

Den selvudslettende Animus



Billede generet af ChatGPT, der er et udtryk for min individuationsrejse

Indhold

Indledning	3
Baggrund og begrundelse	4
Analyse	7
Psykens opbygning:	7
Ego-selv-aksen:	7
Vogterlinje:	8
Drømme:	9
Symboler:	10
Arketyper:	10
Skyggen:	11
Persona:	11
Anima-animus:	11
Anima	12
Animus:	12
Freud vs. Jung omkring anima/animus:	13
Jung's syn på anima og animus – og kvindens anima + animus:	14
Opsummering:	14
Skogemann vs. Jung: Anima og animus	16
Dissociation ifølge Bodil Claesson:	17
Sundhed og helbredelse ifølge Helle Nemborg:	18
Association	20
Diskussion	26
Bibliografien	28
Bilag:	28

Indledning

Denne opgave undersøger et centralt tema i jungiansk psykologi og i mit eget personlige udviklingsarbejde: Den negative animus, og derudover 2 understøttende emner som sundhed og sygdom samt dissociation. Formålet er at belyse, hvordan disse psykologiske fænomener kan forstås ud fra Carl Gustav Jung, og hvordan de spiller en rolle i min egen proces mod større indre balance og helhed, nemlig at finde hjem i mig.

I det følgende vil jeg først præsentere baggrunden for mit valg af emne og min motivation for at arbejde med netop med den negative animus, sundhed og sygdom samt dissociation. Derefter vil jeg gennemgå de teoretiske perspektiver, som Jung og nyere traumeforskning tilbyder, og til sidst knytte disse til mine egne erfaringer og refleksioner.

Baggrund og begrundelse

Jeg har valgt at undersøge min negative animus i denne afsluttende opgave. Det er en side af min psyke, jeg længe har ønsket skulle være mindre dominerende, allerede før jeg begyndte på denne uddannelse. Jeg har i mange år oplevet, at en stærk indre kritiker har haft en betydelig indflydelse på mine valg og min måde at være i verden på. Den har ofte sat spørgsmålstejn ved mine beslutninger, skabt tvivl om mit værd og hæmmet min tillid til min egen intuition. Mit ønske har været at få mere kontakt til min feminine side — den del af mig, som rummer intuition, modtagelighed, kreativitet og nærvær — men jeg har oplevet, at det kan være svært at skrue ned for den dominerende indre kritiker og give plads til en mere åben og modtagende væren.

I jungiansk terminologi kan denne indre kritiske stemme forstås som udtryk for den negative animus.¹ Jung beskriver animus som det maskuline psykologiske princip i kvindens ubevidste, der både kan have en konstruktiv og en destruktiv side. Når animus manifesterer sig negativt, kan den fremstå som en vurderende, autoritær eller nedbrydende kraft, der skaber usikkerhed, intellektualisering eller afstand til egne følelser og behov.² Jeg ønsker gennem denne opgave at udforske, hvordan denne dynamik viser sig i mit indre, og hvordan en bevidstgørelse af animus kan være et skridt på vejen til større psykologisk integration og balance (også kaldet individuationsrejsen)³.

En vigtig del af min rejse har også været at opdage, hvordan jeg i perioder har anvendt dissociation som en måde at beskytte mig selv på. Dissociation betyder, at dele af oplevelsen, følelsen eller kroppen “kobles fra” bevidstheden for at skærme mod overvældelse eller traume, som Jung kommer ind på i bogen: *The structure and dynamics of the psyche*.⁴ Denne oplevelse beskrives også i nyere traume psykologisk litteratur, blandt andet i *Pigen der hoppede ud af sin krop* (2021)⁵, hvor det

¹ C.G.Jung 1991, s. 189-195

² C.G.Jung 1991, s. 189-195

³ C.G. Jung 1991, s.160-233

⁴ C.G. Jung 1960

⁵ Bodil Claesson 2021

fortælles, hvordan et barn i mødet med overgreb kan opleve at “hoppe ud af sin krop” som en måde at overleve det ubærlige. Denne mekanisme har for mig fungeret som en overlevelsesstrategi i situationer, hvor følelserne har været for intense eller sårbarheden for stor. Samtidig har jeg erfaret, at dissociationen har hjulpet mig ved at give mig et fristed. Et sted, hvor jeg nu efter at have lært mere omkring min dissociation, kan få bedre kontakt til min feminine side og bare være, ikke at skulle handle eller tage aktion på noget. Herved får jeg også en dybere connection til min intuition.

Derudover har jeg valgt at nævne sundhed og sygdom, fordi jeg hele livet har haft en særlig connection til min krop, og mærker tydeligt, når jeg ikke lytter til den, jeg betaler prisen hver gang. Jeg er af den overbevisning at bag sygdom er der en følelse, traume eller oplevelse. Dette tror jeg skal forløses før vi kan blive helbredte. Der har jeg valgt at tage udgangspunkt og referencer fra bogen *Sundhed og Sygdom i et nyt paradigme*⁶.

Jeg ser derfor denne opgave som en mulighed for både at forstå og forholde mig til 3 centrale dynamikker i mit indre liv: den negative animus som kritisk og begrænsende kraft, og dissociation som en beskyttelsesstrategi, samt en viden og connection til min krop som en guidens i livet. Gennem arbejdet håber jeg at opnå en dybere forståelse af, hvordan jeg kan integrere animus på en mere balanceret måde og skabe mere plads til kreativitet, intuition og nærvær i mit eget liv og i mit terapeutiske arbejde fremover.

Jeg har oplevet, at den negative animus især har vist sig som en stærk indre kritiker, der sætter spørgsmålstejn ved mine beslutninger og underminerer min intuition. Her har jeg erfaret hvordan mine to hjælpe temaer, sundhed og sygdomslære samt dissociation, har prøvet at guide mig. Det er dog først rigtig gået op for mig indenfor den seneste måned, hvordan jeg virkelig kan blive guidet af de to hjælpe funktioner til at få min positive animus frem.

Derfor ser jeg det som vigtigt at undersøge, hvordan disse mønstre kan forstås ud fra jungiansk psykologi, og hvordan bevidsthed og integration af animus samt en dybere forståelse af sundhed og sygdomslære samt dissociation kan være veje til personlig udvikling og et mere balanceret indre liv.

Det, der gjorde mig særligt opmærksom på, at dette var en hæmsko for mig under studiet, var, at min negative animus og min tendens til dissociation, samt min frakobling af egen

⁶ Helle Nemborg, 2021

kropsfornemmelse altid kom særligt i spil, når jeg var i et parforhold. Tidligere var det især dissociationen, der skabte udfordringer, hvilket jeg tydeligt kan se, når jeg ser tilbage på mine tidligere forhold. Næsten alle mine tidligere partnere – på nær de to sidste – var mig utro. Dengang forstod jeg det ikke. Jeg oplevede mig selv som en attraktiv kvinde: loyal, trofast, humoristisk og levende – så hvorfor blev jeg svigtet?

Flere af disse mænd sagde til mig: *“Vi havde dig aldrig helt.”* Dengang forstod jeg ikke rigtigt, hvad de mente. Først for nogle år siden – og endnu tydeligere nu, hvor jeg har fået større indsigt i dissociation – giver det mening. Jeg har i store dele af mit liv dissocieret for at kunne holde ud at være til stede. Når der opstod noget, jeg ikke ønskede at mærke, eller som mit nervesystem ikke kunne rumme, trak jeg mig ind i min egen indre verden. Det har været en gennemgående strategi for mig, indtil jeg begyndte på denne uddannelse.

Set i dette lys kan jeg bedre forstå, hvorfor mine tidligere partnere oplevede, at de aldrig havde mig helt. Dengang oplevede jeg selv, at de havde mig, men i realiteten flygtede jeg ofte ind i min indre verden og var derfor ikke fuldt nærværende.

Min negative animus blev også mere fremtrædende, når jeg dissocierede. Jeg kunne blive kontrollerende, påståelig og dominerende – nærmest med en *“my way or the highway”*-holdning. Når jeg ser tilbage på det nu, kan jeg næsten få ondt af de mænd, jeg var sammen med, for de havde ikke en reel chance for at nå helt ind til mig. Jeg var ikke bevidst om, hvad der skete indeni mig, og havde derfor svært ved at skabe ægte følelsesmæssig kontakt.

Analyse

Jeg vil her beskrive psykens opbygning ud fra det jeg har lært og forstået igennem de sidste 2 år her på uddannelsen.

Psykens opbygning:

Jeg vil starte med at beskrive hvordan jeg forstår psyken er bygget op ifølge Jung.

Psyken består både af de bevidste og ubevidste dele, som sammen danner et dynamisk helhedssystem.

Psyken søger en balance mellem disse 2 lag og processen viser sig igennem, drømme, symboler og arketyper:

Målet er at vi mennesker bliver hele-det som jeg ville kalde at finde hjem i sig selv. Det er det Jung kalder en individuationsrejse ⁷.

Det er her hvor mennesket integrerer sit ubevidste og bliver et "helt" autentisk selv.

Den rejse tror jeg personligt aldrig vi bliver færdige med, men er en proces som altid er on-going igennem hele livet.

Ego-selv-aksen:

Denne akse er central i Jung's psykologi.

Det er både det bevidste og ubevidste. Den rummer den dybere og styrkende intelligens som søger mod helhed og balance.

Der løber en akse imellem Egoet og selvet, som forbinder den ubevidste og bevidste verden.

⁷ C.G. Jung 1991, s.160-233

Egoet er den del af os, der håndterer hverdagen, vores identitet og vores billede udadtil. Selvet er derimod det dybere, indre centrum, som rummer hele vores personlighed, også de sider vi endnu ikke kender til. Når denne akse fungerer godt, er der balance i vores psyke. Det betyder, at vi både kan mærke os selv, stå ved vores behov og samtidig være åbne for de ubevidste impulser, der guider os i retning af udvikling. Udvikling kommer når vi byder det ubevidste velkommen.

Jung beskriver denne forbindelse som helt central i vores personlige modningsproces, individuationsrejsen. Det handler ikke om at fjerne egoet, men om at lade egoet samarbejde med Selvet, så vi ikke bliver fanget i gamle mønstre som fx indre kritik, frygt eller rollen som “den stærke” eller “den tilpassede, men derimod er vores autentiske selv.” Når vi arbejder med vores indre materiale, fx gennem drømme eller terapi, styrkes kontakten på aksen, og vi bevæger os mere og mere i retning af at blive os selv på en hel og ægte måde.

Når vores ego bliver for stort, dominerende eller mister kontakten til selvet opstår psykiske spændinger, drømme og symptomer der søger at genoprette forbindelse. Det handler altså om at bringe egoet i dialog med selvet igen og ikke om at udvide egoet. Når vi bringer det i dialog, opleves en større overensstemmelse med ens indre helhed, altså balance.

Vogterlinje:

På vores ego–selv akse op mod egoet findes det, man kalder en vogterlinje. Denne del af psyken fungerer som en slags indre dommer. Det er her, der samles erfaringer og påvirkninger helt tilbage fra barndommen, især alt det, som har været præget af kritik, krav og mindre rosende kommentarer. Det kan være en håndboldtræner, der konstant har sagt, at man var for langsom. Det kan være en forælder, der aldrig mente, at man var modig nok. Alle de negative oplevelser, vi gennem årene har lagret i psyken, ligger netop her, og ud fra dem udvikles denne indre dommer. Det er den stemme, der kan finde på at kritisere eller dømme os hårdt, selv længe efter den oprindelige situation er forbi. Hos nogle træder denne dommer meget tydeligt frem, hos andre er den mere subtil, men den er til stede i os alle.

Denne indre dommer, der med tiden udvikler sig til en kritiker, har i vores barndom haft en vigtig funktion. Den har forsøgt at guide os og beskytte os mod at begå fejl, der kunne få konsekvenser. Den har kort sagt villet os det godt. I takt med at vi bliver voksne, mister denne beskyttende del dog gradvist sin oprindelige opgave. I stedet for at hjælpe, begynder den at modarbejde os. Den kan fastholde os i en følelse af utilstrækkelighed og være med til at forhindre os i at udfolde os frit. Det, der engang var en “vogter”, udvikler sig til en indre kritiker, som konstant kommenterer og vurderer alt, vi gør.

Man kan sige, at denne overgang fra vogter til kritiker symboliserer et skift i psykens udvikling: fra beskyttelse til bedømmelse. Den indre kritiker kan derfor både ses som et produkt af vores tidligere erfaringer og som en af de barrierer, vi må arbejde med at integrere og hele i vores fortsatte personlige udviklingsproces.

Drømme:

I følge Jung er drømme en direkte kanal mellem bevidstheden og det ubevidste

Drømme fortæller om alt der foregår i dit liv lige nu og er budbringere for vigtige beskeder til dig fra det ubevidste. Drømme er ikke noget vi selv styrer og de kommer helt spontant, når vi får brug for dem. Drømmene forsøger ofte at skabe balance eller hjælpe os med at få balance i personligheden. Det er altså psyken der igennem drømmene, der prøver at fortælle os noget vigtigt om, hvem vi er, hvad vi har brug for at se i øjnene lige nu.

Bliver vi for stagneret, rigide, endsige eller kontrolleret i vores bevidsthed, så er det at drømmene kan afhjælpe os ved at sende vigtige budskaber som kan rumme symboler, billeder og arketyper.

Drømme kan vise fortid, nutid og fremtid, de guider dig i livet og drømme er utrolig spændende og meget informative hvis man ønsker svar eller guidens i livet.

Hermed kan psyken videreudvikle sig og integrere.

Når vi arbejder med drømme, begynder vi at forstå, hvad det ubevidste forsøger at balancere eller hele i os.

Symboler:

For Jung er symboler psykens eget sprog. Når det ubevidste forsøger at kommunikere med os, bruger det ikke logik og ord, men billeder, mønstre og symboler med dyb betydning. Symboler opstår ofte i drømme, som nævnt ovenover, men også i kunst, fantasier, kropslige fornemmelser eller ting i vores liv, vi pludselig bliver ved med at lægge mærke til. Symbolets opgave er at bygge bro mellem det bevidste og det ubevidste, så vi kan få indsigt i de dele af os selv, vi ikke kender endnu. Et symbol har aldrig kun én betydning. Det folder sig ud alt efter, hvem vi er, og hvor vi står i vores personlige udvikling. Når et symbol bliver taget alvorligt og udforsket, åbner det for ny forståelse og kan være et skridt videre på individuationsrejsen mod et mere helt selv.

I terapien siger jeg at der opstår en dialog mellem bevidsthed og ubevidsthed, som fører til større helhed, indsigt og forståelse.

Arketyper:

I jungiansk psykologi er arketyper de dybeste, fælles mønstre i menneskets psyke. Man kan sige, at arketyper er som "urformer (grundformer)," der ligger i det kollektive ubevidste og påvirker, hvordan vi oplever verden og os selv. De viser sig gennem symboler, figurer i drømme, eventyr og myter, men også i hvordan vi reagerer i vores hverdag. Arketyper er ikke færdige roller, vi skal passe ind i, men mere energier og billeder, der hjælper os med at forstå og udfolde forskellige dele af vores personlighed. Selvom vi ikke altid tænker over det, lever arketyperne med i os og kan blive aktive, når vi står i vigtige udviklingsfaser eller store livsforandringer.

Man kan sige at det er det kollektive ubevidste, som alle mennesker deler. Det som er udover det personlige ubevidste lag.

- **Selvet** – psykens centrum og helhed; repræsenterer foreningen af bevidst og ubevidst.
- **Egoet** – bevidsthedens centrum; det, der siger "jeg".
- **Persona** – den maske eller rolle, vi viser udadtil i sociale sammenhænge.
- **Skyggen** – alt det, vi undertrykker eller ikke vil erkende i os selv.
- **Anima/Animus** – den feminine side i manden og den maskuline side i kvinden.
- **Det indre barn / Puer / Senex** – arketyper for livskraft, kreativitet og visdom.

Skyggen:

Skyggen er den del af psyken, hvor alt det ligger, vi ikke bryder os om ved os selv. Det kan være sider, vi er bange for, skammer os over eller har lært som børn, at vi ikke måtte vise. Skyggen kan både rumme det negative og det positive, vi har fortrængt. Jung mente, at hvis vi ikke tør anerkende vores skyggesider, risikerer vi at projicere dem over på andre og dømme dem hårdere, end de fortjener. Når vi arbejder med skyggen, begynder vi at tage ansvar for de sider i os, vi tidligere har skubbet væk. Det er en vigtig del af vores personlig udvikling, fordi mødet med skyggen gør os mere hele og ægte som mennesker.

Det er den del af os, som jeg tror mange ikke ønsker at se på. Mange møder ofte skyggen med modstand og forsvar.

Det er den del af personligheden som egoet ikke vil kendes ved.

I drømme kan vi møde skyggen. Det kan være i form af modstanderne og fremmede personer af samme køn.

Persona:

Persona er vores sociale maske. Det er den del af psyken, vi bruger til at præsentere os selv i verden og tilpasse os omgivelserne. Personaen kan være meget nyttig, fordi vi ikke kan vise alt, hvad vi føler og tænker hele tiden. Problemet opstår først, hvis vi begynder at tro, at personaen er hele os. Så kan vi miste kontakten til vores indre behov og glemme, hvem vi er bag facaden. Jung peger på, at en sund persona er fleksibel og i kontakt med psykens dybere lag. Den skal støtte os i mødet med verden, ikke styre os.

Det terapeutiske arbejde handler ofte om at se bag personaen og finde den indre autencitet.

Anima-animus:

Jung taler om anima og animus som de indre modsætninger mellem det feminine og det maskuline i vores psyke. De er arketyper (universelle psykologiske mønstre), som hjælper os med at udvikle relationen til begge poler inde i os selv, uanset hvilket køn vi er. Det betyder ikke, at feminine og

maskuline sider er bundet til biologi. Jung så dem som energier og kvaliteter, der har betydning for vores følelsesliv, kreativitet, handlekraft og relationer. Når der er balance i forholdet mellem anima og animus, kan vi møde verden med både hjerte og retning, åbenhed og styrke. Når der er ubalance, kan de samme kræfter komme til at modarbejde os.

Anima

Anima er den feminine energi i psyken, og hos mænd fungerer anima ofte som en bro til følelser, intuition og det indre liv. Anima viser sig ofte i drømme som en kvindelig skikkelse, der kan være alt fra blid omsorg til destruktiv lokken. Jung beskriver anima som den indre figur, der kan hjælpe egoet med at mærke, hvad sjælen længes efter. Hvis anima bliver undertrykt, kan det føre til følelsesmæssig afkobling og problemer i nære relationer. Hvis hun derimod får lov til at folde sig ud i en sund form, skaber hun en dybere kontakt til kreativitet, kærlighed og en mere hel forståelse af livet.⁸

Animus:

Animus er den maskuline energi i psyken og er særligt tydelig i kvinder. Han repræsenterer vores indre styrke, mod, struktur og evne til at handle i verden. Animus kan være en kraft, der støtter en kvinde i at stå fast, sætte grænser og følge sin indre sandhed. Den sunde Animus skaber en følelse af, at man har ret til sin plads i verden, at ens stemme betyder noget, og at man kan handle ud fra sin dybeste mening. Når animus samarbejder med resten af psyken, hjælper han os med at tage livet alvorligt, ikke på en tung måde, men på en måde hvor vi tør gå efter det, der virkelig betyder noget⁹.

Problemet opstår, når animus ikke er integreret. Så kan han blive en indre modstander i stedet for en støtte. Jung beskriver den negative animus som en indre stemme, der konstant vurderer, kritiserer og modbeviser os. Det er den del af os, der siger, at vi ikke er dygtige nok, aldrig kan lære det, andre ved mere end os, eller at vores valg er dumme. Den negative animus taler ofte i absolutte

⁸ C.G. Jung 1991, s. 177-188

⁹ C.G. Jung 1991, s. 194

sandheder: “du kan ikke,” “det nytter ikke,” “du er forkert.” Stemmen kan være så overbevisende, at vi tror, den fortæller sandheden, selv når den faktisk begrænser vores muligheder.¹⁰

Den negative animus henter ofte sin kraft i gamle erfaringer og autoritetsfigurer, fx lærere, forældre eller tidligere partnere, der har sat spørgsmålstejn ved vores dømmekraft. På den måde kan den negative animus holde en kvinde fanget i tvivl om sig selv. Ikke bare på ét område, men i hele hendes livssyn. Den kan fremkalde en indre følelsesmæssig kulde, hvor alt bliver vurderet ud fra fornuft, logik og kritik, og hvor intuition og følelser mister betydning. Det kan føre til både perfektionisme, relations konflikter og en oplevelse af at have mistet kontakten til sin livsgnist. Når vi begynder at arbejde med animus, især i terapi eller gennem drømme og symboler, bliver han gradvist tydeligere, og vi kan opdage, at kritikken er en maske for noget dybere. Under den hårde ydre skal ligger ofte en længsel efter at vi skal kende vores egen værdi og stå op for os selv. Den indre kamp handler derfor ikke om at få animus til at forsvinde, men om at hjælpe ham med at skifte rolle. Fra dominerende indre modstander til en indre partner, der giver styrke og retning¹¹.

Arbejdet med animus er en central del af individuationsrejsen. Det er en bevægelse mod at blive et menneske, der både kan føle og handle, både kan mærke hjertet og stå fast på sin sandhed. Når animus integreres, begynder kvinden at stole mere på sig selv, ikke fordi hun får ydre beviser, men fordi hun oplever at hendes indre autoritet er blevet hendes egen.

Her vil jeg komme ind på, hvad Freud mente om det Jung kalder Animus.

Freud vs. Jung omkring anima/animus:

Når vi kigger på Sigmund Freud og Carl Gustav Jung side om side, ser vi to forskellige tilgange til det indre – men de hænger også sammen. Freud fokuserede på kønsforskelle og seksualdrift som centrale drivkræfter i psyken. Han skrev fx, at kvinden internaliserer faderfiguren og derved udvikler en form for “maskulin” funktion i sin psyke.¹² Han bruger ikke begreberne anima eller

¹⁰ C.G. Jung 1991, s. 189-194

¹¹ C.G. Jung 1991, s. 189-193

¹² Freud 1990, s. 45-46

animus, men man kan sagtens se, at det han beskriver, går i retning af det, Jung senere kalder animus.

Jung går videre og siger, at psykens modsætningspar – anima hos manden, animus hos kvinden – ikke bare er resultater af barndoms-oplevelser. De er arketyper: universelle grundformer i det ubevidste, som alle mennesker bærer rundt på.¹³

Jung's syn på anima og animus – og kvindens anima + animus:

I Jung's teori er animus den maskuline energi i kvindens psyke – billedet af mandlighed, tænkeevne, handlekraft og retning. Anima er den feminine energi i mandens psyke – følelse, intuition, livskraft. Han siger klart, at en kvinde også har en anima, men at hun måske slet ikke mærker den, hvis animus er dominerende. Det kan være, at hendes psyke har lært, at det er "mere rigtigt" at være stærk, logisk og handlekraftig – og så træder animaen i baggrunden. Når animus styrer mest, kan kvinden miste kontakten til følelser, intuition og til det bløde indre liv¹⁴¹⁵.

Opsummering:

Freuds teori kommer det meste af vores psykologiske struktur fra barndommen. Hele hans forståelse af personligheden bygger på, at vi først og fremmest formes gennem:

- Relationen til forældrene
- Seksualdriften og konflikter i de tidlige udviklingsfaser
- Det, vi undertrykker og fortrænger i barndommen
- De roller og regler vi lærer tidligt i livet

¹³ C.G. Jung 1991, s. 128-136

¹⁴ C. G. Jung, Emma 2022, s. 45-80

¹⁵ C.G. Jung 1991, s. 177-195

Så når en kvinde fx har en indre “mandlig stemme” eller en kritisk indre autoritet, vil Freud forklare det sådan:

Hun har internaliseret sin far (eller en anden tidlig autoritet)

→ gennem Overjeget

→ og denne stemme følger hende videre i livet

Han ser det ikke som noget universelt indre fænomen.

Det er ikke en arketype.

Det er ikke forbundet til kollektivt ubevidste kræfter.

Det hele kommer tilbage til familiedynamikker og tidlige erfaringer.

Jung derimod siger:

“Ja, barndom betyder noget... men der er mere!”

Vi bærer alle en medfødt arketype af det modsatte køn:

- Manden har en anima (feminine kvaliteter og indre billeder af det feminine)
- Kvinden har en animus (maskuline kvaliteter og indre billeder af det maskuline)

Det er ikke kun noget, mor og far har givet os.

Det er noget menneskeheden har givet os.

Det ligger i dybet af psyken før opdragelse og kultur.

Så forskellen mellem de to kan siges sådan her:

Freud:

“Din indre stemme er din far, der bor i dit hoved.”

Jung:

“Din indre stemme er en arketype. En del af menneskets psyke. Den vil både hjælpe dig og udfordre dig, indtil du arbejder med den.”

Skogemann vs. Jung: Anima og animus

Derudover har jeg valgt at tage denne artikel med af Skogemann, da jeg selv nok mere er til dette syn på anima og animus.

Jung mente, at der i psyken findes en indre figur af det modsatte køn – altså anima i mænd og animus i kvinder. Ifølge ham repræsenterer de sider af os selv, som vi normalt ikke identificerer os med. Problemet er bare, at Jung ofte beskriver dem på en meget kønnet måde, hvor anima forbindes med det følelsesmæssige og det bløde, mens animus står for det tænksomme, skabende og åndelige. Det ender nemt med at blive en slags fast “sandhed” om, hvordan mænd og kvinder er.

Skogemann kritiserer det og siger, at her sker en sammenblanding: det, der skulle være symboler, bliver i stedet til påstande om virkelige kønsforskelle. Hun mener, at anima og animus stadig giver mening som billeder på indre kræfter, vi møder i drømme og relationer – men de skal forstås som symboler, ikke som faktiske “mandlige” eller “kvindelige” egenskaber. Hun vil gerne frigøre begreberne, så de kan bruges mere åbent i arbejdet med både mænd og kvinder.

Derfor tilføjer hun datterarketyper som et nyt begreb, der handler om kvinders egen udvikling af jeg og identitet – i stedet for at se det som noget, der altid skal forklares gennem mandlige symboler. Kort sagt: Jung åbnede døren, men Skogemann gør rummene friere, så man ikke behøver at presse kvinder og mænd ind i bestemte former for “kvindelighed” og “mandlighed”¹⁶.

¹⁶ Skogemann p., Psyke & Logos 1994, s. 97-108

Derudover vil jeg i analysedelen her beskrive dissociation ud fra bogen pigen der hoppede ud af sin krop af Bodil Claesson. Sundhed og Sygdom i et nyt paradigme ifølge Helle Nemborg.

Dissociation ifølge Bodil Claesson:

Dissociation er en naturlig og beskyttende reaktion, som kan opstå, når oplevelser bliver alt for overvældende. Claesson beskriver, at psyken kan "splitte sig" for at beskytte mennesket mod noget, der er for farligt eller smertefuldt at være nærværende i. Den del af psyken, der ikke kan håndtere situationen, kobler sig midlertidigt fra, mens kroppen fortsætter med at fungere.¹⁷ Det kan føles som om man pludselig ser sig selv udefra, eller som om man befinder sig et helt andet sted end hvor kroppen er.

Claesson understreger, at dissociation ikke skal ses som noget mærkeligt eller "psykisk svagt", men som en neurologisk forsvarsmekanisme mod voldsomme erfaringer. Hun skriver, at dissociation hjælper med at undgå, at man bliver fuldstændig overvældet og mister integration i nervesystemet, når oplevelser er for ekstreme.¹⁸ Det er psykens måde at sikre overlevelse på i øjeblikket. Samtidig peger hun på, at dissociation især opstår, når mennesker udsættes for traumatiske begivenheder, der er så intense eller langvarige, at nervesystemet ikke kan håndtere dem. Pierre Janets forskning understøtter dette: Hvis erfaringer ikke kan integreres, kan mentale funktioner "splitte forbindelserne fra hinanden".¹⁹ Det er derfor dissociation ofte ses hos både børn og voksne, der har oplevet f.eks. overgreb, vold eller store chok.

Dissociation bliver først et problem, når mekanismen bliver hængende og begynder at forstyrre livet længe efter faren er ovre. I stedet for at beskytte, kan den så skabe afstand til kroppen, følelser og minder, så man mister kontakten til sig selv i svære situationer.²⁰ Arbejdet i terapi handler derfor om langsomt at hjælpe disse "frakoblede" dele af en selv tilbage, så der igen opstår sammenhæng og helhed.

¹⁷ Bodil Claesson 2021, s. 18

¹⁸ Bodil Claesson 2021, s. 18-19

¹⁹ Bodil Claesson 2021, s. 19

²⁰ Bodil Claesson 2021, s. 19

Sundhed og helbredelse ifølge Helle Nemborg:

Helle Nemborg beskriver sundhed som noget langt mere end bare fravær af symptomer. Hun mener, at helbredelse kan ske på forskellige niveauer alt efter, hvordan vi arbejder med os selv og vores indre. Hun præsenterer tre overordnede metoder til helbredelse. Den første handler om lindring og genopbygning af kroppen, f.eks. når man bruger traditionel medicin, homøopati eller kiropraktik for at få kroppen til at fungere bedre.²¹ Her er klienten mere passiv og overlader ansvaret til behandlingen.

Den anden metode er moderne psykologi, hvor man arbejder med tanker, følelser og gamle mønstre. Her deltager klienten aktivt i sin egen forandring og lærer at forstå, hvordan indre konflikter og traumer påvirker både psyke og krop.²²

Men ifølge Nemborg er det den tredje metode, der gør den største forskel for menneskets helbredelse: aktivering af menneskets egen sjæl (livsaspektet). Hun beskriver, at når sjælsenergien får lov til at strømme frit i kroppen uden blokeringer, så vitaliserer den hele mennesket og transformerer sygdom til heling.²³ Hun siger også, at sjælen rummer en længsel efter at udtrykke sig, og at denne længsel er drivkraften bag menneskets personlige udvikling.

”The privilege of a lifetime is to become who you truly are” af C.G. Jung.²⁴

Hvis vi ignorerer sjælens kalden, kan kroppen begynde at reagere med symptomer og sygdom. Nemborg forklarer, at sygdom i nogle tilfælde kan være et tegn på, at man lever væk fra sin indre sandhed og fra det, man egentlig længes efter.²⁵ Det kan føre til, at man mister energi, livsglæde og kontakt til sit indre kompas.

Helbredelse handler derfor om at komme i kontakt med sin kerne igen. Når man tør lytte til sin indre stemme og give plads til det, man virkelig ønsker, kan sjælen og kroppen arbejde sammen, og

²¹ Helle Nemborg 2021, s. 25

²² Helle Nemborg 2021, s. 25

²³ Helle Nemborg 2021, s. 25-26

²⁴ Helle Nemborg 2021, s. 26

²⁵ Helle Nemborg 2021, s. 27

sygdommen slipper sit greb.²⁶ Sundhed bliver dermed et spørgsmål om at leve i overensstemmelse med den, man i virkeligheden er.

²⁶ Helle Nemborg 2021, s. 28

Association

Min rejse de sidste to år har været som at stå midt i en orkan. Alt har været i bevægelse, både fysisk og mentalt. Jeg står et sted nu, hvor jeg på den ene side føler, at alt er godt, og at jeg følger det, livet viser mig. På den anden side mærker jeg, at livslysten ikke altid er særlig stor. Det føles som en vild rutsjebane. Alligevel ved noget dybt i mig, at denne rejse er vigtig. At den fører mig tættere på mig selv og en større helhed.

Da jeg begyndte på uddannelsen, trådte jeg ind med løftet pande og en klar fornemmelse af, at det her kaldte på mig. Jeg har før været igennem indre processer gennem uddannelse, men denne rejse har været den mest gennemgribende. Jeg fortryder den ikke et sekund. Der har bare været dage, hvor jeg længtes efter at få et par ugers pause. Men når man først er ombord, kan man ikke bare hoppe af toget.

Da jeg startede, vidste jeg godt, at jeg havde en indre konflikt mellem min anima og min animus. Jeg troede bare, jeg havde mere styr på det, end jeg egentlig havde. Hele mit liv har jeg været tiltrukket af mænd, som ikke kunne passe på mig. Mænd der tog mig for givet, som manglede respekt og ikke så den kvinde, jeg er.

Under uddannelsen dukkede en drøm op, som jeg havde haft for 20 år siden. Først da forstod jeg, hvor vigtig den har været for min proces.

Drømmen:

”Jeg ligger nøgen på et gulv. Rundt om mig står en ring af nøgne mænd. De ser ned på mig, og jeg føler mig fuldstændig udsat. Der er ingen steder at skjule mig. Deres kroppe og blikke fylder alt. De er mange, jeg er én. De står op. Jeg ligger ned. De har magten. Jeg har ingenting. Det maskuline er massivt, dominerende, og jeg er fanget i midten.”

Nøgenheden gør mig sårbar, som om min identitet og seksualitet ikke tilhører mig selv. Jeg har ingen stemme i drømmen, kun deres vurderende øjne. Alligevel handler alt om mig. Jeg er centrum i scenen, selv om jeg føler mig magtesløs. Det var min psyke, der dengang viste mig noget vigtigt: min indre maskuline energi – animus – arbejdede imod mig. Den ønskede kontrol, ikke samarbejde.



Billedet generet af ChatGPT, som her viser min drøm, som jeg husker den

I dag ser jeg drømmen som begyndelsen på en heling. Den viste mig allerede dengang, at jeg måtte rejse mig fra gulvet og tage min stemme tilbage. Drømmen blev et billede på den transformation, jeg senere trådte ind i på skolen: fra at være styret af en hård maskulin kraft, til langsomt at finde min egen.

For jeg forsvandt i mine relationer. Når jeg fandt en mand, gled mine grænser væk. Jeg gjorde mig lille. Jeg gjorde mig "nem". Jeg blev en nikkedukke, der nikkede til alt for ikke at miste nogen. Min negative animus blev en indre patriark, der altid vidste bedst: "Du skal tilpasse dig. Du må ikke fylde. Du må ikke kræve noget." Meget af dette kommer sig af en barndom med overgreb, en far der dør tidligt og mange svigt.

Jeg troede, min værdi kom fra en mand.

Jeg troede, kærlighed handlede om at give sig selv væk. At udslette mig selv, og blive et med en partner.

Det blev en skæbne: igen og igen mistede jeg mig selv i forsøget på at være “god nok.” Samtidig havde jeg et gammelt forsvar, der fulgte mig som en skygge. Dissociation. Når livet gjorde for ondt som barn, fløj jeg væk indeni. Det blev et skjulested, hvor ingen kunne nå mig. Under et skyggemodul i uddannelsen sad jeg og malede, og pludselig begyndte jeg at røkke frem og tilbage. Jeg forsvandt ind i mig selv, som jeg har gjort tusind gange før.

Men denne gang så jeg mig selv udefra.

Jeg så en lille pige, der prøvede at trøste sin krop.

Jeg så det barn i mig, der havde gjort alt for at overleve.

Det gik op for mig, at dissociation ikke kun havde beskyttet mig. Den havde også holdt mig tilbage fra at blive voksen. Holdt mig væk fra ansvar og fra at finde min egen stemme. Jeg græd næsten, uden tårer. Jeg følte mig som en nyfødt, der skulle lære verden at kende igen. Det var råt og skræmmende. Men også sandt. Kort efter mødte jeg A. Og mit hjerte åbnede sig. Vores forhold har været både kærligt og udfordrende. Jeg kæmpede med ikke at miste mig selv igen. Men min negative animus kæmpede imod og trak mig tilbage i gamle mønstre.

Til sidst kunne forholdet ikke bære det mere. Og jeg gik i stykker.

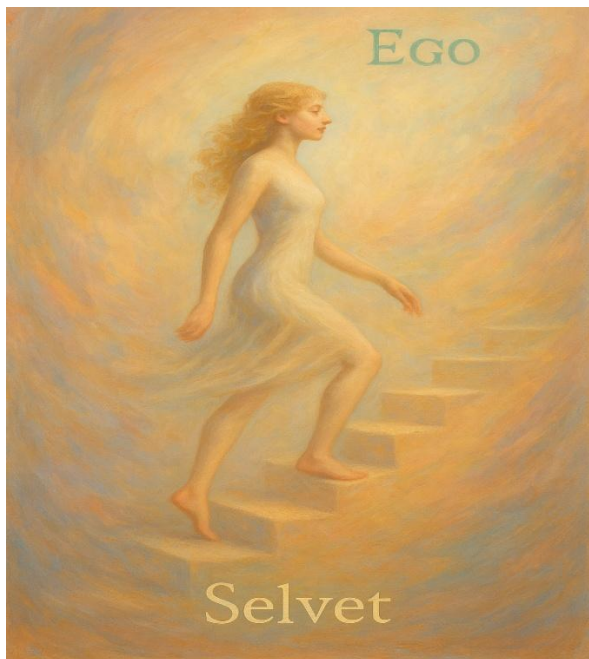
Alligevel var det dér, jeg fandt mig selv.

Jeg fandt hende, jeg havde efterladt.

Hende, der godt må fylde.

Hende, der må sige nej.

Hende, der ikke er en undskyldning.



Billedet generet af ChatGPT. Det viser her min rejse fra selvet på vej mod mødet med egoet.

A og jeg fandt hinanden igen, på nye præmisser. Jeg står ved mig selv nu. Jeg er ærlig. Jeg sætter grænser. Jeg tillader mig selv at trække vejret, trække mig tilbage, når jeg har brug for ro.

Dissociation er ikke længere en flugt. Det er mit pusterum.

Jeg øver mig i at være voksen, selv når det føles voldsomt.

Jeg øver mig i at være mig – både indeni og i verden.

Og måske for første gang i mit liv tror jeg på, at jeg ikke behøver forsvinde for at være elsket.

Hele denne proces vækkede også min krop på en ny og lidt brutal måde. Det sidste år har kroppen forsøgt at tale til mig med symptomer, jeg ikke længere kunne overse. Jeg tror på, at kroppen altid fortæller sandheden først. Den siger det højt, som psyken stadig hvisker. Den bærer både gamle og nye følelser. Den husker alt det, jeg troede jeg havde glemt.

Min anoreksi blussede op igen i mit forhold med A. En sygdom der er så selvudslettende, at den nærmest råber: "Du må ikke fylde!" Den kom snigende tilbage som et spejl på, at jeg stadig kæmpede med at tro på min plads i verden. At jeg stadig tvivlede på min ret til at være... mig. Det var både skræmmende og vigtigt at opdage.

Min diskusprolaps vågnede også igen. Jeg følte mig låst, som om jeg ikke kunne bevæge mig frit. Jeg kunne ikke bære mig selv på samme måde som før. Jeg så det som kroppen, der sagde: "Du overbelaster dig selv med at være den pæne, den stærke, den tilpassede." Følelsen af ikke at være god nok ramte præcist dér, hvor nerverne var i klemme. Som om min egen ryg ikke kunne holde til mere pres.

Jeg fik også problemer med bihuler og pandehulebetændelse. Jeg trak ikke vejret ordentligt. Jeg lod ikke livet komme ind. Jeg spærrede en del af mig selv ude. Jeg kunne ikke "ånde frit" indeni. Det føltes, som om kroppen sagde:

"Hvad nu hvis du giver dig selv lov til at leve?"

Det hårdeste var, at min muskelsygdom begyndte at fylde mere igen. Det ramte mig dybt. Jeg blev både trist og bange. Men jeg mærker også, at sygdommen viser mig noget centralt: jeg kan ikke længere "fixe" alting ved bare at gøre, gøre, gøre. Jeg kan ikke længere løbe fra mig selv med præstationer og kontrol.

Min krop tvinger mig ind i en ny måde at være i livet på.

En måde hvor jeg må være, ikke bevise.

Jeg fornemmer, at muskelsygdommen hjælper mig med at give plads.

Til det svage i mig.

Til det følsomme.

Til det sande.

Den minder mig om, at jeg fortjener at fylde som den Natalie, jeg virkelig er. Ikke den version, der skal overleve andres behov. Sygdommen viser mig, at min negative animus ikke længere skal styre alt. At der skal skabes balance i mig.

!4 dage inden denne opgave blev skrevet færdig, blev jeg hentet i ambulance, fordi jeg faldt om på mit arbejde, hvor jeg ikke kunne mærke hele min venstre side og det sagde kliklyde i mit hoved.

Anima prøvede at komme igennem for fuld udblæsning og det var nu. Dette gjorde jeg vågnede op, og måtte stoppe mit forhold med A og erkende at det ikke er sundt for mig. Jeg har søgt en mand der udslettede mig, fordi det var det jeg gjorde da jeg mødte ham, da jeg ikke var bevidst om det min negative animus egentlig gjorde. Så det var det A gjorde og det ændrede sig ikke. Det er en stor sorg for mig at måtte erkende at jeg igen føler jeg fejlede. Men jeg er ved at komme ud på den

anden side, med en anden forståelse af hele mig og hvor jeg forstår, mærker og føler at jeg også hører til i verden.

Jeg forstår nu, at min udvikling går gennem kroppen, gennem smerten og gennem modet til at mærke mit eget liv helt nede i cellerne. Det er en rejse, der har vækket mig. En rejse, jeg ikke kan gå tilbage fra. For nu har jeg mærket, at jeg findes. At jeg lever. At jeg må være her.

Jeg er stadig i gang med at lære at være hel. Jeg snubler. Jeg falder. Jeg rejser mig. Jeg prøver at stole på, at der er plads til mig og min styrke, uden at jeg behøver at forsvinde for at overleve.

Jeg rejser mig lidt mere for hver dag.

Og jeg tror faktisk, at jeg er på vej hjem til mig selv.

Under vores internat i 2025, var min proces at finde og genskabe mig, og jeg skrev her hele mit værdisæt ned, da jeg havde brug for at sige det højt for mig selv og tage mig tilbage. De er tilføjet bagerst i opgaven som billag.

Diskussion

Jeg har i denne rejse undersøgt, hvordan min negative animus har påvirket min måde at være i verden på. Jeg kan se nu, at den i mange år har haft for stor magt over mig. I stedet for at være en indre styrke, der hjælper mig med at stå op for mig selv og tage beslutninger, har den været en dominerende kraft, der har hvasket (og nogle gange råbt), at jeg skulle gøre mig lille. At jeg skulle tilpasse mig. At jeg ikke måtte fylde eller kræve noget som helst. Det har været selvsabotage.

Jeg opdager, at drømmen jeg havde for 20 år siden, beskriver den dynamik med en uhyggelig præcision. Jeg ligger nøgen på gulvet. Uden beskyttelse. Uden stemme. De mange nøgne mænd står over mig og bestemmer. Det er sådan min indre maskuline kraft har føltes i store dele af mit liv: den bestemmer udefra og ned i mig. Den holder mig nede i min egen psyke, liggende og tavs. Den bestemmer, hvad jeg må føle og gøre. Og jeg har ladet den styre mine relationer til mænd, hvor jeg næsten forsvandt i forsøget på at blive elsket, i stedet for at elske mig selv.

Det, der er interessant for mig, er at se, hvordan denne ubalance ikke kun har været psykisk. Den har også sat sig i kroppen. Når jeg mister mig selv, mister kroppen også kraft. Når jeg underkaster mig, reagerer min krop som om den ikke må eksistere. Min anoreksi, min diskusprolaps, min muskelsygdom og alle de gange, jeg næsten ikke kunne trække vejret... alt det føles som en fysisk udgave af den samme historie:

“Du må ikke fylde. Du må ikke stå op. Du må ikke være her helt.”

Så der er ingen tvivl om, at psyke og krop i min udvikling hænger tæt sammen. Når jeg bliver styret af min negative animus, mister jeg mig selv både indeni og udenpå.

En anden vigtig del af min rejse er dissociationen. Den har været min redning som barn. Et sted jeg kunne flygte hen, når verden blev for voldsom. Jeg er taknemmelig for, at min psyke kunne gøre det for mig dengang. Men i voksenlivet har det også været en måde at undgå at mærke sandheden på. Når noget blev svært, kunne jeg forsvinde væk i mig selv, og så slap jeg for at tage ansvar for det, der gjorde ondt. Jeg mærker nu, at dissociationen både har holdt mig i live og holdt mig tilbage.

Det er her, jeg kan se, hvor vildt mit indre arbejde egentlig er: jeg står i et krydsfelt mellem tre store kræfter i mig

Det maskuline (min animus)

Det feminine (min anima)

Min nervesystem/overlevelse (dissociation og kroppen)

Alle tre kæmper om pladsen.

Alle tre prøver at beskytte mig på hver deres måde.

Alle tre vil gerne bestemme.

Min opgave er nu at finde balancen. At give min animus lov til at være min styrke og ikke min herre. At lade min anima få mere plads, så jeg kan mærke kærlighed, kreativitet, lyst og min intuitive sandhed. At mærke min krop som et hjem og ikke kun som en alarmklokke.

Jeg er stadig midt i det. Jeg falder stadig nogle gange tilbage i de gamle mønstre. Jeg kan stadig mærke frygten for at fylde eller tage beslutninger. Jeg kan stadig mærke dissociationen trække i mig, når noget bliver svært. Jeg ser det som rejsen fra selvet, hvor jeg har gemt mig væk, for ikke at være i verden, og min rejse nu på vej mod egoet, hvor jeg er ærlig og mærker, selvom det gør ondt.

Men jeg er her. Jeg ser det. Jeg arbejder med det. Hver eneste dag.

Det vigtigste for mig i denne diskussion er, at jeg nu begynder at forstå sammenhængen mellem alt det, jeg har været igennem: drømmen, mændene, kroppen, psyken, dissociationen. Det hænger sammen som én historie om en kvinde, der er ved at rejse sig fra gulvet. En kvinde, der lærer at stå op over for sin egen indre maskuline kraft. En kvinde, der kommer hjem i sig selv og ikke længere forsvinder, for at nogen andre kan blive stående.

Jeg tror på, at jeg er på vej mod balance. Mod helhed. Mod at leve som mig. Ikke som den, jeg blev gjort til.

Jeg rejser mig mere og mere. Jeg står med begge fødder i verden. Og jeg er langsomt ved at opdage, at jeg har lov til at stå her.

Bibliografien

- Bodil Claesson (1991): *Pigen der hoppede ud af sin krop*: En fortælling om traumer, dissociation og heling.
- C. G. Jung (1960/1969). *The structure and dynamics of the psyche* (Collected Works, Vol. 8). Princeton University Press.
- C. G. Jung (1991). *Mennesket og dets symboler*. Lindhardt og Ringhof
- C.G Jung, Emma (2022). *Animus and Anima: Two Essays*. Translated by Cary F. Baynes & Hildegard Nagel.
- Freud, Sigmund. (1990). *Freud on Woman: A Reader*. New York: W.W. Norton & Co.
- Helle Nemborg, (2021). Sundhed og Sygdom i et nyt paradigme

Bilag:

- Vedhæftet er Skogemann, P. Datterarketypen: Omrids til en revision af kvindelighedsbegrebet i analytisk psykologi. Upubliceret artikel. Psyke & Logos, 1994, 15, s. 97-108
- Billeder herunder er af mit værdisæt

Mine Værdier !

* Familie:

- Nærvar
- Tryghed
- Leg og glæde
- Udfoldelse (frihed til at være dig selv)
- Kærlighed
- Fysisk varme (berøring, kys, kram)
- Ærlighed
- Autensitet

"Essens i min familie er kærlighed, ærlighed og tryghed, hvor vi er nærværende, har det godt og kan være os"

* Personlige:

- Frihed (mental og fysisk)
- Kreativitet og selvudvikling
- Bevægelse og Sundhed
- Naturforbindelse
- Spirituel forbindelse og tro på min egen forståelse af verden
- Oplevelse rigdom (at tage livet ind)
- Nysgerrighed og vidensbegær
- Rejser og udforskning af verden
- Tilstedeværelse (Leve i nuet, uden forstyrrelser)
- Rummelighed
- Kærlighed (både at give og modtage)
- Power (indre styrke og handlekraft)
- Sanselig og kropslig nydelse

"I mit liv skal der være frihed - både i sind og krop - hvor jeg kan udfolde mig kreativt, rejse og udforske verden, være i kontakt med naturen og det spirituelle, leve sanseligt gennem mine sanser, være til stede i nuet og søge nye oplevelser og viden. Jeg ønsker at møde livet og andre med rummelighed, kærlighed, og en indre styrke, der bærer mig igennem ALT!

* Rationelle / Sociale:

- Åbenhed
- Rummelighed
- Ærlighed og autenticitet (direkte uden at pakke tingene ind)
- Tillid
- Dybde i relationer
- Humor og glæde
- Kærlighed og imødekommenhed
- Støtte og omsorg
- Lyttende og omfavnende tilgang
- Bevidsthed (reflekterende / til stede)

"I mine relationer skal der være åbenhed, ærlighed og glæde, hvor vi mødes med kærlighed, tillid og rummelighed. Jeg værdsætter humor, imødekommenhed og støtte. Jeg trives med mennesker der er bevidste, lyttende og opmærksomme."

* Arbejdsmæssige / professionelle:

- Hjælpe og gøre en forskel
- At give viden videre, lære fra mig
- Frihed og selvstændighed (kontrol over egen tid og metode)
- Variation og udvikling (ingen ensformige opgaver dag efter dag)
- Optimering og forbedring (smartere metoder / bedre løsninger)
- Struktur og orden
- Godt samarbejde og positivt arbejdsmiljø
- Økonomisk stabilitet og forudsigelighed

"Essens i mit arbejdsliv er frihed, variation og mening, hvor jeg kan hjælpe andre, dele min viden, optimere processer og arbejde i et struktureret miljø. Jeg trives som selvstændig med mulighed for at udvikle mig, og værdsætter også økonomisk stabilitet."

Spirituelle / Estensielle:

- Ro og indre forbindelse
 - Kærlighed og nærvær
 - Naturen og sanserne
 - Opleve verden og solen som livsenergi
 - Tro på, at der er en mening med tingene
 - Stole på intuition og tegn fra universet
 - Acceptere at alle er præcis der, hvor de skal være på deres livsrejse
 - Min livsmission: At bringe mere kærlighed på jorden
 - Raver Girl - Connection via dans, musik, fri bevægelse
- "Jeg finder mening i ro, naturen, kærlighed og nærvær, og i at opleve verden med åbne sanser. Jeg tror på, at alt sker af en grund, Stoler på min intuition og universets tegn, og møder andre med accept og kærlighed. Jeg føler mig dybt forbundet, når jeg danser frit og leger med livet, særligt i kontakt med Moder Jord. Min livsmission er at bringe kærlighed her på jorden!"

- * Alt hænger sammen - En dybere mening med det som sker
- * Jeg følger min intuition - Stoler på indre vejledning
- * Alle er på deres egen livsrejse - vi er alle lige der hver vinder
- * Taknemlighed er en livspraksis
- * Lever efter karma
- * Tilstedeværelse i nuet - leve her og nu og ikke fangt i fortid
- * Kærlighed er grundessensen - i relationer og livet generelt
- * At leve i harmoni med naturen - kilden til balance og healing

Ethiske / Moralske:

- Respekt for alle mennesker
- Kærlighed og rummelighed som grundprincip
- Åbenhed og ærlighed
- Bæredygtighed (leve i balance med naturen og beskytte miljøet)
- Frihed
- Menneskerettigheder og Lighed

- Aldrig tage andres frihed eller tid fra dem
- Aldrig være respektløs
- Aldrig lyve eller bedrage
- Stå imod manipulation og kontrol

"Jeg tror alle mennesker fortjener respekt, kærlighed og rummelighed. Jeg står for åbenhed, ærlighed og retfærdighed, og arbejder for bæredygtighed, frihed og menneskerettigheder. Jeg vil aldrig tage andres frihed være respektløs, lyve eller bedrage, og jeg står fast imod manipulation og kontrol. Jeg lever med integritet, så mine handlinger afspejler mine værdier".

Sundheds - Livsstilsværdier:

- Sund mad - sunde vaner
- Regelmæssig bevægelse
- Meditation og ro
- Naturen, solen, havet
- Rejser som en del af livsglæden
- Nærende mineraler og kosttilskud
- Masser af kærlighed i hverdagen
- Minimer fabrikeret mad, gluten, sukker, laktose.
- Ikke ryger, sjældent alkohol
- Undgår inaktivitet og stress
- Taknemlighed som daglig praksis.
- Lege igennem livet / indre barn

"Jeg lever for at nære min krop, sind og sjæl med sund mad, bevægelse, meditation, kærlighed og naturens energi. Jeg husker at lege med min søn og dyrke mit indre barn, undgår bevægt ting, der dræner min energi, sunhed og starter dagen med taknemlighed, nærvær og forbildelse til solen, havet og livet".

Lærings- og udviklingsværdier:

- Selvudvikling som livsvej
- Fordybelse i faglige områder
- Læring om krop, sind og sjæl (sundhed)
- Spirituel viden om universets mysterier
- Stor vidensbegærlighed på mange områder
- Lære gennem praksis, mennesker og rejser
- Udvikle intuition, kreativitet og rummelighed.
- Vokse som menneske og bidrage til andres udvikling
- Udforske livet i alle dets facetter.

"Jeg er drevet af en dyb vidensbegærlighed og en passion for selvudvikling. Jeg søger læring gennem livet, mennesker, rejser og praksis og fordyber mig både i det faglige, det kropslige og det spirituelle. Jeg ønsker ALTID at udvikle min intuition, kreativitet, rummelighed og evne til at være et helt menneske, samtidig med at jeg bidrager til andres vækst. At være den bedste version af mig."