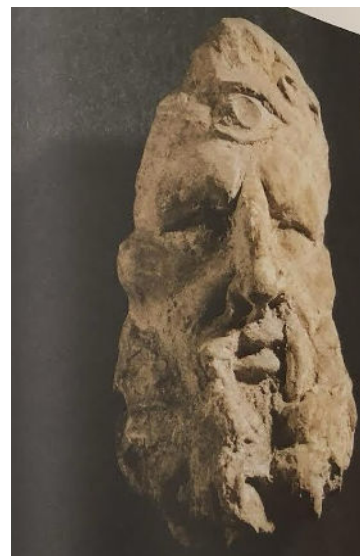


Arketype psykologi

– urbilleder i det fællesmenneskelige ubevidste



Min intuitivt formede voksfigur af mand, sat ud i naturen. M. Bondesen. 2022



Kyclops/gigant i ler. 4. århundrede f.kr. Tyrkiet

Fællesmenneskelige urbilleder fra sindets ubevidste kan vise sig for os i drømme og ved aktiv imagination, skabe kontakt til vores indre og øge vores bevidsthed om, hvem vi er.

Af Mette Bondesen

Dato 10. februar 2025

I denne artikel vil jeg dykke ned i *Den arketypiske psykologi*, benævnt af James Hillman i 1970,¹ om hvordan et samarbejde mellem et menneskes ubevidste og bevidste tilstand kan udvikle individuationsprocessen. I artiklen vil jeg definere en arketype, forklare det personlige og det kollektive ubevidste inkl. den transcendent funktion, som en proces til bevidstgørelse af symboler/arketyper baseret på C. G. Jung.

Ovenstående teoretiske grundlag eksemplificeres gennem egne undersøgelser med tema om min biologiske far og min arketypiske indre animus ud fra kreative metoder samt en jungiansk personlighedstest baseret på C.G. Jungs 4 personlighedsfunktioner.

Arketyper

Arketyper er fællesmenneskelige urbilleder fra sindets ubevidste, som ifølge Jung kan skabe et aktivt bindeled mellem psykens to centre, jeg'et og selvet. Kontakten sker ved, at den moderne bevidstheds rationelle pol får kontakt til psykens anden – irrationelle – pol i det ubevidste i en proces, som understøtter individuationen, hvor det enkelte menneske skal blive sig selv i sin helhed via kontakt og brug af det kollektive ubevidste og dets arketyper.²

¹ Hillman, James, 2021. s.11

² Jungforalle.dk/arketyper

Det personlige ubevidste består af komplekser og viser sig på 3 hovedområder: Et indre, psykisk plan, et kropsligt plan og et ydre projektionsplan.³ På det indre psykiske plan viser det ubevidste sig via drømme eller via adfærd fx depressionstilstand. På det ydre plan kan en ubalance vise sig som en smerte eller sygdom i kroppen. På et ydre projektionsplan kan det ubevidste vise sig ved, at personen projicerer indre konfliktfyldte tilstande over på andre, og personen møder dermed sit eget indre i noget ydre. I sidstnævnte fraspaltes de dele af en selv, som ikke passer med ens identitet. Problemet er, at det fortrængte stiller sig i vejen for relationen til andre, og personen isolerer sig.⁴ At trække sine projektioner tilbage kræver selvkritik og ansvar ved at sammenligne ens subjektive antagelser med de objektive.⁵ Mit eget mønster er stadig fastlåst, hvad det angår, da jeg har rigtig svært ved at modtage konstruktiv feedback, hvis den har en negativ ladning og går straks i indre barns offer- og forsvarsposition. Trods bevidsthed og opmærksomhed sker det stadig. Derfor arbejder jeg med far-tema.

Det kollektive ubevidste består af arketyper (urbilleder) og instinkter, hvis indhold er medfødt og skal opfattes som en mulighed for at danne mytologiske forestillinger. Jung kalder arketyper for 'et sjæleligt organ', som ikke kan forklares.⁶ Den psykologiske proces 'at gøre det ubevidste bevidst' i ens eget system, foregår via den transcendent funktion, som fører processen igennem og skaber et symbol, hvor bevidsthed og det ubevidste mødes, og dermed etableres en åbning for psykisk forandring.⁷ Som eksempel kan jeg henvise til mit temas proces, hvor jeg med brug af forskellige kunstterapeutiske metoder fx aktiv imagination, eventyr, lerfigurer mm har frembragt symboler/ arketyper, som via den transcendent funktion har ændret min psykiske struktur. Komplekser i det personlige ubevidste kan ved hjælp af symboler fra det kollektive ubevidste transformeres som fx min egen påtagede arketype som Den gode datter overfor min far arketyper Helten, som er forandret til en bevidsthed, der får mig til at slippe fri af min fastlåste og illusoriske forestilling om relationen, der tilhører en lille piges.

Min biologiske far

For at integrere og udvikle min arketypiske mandlige del i mig, altså min animus, er det vigtigt at have bearbejdet min nuværende biologiske mandlige del af mig, som stammer fra min far. Det er en proces, som jeg pt arbejder med. Hvem var han? Hvilken kontakt var der mellem mig og ham i opvæksten osv. Desværre var vores kontakt og relation mangelfuld, og jeg fik som barn ikke mine behov mødt fra den maskuline side af mine forældre. Ifølge Susan Schwartz kan det have katastrofale følger for en datter ikke at have den maskuline del med i livet som voksen.⁸ Her er en liste af Schwartz' nævnte følger, som jeg kan relatere til i mit liv ved at vokse op uden kontakt med et maskulint forbillede:

- Mangel på livsglæde og følelser
- En konstant følelse af melankoli, depression, ængstelighed og tomhed
- Lavt selvværd og manglende identitetsfølelse
- I en tilstand af at vente på livets begyndelse

³ Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Gyldendal. S.40

⁴ Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Gyldendal. S.41

⁵ Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Gyldendal. S.45

⁶ Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Gyldendal. S.45

⁷ Kiehl, Emilia. Artikel: Den transcendent funktion. C.G. Jung i Danmark

⁸ Schwartz, Susan, 2021. The Absent Father Effect on Daughters. Routledge

- Lever alene uden dybere relationer og intimitet
- Ingen forbindelse til selvet
- Selvudslettende og pligtopfyldende jeg, spiller en rolle udadtil, en ghost-tilstand

I processen med at arbejde med at ændre den manglende maskuline del af mig, stammende fra min opvækst, handler det om at bygge mig selv op på ny, hvilket foregår med en undersøgelse af, hvad der er af ressourcer at finde i min historie og forstærke dem fx via individuel terapi, kunstterapi og aktiv imagination. Eksempler på dette i egen proces fra 2022 – 2025 ses herunder.



Luftballon. Far og mig. 2022



Bagsidebillede af luftballon
Far og mig. 2022



Min far og mig 1964 til min dåb. Privat foto



Aktiv imagination. Far og mig /udsnit. 2022



Aktiv imagination. Eventyr. 2022

Beskrivelse og refleksion af Min biologiske far og min indre tilstand

Al indre proces og udvikling starter med bevidstgørelse af indre tilstande, hvilket kan være svært, da komplekser, skygger, ego og forsvar kan modsætte sig forandring. Jeg har erfaret for mit vedkommende, at jeg godt lige kan kigge ind, men oplever jeg en slags frys-tilstand, er det vigtigt at fokusere på det positive og ressourcer først for at opbygge et lidt stærkere ego, inden stærke negativt ladet følelser får plads, da de kan virke voldsomme, når de først bliver mødt. Jeg er nødt til at have opbygget indre stærke forældre til at tage imod mit indre barns komplekser og skygger. I 2022 arbejdede jeg med temaet Far og opdagede, at jeg havde sat min far op i en slags ophøjet position, som arketyper Helten. Han var bare den bedste og alt det gode, jeg havde fået med mig i livet, var fra ham. Susan Schwartz beskriver, at det handler om, at en datter ser sin fars depression, føler for ham og vil være der for ham, bliver derfor en passiv datter, som er hjælpeløst opslugt og kommer til at stå i hans skygge. Hun er

emotionelt tilknyttet far, fordi hun tjener hans behov, og hun efterlades underdanig, masochistisk og undertrykt.⁹ Dette kan ses i mit bagsidebillede af udtrykket Luftballon side 3. Billedet har titlen Tomhed og viser sandheden om relationens virkning på mig som datter med stor kærlighed fra min side (rødt hjerte) og tomhed fra fars side (gråt æg med sort omkring).

Jeg har også arbejdet med aktiv imagination i form af et udtryk s. 3, som viser den kærlige kontakt mellem min far og mig. At male billedet og energetisk sanse kontakten mellem far og jeg, ændrede min indre forestilling om relationen til mere positiv. Udtrykket ligner til forveksling det foto, som jeg fandt frem i 2025, hvor der er en fysisk kontakt mellem min far og mig. Det er fra da jeg blev døbt i 1964. så måske er den fysiske kontakt fra virkeligheden sanset af mig som baby og lagret i mine sanser.

I sidste udtryk arbejdede jeg med eventyr, hvor jeg fandt 'den gode far' i Disney-filmen Lady og vagabonden og lavede et kreativt udtryk af den gode far, den runde krovært, der synger og giver børnene (hundene) varm mad. Denne gode fars energi kunne jeg også tappe ind i og integrere lidt af.

Således har jeg bearbejdet min fars og min relation. Ydermere har jeg læst teori af Susan Schwarts, i hvis bog, der tydeliggøres effekten af en svag relation mellem far og datter, hvilket gjorde en stor forskel for mig i min opfattelse af min egen relation, far røg ned fra heltestadiet, og han blev til et menneske med svære livsudfordringer. Processen har bevidstgjort en del af mine indre komplekser og fastlåste mønstre, og årsagerne til mine udfordringer er blevet mere konkret, hvilket har bevirket en slags befrielse for tidligere fastlåsthed, og processen er derfor nu i bevægelse.

Arketypen – min animus

I 2022 gik jeg, sideløbende med min individuationsproces, på billedkunstuddannelsen for lærere, hvor en opgave var intuitivt at forme en menneskefigur af voks. På psykoteraeutuddannelsen arbejdede jeg på samme tid med menneskets indre parforhold, altså anima og animus.¹⁰ Min figur viste til min egen overraskelse en stærk mand med skæg, en slags primitivt menneske, som kunne være en Kyklops, en kæmpe fra fortiden, nævnt i historien om Odysseus fra omkring år 675 f.kr.¹¹

Kæmpen er primitiv og peger psykologisk på den rest i os selv, som den ubevidste helhed i begyndelsen af mental udvikling, som er fuld af liv og har muligheden for bevidstgørelse, men som er brutal og uciviliseret, som selve naturen.¹²

Jeg opfatter den intuitivt udførte voksfigur som en arketype fra det kollektive ubevidste. Den er en del af mig, en slags urkraft, en nedarvet del af min maskuline side og kan kaldes min animus i et tidligt stadie. Denne del af mig giver mig en fornemmelse af stor styrke indefra.

Senere har min animus vist sig i en anden form som et dyr, en stor tung mørk tyr med horn.

For at springe lidt frem i processen om min animus til seneste udvikling, så vises herunder et par kreative udtryk, udført på papir med farveblyanter.

⁹ Schwartz. 2021. Side 111

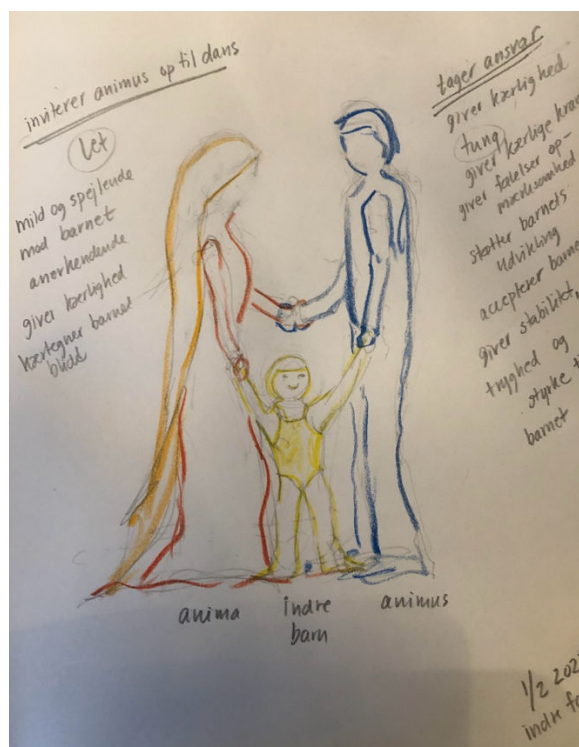
¹⁰ Jungforalle.dk/animus/anima/det modsatkønnede

¹¹ The book of symbols. Taschen s.698-699. Oversat fra engelsk

¹² The book of symbols. Taschen s.698-699. Oversat fra engelsk



Titel: Vækst i far-relation. MB 2025



Titel: Indre familie (anima, indre barn, animus). MB 2025

Beskrivelse og refleksion af min animus og min indre tilstand

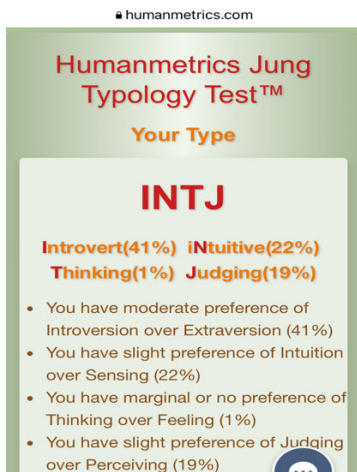
Efter et proces-arbejde med min sorg over min far og den manglende tætte relation bl.a. via systemisk opstilling, som er en metode, der er med til at bevidstgøre psykologiske mønstre, ændredes mit fastlåste mønster til et i bevægelse og vækst. Heraf fremkom billedet med titlen: Vækst i far-relationen. Billedet er udført på baggrund af en meditation som kom med høje 'fødselslyde'. Et ord sprang til slut frem og var ordet 'ansvar'. Langt nede i jorden, i mit eget indre – fra mit rodchakra spirer et frø med form som et æg. Her ser jeg en ny begyndelse i min personlige historie med min far, som derfor ikke længere står i vejen for en udvikling af min animus, min arketypiske maskuline del, hvilket ses af udtrykket med titlen: Indre familie. Det udtryk er det første, hvor animus vises som et menneske og ikke som en tyr. Desuden er ordet 'ansvar' meget betydningsfuldt i hele min videre proces, da min far ikke tog ansvar, hverken for sig selv eller sin familie, og jeg har derfor heller ikke helt selv taget ansvar jf. Susan Schwarts' følgevirkninger af en manglende far, fordi jeg manglede den maskuline del i mig selv.

Psykologisk typologi – bevidsthedens grundfunktioner

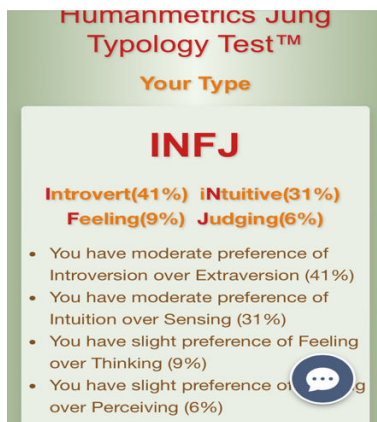
I processen at integrere en arketype fra det ubevidste er det vigtigt, at arketypen bearbejdes via Jungs 4 grundfunktioner, som mennesket består af: Intuition, sanse-, føle- og tænkefunktion. Desuden er mennesket enten ekstrovert eller introvert orienteret. Mennesket har en af disse 4 grundfunktioner, som den foretrukne eller mest anvendte funktion.¹³

¹³ Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Gyldendal.

Jeg har taget en jungbaseret personlighedstest online i 2022 og 2025.¹⁴ Resultatet ses herunder:



Personlighedstest 2023



Personlighedstest 2025

Personlighedstest 9/2 2025. Mette Bondesen

Testen viser:

- Introvert over ekstrovert
- Intuition over sansning /krop
- Følelser over tænkning

Kilde: humanmetrics.com

Jungs teori om de 4 funktioner handler om, at mennesket bearbejder, sanser, oplever og tænker over deres oplevelser og disse 4 funktioner anvendes i processen. Jeg har intuition over sansning, hvilket betyder, at jeg har sansning i skyggen, altså en svagere tilgængelig funktion. Jeg har følelser over tænkning, så i princippet er tænkning i skyggen, altså mindre tilgængelig.¹⁵

Resultatet af testen kan dog variere fra dag til dag, oplevede jeg. I mine udvalgte tests fra hhv. 2023 og 2025, er der et skift fra tænkefunktion over følelser til omvendt, hvilket giver god mening, da jeg i mellemtiden har fået forløst mine følelser via individuationsarbejde. De var tidligere skjult i det ubevidste, da jeg ikke har fået dem spejlet i min opvækst af mine nærmeste omsorgspersoner.

Med nysgerrighed på, hvad et symbol fra det ubevidste kan fortælle mig om mine 4 funktioner, har jeg mediteret på de 4 funktioner med et ønske om at få vist et symbol for hver funktion.

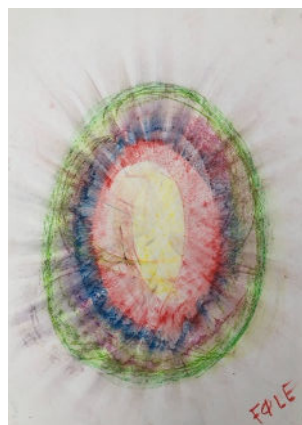
Her viste sig følgende nedenstående symboler. De er ca str. A3-papir på højkant med fedtfarver:



Funktion- Intuition. MB2025



Tænkefunktion. MB2025



Følefunktion. MB2025



Sansefunktion. MB2025

¹⁴ Jungian personality type test. Human Metrics

¹⁵ Grønkjær, Preben. C.G. Jung Analytisk

Beskrivelse af symbol på mine 4 grundfunktioner

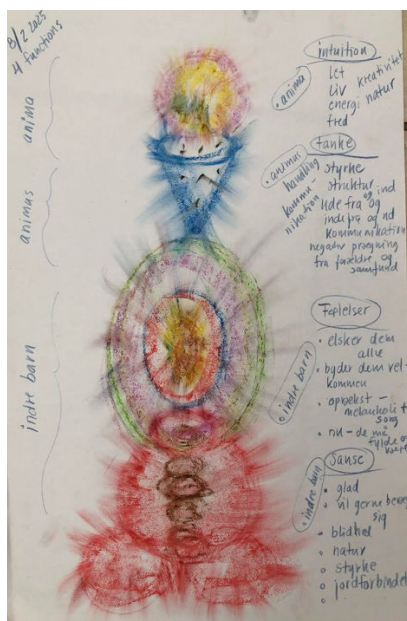
Min intuition er symboliseret som en kugle, svævende over tænkefunktionen (mit hoved). Farverne er gul og lilla, som symbol for det guddommelige og spirituelle.¹⁶ Kuglen er et helhedssymbol, som i flg. Jung kan betyde, at en individuationsproces er i gang.¹⁷

Min tænkefunktion er symboliseret som en omvendt kegle, som bl.a. kan forbindes med den arketypiske rejse mod helhed eller integration af selvet.¹⁸ Farven blå står for indadvendthed og spiritualitet.¹⁹

Min følefunktion er symboliseret som en æggeformet oval, som bl.a. kan forbindes med den alkymiske proces på niveauet Albedo i rejsen mod helhed og integration af selvet. Albedo kommer efter den mørke fase Nigredo, som handler om sorg og kaos,²⁰ hvilket giver god mening i min rejse. Der er anvendt mange farver som symbol på de mange forskellige følelser.

Sansefunktionen, som også er kroppen, viser en krop i siddende bedestilling med bøjet hoved. Det er en stilling som kan symbolisere 'et sted for introspektion, hvor en person søger ind i sin indre verden for at finde indsigt, healingsprocesser og kontakt med det kollektive ubevidste'.²¹ Farven rød betyder varme, forening og fornyelse. Farven brun betyder jordforbindelse og frugtbarhed.¹ Her kommer jeg til at tænke på min biologiske mors og fars lagring i min krop, både størrelses- og farvemæssigt. Far er under ombygning i mit system, altså brun for vækst. Mor fylder mest og farven rød betyder både smerte og kærlighed.

Som eksperiment samlede jeg alle 4 funktioners symboler i et samlet billede, som vist herunder:



Refleksion af mine 4 grundfunktioners samlede udtryk

Placering fra oven: Intuition, tanke, følelser, sanser

Det interessante er, at jeg opdagede, hvor min anima, animus og indre barn hovedsageligt var placeret:

- Indre barn i føle- og sanse-funktion
- Anima i intuition
- Animas i tænkefunktion

Det giver så god mening for mig, da jeg har kunnet skjule mit indre barn i kroppen sammen med de forviste følelser.

Animus er helt i hovedet og tænker og handler for mig.

Anima har ikke rigtig jordforbindelse, men elsker at bevæge sig i den lette og lyse energi, som er fri fra jordisk bøv. l.

Symboler for mine 4 funktioner samlet. MB 2025

¹⁶ Abt, Theodor, 2005. s. 94 + 100

¹⁷ Skogeman, Pia, 2027. Individuation. Danmarks Nationalleksikon.

¹⁸ ChatGBT. Hvad symboliser 'en kegle' ud fra Jungiansk psykologi?

¹⁹ Abt, Theodor, 2005. s. 92

²⁰ Gazel, Kristine, 2021. Albedo = Den hvide fase, som kan symboliseres som et æg. Alkymiens billedsprog. Tidsskrift for psykoterapi 2.

²¹ ChatGBT. Hvad symboliser 'en siddende person i bedestilling' ud fra Jungiansk psykologi?

Konklusion

I dag er jeg meget taknemlig over, at jeg fik et praj om, hvilken psykoterapeutisk retning, jeg skulle vælge. Måske kom det fra mit Selv, der vidste hvor rigtig denne vej ville blive for mig. De kunstterapeutiske metoder skaber den direkte forbindelse til det ubevidste, som via den transcendent funktion sender symboler til det bevidste. Arketyper kan analyseres, bearbejdes og integreres via de 4 grundfunktioner til nye indsigter og psykiske mønstre, som healer komplekser, baner vejen for øget kontakt med Selvet og et bedre selvregulerende psykisk system. I både min terapi og med klienter vil kunstterapeutiske metoder samt den jungianske grundviden om processer mellem det ubevidste og det bevidste i psyken danne grundlag for terapien. Det er vigtigt, at man som terapeut selv har gået vejen og bruger sin egen sårbarhed i arbejdet med sin klient, hvilket er en forskel fra en psykologs måde at arbejde på.

Litteraturliste

Bøger

- Hillman, James, 2021. Archetypal Psychology. Forlag: Uniform Edition
- Grønkjær, Preben, 1998. C.G. Jungs Psykologi. En introduktion. Forlag: Gyldendal.
- Schwartz, Susan, 2021. The Absent Father Effect on Daughters. Forlag: Routledge
- The book of symbols. Forlag: Taschen
- Abt, Theodor, 2005. Forlag: Living Human Heritage Publications

Links online

- Jungforalle.dk/arketyper
<https://www.jungforalle.dk/arketyper-og-arketypiske-komplekser/>
- Jungforalle.dk/animus/anima/det modsatkønnede
<https://www.jungforalle.dk/anima-og-animus-det-modsatkoennede/>
- Kiehl, Emilia. Artikel: Den transcendent funktion. C.G. Jung i Danmark
- <https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/den-transcendente-funktion/>
- Skogeman, Pia, 2027. Individuation. Danmarks Nationalleksikon.
<https://lex.dk/individuation>
- Gazel, Kristine, 2021. Albedo = Den hvide fase, som kan symboliseres som et æg. Alkymiens billedsprog. Tidsskrift for psykoterapi 2.
<https://www.jungforalle.dk/wp-content/uploads/Alkymiens-billedsprog.pdf>
- Human Metrics. Personality test. Carl Jung's and Isabel Briggs Myers' typological approach.
<https://www.humanmetrics.com/personality>
- ChatGBT. Hvad symboliser 'en kegle' ud fra Jungiansk psykologi?
- ChatGBT. Hvad symboliser 'en siddende person i bedestilling' ud fra Jungiansk psykologi?