



Sjælsro 2025 W1

Essay

udarbejdet af

Jimmy Frederiksen

Indholdsfortegnelse

Indledning og baggrund for valg af emne.....	2
Problemformulering.....	3
Psykens struktur og C.G. Jungs bevidsthedsmodel.....	3
• Persona • Ego/Jeget • Forsvarslaget/Vogteren • Komplekser • Arketyper • Symboler • Anima/Animus • Skyggen • Selvet og ego-selv akse	
Traumeterapi som springbræt ind i skyggearbejdet.....	11
Traumeinformeret somatisk energiarbejde.....	14
Psykospirituel Skyggearbejde i praksis.....	16
Refleksion.....	18
Litteratur – kildehenvisninger.....	20

Indledning og baggrund for valg af emne

Jeg ønsker med dette essay at undersøge skyggen, med udgangspunkt i C.G. Jungs bevidsthedsmodel, og understøttet af moderne teori, vil jeg se nærmere på skyggen som en vigtig del af individuationsprocessen, og som en vej til at integrere de dele af mig som har været gemt væk som følge af omsorgssvigt og udviklingstraumer.

Jeg vil inddrage min egen skygge med baggrund i arbejdet på Sjælsro, min egenterapi, og understøttende og dybdegående somatiske arbejder, hvilket jeg finder essentielt som intuitiv med sansning i skyggen. Jeg ønsker at dette essay skal tale både fra min bevidste del, men også direkte fra mørket, hvor jeg i år, efter afslutningen på et parforhold som endte yderst turbulent, har oplevet mig selv blive kastet endnu dybere ned i sårene af mit ubevidste, hvilket kan tolkes som en gave i forbandelsen, da det alt andet lige medfører en større indsigt og mulighed, for at heale nogle fundamentale sår.

Det er sår og traumer som bl.a. har rødder i min opvækst og den konfliktfyldte familiedynamik, som jeg var en del af. Traumer som jeg stadig møder i mig selv, udlevet i en adfærd og fra et nervesystem, som på forskellig vis udfordrer mig, og bl.a. holder mig fanget i en slags funktionel frys.

Forhåbentlig kan dette essay fungere til at skabe yderligere bevidsthed om mig selv, måske endda virke regulerende, som et talerør for min giftige skam og mit indre barn, som stadig oplever at blive overgrebet, på mere eller mindre subtil vis af de sårede dele af mig.

Det har krævet noget af et tilløb at kigge ind i mørket, mit oprindelige emnevalg var arketyper, men da jeg mærkede modstanden på skyggen, og fornemmede at der var mere vigtigt stof at erfare her, rettede jeg opmærksomheden mod øjnene i grotten i det ubevidste, på vejen mod at sætte et endeligt punktum for en fortid, som ikke længere er.

Jeg ønsker at være ærlig omkring modstanden, jeg føler at det er vigtigt for mig at udtrykke min proces med alt hvad den indebærer, for at ære det barn i mig, som ikke fik lov til at udtrykke sig fuldt ud, som aldrig lærte at regulere, og som til tider har følt sig så alene, fravalgt og forladt. Et barn som lærte at overleve en ulykkelig situation ved at vende sig indad mod isolation og dissociation, for at tilpasse sig et tiltagende giftigt miljø.

Min terapeut Stuart Greene formulerede det fint under en egenterapisession;

"If you want to understand your conflict, understand that I was threatened with becoming nothing before I was even a person".

-Stuart Greene oktober 2025

Problemformulering

Hvordan kan skygearbejde i en jungiansk tilgang, kropsorienteret traumeteori og somatisk kropsligt arbejde bidrage til heling af traumer, herunder udviklingstraumer?

Psykens struktur og C.G. Jungs bevidsthedsmodel

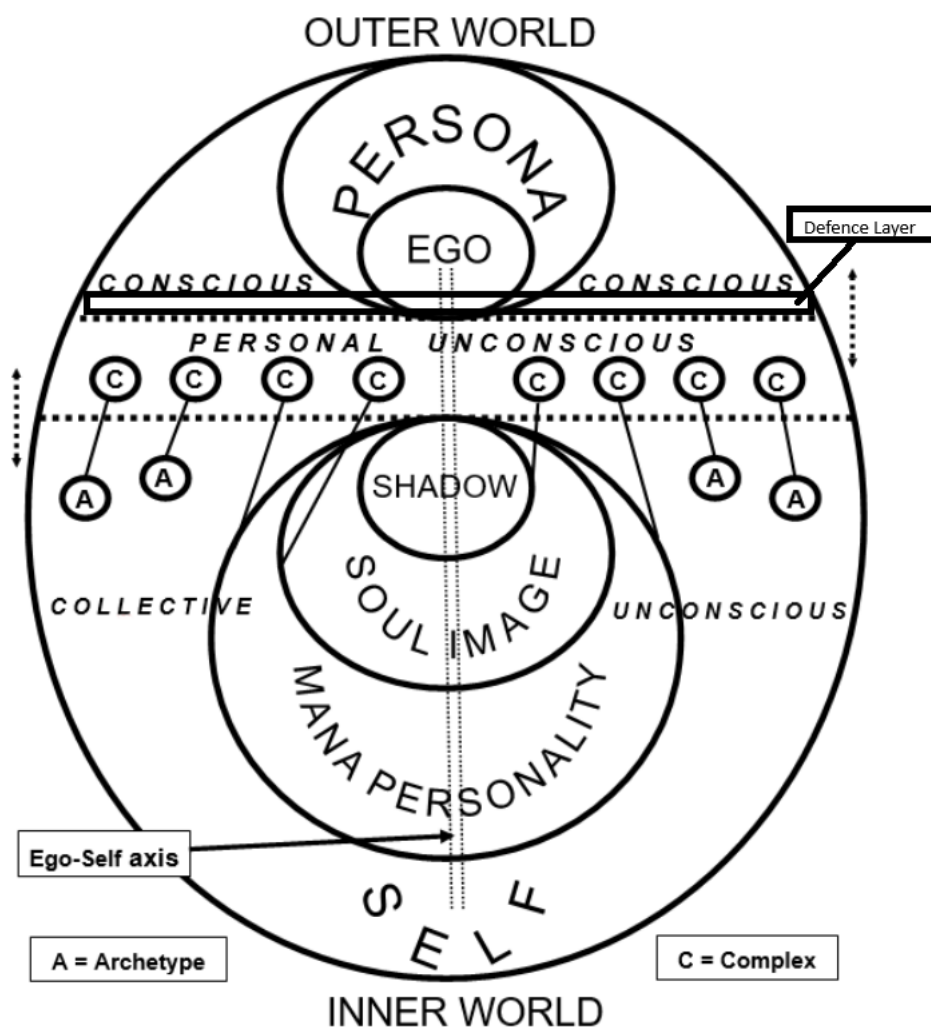


Fig.1 kilde: [MasterMindContent](#) – Jung's model of the mind

Ovenstående billede viser en version af C.G. Jung's bevidsthedsmodel, der beskriver psykens struktur, som kan deles op i tre hovedkategorier. Først det bevidste lag hvor ego og persona befinder sig, toppen af [isbjerget](#) hvor vi aktivt tænker og interagerer med verden omkring os. Mellem det bevidste og ubevidste, som vandkanten mellem den synlige og usynlige del af isbjerget, findes et forsvarssystem, som jeg beskriver nærmere senere i teksten. Det næste lag i bevidstheden, isbjergets usynlige del under vandet, det personlige ubevidste, indeholder tanker, oplevelser og følelser som tidligere har været bevidste, men som sidenhen er glemt,

fortrængt eller undertrykt. Det er materiale som er unikt for den enkelte som f.eks. barndomserfaringer, traumer, konflikter, uforløste følelser. Alt som tidligere blev erfaret bevidst, men som ikke længere optager plads i den normale dagsbevidsthed. I det personlige ubevidste findes også individets komplekser, som jeg beskriver nærmere senere. Sidste og nederste lag er det kollektive ubevidste, som er fælles for alle mennesker, det dybe hav som forbinder alle mennesker - eller isbjerge - for at holde fast i analogien. En slags psykisk grundstruktur som indeholder symboler og arketyper, som vi alle er forbundet med.¹

Persona: Personaen er menneskets ansigt eller officielle identitet udadtil, den maske eller facade vi er i stand til at anlægge for at gøre et socialt positivt indtryk. Personaen er helt nødvendig for at begå sig i verden, men kan også skabe problemer, hvis den ikke er hensigtsmæssigt integreret i bevidstheden. Den kan fylde for meget, f.eks. for en person hvis arbejde tillægges for stor en værdi, og derved bliver det primære som man identificerer sig med. I en anden kontekst kan personaen minde om Freuds ”overjeg”, og står dermed i modsætning til skyggen, som bl.a. indeholder alle de egenskaber som vi ikke ønsker at være og vise overfor verden. I eventyret om *Klods-Hans* kan de kloge og bedrevidende brødre ses som udtryk for personaen, mens Klods-Hans selv sejrer i kraft af de kreative egenskaber, som ofte gemmes væk i Skyggen. Jung så personaen som en arketype, der fungerer som formidler mellem jeget og den ydre verden. En person jonglerer med flere personaer, og kan på denne vis iføre sig en passende maske, alt afhængig af den pågældende sociale situation.²

Ego/Jeget: Egoet kan beskrives som centrum i personligheden hvor bevidsthed og vilje er tilknyttet. Gennem individets erfaringer opbygges der en kompleks identitet, der fungerer som en afgræsning fra andre. Det er dog almindeligvis kendt indenfor psykologien, at egoet påvirkes i større eller mindre grad, af en ubevidst dimension (personlige ubevidste og det kollektive ubevidste), som styrer mange af dets funktioner, uden at der nødvendigvis er en bevidsthed om dette.³

Forsvarslaget/Vogteren: Dette lags funktion består i at beskytte vores bevidste sind fra alt det som truer vores eksistens i det ubevidste. Der er tale om en speciel og unik rolle da vogteren bevæger sig mellem det bevidste og det ubevidste, derfor er min tanke at der er rigtig meget viden at erfare om os selv, ved at skabe en sund og kærlig relation til denne del af os. Det er ganske sikkert, at en kamp direkte med vogteren vil være drænende og umulig at vinde, da vi i så fald vil kæmpe mod os selv. Derimod vil den nysgerrige dialog være fordelagtig, vi skal have denne del til at arbejde med os, i stedet for mod os, med den forståelse at det er plantet for at passe på os.

Dog kan vogteren også være et ekko af fortidens stemmer fra den nære omgangskreds, familie, venner, lærere, endda vores anima/animus, eller det man i gestaltterapi kalder en [topdog](https://lex.dk/persona)⁴ der ofte fortæller os hvor forkerte vi er. Der kan være tale om noget der slet ikke er vores sandhed, heldigvis er det aldrig for sent at forklare vogteren, at det nu er på tide at gøre op med de gamle dogmer som ikke længere er gældende, de er netop bare historier, vores selv er mere end i stand til at passe på os, fra et frygtløst hjerte, og et liv der retter sig mod en

¹ <https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

² <https://lex.dk/persona>

³ <https://lex.dk/jeg>

⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Topdog_vs._underdog

mere betingelsesløs kærlighed. Vogteren lægger sine våben til side, når der bliver lyttet til den, og når vi bevidstgør os om de traumer, samskara og komplekser som den forsøger at beskytte os fra, og er et produkt af. Funktionens rolle falder mere i baggrunden, når vi sender fokus og kærlighed de steder hen som potentielt kan skade os, hvis de forbliver ubevidste, undertrykte eller endda fortrængte.⁵

Komplekser: Bevidstheden ønsker, at vi udvikler hele vores personlighed. Når vi gør det, får vi det bedre med os selv, klarer os bedre i livet og opnår en mere stabil fysisk og psykisk sundhed. Selvets rolle er at bringe de dele af vores personlighed frem i lyset, som vi har skubbet væk eller ikke er bevidste om. Når de bliver synlige for vores bevidsthed, kan vi bruge denne viden til at styrke og udvikle vores ego. Selvindsigt er kun en katalysator, den sætter gang i udviklingen, men gør ikke arbejdet for os. Vi må selv handle aktivt i livet og arbejde med at udvikle de egenskaber, som vi mangler for at bevæge os fra overlevelse til at trives og udfolde os fuldt ud.

Carl Jung mente, at Selvet hjælper os med dette ved at skabe komplekser, altså følelsesmæssige mønstre, som viser os bestemte arketyper og adfærdsmønstre. Hvis vi lærer at observere vores komplekser, kan vi få øje på den arketype og den kvalitet, som prøver at komme frem i os, og som vi har brug for at integrere for at blive mere hele som mennesker.

Ifølge Jung er psyken bygget op omkring komplekser, som kan defineres som en gruppering af følelsesmæssigt indhold. Det er Jung, der i 1906 formulerer kompleksbegrebet. Senere optages det af Freud, og i dag indgår det i dagligsproget. F.eks. kan man sige, at man har et præstationskompleks, eller man kan have et mindreværdskompleks. Komplekset rummer nogle bestemte tanke- og følelsesmønstre, som kan tage magten over én og lede tanker og følelser ad bestemte baner, f.eks. mod følelser af mindreværd. Normalt siger vi, at ”vi har et kompleks”. Men når vi bringes i en situation, hvor et kompleks vækkes til live, vil det i Jungs optik være mere rigtigt at sige, at ”komplekset har os”, fordi det så at sige tager magten over vores handlinger, tanker og følelser, som en psyke i psyken med sin egen energi, handling, logik og følelser. Komplekset opstår som regel pga. et traume, som psyken ikke har kunnet håndtere. Derfor er det blevet skubbet ned i underbevidstheden, hvor det kan gruppere sig som et kompleks, der ligger latent på lur, indtil noget ”trigger” det.

Jung mente bl.a. at det ubevidste giver sig til kende, når bevidstheden sænkes. Det kan være i fantasier, visioner eller mest centralt i drømmene. Her fremtræder komplekserne personificeret, ved psykoser kan de blive direkte højlydte og fremtræde som stemmer. Jung beskrev komplekser som delstrukturer i psyken, der kan fungere forholdsvis autonomt og påvirke individets oplevelse og adfærd. Han sammenlignede engang denne virkemåde med de kræfter, man i tidligere tider forklarede som nisser, ånder eller dæmoner – altså som noget, der ”tog magten” over mennesket. I den forstand kan sådanne mytiske figurer forstås som symbolske udtryk for personificerede komplekser. I dag kan vi snarere forstå det som, at et kompleks tager over for en stund, som en ubevidst følelsesmæssig reaktion der styrer vores måde at tænke, føle eller handle på.

⁵ Sjælsro rapport modul 1 s.3 – Jimmy Frederiksen

I dagligdagssituationer kan komplekserne komme til udtryk under samtaler, f.eks. siger en kollega på arbejdet noget, der minder dig om kritik, du ofte fik som barn. Pludselig bliver du mere defensiv eller ked af det, uden helt at vide hvorfor. I en diskussion med din partner hører du måske bebrejdelser, selv om de ikke bliver sagt højt, fordi du genkender tonen fra tidligere oplevelser, hvor du følte dig afvist. Eller du overhører noget vigtigt i en samtale, fordi et bestemt tema gør dig utilpas, og dit sind ubevidst “lukker ørene”. Det er således et indre kompleks, der træder frem og påvirker, hvordan du opfatter og reagerer.^{6/7}

Healthy Integration-Unhealthy Debilitation

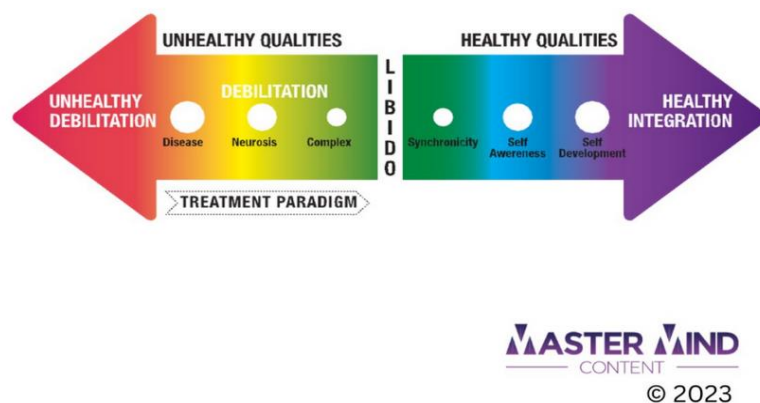


Fig.2 kilde: <https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

Ovenover ses et diagram som viser en sund integration vs. en usund svækkelse og hvordan den psykiske livsenergi, libidoen, kan bevæge sig mellem de to poler, afhængigt af hvorledes psyken håndterer sine indre konflikter og komplekser. Til venstre mod usund svækkelse strømmer energien ud af balance, energien bliver låst i komplekser, og det begynder at dominere bevidstheden som f.eks. angst, stress eller uhensigtsmæssig adfærd. Hvis ubalancen forbliver uforløst, kan den udmønte sig i mere alvorlige psykiske eller somatiske sygdomme. I retningen mod den sunde integration opleves synkronicitet, når psyken er åben, og i kontakt med Selvet. Disse meningsfulde oplevelser og sammenfald, kan bl.a. tolkes som en dyb forbindelse og anerkendelse af at være ledt på rette vej. Selvbevidsthed bringer bevidsthed om indre mønstre og emotioner, og er dermed et vigtigt skridt mod at kunne træffe nogle nye og mere sunde og rationelle valg, så komplekserne kan erkendes og bearbejdes. Det fører i sidste ende mod selvudvikling, som fordrer vækst, kreativitet og psykisk trivsel.⁸

Arketyper: De mest grundlæggende komplekser i psyken kalder Jung for arketyper. De har deres rødder i det kollektive ubevidste og kan siges at udgøre en slags støbeform eller grundstruktur for menneskets psyke. Der kan optræde mange forskellige slags arketyper. Da forholdet mellem forældre og barn er centralt for den psykiske udvikling, vil moder og

⁶ <https://lex.dk/kompleks>

⁷ <https://metodebogen.dk/index.php?id=6010>

⁸ <https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

faderfigurerne ofte have en særlig betydning i en jungiansk analyse. I eventyr og myter kan faderarketypen f.eks. komme til udtryk som den vise og retfærdige konge eller som den unge oprørske prins, der symboliserer forskellige aspekter af den faderlige kraft. På samme måde kan moderskikkelsen fremtræde som den nærende og omsorgsfulde mor, den strenge stedmor eller den mægtige dronning, alle udtryk for forskellige sider af moderarketypen. I den jungianske analyse rettes opmærksomheden derfor ofte mod, hvordan hovedpersonen spejler sig i, eller forholder sig til disse typer og figurer, hvordan de vækker, udfordrer eller afspejler sider af jeget. Blandt de mest grundlæggende arketyper, som ifølge Jung strukturerer psyken, finder vi Skyggen, Personaen, Selvet og Anima/Animus.⁹

Symboler: Et symbol er et betragtningsspunkt eller objekt, der peger hen på noget andet, noget, der rummer en dybere mening end det synlige. Man kan sige, at et symbol er en ting, et billede eller et udtryk uden for os selv, som repræsenterer noget indre: en følelse, idé eller oplevelse, som ikke kan forklares fuldt ud med rationelle ord. Symboler er en måde, hvorpå sindet kommunikerer komplekse tanker og følelser i enkel og visuel form.

Et symbol har nogle grundlæggende kendetegn:

- Repræsentation – et symbol står for noget andet end sig selv.
- Kontekstafhængighed – symbolers mening afhænger af den kulturelle, historiske og personlige sammenhæng.
- Dybde – symboler rummer altid flere lag af betydning, som kræver fortolkning og refleksion.

Når vi ser et hjerte, tænker de fleste automatisk på kærlighed, varme og omsorg. Det biologiske hjerte er et organ, der pumper blod, men som symbol henviser det til menneskelige følelser og relationer. I drømme optræder symbolerne på samme måde. Et billede af vand kan symbolisere følelser, det ubevidste eller livets foranderlige natur. Men præcis hvad det betyder for den enkelte, afhænger af drømmerens personlige oplevelse og situation.

Jung beskrev drømmesymboler som en bro mellem det bevidstes dagligdagssprog og det ubevidstes symbolske sprog.

Et tegn (som et stopskilt) har én entydig betydning, mens et symbol er flertydigt og åbent for fortolkning. Symboler peger ikke på én sandhed, men inviterer til at udforske flere mulige meninger – både personligt, kulturelt og psykologisk.¹⁰

Anima/Animus: Anima/Animus er arketypen som består af de komplekser, der handler om det modsatte køn, og som ikke har kunnet udleves, og derfor har måttet fortrænges. Anima er mandens fortrængte feminine del, og animus er kvindens maskuline. Har en mand f.eks. gennem sin opvækst været præget af dominerende og undertrykkende kvinder, vil hans anima være forkrøblet, og han vil måske have en tendens til at projicere denne forestilling ud på de kvinder, han senere møder. I eventyrene optræder anima og animus ofte som sådanne projektioner.

⁹ <https://metodebogen.dk/index.php?id=6010>

¹⁰ Sjælsro rapport modul 3 s.2 – Jimmy Frederiksen

For en mand kan en såret eller ubevidst anima komme til udtryk som en dragende tiltrækning mod bestemte kvinder, der bærer symboler på det feminine han selv mangler kontakt med: følsomhed, kreativitet eller sårbarhed. Omvendt kan han også opleve irrationel vrede, mistillid eller distance over for kvinder, hvis hans anima er bundet til negative barndomserfaringer. I moderne termer kunne man sige, at hans forventninger til kvinder er farvet af de ubevidste billeder og følelser, som anima-komplekset indeholder.

For en kvinde fungerer animus på lignende måde. Hvis hendes forhold til det maskuline er præget af autoritære eller fraværende mænd, kan hendes animus komme til udtryk som en indre stemme, der kritiserer og dominerer, eller som tendensen til at søge mænd, der enten bekræfter eller udfordrer dette mønster. En velintegreret animus viser sig derimod som beslutsomhed, klar tanke og evne til at handle, de sider af det maskuline, der kan støtte hendes bevidste liv uden at overtage det.

I drømme eller historier symboliseres anima og animus ofte som figurer, der hjælper eller hindrer helten på hans rejse, den hemmelighedsfulde kvinde, der fører manden ind i det ubevidste, eller den kloge eller dømmende mand, der vejleder kvinden, men som også kan låse hende fast i stiv rationalitet. I moderne film og litteratur ser vi det samme: helten møder "den anden", en figur, der både fascinerer og forvirrer, og gennem mødet konfronteres han eller hun med sine egne ubevidste sider.

Når individet bliver bevidst om sin anima eller animus, åbnes muligheden for en mere balanceret indre forbindelse mellem det maskuline og det feminine. Det kan vise sig som større empati, kreativitet, følelsesmæssig modenhed og evne til dybere relationer, ikke fordi de modsatte køns kvaliteter overtager, men fordi de bliver integreret som en del af ens helhed. Jung beskrev dette arbejdes som "[the masterpiece](https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/09/14/shadow-2/)".^{11/12/13/14}

Skyggen: Skyggen repræsenterer instinkter, drifter, kreativitet og andet, som har måttet fortrænges. På sin vis minder det om Freuds ubevidste. Men Jung beskrev fortrængelse af de uønskede sider af sig selv, som et grundvilkår for det at være menneske. Skyggen kan både være positiv/lys og negativ/mørk. Den kan rumme kærlighed, glæde eller andre positive og kreative egenskaber, som er nødvendige for at overleve, men som af en eller anden grund er blevet fortrængt. Skyggen er et af de mest centrale og kraftfulde begreber i C.G. Jungs psykologi.

Skyggen er et psykologisk fænomen, en arketype og en vigtig del af individuationens proces. Det er de sider af os selv, som vi ikke identificerer os med, alt det, vores bevidste jeg (ego) ikke ønsker at se, være eller vise.

"The shadow is that hidden, repressed, for the most part inferior and guilt-laden personality whose ultimate ramifications reach back into the realm of our animal

¹¹ <https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/09/14/shadow-2/>

¹² <https://metodebogen.dk/index.php?id=6010>

¹³ Jungs analytiske psykologi en introduktion .docx (udleveret af Helle-Sofia, Sjølsro)

¹⁴ <https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/09/14/shadow-2/>

ancestors.”

-C.G. Jung, CW 9ii §422

Skyggen er summen af de egenskaber, impulser, følelser, drifter og potentialer, som vi har fortrængt eller fornægtet, fordi de ikke passer til vores selvbillede eller de sociale normer, vi lever under.

I Jungs bevidsthedsmodel hører skyggen til det personligt ubevidste, men den har også rødder i det kollektive ubevidste. På det personlige plan indeholder den vores fortrængte erfaringer, svagheder og fejl, de sider, vi helst skjuler. På det kollektive plan findes skyggearketypen, det mørke, instinktive og dyriske i menneskets natur, som vi deler med hele menneskeheden. Skyggen bevæger sig altså mellem det individuelle og det arketyperiske.

Skyggen opstår, når egoet og personaen definerer et selvbillede fx: “Jeg er venlig, intelligent, hjælpsom.” Alt, hvad der ikke passer ind i det billede (vrede, jalousi, kontrol, svaghed, men også kreative eller sensuelle impulser), bliver skubbet væk i det ubevidste. Det, vi ikke vil være, bliver skygge.

”Everyone carries a shadow, and the less it is embodied in the individual’s conscious life, the blacker and denser it is.”

-C.G. Jung, CW 11 §131

Skyggen kan ikke bare forsvinde. Den kommer til udtryk, ofte indirekte via projektion: Vi ser i andre mennesker det, vi ikke vil se i os selv. Som f.eks.:

”Han er så arrogant!” (men måske er det min egen uerkendte stolthed.)

Skyggen kan også udspille sig i affektudbrud: pludselig vrede, misundelse eller frygt, som virker ude af proportion. I drømme optræder skyggen ofte som mørke figurer, forfølgere eller dyr. I det kreative og kunstterapeutiske møder vi ofte skyggen, ligeledes gennem det somatiske og kropslige, er det muligt at arbejde med skyggen. Jung beskrev faktisk kroppen som personifikationen af jegets skygge.

En vigtig pointe hos Jung er, at skyggen ikke kun rummer det negative. Den gemmer også fortrængt livskraft, kreativitet, styrke og autenticitet. Når vi integrerer skyggen, genvinder vi den energi, der blev brugt på at holde den nede. Derfor kaldte Jung mødet med skyggen ”the apprentice piece”¹⁵, det første store trin i individuationen.

”To confront a person with his shadow is to show him his own light.”

-C.G. Jung, CW 11 §131

Skyggen kan ikke og skal ikke udryddes. Målet er at blive bevidst om den, acceptere dens eksistens og lære at samarbejde med den. Det betyder at: erkende, at jeg også rummer vrede,

¹⁵ <https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/09/14/shadow-2/>

frygt, kontrolbehov osv., og bruge den energi konstruktivt, i stedet for ubevidst destruktivt. Når vi gør det, bliver vi mere hele, mere menneskelige og autentiske.^{16/17}

Selvet og ego-selv akse: Selvet er den arketype, der organiserer helheden i personligheden og virker som en styrende kraft, der giver mennesket retning i tilværelsen. Målet for et menneske er netop at komme i kontakt med sit selv, og dermed skabe en direkte forbindelse til egoet, hvilket visualiseres med en lige akse på fig.1. Når akse er i balance indgår egoet i kommunikation og direkte interaktion med Selvet. Vejen mod denne balance kaldes individuation og består i at trække Selvet frem af det ubevidste og forlige sig med det. Inden dét sker, kan Selvet virke mere som Freuds overjeg, der på afstand sætter normer og rammer for mennesket. I individuationen kan egoet selv indtage denne plads og dermed opnå en ny helhed og frihed. I denne proces må egoet også opnå en dybere kontakt med de andre arketyper og komplekser og opnå et afbalanceret forhold mellem dem. Men individuation fører ifølge Jung aldrig til større individualisme, derimod medfører det en større følelse af forbundethed og symbiose med andre mennesker og verden.

I eventyrets verden kan det afspejle når helten overvinder prøvelserne, opnår fred og lever lykkeligt til sine dages ende. Men det er dog kun i eventyrenes verden, at individuationen på denne måde er en afsluttet proces. Jung mente ikke at det var en proces der kunne afsluttes, og hvor fuldkommen integration nås, det er så at sige et livslangt projekt som med et fint ord kaldes et *asymptotisk mål*: man nærmer sig det, men man når aldrig fuldstændig identitet mellem Ego og Selv. Jung mente, at Selvet er transcendent, noget større end egoet nogensinde helt kan rumme. Egoet kan komme i relation til Selvet via Ego-Selv-aksen, men aldrig blive ét med det i fuld forstand, uden at egoet opløses hvilket ikke er ønskværdigt, da egoet er essentielt for at have vores menneskelige oplevelse.¹⁸

¹⁶ <https://metodebogen.dk/index.php?id=6010>

¹⁷ Jungs analytiske psykologi en introduktion .docx (udleveret af Helle-Sofia, Sjølsro)

¹⁸ <https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

Traumeterapi som springbræt ind i skyggearbejdet



Fig.3 kilde: Jimmy Frederiksen juni 2025

***”Traumer er, når noget sker, der ikke burde ske. Og når noget ikke sker, der burde ske.”
-Gabor Maté***

I min egen proces oplever jeg hvordan mange af de ovenstående begreber kan forstås kognitivt, men at bevidsthed kun er en del af processen, noget andet er at nå vejen til at blive fri af de gamle overbevisninger, mønstre, traumer og komplekser, for her erfarer jeg, at skyggerne i dén grad også befinder sig på et kropsligt plan, forgrenet i bindevævet, nervesystemet og i det ubevidste uden et sprog. Derfor er det for mig vigtigt at inddrage den somatiske kobling til skyggearbejdet, da jeg ser det som et vigtigt redskab til at forløse de undertrykte følelser og sider i mig. På årets internat lærte jeg en vigtig indsigt omkring titrering¹⁹, som betyder ”drypvis integration”, hvilket er et begreb indenfor somatisk traumeterapi udviklet af [Peter Levine](#). Jeg har muligheden for at møde de mørke sider af mig selv, på en kontrolleret, bevidst og reguleret måde, så jeg ikke bliver overvældet.

[Ulla Rung Weeke](#)²⁰ som er en erfaren krisepsykolog/kropsterapeut, og som har Skolen for Psykosomatik, giver med hendes bog ”At danse med nervesystemet”, nogle interessante og øjenåbnende indsigter omkring traumer set fra et kropsligt perspektiv. Bogen viser, hvordan traumer bogstaveligt talt sætter sig i kroppen og kan forme nervesystemet langt ind i voksenalderen. Weeke beskriver, hvordan belastninger, chok og traumatisering påvirker bindevævet, som omkranser hele kroppen. Gammel smerte og traumatiseringer lagres som et

¹⁹ <https://empoweryoutoday.ca/what-is-titration-in-counselling-therapy-for-trauma-healing/>

²⁰ <https://skolenforpsykosomatik.dk/ulla>

indre tryk, som nervesystemet beder vævet om at holde, til det kan bearbejdes i små bidder. Når faresystemet aktiveres, dæmpes de tænkende hjernedele, og mere primitive overlevelseshierarkier tager over. Reaktionen er livsnødvendige i øjeblikket, men hvis stressresponsen ikke slukkes igen, fortsætter den som en opretholdt alarmtilstand, der slider på krop og psyke og giver mange symptomer op gennem voksenlivet.

Weeke beskriver især frys/ubevægelighed som en parasymptatisk overlevelseshierarkier. Udadtil ser kroppen stille og måske velfungerende ud, men indeni kører nerve- og hormonsystemet i alarmberedskab. Når denne tilstand bliver længerevarende, kan vi sidde fast i frys, føle os livløse, tomme, kolde, handlingslammede og have tendens til dissociation.

Hvis sådanne reaktioner gentages, uden at kroppen får hjælp til at regulere og ryste oplevelserne af sig, kan de blive fastlåste traumetilstande, hvor stærke kropssansninger og følelser lagres som fraspaltede spor i nervesystemet. Det kan senere hen vise sig som posttraumatiske stressreaktioner og kronisk stress, som følge af en opvækst med traumatiserede forældre og et vedvarende alarmeret nervesystem.²¹

Det indre arbejde og flere selverkendelser

Ovenstående tegning (Fig.3) beskriver rigtig godt, en af de dybere erkendelser jeg har gjort mig i år omkring min egen psyke, og hvorledes jeg som barn har overlevet et omsorgssvigt, og derved har udviklet en overlevelseshierarkier der er opdelt i et offer og en overlever, som bl.a. er resultatet af et udviklingstraume.²² Et udviklingstraume opstår i barndommen (ofte tidlig), når et barn gentagne gange udsættes for stress, svigt, omsorgssvigt eller overgreb i relationer, som burde være trygge. Der er ikke tale om et enkelt chok, men langvarige eller gentagne belastninger, der forstyrrer barnets følelsesregulering, tilknytning og nervesystemets udvikling. Manglende følelsesmæssig støtte fra forældre, fysisk/psykisk vold i hjemmet og uforudsigelig omsorg kan kategoriseres som et udviklingstraume.

Denne opdeling kaldes indenfor traumeterapi bl.a. for traumesplitting, eller strukturel dissociation, og er en normal måde for et sensitivt barn, at internalisere traumerne vha. en beskyttelsesmekanisme, hvor den ene del forsøger at handle "normalt" for at fungere i hverdagen, og den anden part bærer den emotionelle del og byrden af de traumatiske følelser og kropslige reaktioner fra fortiden.²³

Dette taler også direkte ind i en tilstand som jeg er blevet mere og mere opmærksom på som hedder funktionel frys^{24/25}. Funktionel frys opstår, når nervesystemet gentagne gange eller kronisk bliver overvældet, og hverken kamp eller flugt er mulige, særligt i dysfunktionelle familier eller under udviklingstraumer. I stedet aktiveres en fysiologisk og følelsesmæssig nedlukning, hvor kroppen og sindet overlever ved at koble fra, ofte uden at det går ud over

²¹ Ulla Rung Weeke – "At danse med nervesystemet" s.94,s.314-315,s.333,s.362,s.391-392

²² <https://sarahauge.dk/behandling-af-udviklingstraumer/>

²³ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-with-emotional-intensity/202311/structural-dissociation-and-hiding-behind-normal>

²⁴ <https://marinafrost.dk/hvad-er-functional-freeze/>

²⁵ <https://www.verywellmind.com/functional-freeze-11809716>

evnen til at fungere udadtil, men indadtil kan der opleves følelsesmæssig unddragelse, uro eller tomhed. Frys-reaktionen kan forstås som en del, der adskilles fra resten af selvet og fryses fast i den tidlige overlevelsestrategi, mens andre dele, f.eks. den voksne, fungerende del og beskytteren/den falske selv, holder dagligdagen kørende eller beskytter mod de frosne følelser. Dette stemmer med teorier om strukturel dissociation og parts work, hvor integration går ud på at skabe kontakt til, og frigøre, den del, der fortsat lever i en funktionel frys-tilstand. Vha. bl.a. samregulering, TRE og somatisk oplevelse, erfarer jeg hvad sand tryghed i kroppen er, hvilket er en proces, da det på paradoksal vis, med et nervesystem som er dysreguleret som følge af traumer fra barndommen, kan føles trygt i den frosne tilstand. Det kræver derfor tid, tryghed og tålmodighed; kærlighedens og nervesystemets sprog.

Eksperter og forskere indenfor dette område er bl.a. Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis (strukturel dissociation), [Richard Schwartz](#) (Internal Family Systems/parts work), Franz Ruppert (Identitetsorienteret psykotraumatologi), [Bessel van der Kolk](#) (generel traumeforskning, integration af fragmenter) og [Stephen Porges](#) (polyvagal teori).^{26/27}

Fig.3 viser denne paradoksale dikotomi af splittet, og hvordan disse dele i mig hænger uløseligt sammen. På stranden befinder offeret sig, det er en energi jeg ofte forbinder med at være mere feminin. Under gestaltterapeutisk parts work, oplevede jeg hvad der skete i mig kropsligt, da jeg ”iførte mig” denne del fuldt ud, og talte fra dette sted i mig. Mine skuldre sank sammen, mit bryst lavede en kontraktion, og efter at have lukket luften ud i et pust uden at kunne tage et fuldt åndedrag ind igen, begyndte min krop gradvist at kollapse omkring solar plexus. Terapeuten var god til at bringe mig ud af kollapset inden det overtog mig, så jeg havde mulighed for at komme til mig selv igen i mit safe space. Efter noget tid kunne jeg tale fra dette sårbare sted, og der var mange følelser omkring at være *isoleret, invaderet, ikke hørt, ikke set, en selvudslettende, dulmende, afhængig, dopaminsøgende, overspisende, ansvarsløs, opgivende, magtesløs og uretfærdig* tilstand som bundede i dyb *giftig skam, mindreværd og uværdighed*.

Derimod havde modparten i overleveren en stærk logos-drevet energi som talte fra et fremskudt bryst, en rank holdning og ild i øjnene, denne del fortalte at der ikke var andre at regne med, så jeg var nødsaget til at holde hovedet oven vande, gøre hvad der var påkrævet for at overleve og være selvstændig. Det er en energi som altid er i bevægelse, *undvigende, snedig, udspekuleret, manipulerende, charmerende, egoistisk, bedrevidende, intelligent, perfektionistisk, fremadrettet, urolig* og drevet af en underlæggende *stolthed*, hvilket interessant nok er modpolen til skammen hos offeret. Overleveren har en energi af et oppustet ego, og jeg finder også, at der eksisterer en masse indadvendt vrede her, da det er en katalysator for energi som var farlig at udtrykke under min opvækst, og derfor måtte internaliseres. Det er tydeligt for mig at se, hvor meget skygge disse dele indeholder, både i den lyse og mørke kategori. Overleveren er pissetræt af at offeret ikke kan lette røven fra stranden og komme ud i vandet, hvor overleveren forsøger at svømme med al kraft, længere og længere ud mod horisonten, altid søgende og aldrig i nuet. Sagen er den at det bare ikke kan lade sig gøre for dem at adskille sig fra hinanden, de er derfor nødt til at stoppe op, lære

²⁶ <https://eggshelltherapy.com/a-split-in-our-personality/>

²⁷ <https://www.verywellmind.com/functional-freeze-11809716>

at lytte, og gradvist komme tættere på hinanden, for til sidst at mødes i en stærk enhed, hvor deres individuelle styrker kan forenes og bruges konstruktivt og fordelagtigt. Bagved denne bevægelse lyser Selvets sol med varme og en stille observerende bevidsthed.

Efter at have åbnet dørene til offerarketypen²⁸ og antitesen i overleveren, har jeg haft en intention om at bringe dem mere i spil på en bevidst måde, de steder hvor det har været muligt, gerne i rum og relationer hvor der har været en terapeutisk vinkel. Det har været utrolig givende for mig f.eks. at bruge livsimprovisation, som er en selvudviklingsform med udgangspunkt i teater-improvisation, hvor jeg har udtrykt min sårbarhed og givet mig selv mulighed for at tale fra det sted i mig, mens andre bevidnede min proces, hvilket er essentielt når skammen skal frem i lyset, da denne del er skabt relationelt, og ligeså kan heales i det relationelle. At tale højt om skammen mens andre lytter, fungerer forløsende, selvom det kan føles som noget af det mest farlige inden at ordene er talt, men efterfølgende er der som regel en lettelse, som kan være ekstatisk.

En anden ting jeg har observeret, er at jeg i min mandegruppe også har bragt det sårbare i spil, for sidenhen at opleve facilitatoren af gruppen projicere sin egen modstand på offeret over på mig. Hans tilgang er meget logos-drevet, præcis ligesom min overlever, og dermed kunne de sagtens have haft en samtale der forviste offeret tilbage til skyggen. Jeg har dog erfaret at min overlever stille og roligt er begyndt at forsvare offeret, stå op for det, og give udtryk for at jeg har lov til at være sårbar, udtrykke mine følelser, og at det intet har at gøre med en konkurrence i hvem der har de største traumer. Det interessante var, at jeg i gruppen oplevede andre mænd, som spejlede sig i mig, og jeg mødte en smuk sårbarhed og havde nogle meget nærværende og hjerteåbnende møder udenfor cirklen. Det beviser hvor vigtigt det er at kunne udtrykke alle følelser, at tale fra det sårbare sted, uden at det nødvendigvis drejer sig om at svælge i traumer og håbløshed, men at mærke hvad der lever i kroppen lige nu, uden at sætte et label eller narrativ på følelsen eller fornemmelsen. Når offeret skal mødes, er det nødvendigt at det sker traumeinformeret, med tryghed, accept, forståelse, medfølelse og rummelighed, hvilket det ikke er alle som formår at facilitere og holde rum for.

Traumeinformeret somatisk energiarbejde

Jeg har oplevet hvad der sker når ovenstående parametre er på plads, under en workshop hvor der bl.a. blev arbejdet traumeinformeret, med somatic experiencing (somatisk oplevelse)²⁹ og embodiment praksis (kropsliggørelse). Jeg havde en enorm modstand på at dukke op til eventet på dagen, men jeg fik mig selv sparket afsted. Jeg kendte ingen af deltagerne på forhånd, heller ikke facilitatoren, det var et sats som viste sig at være lige præcis det jeg havde brug for.

Da jeg ankom, delte jeg ærligt og modigt, at det var tæt på at jeg ikke var dukket op, da jeg ikke havde lyst, fordi jeg oplevede en masse modstand. Det blev modtaget med stor forståelse og anerkendelse, hvilket allerede dér gjorde mig mere tryk blandt de andre. Workshopen

²⁸ <https://susannabarlow.com/2021/08/09/understanding-the-victim-archetype/>

²⁹ https://da.wikipedia.org/wiki/Somatic_Experiencing

varede i fire timer og der blev brugt lang tid på at samregulere vores nervesystemer, ved at udforske rummene, give os selv plads, bevæge os som vi havde brug for, forbinde med åndedrættet og vores kroppe, samtidig med at vi stille og roligt lukkede hinanden ind i vores sfærer. Under en af runderne hvor vi inviteres til at give os selv mere plads og udtrykke det vores kroppe har brug for, kommer jeg i kontakt med en masse energi som ligger under følelsen af den nedlukning som min krop har været i op til workshoppen. Det er en primal urkraft som har brug for at stampe, slå på brystet og råbe, hvilket jeg giver mig selv lov til. Tilbage i cirklen er en af kvinderne brudt sammen, og bliver holdt af en mandlig deltager. Jeg vidste intuitivt præcis hvad som foregik, hun var blevet trigget af mine lyde. Det ironiske er sket; jeg er blevet krænket i en situation, hvor jeg flere gange har oplevet mig selv være offeret, men denne gang sker det under trykke og healende omstændigheder.

I cirklen bliver hun spurgt ind til hendes reaktion, og hun pakker det lidt ind, derfor henvender jeg mig direkte til hende, taler i en blid og rolig stemme, mens jeg holder øjenkontakt med hende, jeg fortæller at jeg ved præcis hvordan hun har det, jeg kan mærke det skræmte lille barn i hende, barnet som er bange for den maskuline høje stemme, den er farlig. Det rammer hende, og vi samskaber et øjeblik, der føles som to små børn der møder hinanden. Jeg smiler til hende og hun smiler tilbage, der opstår et smukt møde hvor vi oplever at smide nogle historier, og at vi nu sidder med følelserne som vi rummer, forstår og accepterer sammen, i en dyb genkendelse.

Energien jeg er i kontakt med i mig selv, rumsterer stadig, og jeg føler mig rastløs, jeg er derfor hurtig til at melde mig, da cirklen åbnes op for at vi kan udforske hvad end vi har brug for. Jeg mærker ind og har en kvalme, det føles ulækkert og ubehageligt, som om at jeg har brug for at kaste noget op energetisk. I min egenterapi med Stuart, talte vi om hvad jeg havde brug for under workshoppen, og min oprindelige tanke var, at jeg forestillede mig at de andre skulle bevidne mit totale kollaps. Men i cirklen kunne jeg mærke at energien der lå under ubehaget skulle udtrykkes gennem vrede. De andre deltagere blev derfor spurgt om det var OK, kvinden som havde følt sig utryg var også åben, mens hun blev holdt af den anden mandlige deltager, som i øvrigt påskønnede mig at få ALT ud nu, at bruge rummet til at ”skyde energien ud gennem hovedet”, som han beskrev det.

Jeg følte derfor at jeg fik en vigtig tilladelse, jeg måtte gerne her, sammen med dem, i dette rum. Jeg smilte rundt til de andre mens jeg sitrede af energi, og gentog ”det er ikke farligt, det er bare energi”. I midten af cirklen havde jeg plads, og jeg skulle fylde, mens tonerne af ”Killing in the name of” blev spillet højt i rummet. Jeg eksploderede i råb som ”FUCK AF!” og ”KOM AN!” mens jeg skreg, viste tænder og tunge, hoppede op og ned og slog i gulvet og på vægge som en arrig gorilla. Vi lavede et check-in og jeg mærkede at energien og ubehaget fra mit navlepunkt, nu var rykket længere ned, jeg kunne mærke den i mine kønsdele. Derfor fik jeg en ny runde, hvor jeg fik mulighed for at bevæge energien endnu længere ned igennem benene. Da runden var slut, mærkede jeg igen ind, smerten og ubehaget var overhovedet ikke så mærkbart længere, til gengæld brød jeg ud i et kæmpe smil og latter, det smittede i rummet, og jeg anbefalede alle de andre at gøre som mig, at give slip på deres vrede og mærke den kæmpe forløsning som ligger bagved.

Jeg har mærket vreden som port til forløsning ad flere omgange nu, som vejen ind til en enorm sårbarhed hvor jeg er blevet holdt i min sorg af andre mænd, som en port ind til en

kæmpe guddommelig healing under breathwork, og nu som en port til at bevæge energien igennem og ud af min krop, for at finde glæde og latter inde bagved vredens energi. Jeg tænkte, hov, dér var du jo, da glæden fyldte i min krop og smilet automatisk besatte mit ansigt. Det var alkymi på en umiddelbar og smuk måde gennem kropslig forløsning, og et direkte bevis på, hvilket lys som ligger bag den anden side af mørket. Min krop bærer tegn på hvordan den internaliserede vrede og frustration har fyldt ubevidst (skæren tænder i søvne) hele mit liv, og hvordan min kæbe har været klemmt sammen for at holde på vrede og ord, med det resultat at jeg har mistet to kindtænder i min undermund. At have fået bevidsthed om dette har været en stor hjælp, jeg mærker slet ikke anspændtheden i mine kæber på samme måde længere, jeg har i sinde at beholde resten af mine tænder.

Sidst har jeg lyst til at nævne dans som en fantastisk måde at udtrykke alle slags følelser på, uden at de overtager én. Gennem dansen kan kroppen holde energien i bevægelse og dermed er der ikke en følelse af overvældelse, lidt ligesom at gå hen over gløder, bliver man stående, kan smerten blive for intens. At danse sine skyggesider er en umiddelbar og på sin vis, legende måde, at komme i kontakt med noget sårbart og svært, og det er en praksis der både kan laves på egen hånd og sammen med andre.

Psykospirituel Skyggearbejde i praksis

Processen i skyggearbejdet kan iflg. [Debbie Ford](#)³⁰ groft deles op i tre faser³¹. Første fase handler om at identificere og afdække de sider, vi har skubbet væk. Fokus er på at anerkende, at den adfærd, vi stærkt dømmes, kritiseres eller irriteres over hos andre, er en indikation af vores egne fortrængte skyggesider. Hvis du for eksempel stærkt fordømmer arrogance, kan det være en skjult side af din egen berettigede selvtillid eller handlekraft, som du nægter dig selv.

Processen hjælper med at afdække de hemmeligheder og de skamfulde handlinger eller tanker, vi skjuler for verden. Prisen for at holde på disse hemmeligheder er enorm og dræner os for vitalitet og autenticitet.

Når Skyggen er afdækket, skal vi tage ejerskab over den, det er det afgørende skridt for integration.

Anerkendelse handler om at erklære at denne kvalitet (eller mangel på samme), er en del af mig. Man anerkender, at man har potentialet til at udvise den mørke adfærd og rummer de lyse ressourcer, man har afvist. Ejerskab betyder ikke, at man skal opføre sig destruktivt, men at man skal anerkende potentialet. Man adskiller væren (potentialet i Skyggen) fra handling (den uønskede adfærd). Ved at acceptere, at du er vred (væren), får du mulighed for at kanalisere vreden på en sund måde (handling), i stedet for at lade den eksplodere ubevidst.

Den sidste fase handler om at integrere Skyggen og frigøre dens gave.

³⁰ [Debbie Ford](#)

³¹ Debbie Ford – ”Kast lys over skyggen” s.66 – s.134

Hver Skyggeside indeholder en skjult gave eller ressource. Den aggressive side kan rumme gaven af handlekraft og mod til at sætte grænser. Egoisme kan gemme på en sund evne til at prioritere egne behov, en vej til selvomsorg. Gaven genfindes og tages hjem.

Processen hjælper med at transformere skam og selvkritik til tilgivelse og medfølelse for os selv. Dette skaber en indre helhed, hvor vi kan møde verden mere autentisk. Ved at omfavne hele os, det mørke og lyse, stoppes det massive energiforbrug, der gik til at opretholde en inautentisk facade. Dette frigør autentisk kraft, glæde og frihed til at leve det liv, vi virkelig ønsker.

Det ultimative mål med skyggearbejdet er at ophæve den indre splittelse mellem vores accepterede jeg og vores skygge. Når vi slutter fred med vores egne uperfektheder, stopper vi med at fordømme og lede efter dem hos andre.

Lone Lund Jørgensen som er inspireret af Debbie Ford beskriver i hendes materiale en proces på fire trin³². Processen begynder med *Identifikation*, hvor målet er at blive bevidst om, og meget specifik i forhold til, hvilken mørk eller lys man ønsker at arbejde med. Dette fører videre til *Erkendelse*, et potentielt provokerende trin, hvor du vender spejlet mod dig selv og vedholdende finder konkrete situationer, hvor du selv kan være den pågældende side. Dernæst følger det meget vigtige trin *Accept*, hvor den store transformation finder sted. Her tages udgangspunkt i de konkrete situationer for at finde ud af, hvad det positivt har givet dig at være siden, og ved at acceptere gaven fra hjertet, frigives den bundne ressource, så den kan bruges konstruktivt. Til sidst kommer *Handling*, som er det fjerde trin; her undersøges det, om der er et behov for at sige eller gøre noget konkret for at imødekomme egne behov i relationer, eller om accepten i sig selv har medført den nødvendige forvandling.

Arbejdet med skyggen er essentiel for at nå til en dybere fred med sig selv og sine relationer, ved at være bevidst og især se det ydre liv som et spejl på det der foregår i det indre, kan vi opnå en vigtig selvbevidsthed og selvaccept, som leder til større ro og glæde i livet, hvor vi ikke længere projicerer vores skygges indhold ud på andre, men har accepteret og integreret skyggerne til at være en del af vores autentiske styrke, hvor vi med et åbent hjerte lever indefra og ud. Det er en proces som kræver tålmodighed, og at se på sig selv med ærlige, selvkærlige og medfølende øjne. Gevinsten er stor, da det medfører en transformation af fordømmelse og konflikt, til større empati, medfølelse og sunde relationer med andre mennesker. Vi stopper den evige indre krig, hvor vi er vores egen værste fjende, til at være vores egen bedste ven, og frigør i samme omgang en masse energi, som ikke længere skal bruges til at undertrykke sider af os selv. Konfliktfyldte relationer kan forvandles til fredfyldte, fordi vi ikke længere reagerer ubevidst på andres adfærd. Ved at integrere vores skygge, står vi mere autentiske og hele i livet, hvilket er fundamentet for ægte indre ro og meningsfulde, sunde relationer.

³² Lone Lund Jørgensen – ”Bliv ven med dine skyggesider” s.75 – s.117

Refleksion

Arbejdet med dette essay har været givende, både ift. mit individuelle skyggearbejde, med modstanden og processen som har affødt nogle fine selverkendelser, refleksioner og indsigter. Som f.eks. mødet med forskellig traumeteori, som hjælper mig til at afmystificere min psyke, mit nervesystem, og nedbringe de skamfulde sider i mig, som har haft svært ved at forstå mine ubevidste handlemønstre. Jung og nyere eksperter, viser os hvor vigtig integrationen med det fortrængte og ubevidste skyggemateriale er, og gennem den traumeinformerende somatiske terapi, sker helingen når kroppen og nervesystemet får lov til at fuldføre, regulere og integrere det der følelsesmæssigt, eller fysisk, blev afbrudt under traumat. Dermed er der en fællesnævner i at bringe en fastlåst tilstand i kontakt med bevidstheden, og på denne måde skabe plads til at blive mere af vores sande Selv, ved at løsne, og måske helt slippe kompleksernes og traumernes greb om os.

Beskrivelsen af Jungs bevidsthedsmodel har været gavnlig, da det har fungeret som en repetition, og til at få nogle begreber bedre på plads, som jeg har været lidt usikker omkring, uden at jeg egentlig har været klar over dette på forhånd.

Jeg er i sidste ende glad for at jeg valgte skyggen som emne, selvom nisser og dæmoner har danset livligt omkring under hele skriveprocessen, med adskillige overspringshandlinger og mentale forhindringer som følge i perioder, hvor opgaven har hængt mig langt ud af halsen. Det har dog været indsigtsfuldt og helende at skabe et overblik over hvad der virker for mig, når det gælder om at kigge ind i mørket uden at overvælde mig selv og mit nervesystem. Skriveprocessen og alt hvad der er sket under arbejdet, har på synkronistisk vis, hjulpet mig til at blive mere selvbevidst, både på min psyke, men også på det energetiske og kropslige plan. Flere brikker er faldet på plads, og det vil fremadrettet komme mig til gode, på vejen mod at få integreret mere indhold fra mit ubevidste. Jeg har også fået yderligere blod på tanden ift. at blive endnu klogere på traumeinformeret somatisk terapi, såsom polyvagal teori, somatic experiencing og viden om bindevævet, som jeg ligeledes ser som en vigtig del af min vej og min healing til at mærke tryghed i de dybere lag af mit nervesystem. Da jeg først blev bekendt med, at jeg har skyggen i min sansefunktion, mærkede jeg at det resonerede, men i tiden efter, og i kraft af dette essay, har jeg virkelig erfaret hvad det egentlig betyder, og det er jeg tilfreds omkring, da jeg med denne nye bevidsthed, kan gå endnu et spadestik dybere, i min individuationsproces. Jeg er blevet bekræftet yderligere i, at jeg er på den rette holistiske vej, som indebærer viden om krop, sind og ånd.

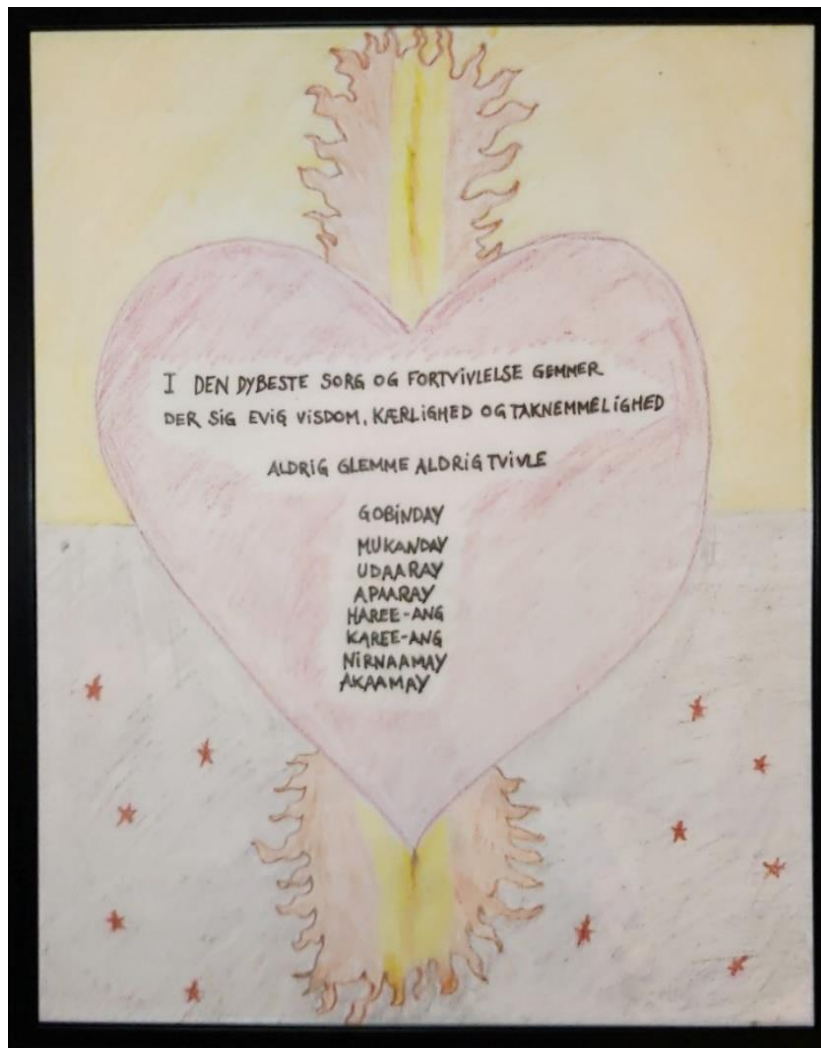


Fig. 4 kilde: Jimmy Frederiksen marts 2024

Litteratur

- Lone Lund Jørgensen (2011) – ”Bliv ven med dine skyggesider” Books on Demand
- Debbie Ford (2011) – ”Kast lys over skyggen” Borgens Forlag
- Preben P. Sørensen (2002) – ”Bliv dus med dig selv og din skygge” Sankt Asgars Forlag
- Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson (2010) – ”Skyggeeffekten” Politikens Forlag
- Jungs analytiske psykologi en introduktion .docx (udleveret af Helle-Sofia, Sjølsro)
- Ulla Rung Weeke – ”At danse med nervesystemet” Skriveforlaget

Kildehenvisninger internet

https://medium.com/@rowandavis_52978/a-visual-guide-to-the-jungian-structure-of-the-psyche-d7454077e187

<https://metodebogen.dk/index.php?id=6010>

<https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

<https://myndworx.net/shadow-work-the-archetypes-and-defense-mechanisms-explained/>

<https://owlcation.com/social-sciences/carl-jung-and-the-shadow-an-introduction>

https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/1c1tp19/a_cool_guide_to_jungian_archetypes_and_their/

<https://owlcation.com/social-sciences/carl-jung-and-the-shadow-an-introduction>

<https://www.inspire-ing.co.uk/a-human-being-is-only-breath-and-shadow-sophocles/>

<https://www.okhana.co/blog/exploring-the-depths-of-self-the-ultimate-guide-to-shadow-work>

<https://eternalisedofficial.com/2020/09/05/jungian-archetypes-explained/>

<https://lex.dk/persona>

<https://lex.dk/jeg>

<https://lex.dk/kompleks>

<https://sarahauge.dk/behandling-af-udviklingstraumer/>

<https://eternalisedofficial.com/2020/09/05/jungian-archetypes-explained/>

<https://www.okhana.co/blog/exploring-the-depths-of-self-the-ultimate-guide-to-shadow-work>

<https://www.inspire-ing.co.uk/a-human-being-is-only-breath-and-shadow-sophocles/>

<https://owlcation.com/social-sciences/carl-jung-and-the-shadow-an-introduction>

https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/1c1tp19/a_cool_guide_to_jungian_archetypes_and_their/

<https://owlcation.com/social-sciences/carl-jung-and-the-shadow-an-introduction>

<https://mastermindcontent.co.uk/jungs-model-of-the-mind/>

<https://myndworx.net/shadow-work-the-archetypes-and-defense-mechanisms-explained/>

<https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/09/06/shadow-9/>

<https://susannabarlow.com/2021/08/09/understanding-the-victim-archetype/>

https://da.wikipedia.org/wiki/Somatic_Experiencing

<https://eggshelltherapy.com/a-split-in-our-personality/>

<https://www.verywellmind.com/functional-freeze-11809716>

<https://marinafrost.dk/hvad-er-functional-freeze/>

<https://empoweryoutoday.ca/what-is-titration-in-counselling-therapy-for-trauma-healing/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-with-emotional-intensity/202311/structural-dissociation-and-hiding-behind-normal>