

På rejse med Anima og Animus



Egne figurer af Anima/ Animus og indre barn

Eksamen 2025, Sjælsro 2024 w1 (Carina Christiansen)

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Indledning	3
Jung's grundbegreber:	3
Baggrund/ Begrundelse for valg af emne	7
Analyse	8
Anima	8
Animus	9
Emma Jung om Anima/ Animus	10
Andre syn på Anima/ Animus	11
Association	12
Før arbejdet med Anima/ Animus	12
Mødet med Anima og Animus	13
Første session med Anima/ Animus	14
Anden session med Anima/Animus.	16
Besøg fra Anima	17
Animus forvandles	18
Efter Animus' forvandling	21
Internat 2025	22
Arbejdet videre med Anima og Animus	25
Diskussion	27
Litteratur	29
BILAG 1	30

Indledning

C. G. Jung har på mange måder været foregangsmand i nyere tid i arbejdet med psyken og for at udvælge ét af Jung's grundbegreber, vil jeg først lave en meget kort gennemgang af disse begreber:

Ego, skyggen, ego-selv akse, komplekser, vogteren, anima og animus, arketyper og symboler.

Derefter ser jeg på psykens struktur, der indeholder par andre andre grundbegreber, som: Selvet, Jeg'et (Ego'et), Personaen, Skyggen, Det bevidste, Det personligt ubevidste, Det kollektivt ubevidste.

Jung's grundbegreber:

Selvet er vores inderste kerne og ved fødsel ligger der i Selvet et frø til at udvikle et Ego/ Jeg. Som vi bliver ældre, bliver Ego'et/ Jeg'et skilt fra Selvet.

Jeg'et, eller Ego'et, er den del af os selv, som vi er bevidste om. Det er opmærksom på omverdenen og kan indgå i denne og interagere med andre.

Ego-Selv akse kan bedst beskrives som en vigtig forbindelse mellem Selvet og Ego'et/ Jeg'et og det samspil, der er mellem det bevidste og ubevidste. Det er den forbindelse, der holder Ego'et tro mod Selvets værdier.

Edward Edinger har en fin tegning (nedenfor), der viser udviklingen fra at være rent Selv til at udvikle Ego-Selv akse.

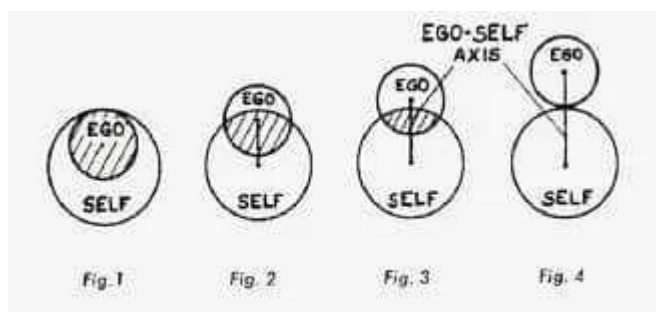
På figur 1 nedenunder, ses Selvet, der indeholder Ego'et. Ego'et er endnu "kun" en mulighed. Her er ingen tydelig ego-selv akse.

På figur 2 nedenfor, begynder Ego'et af bryde frem. Selvet er stadig rimelig tydeligt, og en stor del af Ego'et, er en stor del af Selvet. Ego-selv akse er så småt ved at dannes, men er stadig i det ubevidste.

På figur 3 under, er Ego'et meget mere tydeligt og mere trukket væk fra Selvet. Her er en del af ego-selv aksen nu en anelse bevidst.

På figur 4 nedenfor, er Ego og Selvet nu helt adskilt og ego-selv aksen er hel. Dette kan forekomme under de bedste omstændigheder i opvæksten, men det sker oftere, at ego-selv aksen ikke er hel.

Man kunne måske diskutere om ego-selv aksen i det "perfekt" samspil vil pege både op og ned, da Ego'et og Selvet er meget bevidste om hinanden her og forstår at arbejde sammen og anerkender/ giver plads til hinanden



Kilde: Edward F. Endinger (1972, genoptryk 1992): "Ego and Archetype", side 5

Ego'et kan beskrives, som bevidsthedens centrum og Selvet er psykens helhed.

Persona stammer fra latin og betyder maske, rolle og/ eller karakter og det er meget beskrivende for hvad en Persona er. Det er den/ de masker, som vi tager på, om vi er på job, blandt venner, familie eller fremmede. Typisk har vi en persona, når vi er på job, hvor vi skal være professionelle og holde en vis rolle.

Skyggen er en del af os selv, som vi ikke vil være ved. Vi opdager oftest de mørke skygger i os, når vi oplever at have modstand (eller afsky) ved andres måder at opføre sig på. Skyggen kan dog også være lys og vise sig ved at man er "over"-imponeret over andre og den måde de er på.

Skyggerne er ofte et spejl af os selv og vores kvaliteter - på godt og "ondt". Jo mere modstand, jo større skygge har vi.

Vi kan arbejde med skyggerne, så vi kan lære at være med dem. Ved at anerkende at “sådan kan vi også være”, kan vi begynde at acceptere de mørkere sider af os selv. Dermed bliver skyggen mindre støjende og vi bliver ikke så påvirket af andres måder at opføre sig på.

Det bevidste er det, som Ego'et ser og opfatter. Man kunne sammenligne dette med den synlige top af et isbjerg, altså det, der kan ses over vandet.

Den bevidste del laver sammenligninger, for eksempel med os og andre. Den vælger og beslutter.

Det personlige ubevidste er, hvis jeg fortsætter med sammenligningen af isbjerget, den del, der er under vandet. Det er alt det, som vi ikke er opmærksomme på.

I det personlige ubevidste kan ligge erfaringer og minder om situationer, som vi ikke kan lide at tænke alt for meget på.

Ved at arbejde med, for eksempel, vores skygger, kan vi gøre en del af det ubevidste bevidst for os.

Det er her i det personlige bevidste, at vi kan ende med at hænge fast i negative tanker, hvis vores bevidste del får “hang” til dette. Vores ubevidste følger groft sagt bare med og tror på det, der bliver fortalt.

Det kollektivt ubevidste er en fælles “gryde” af komplekser, arketyper, billeder/ symboler eller instinkter, som vi har til fælles med alle andre mennesker.

Denne del er meget ens, uanset om vi kommer fra Vesten eller Østen, Nord eller Syd.

Komplekser er en del af vores personlighed. De er ofte ubevidste dele af os (kan være delvist ubevidste) og kan dukke op ud af “det blå” og efterlade os med en følelse af, at være “ved siden af os selv” eller “sådan er jeg ikke i virkeligheden”.

Et kompleks kan have oprindelse i et traume og kan være voldsomme reaktioner overfor personer (fader/ moder) eller følelser (angst/ mindreværd).

Anima og Animus er kort beskrevet, det modsatte køn i en person.

For en mand er det modsatte Anima (kvinden) og for en kvinde er det modsatte en mand (Animus).

Anima repræsenterer blandt andet følelser og kreativitet og Animus repræsenterer logik og handling.

Arketyper er billeder eller symboler på temaer, der er i det kollektive ubevidste. Jeg vil betegne dem, som beskrivelse af vores grundlæggende adfærdsmønstre.

Arketyper kan ikke kontrolleres af vores Ego og består altid af modsætninger. De viser sig ofte gennem drømme, symboler og billeder, samt i adfærd.

Personaen og Anima/ Animus, Selvet og Skyggen er vigtige dele af arketyperne.

Andre eksempler på arketyper er Faderen og Moderen, Eros/ Logos, Vismanden/ Den kloge kone, Kongen/ Dronningen, Helten/ Heltinden, Sol/ Måne, Den lille dreng/ Den lille pige (Puer/ Puella), men også Magikeren og Narren.

Det er roller, som vi alle kan genkende.

Symboler er et billede/ tegn, der ser ud som én ting, men måske har en anden betydning. Det kan også være minder om oplevelser eller personer og der er ofte følelser forbundet til et symbol.

For eksempel kan en due symbolisere fred men for en person, kan duen måske have forbindelse til en bestemt person, som de kommer til at mindes eller tænke på.

Duen kan også symbolisere kærlighed og lykke, især hvis der er to duer, der sidder tæt sammen.

Vogtersystemet/ Forsvaret er en form for indre "alarm" eller kritiker. Typisk er der en stemme inde i os og kommentarer fra da vi var børn, som vi har fået gjort til vores alarm/ forsvar, når vi bevæger os ud i nye situationer, hvor vi ikke føler os helt hjemme.

Alle disse begreber, er en del af arbejdet med sig selv, når man er på "rejsen" til at finde ind til hvem, man egentlig er og sin inderste kerne og sit selvstændige Selv.

De er alle en del af individuationsprocessen.

Af de billeder, der er af psykens struktur, er den tegning (bilag 1) fra Sjælsro skolen, den der ressonerer bedst og viser på en tydelig måde hvordan Jung's begreber spiller sammen i det ubevidste og kan komme frem i det bevidste.

På denne tegning, er der tilføjet James Hillman's Acorn Theory, som handler om, at vi er én type og selv om vi ønsker at være noget andet, så vil vi komme til at kæmpe unødigt og vi vil aldrig kunne blive andet, end den type vi reelt er født som. Eksemplet kunne være, at man kan være født som et agern til et stort egetræ, men drømmer om at blive en sommerfugl. Det vil ikke bare være en umulig opgave, men også give unødigt modgang hele livet - eller i hvert fald indtil at man indser og accepterer, at man ikke bliver en sommerfugl.

Baggrund/ Begrundelse for valg af emne

De seneste 2 år har været en lang rejse fra opvågning til selve rejsen. Jeg har haft en tro på, at jeg tidligere har arbejdet dybt med skygger og indre barn/ børn, men har erfaret, at jeg kun har kradset i lakken af malingen og aldrig kommet helt igennem.

Især det seneste år (siden november 2024), har været en lang udviklingsrejse ind i mig selv og hvor første året af denne uddannelse var at "pakke ud" og forberede, så dette sidste år været skridt for skridt og senest nærmest et sammenbrud af vægge og barikader.

I november 2024, var jeg på modul 5 på Kunst- og psykoterapi uddannelsen hos Sjælsro skolen. Her arbejdede jeg med et familie-forhold og opdagede en skygge, der for alvor satte gang i en proces, hvor Anima/ Animus forholdet har spillet en vigtig rolle og som jeg kun er i gang med - og måske aldrig helt bliver færdig med.

Egentlig kunne jeg have valgt at skrive om Skyggen og selv om det, at blive bevidst om én af skyggerne, satte en domino-effekt i gang med skygge-arbejde, så er det alligevel arbejdet med Anima og Animus, der har været den største rejse for mig indtil nu - på trods af rigelig af muligheder for at arbejde med skygger og/ eller indre børn.

Det var for alvor på modul 5, at noget skete indeni mig og langsomt er flere brikker begyndt at falde på plads og igennem nogen tid har Anima og Animus nu forsøgt at arbejde sammen

og dette har sat skub i en masse andre processer, hvor udviklingen har gået mere eller mindre hurtigt og haft stor betydning for mig.

Analyse

Selv om C.G. Jung brugte begreberne Anima/ Animus i 1920'erne, så er det fra hans skriv "Mennesket og dets symboler", at jeg finder det meste af min Anima/ Animus beskrivelse. I "Psykologiske typer" fra 1921, nævner C.G Jung Anima og skriver en del om forskellige dualiteter, hvor nogle er mænd med forskellige karaktertræk, men andre er det maskuline og det feminine som modsætninger, men uundværlige for hinanden. Taoens Yin og Yang - det kvindelige/ mørke og det mandlige/ lyse ¹.

Amina og Animus er arketyper og modstykker til kønnene - Anima for manden og Animus for kvinden.

Anima

Anima er Sjælen eller åndedræt på latin og kan betyde Ånd. Det er den feminine form af ordet.

I "Mennesket og dets symboler" ² nævner Jung, at Anima er en kvindelig personifikation i en mands underbevidste (psyke/ drømme).

Anima kan have både positiv og negativ påvirkning på en mands liv og er ofte påvirket eller inspireret af moderens indflydelse på mandens liv.

Anima er de feminine kvaliteter, som følelsesstemninger, at være åben over for det irrationelle og det "ubevidste" (åndelige/ spirituelle).

¹ C.G. Jung (2022), side 198

² C.G. Jung (1991), side 177

Hvis en mand møder Anima i en drøm, vil det typisk være i form af en kvinde, men selv om hun er påvirket af mandens moder, er det ikke nødvendigvis moderen, manden møder. Denne "drømme"-kvinde kan skifte til en anden type/ kvinde, jo mere manden udvikler sig og arbejder med sig selv. Anima kan endda være en ting, hvor det kvindelige bliver projiceret over - for eksempel skibe eller biler.

Anima har 4 udviklingsstadier ³

- 1) Den primitive kvinde
- 2) Den romantiske skønhed
- 3) Den jomfruelige kvinde
- 4) Den vise gudinde

Anima kan fremstå som både positive og negative kvinder og kan være alt fra primitive, jomfruelige og guddommelige til hekse og elskerinder og gode/ onde dronninger.

Animus

Animus er, på latin, Sind (Sjæl eller Ånd), altså i den maskuline form af ordet.

Ligesom Anima, kan Animus være positiv og negativ og han er påvirket af kvindens far. Ofte fremstilles Animus som negativ i at være brutal, hensynsløs, tavs og ondskabsfuld ⁴, men han indeholder også positive egenskaber, som skaberkraft og kan også skabe forbindelse til Selvet. Derudover kommer Animus med mod, initiativ og handlekraft. Oftere møder en kvinde Animus, som en gruppe af mænd, fremfor et enkelt individ ⁵. Her er kvinden i kontakt med det kollektive ubevidste. Det er dog ikke kun grupper af mænd, en kvinde kan møde i sine drømme, når hun møder Animus.

³ C.G. Jung (1991), side 184+185

⁴ C.G. Jung (1991), side 193

⁵ C.G. Jung (1991), side 193

Animus har ligeledes fire stadier ⁶:

1. Styrken (for eksempel sportsmand)
2. Initiativ og handlekraft
3. "Ordet" (præst eller lærer)
4. "Meningen" (vejleder/ vejviser)

Emma Jung om Anima/ Animus

Emma Jung laver en fin og måske mere "folkelig" beskrivelse af Anima og Animus.

I "Anima and Animus", skriver hun, at de to begreber på én side er en del af den individuelle bevidsthed, men på den anden side er rodfæstet i det kollektive ubevidste ⁷ og dermed bliver Anima/ Animus en bro mellem det bevidste og det ubevidste og mellem det personlige og det upersonlige.

Anima/ Animus er ikke alene den enkelte persons erfaringer med det modsatte køn, men også et kollektivt syn på det modsatte køn.

Emma Jung nævner, at en kvinde kan forsøge at kaste Animus ud i virkelighedens mænd eller forsøge at integrere Animus i kvinden selv og dermed opnå Animus' egenskaber, som mod og energi.

Hun nævner også, at det kan overgøres og dermed kan en kvinde blive blandt andet aggressiv og brutal og totalt gemme den feminine side af sig selv væk ⁸.

En af første Animus-projiceringer (overførsler) en kvinde laver på en mand, er typisk som barn, på hendes far ⁹.

Hvor kvinden er blevet overmaskulin, mener Emma Jung, at det egentlig er det maskuline i kvinden, der har brug for opmærksomhed, da det feminine kun kan få sin rette plads, ved at

⁶ C.G. Jung (1991), side 194

⁷ Emma Jung (2004), side 1

⁸ Emma Jung (2004), side 4

⁹ Emma Jung (2004), side 9

det maskuline er i harmoni - med Anima ¹⁰. Derefter kan kvinden møde Animus i mange forskellige sammenhæng - om det er mænd eller situationer.

Ligeledes kan en mand projicere hans forventninger til en kvinde over på kvinderne omkring ham. Mandens første projicering er mod hans mor.

Hvor kvinden drømmer om Animus, som en gruppe, er Anima i mandens drømme én kvinde, der kan skifte form. Men Anima viser sig, som en kvindefigur og er ofte kendt af manden, men kan lige så vel være ukendt (ubevidst/ underbevidst).

I gamle eventyr og folkelore, er Anima ofte en kvinde, som kan skifte form mellem menneske og dyr eller "fantasivæsen" (nymfe). Men Anima kan også være andre væsener/ dyr.

Generelt for både Animus og Anima er, at for at arbejde med dem i vores projiceringer, skal de kunne ses som værende præcis dette. Altså overførsler og ikke virkelige personer. Noget, der er i os selv og kalder på at blive set.

Andre syn på Anima/ Animus

Jeg har ikke nærlæst alle "modstandere", men der er forskellige personer, der kritiserer Jungs tilgang til Anima/ Animus og antyder, at begreberne er forældede.

En af dem, er Pia Skogemann.

Hun diskuterer i en artikel i tidsskriftet Psyke & Logos, at kønnede begreber, som Anima/ Animus har været til gavn i deres egen tid, men ved at fastholde dem nu, kan de komme til at "spænde ben" for os, hvis vi analyserer Anima/ Animus, som en virkelig del af os selv. I stedet taler Skogemann for, at lade begreberne være "fænomener" ¹¹.

På hjemmesiden "Jung for alle", kan vi se, at James Hillmann ligeledes forholder sig kritisk over for Anima/ Animus og mener at der er begrænsninger i Jungs begreber.

¹⁰ Emma Jung (2004), side 12+13

¹¹ Pia Skogemann (1994), side 99

Han forestiller sig, at vi alle har en anima og en animus. Altså er det ikke “bare” en skygge hos kvinder, at have en Anima.

Ifølge siden, mener Hillman, at det er muligt at hente psykiske ressourcer, ved at styrke den indre dialog mellem anima og animus ¹².

Association

Før arbejdet med Anima/ Animus

I november 2024, handlede modul 5 blandt andet om forhold. Først blev der arbejdet med en dyre-/ familieopstilling med Far/ Mor forhold og mig og hvordan at jeg selv så min Anima/ Animus.

Her opdagede jeg, at det føltes som om at der var ubalance i styrkeforholdet mellem Anima og Animus - de var på ingen måder ligeværdige.

Jeg opfattede min Anima, som en pingvin og min Animus, som en tiger.

De var som små børn (søskende), der på ingen måder kunne sammen og tigreren var hele tiden tæt på at “æde” pingvinen.



Amina og Animus - før

Jeg mærkede et stort behov for at dette forhold skulle være mere ligeværdigt. I en meditation, blev Anima til en ulv.

¹² Hanne Urhøj (2016)

Dette styrkeforhold var mere betydeligt mere jævnbyrdigt. Tigeren og ulven kunne gå side om side og var nu ligeværdige.

Jeg mærkede et tydeligt behov for at Anima ikke skulle være “mindre værd” end Animus og der var næsten en fandenivoldskhed over at Anima var svag og meget “fluffy” og blød.



Amina og Animus - efter

Selv om billedet har den lille pingvin med, så blev pingvinen faktisk kasseret helt efterfølgende.

Mødet med Anima og Animus

Et andet forhold, som blev arbejdet med på modul 5, var det indre parforhold mellem Anima og Animus.

En af opgaverne var at lave en fysisk udgave af netop Anima og Animus - og derefter havde jeg terapi-sessioner med Anima og Animus ¹³.

Selve det, at skulle lave en fysisk udgave af Anima og Animus, satte hjernen på overarbejde - og før jeg gik i gang, havde jeg alle mulige forestillinger om hvordan at de skulle se ud - og hvor fine (eller “seje”), at de skulle være.

¹³ Vibeke Skov, kunstterapeutisk øvelse (2007), side 104

Jeg endte med at overlade ler-formningen til mavefornemmelser og intuition og bare lade det komme, der kom. Så opstod der en Anima og en Animus, som jeg ikke havde forestillet mig og enormt forskellige fra hinanden.

Anima var en skål med en masse “flænger” og Animus var en kriger med spyd og sværd, der sad bag en mur.



Min figur Animus - kriger, der sidder foran en mur. Hans våben ligger foran, lige til at tage op, hvis der skal kæmpes



Min figur af Anima - en skål med ridser

Første session med Anima/ Animus

I den første terapi-session, Anima og Animus havde, fandt vi egentlig hurtigt ud af, at de var meget interesserede i at være sammen.

Jeg oplevede alligevel, at Anima måske prøvede at manipulere lidt med Animus, da hun fik det til at lyde som om, at hun var klar til at give op og nok ønskede at de skulle tage et langt ophold fra hinanden.

Men det var tydeligt, at det var sagt i frustration og afmagt.

Jeg fik spurgt ind til, om det var Anima's ønske, at gå fra hinanden og her var hun hurtig til at svare, at det var det ikke, men hun havde brug for at hun også får plads og mulighed for at udtrykke sig.

Jeg spurgte ind til hvad, der kunne gøres og Anima svarede, at hun havde brug for at Animus lagde skjold og sværd og spyd og lod være med at kæmpe mere - både for og imod Anima.

Derefter spurgte jeg, hvad Animus havde brug for.

Hertil svarede Animus, at han havde virkelig gerne ville stoppe kampen og lægge sine våben og at han havde brug for "at blive lukket ind", så Anima ikke lukkede ham ude.

Vi aftalte at fortsætte samtalen/ terapien senere (efter skolen).

Jeg var lidt spændt på at se hvor dette ville føre, men sent om aftenen, mødte jeg Anima og Animus igen og det gik overraskende.

Ret hurtigt brød Animus den mur, som han sad bagved, ned og lagde stenene løst på jorden.

Anima spurgte, om han ikke ville lave en ring omkring hende - for at støtte hende og stenene blev lagt rundt om hende.

Der var stadig en del sten tilbage og Animus lavede en lille bålplads lige ved siden af Anima - for at holde dem varme.

Stolperne, der havde støttet muren, blev flækket og brugt til brænde i bålet.

Det samme skete med spyddet.

Sværdet var ikke lige til at brænde, så de blev enig om, at det kunne blive varmet op, smeltet om og lavet til noget andet, der kunne symbolisere deres forhold og sammenhold - og ikke mindst deres kærlighed til hinanden.

Herefter spurgte Anima, om ikke Animus ville kravle op og ligge i læ (hun er en skål).



Mine figurer - Anima giver ly for Animus

Sådan brugte de flere uger sammen. Der skulle ikke ændres noget og de var i lang tid ikke klar til at røre ved noget.

Animus havde brug for at slappe af og Anima havde brug for at beskytte Animus, mens han sov.

Deres forhold var her Prins-Prinsesse.

Anden session med Anima/Animus.

Jeg startede med at spørge, hvordan at de har haft det siden sidst.

Anima svarede ret hurtigt - og talte egentlig mest i denne session;

“Animus har haft brug for at slappe af og bare være”, og Anima har været lykkelig over at der ikke har været kampe og at hun har kunne passe på Animus.

Hun har mærket instinkterne fra “moderen”, der har passet på “sønnen” og holdt ham varm og krammet ham, til han har følt sig frisk igen.

Animus kommenterede, at han havde været taknemmelig for, at han kunne slippe for at kæmpe, da han måske egentlig havde glemt, hvad han kæmpede for eller imod - og det var nærmest bare blevet “det, at kæmpe”.

Vi sad herefter lidt i stilhed.

Jeg spurgte Anima, om hun stadig var “moderen”.

Det mente hun ikke, at hun var, nu hvor Animus var “vågnet op igen”.

Herefter spurgte jeg Animus om hvad, han kunne tænke sig at gøre.

Til det svarede han “Jeg er nu klar til at starte med, at vi skal arbejde sammen - være sammen. Jeg har brug for, at vi går sammen og står sammen og støtter hinanden”.

Jeg kiggede på Anima og spurgte ind til hvad hun ville sige til dette.

Anima’s svar “Det vil jeg meget gerne”.

Lige her, var de ved at gå fra et Moder-Søn (eller Dronninge-Prins) og et Prinse-Prinsesse forhold til et Helte-Heltinde forhold, hvor de var ligeværdige og støttende.

Besøg fra Anima

Jeg fik senere et uventet besøg fra Anima, der egentlig var vældig træt af, at selv om Animus havde sagt, at han var klar til at arbejde sammen, så blev han liggende og bare lå.

Der var ingen kommunikation eller samarbejde.

Så nu var hun faktisk lidt træt af at sidde og passe på Animus. Hun kunne ikke genkende sig selv eller Animus. Der var ingen Helt eller Heltinde - og hun var ikke interesseret i at være “den onde stedmoder”.

Efter samtalen overvejede jeg, om Anima var i dårligt humør, så jeg tog endnu en samtale med Anima.

Under den sidste samtale, var noget, der slog mig; Håbet om, at der ville ske et samarbejde eller kommunikation, var tæt på “ikke-eksisterende”.

Kommunikation ville kun ske hvis de var sammen af sted i terapi hele tiden - og det betød, at Anima ville være den “bærende” og den, der skulle trække Animus.

Der foregik ingen kommunikation udenfor terapi-rummet.

Jeg besluttede, at Animus skulle undergå en forvandling, der støttede Anima bedre ¹⁴.

Jeg mærkede, at jeg blev ked af det, trak mig lidt ind i mig selv og havde vildt dårlig samvittighed - og skubbede opgaven foran mig - skubbede den væk.

Efter nogen tid, kunne jeg godt se, at noget måtte gøres - der skete intet, hvis jeg ikke gjorde noget. Jeg kunne se, at der var noget galt - men det gjorde ikke den dårlige samvittighed mindre.

Jeg vidste, at Anima ikke kunne fortsætte, Sværdet er endnu ikke smeltet om og det har givet et par sår mere.

Jeg overvejede hvad der nu skulle ske med Animus. Samvittigheden sagde, at Animus, i den (på det tidspunkt) nuværende version, faktisk kunne have et formål, men dette var ikke det vigtige lige nu.

På en tur i skoven, hvor jeg havde "en snak" med både Anima og Animus, blev det ret klart, at Animus ikke havde det godt i den nuværende situation.

Han var skabt til at kæmpe og kunne ikke finde ud af hvad eller hvem han var, når han ikke kæmpede, så han var lykkelig over at kunne få lov at blive sendt væk og gøre, hvad der faldt ham ind.

Det var en god måde at få afsluttet forholdet mellem Anima og denne Animus.

Der var nærmest lettelse og lethed bagefter.

Animus forvandles

Med lettelsen og lethed, blev det nemt med næste aktion.... at skabe en ny Animus.

Ingen dårlig samvittighed og den nye Animus, nærmest sprang ud af leret.

¹⁴ Vibeke Skov, kunstterapeutisk øvelse (2007), side 153



Min figur - Ny Animus

Den nye Animus var knap blevet skabt, før at Anima bad om at se ham - og glæden var stor og vores samtale var let og munter.



Mine figurer - Anima møder ny Animus for første gang

Den første samtale mellem Anima og ny Animus:

Animus: Jeg er måske ikke den smukkeste skabning, men jeg er her.

Jeg holder kun det, du kan tage - og du kan sende det tilbage, der ikke er plads til.

Anima: Jeg er næsten ved at revne af glæde. Jeg føler virkelig, at jeg er set og hørt.

Jeg er ligeglad med udseende - jeg har selv mange sår, så jeg ser ikke det ydre.

Animus: Lige nu skal jeg lige tørre. Men jeg er her, lige ved siden af dig.

Så hvis der er noget, du har brug for, noget du vil, så er jeg her.

Anima: Jeg har bare lyst til at være i nærheden af dig. Mærke din varme, din friskhed.

Når du er tør, skal vi tale mere.

Jeg mærker, at du ikke har brug for, at jeg beskytter dig men bare er her.

Jeg er taknemmelig for, at du kan være dig selv - uden at skulle støttes, holdes eller tages op.

Animus: Du er ikke min moder. Du er min elskede, min ligeværdige - vi skal stå sammen.

Anima: Jeg var ikke klar over, at der fandtes nogen som dig.

Tak for at du er her.

Og tak for, at du (terapeuten) opdagede hvad, der foregik og gav muligheden for dette.

Jeg føler mit hjerte eksplodere af glæde og hele verden er lys og i sol nu.

Nu var de to klar til at starte en ny rejse, der startede på en gåtur i skoven - og en udendørs terapi-session med Anima og Animus. Det var her, at der blev lukket op.

Jeg var meget opmærksom på, at der skulle ske noget, da jeg i flere omgange havde Anima og den gamle Animus til at sidde i terapi-rummet uden at der skete noget.

Det var en nærmest smerte stilhed, hvor Animus var helt inaktiv og nærmest forstenet (hmmm... leret var tørret ind). Men han var totalt handlingslammet og overlod ALT til Anima, der prøvede flere ting, for at vække Animus.

Det endte med, at hun bare sad med ham og holdt ham. Alt imens hun blev mere og mere irriteret og frustreret og kunne mærke, at hun snart ikke kunne mere.

Et par gange lovede Animus, at der skulle ske noget.

Men intet skete.

De talte ikke sammen og Animus trak sig mere og mere ind i sig selv.

Men på turen i skoven den ene dag, viste det sig, at han flygtede ind i sin egen verden. Han var klar over, at han ikke kunne bidrage med noget. Han kunne ikke holde Anima og han kunne ikke gøre andet end at kæmpe.

Når han ikke kæmpede, følte han ikke at han var noget værd.

Han prøvede i stedet, at trække i Anima, så hun blev mere passiv og stillestående, så hun var mere på hans niveau, i hans tempo.

Da Animus blev sendt ud i verden, til fordel for en ny Animus, skiftede humøret og stemningen totalt. Det var virkelig nærmest som om, at lyset brød frem. Alt føltes rigtigt.

Efter Animus' forvandling

Efter Animus gennemgik en transformation, havde jeg en drøm hvor jeg, i slutningen af det, jeg kan huske, fik overleveret et "barn", som skulle passes på og sikres at det ikke blev slået ihjel af en skare af monstre.

Jeg husker, at jeg ikke anede hvordan, at jeg skulle holde barnet. Det havde ikke en "op" eller "ned". I stedet var "barnet" sammensat med to hoveder og to overkroppe med arme, men der var kun to ben på midten.

På trods af, at barnet var underligt sat sammen, var det tydeligt at se, at det var en dreng og en pige.



Egen tegning af "barn" fra drøm



Først var det hele meget kejtet og jeg forsøgte at holde "barnet" med ét hoved opad, men jeg blev så ked af at det andet hoved jo var nedad, så jeg vendte barnet og indså at det jo gav det samme problem, bare med det andet køn/ hoved. Til sidst fandt jeg en måde, hvor ingen hoveder var holdt nedad og der var plads til begge hoveder.

Ikke længe efter havde jeg en anden drøm, hvor "barnet" nu var blevet teenager og i drømmen blev pigen skilt fra drengen og de blev med lidt hjælp, til "hele" børn med to arme og to ben.

I denne drøm var pigen og drengen fuldstændig, som søskende er. De skændtes og sloges og var ikke hinandens bedste venner.

Som søskende accepterede de hinanden, men mente hver især, at de havde brugt alt for lang tid sammen, så nu ville de egentlig gerne være hver for sig. De var klar over, at de altid ville være forbundede, men ikke lige nu.

Det var sidste gang, at jeg mødte de to så tydeligt i mine drømme.

Herefter har jeg egentlig trukket dem ud, som de figurer/ symboler, jeg lavede af dem og arbejdet videre med dem.

Internat 2025

I August 2025 var jeg på internat på skolen, hvor jeg fik mulighed for at mødes med Anima/ Animus på en anden måde.

Under en breathwork-session, mærkede jeg en voldsom snurren i fingrene og på et tidspunkt opdagede jeg, at jeg ikke var alene mere.

Foran mig stod en kvindefigur og lige ved siden af stod en mandlig figur.

Kvinden var meget klart genkendelig. Det var den hinduistiske gudinde Kali.

Manden derimod, var knap så genkendelig. Dog var det tydeligt at se, at han var en Maori-kriger.

De stod hver i sær og rakte tunge ad mig. Lettere komisk, men samtidig mærkede jeg også en vild kraft bruse op i mig. Ikke raseri, men mere følelsen af, at ilden i mig var blevet skruet op. Der var ingen skræmte følelser forbundet med dem og da de havde stået der i lidt tid, smeltede de sammen til én figur. Med ordet "Balance".

Det føltes helt naturligt og korrekt og det var rent samarbejde og ingen kamp om hvem, der skulle have mest plads og ses eller høres mest.

Da vi sidst på ugen skulle finde noget, der kunne være et symbol på internatet, kom dette stykke gren, der fik øjne og tunge - og med det samme blev Kali.

Efter at jeg kom hjem, blev der lagt lidt mere farve på og faktisk er der malet endnu mere, da det ikke føltes “komplet”.

Jeg opdagede, at jeg “kun” havde fået “essensen” af Kali, men det, der egentlig var i dette stykke træ, var sammensmeltningen af Kali og Maori-krigeren.

Gennem et par uger, har jeg efterfølgende tilføjet flere detaljer til min “Maori-Kali”.

Helt på dag 1, havde den røde øjne og rød tunge og er par “svage” (utydelige) slanger.

Da jeg kom hjem, fik jeg tegnet slangerne op og lagt lys blå og sort farve på.

Her skulle Kali have lov at “falde til ro”.

Et par dage senere kom der mørkere blå streger og prikker på og et par uger senere, kom spiralerne på.



Eget symbol - Kali/ Maori pinden



Egen tegning af Kali med en lænke, der er brudt fri fra.

Maori krigeren kom, som “mere nede på jorden”, men med kæmpe viden og mulighed for budskaber ovenfra - men egentlig var det mere forbindelsen med dyrene - naturen og dennes visdom,



Egen tegning af Maori-krigeren med “viden fra oven”

Arbejdet videre med Anima og Animus

Jeg har valgt at lade mine fysiske symboler (figurer) på Anima og Animus stå fremme i mit arbejdsrum. Her kan jeg se på dem jævnligt og de minder mig om arbejdet, der er i at holde dem ligeværdige.

Jeg sidder fra tid til anden og har en "dagdrømmende" session med dem for at spørge ind til om alt er, som det skal være.

Jeg møder indimellem tavshed eller det er følelsen af "tjek-ind" med figurene og så bliver der enten fundet en tegneblok frem eller jeg går en tur med Anima og Animus i tankerne og nærmest har en terapi-samtale. Dette kan også resultere i at tegneblokken kommer frem.

Disse "samtaler", har ikke været skrevet ned - endnu i hvert fald. Det har mest været noget, der skulle have et udtryk i form af tegninger, hvor jeg har kunne se på symboler eller samtalen, hvor der "bare" har skulle være højt til loftet og plads til at bare være alene.

Den seneste samtale med Anima/ Animus resulterede i, at der nu er kommet farver på Anima og Animus.

Farverne er i grunden de samme på de to figurer - blå og grøn - men i forskellige nuancer. Derudover er der kommet motiver på begge.

På Anima er der kommet åkander eller lotusblomster.

Lotusblomsterne symboliserer, for mig, genfødsel, renhed, men også oplysthed.

Blomsten er i noget mørkere blå vand, der symboliserer det, at turde tale og sige sin mening.

Den ligger på et grønt blad - at turde tale fra hjertet og selve blomsten er lyserød - det feminine og blødhed, som jeg har skubbet til side.

På den ene side, er der en orange "himmel" - solopgang - og betyder for mig kreativitet, indre ild/ energi og noget begyndende.

På den anden side, er himlen gul - altså dagen er i fuld gang og denne farve, er for mig, ensbetydende med selvværd/ selvtillid og personlig kraft.

Der er én side, der ikke har en farve på himlen. Dette er blevet et symbol, for mig, på at stå helt frem som mig. Uden maske, uden skjold.

Figuren Animus har fået en blomsterhave.

Der er en frodig grøn eng med en skøn lyseblå himmel. Engen er fyldt med masser af blomster i forskellige farver.

Igen er der symboler i farverne - det grønne er symbolet for at have hjertet med og den blå himmel, kommunikation og tale.

Blomsterne er orange, lyserøde, røde og gule, som for mig er symboler på kreativitet, selvtillid, selvværd, blødhed, energi og kærlighed/ lidenskab.

For at der kan være harmoni mellem Anima og Animus, skal Animus kunne rumme alt det, Anima er fuld af og har brug for.

Når Animus får mulighed for at være mand, beskytter og støtte, bliver han ikke usikker og dominerende og Anima bliver ikke understrykt.

Ud over farverne, blev der for nogle måneder siden nævnt, at de ikke helt mærkede meningen med at stå tomme. De manglede farver og betydning.

Kort efter ryddede jeg op i rummet og manglede et sted til nogle krystaller.

Som opfølgning på denne "samtale", spurgte jeg om de kunne have lyst til at holde disse krystaller.

Det var der stemning for - og i dag holder de krystallerne.

Der er nu indvendige og udvendige farver og de har stor betydning.



Egne figurer af Anima/ Animus med farver og indhold.

Ved de kommende samtaler med Anima/ Animus, vil jeg forsøge at få den anerkendende og ikkevoldelige kommunikation med i samtalerne og øve mig på dem.

Diskussion

Jeg mener, at have læst et par steder, at for at kunne starte arbejdet og at kunne integrere Anima og Animus, er der skygge-arbejde involveret.

Jeg tænker ikke, at man nødvendigvis behøver at have skyggen fuldt integreret. At arbejde med skyggerne kan sætte en process i gang med Anima/ Animus.

For mig, startede processen med Anima/ Animus lige efter, at jeg havde forvist min bløde, feminine side (pingvinen) - i modul 5.

Jeg havde egentlig ikke planlagt, at jeg skulle arbejde specielt med Anima/ Animus. Jeg har altid tænkt, at det vigtigste, var at få integreret mine skygger og indre barn/ børn.

Jeg har måtte erfare, at én process ofte trigger en anden, som jeg kan arbejde videre med og det så kan trigge en ny process. Arbejdet virker til at være en livslang process og arbejde.

Mit arbejde med Anima/ Animus har gjort, at jeg har opdaget nye skygger, som jeg også arbejder med.

Jeg er blandt andet vokset op med, at man skal have et "godt og fornuftigt arbejde" (altså arbejde for andre), så da min mor forlod os og lidt senere blev selvstændig, påtog jeg mig en "rolle". Jeg følte, at det var mit ansvar, at skulle passe mine søskende og jeg måtte arbejde for at hjælpe til med at betale regningerne.

I en egenterapi-session, gik det op for mig, at jeg faktisk levede min mors liv, fordi jeg havde ment, at "nogen måtte gøre det, når hun ikke gjorde".

Lige dér, blev der sparket endnu en process i gang i mig. Nu ville den lille pingvin, som var "kastet til side" ikke ignoreres mere. Indeni blev der krævet mere blødhed og opmærksomhed på det, at leve MIT eget liv.

Samtidig kom en anden erkendelse. Nemlig at jeg ofte har projiceret Animus ud - enten på min far, min mand eller over på mit job/ mine chefer.

Jeg har altid haft en Vogter (indre kritiker), der har sagt, at jeg ikke bare kunne stoppe med at arbejde. Så ville jeg jo ligne min mor og være totalt uansvarlig. Det er med tiden blevet til, at jeg heller ikke kan gå fra en ufærdig opgave, selv om jeg kører fast.

Langsomt er forholdet til mit job, blevet til "den lille pige/ den gamle mand".

Jeg har været “over”-pligttopfyldende og har hellere ville misbruge mit forhold til min mand, familie, venner og til mig selv, end at skuffe på jobbet.

Chefen/ jobbet har selvfølgelig “bare” taget imod, at jeg var overansvarlig og med tiden er det blevet til en vane.

Jeg har opdaget, at ved at forkaste den side af mig, der tør vise følelser, har jeg taget en maske (persona) på.

Den persona, jeg har fået skabt, har ment at det, at vise følelser “er tøset og noget pjat” og der er ikke tid til den slags.

Jeg har ladet min indre Animus tage styringen og jeg har skubbet Anima til side.

Jeg har helt sikkert fået gjort min feminine side til min skygge. Da jeg var yngre, kunne jeg “se rødt”, når jeg sad overfor en pige, der viste for mange følelser (eller grød).

Jeg lærte mig selv med tiden, at det var ok at vise følelser - når det bare var andre, der gjorde det og jeg selv tog en hårdere facade på.

Inderst inde, har jeg været bange for, at facaden en dag ville bryde sammen og at jeg ville blive “afsløret” og andre ville opdage, at jeg slet ikke var stærk.

Ved at arbejde med både Anima og Animus, forsøger jeg nu, at hele mit indre parforhold og min indre mor og far. Ved at hele dem, kan jeg bedre hele mit indre barn og samtidig berolige min Vogter, så “hun” ikke hører alarmklokker hele tiden.

Da jeg gik i gang med denne opgave, var jeg overbevist om, at der findes en Anima i kvinder og en Animus i mænd.

Igennem opgaven er jeg begyndt at tvivle på om det alligevel er sådan og at det ikke “bare”, er en skygge, når det er samme køn.

Jeg er ved at nå den teori/ konklusion, at når vi er i ubalance, er møderne med vores eget indre køn (altså kvinde-kvinde og mand-mand), vores skygger, men jo mere balance vi kommer i, så forvandles skyggerne til en for kvinden Anima og for manden Animus.

Altså når vi er i harmoni og balance, indeholder vi både Anima og Animus.

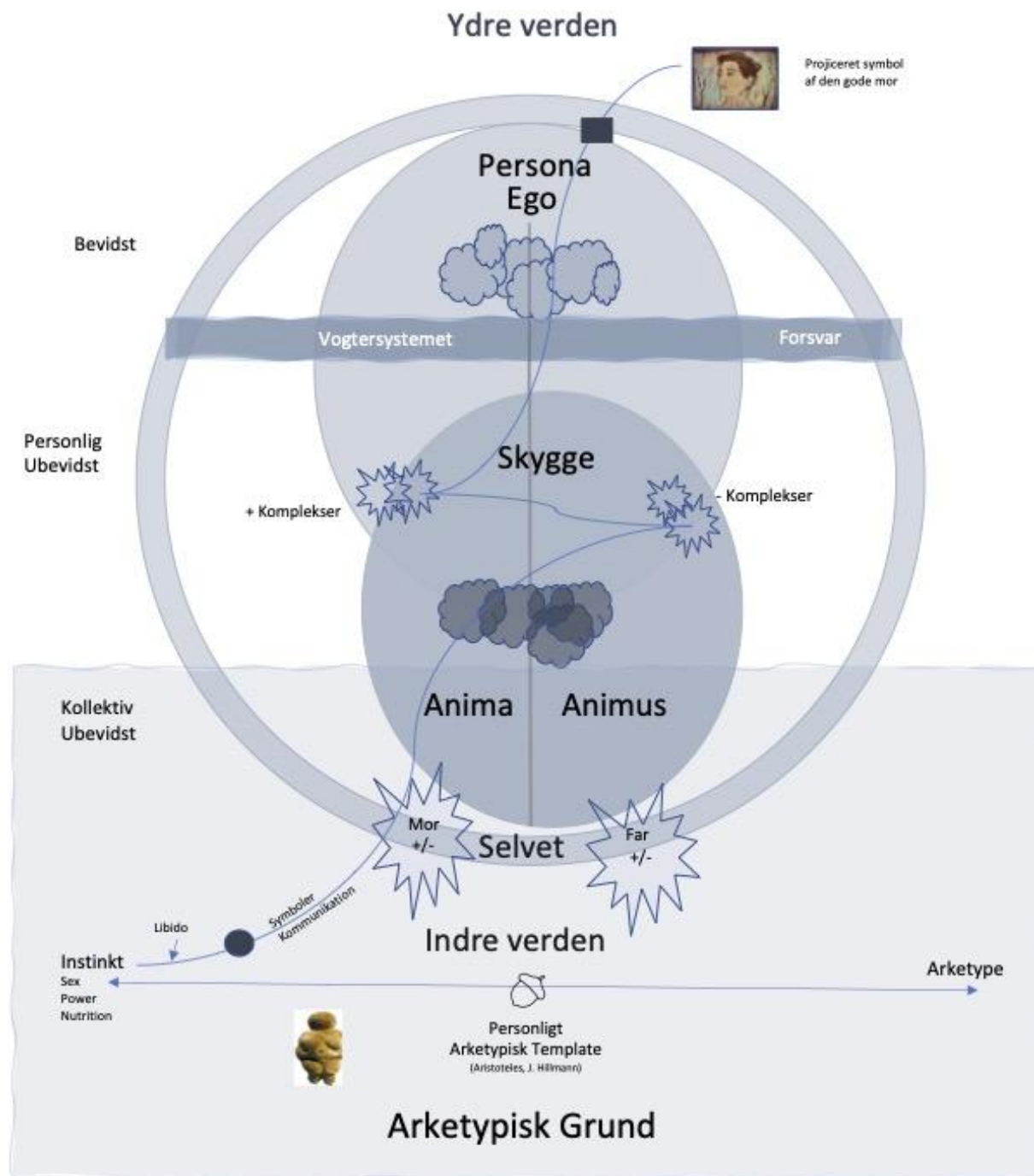
Men der er et kontinuerligt arbejde med at holde balancen, da skygger kan bringe forholdet ud af balance i nogen tid.

Litteratur

- 1) Psykologiske Typer, C.G. Jung (2022), side 198
- 2) Mennesket og dets symboler, C.G. Jung (1991), side 177
- 3) Mennesket og dets symboler, C.G. Jung (1991), side 184+185
- 4) Mennesket og dets symboler, C.G. Jung (1991), side 193
- 5) Mennesket og dets symboler, C.G. Jung (1991), side 193
- 6) Mennesket og dets symboler, C.G. Jung (1991), side 194
- 7) Anima and Animus, Emma Jung (2004), side 1
- 8) Anima and Animus, Emma Jung (2004), side 4
- 9) Anima and Animus, Emma Jung (2004), side 9
- 10) Anima and Animus, Emma Jung (2004), side 12 + 13
- 11) Datterarketypen, Psyke & Logos (tidsskrift - 1994_1_97-108), Pia Skogemann, side 99 (Søg DATTERARKETYPEN og vælg linket hos Tidsskrift.dk)
- 12) <https://www.jungforalle.dk/anima-og-animus-det-modsatkoennede/>, Hanne Urhøj (2016)
- 13) Helteudvikling i parforhold, Vibeke Skov, kunstterapeutisk øvelse (2007), side 104
- 14) Helteudvikling i parforhold, Vibeke Skov, kunstterapeutisk øvelse (2007), side 153

BILAG 1

Strucure of the psyche



Kilde: Sjælsskolen, Helle-Sofia Nemborg (2024)