sig selv som voksent menneske og handle aktivt på de udfordringer, som livet byder en. I begyndelsen så jeg mig selv som et offer. Der er sket en holdningsændring fra 2022. Mit sårede indre barn kan stadig reagere på fx afvisning, men nu ved jeg, hvordan jeg kan tage hånd om følelsen indefra og berolige den side af mig selv.

Krav for mål og vækst handler om bl.a. at kunne se nuanceret på Det ubevidstes indhold og anvende flere af Jungs 4 functions; fx intuition, tanke og føle-funktion, hvilket også kan anvendes med en klient fx via Theodor Abt's billedanalysemodel¹⁹, som kommer omkring de 4 funktioner.

Personlighed handler om at modnes og selv tage sig af sit eget indre barns omsorg og dannelse, men handler også om at integrere karaktertræk af en selv, som har været henvist til Skyggen, da det er blevet afvist eller forvist i enten opvækst eller samfund.

At lytte til hjertets visdom er en liste med 12 stærke og smukke ord, som man bør lytte til hjertet med bl.a. respekt, mod, tålmodighed. Grønkjær formulerer 'det at kunne lytte til hjertet/Selvet' således:

*Det er en intuitiv og instinktiv fornemmelse med en emotionel grundtone af noget som en sandhed.*²⁰

Da jeg tilmeldte mig psykoterapeutuddannelsen i 2022 fik jeg denne impuls fra Selvet, at min individuation var sandheden og ville give mig mening med livet.

Grønkjær's 6 opmærksomheder på individuationsprocessen har hjulpet mig med et overblik over opmærksomheder, som er vigtige at have med i arbejdet med mig selv, men også med kommende klienter. Som terapeut kan jeg med dette overblik danne mig en forståelse af, hvilket udgangspunkt klienten har ved terapiens start, hvad klienten har af forventninger til terapien, hvad terapien kræver for at lykkes i terapirummet, men også udenfor terapirummet, altså ansvar og aktiv deltagelse i hverdagen for at skabe en dybere og vedvarende forandring for klienten.

¹⁷ Grønkjær, JB, 1999. Drømme og individuation

¹⁸ Stewart Greene, Sjælsro-oplæg. 11.10.2024

¹⁹ Abt, Theodor, 2005.

²⁰ Grønkjær, JB, 1999. Drømme og individuation

Kilder:

- C.G. Jung i Danmark (<https://cg-jung.dk/dsap/jungiansk-psykologi/>)
- Grønkjær, Preben, 1994. Jungs analytiske psykologi. En grundbog. Forlaget Gyldendal
- Walter Boechat. Artikel. Det kollektive ubevidste. Online: www. Cg-jung.dk:
<https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/det-kollektive-ubevidste/>
- Stewart Greene, Oplæg på Sjælsro Skolen. 10.-13.10.2024
- Sørensen, P, 2002. Bliv dus med dig selv og din skygge. Forlag: Visdomsbøgerne.
- Grønkjær, Jytte Back, 1999. Drømme og Individuation. Forlag: Hovedland.
- Abt, Theodor, 2005. Introduction to Picture Interpretation. Forlag: Living Human Heritage