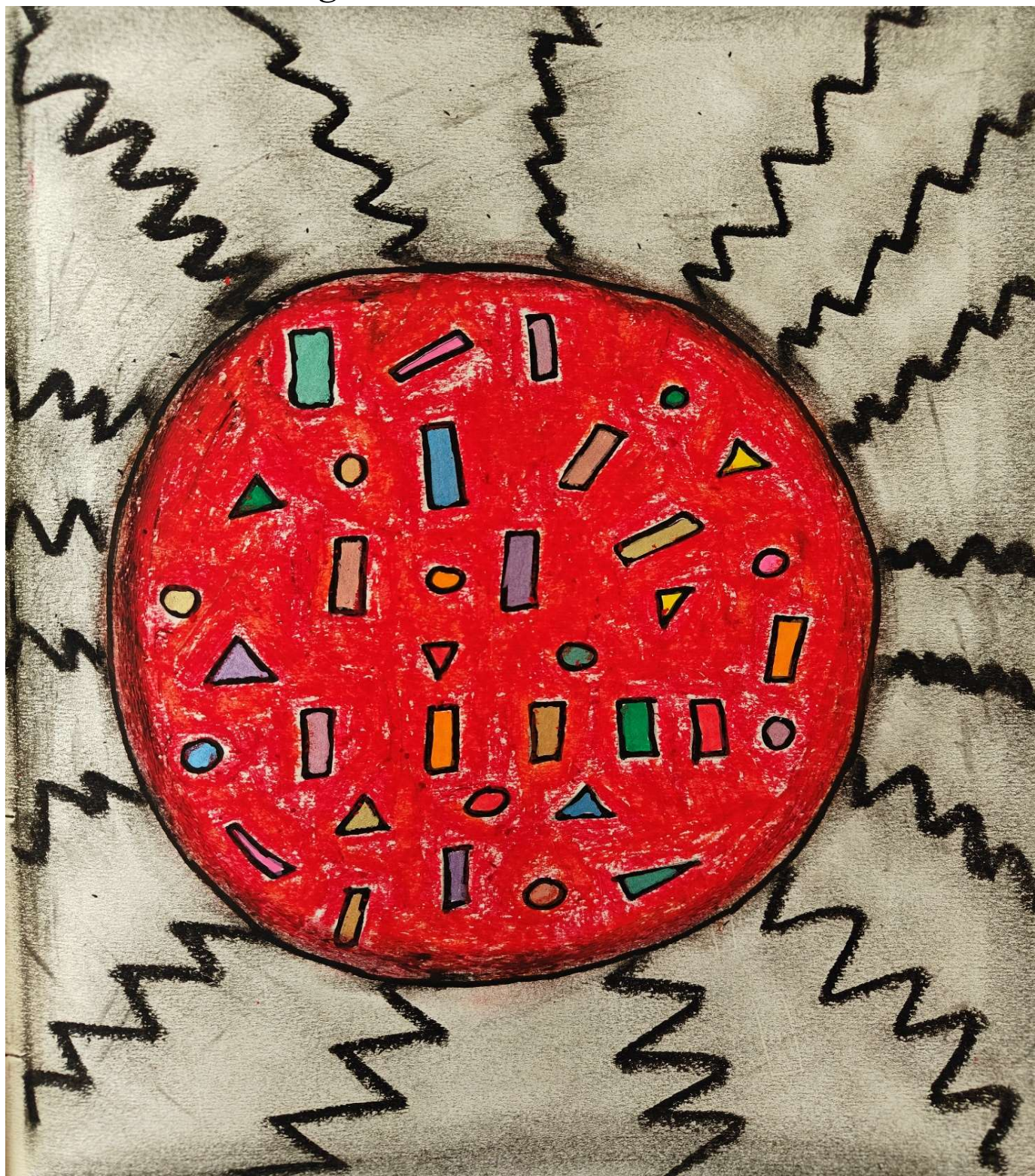


Hvordan har arbejdet med ego-selv-aksen og de jungianske begreber bidraget til en forståelse af min personlige proces gennem de sidste to år?



Eksamens Essay på grunduddannelsen.

Forside: Min egen tegning

Udarbejdet af Trine Andreasen, 2 års studerende på Sjælsro skolen, november 2025.

Indholdsfortegnelsen

Indledning og baggrund for valg af emne.....	1
Problemformulering.	1
Psykens opbygning.....	2
Komplekser.	3
Forsvar.....	4
Jeget.....	4
Persona	5
Skyggen	6
Anima og animus	6
Individuationen.....	7
Min egen rejse på ego-selv-aksen.	8
Refleksion.....	13
Konklusion.	14
Bibliografi.....	16
Bilag 1: Slangebilledet.....	17
Bilag 2: Brug af AI.....	18

Indledning og baggrund for valg af emne.

H.C Andersen skriver: ” At leve er at rejse”. (Andersen, 2005) For mig har de sidste to år været en rejse, ikke ud i den fysiske verden, men ind i min egen psyke. Det har været en rejse gennem lagene i mit indre landskab, igennem erkendelser, udfordringer og personlig vækst. Citatet minder mig om, at livet ikke handler om destinationer, men om den transformation, der sker undervejs.

For mig har rejsen gjort det muligt at leve, at være i livet på en ny måde, mere ægte og mere forbundet. Nu står jeg ved vejs ende, i hvert fald for denne etape, og skal afrunde min 2-årige grunduddannelse på Sjælsro skolen med dette afsluttende essay.

Lige nu befinder jeg mig midt i en livskrise. Min mor er netop død, og jeg er blevet sygemeldt med stress og belastningsreaktion. Midt i smerten har jeg mærket et kald fra min sjæl, en dyb indre bevægelse, som beder mig om at lytte, at sætte farten endnu mere ned og at komme hjem til mig selv. Derfor bliver dette essay ikke kun en afslutning, men også et aftryk af en indre transformation, der stadig er i gang.

Rejsen i min bevidsthed og ubevidsthed har åbnet mine øjne for de mange komplekser, der har været aktive i min egen udviklingsproces. Gennem de to år på grunduddannelsen har jeg langsomt fået øje på, hvordan mine reaktionsmønstre, forsvar og følelser ofte har haft rødder i ubevidste temaer fra min fortid.

Jeg har valgt at skrive mit essay med udgangspunkt i ego selv-aksen, fordi denne akse har vist sig som en bærende struktur i min personlige og psykologiske udviklingsproces gennem hele grunduddannelsen. Den beskriver på en enkel og samtidig dybt eksistentiel måde, forbindelsen mellem egoet, den bevidste del af mig, der navigerer i hverdagen, og selvet, som repræsenterer mit dybere væsen og den helhed, jeg er forbundet med. Undervejs på uddannelsen har jeg erfaret, hvordan bevægelsen mellem disse to poler ikke er lineær, men cyklisk: jeg har gentagne gange måttet konfrontere gamle lag af mig selv, for derefter at vende tilbage med en ny bevidsthed.

Problemformulering.

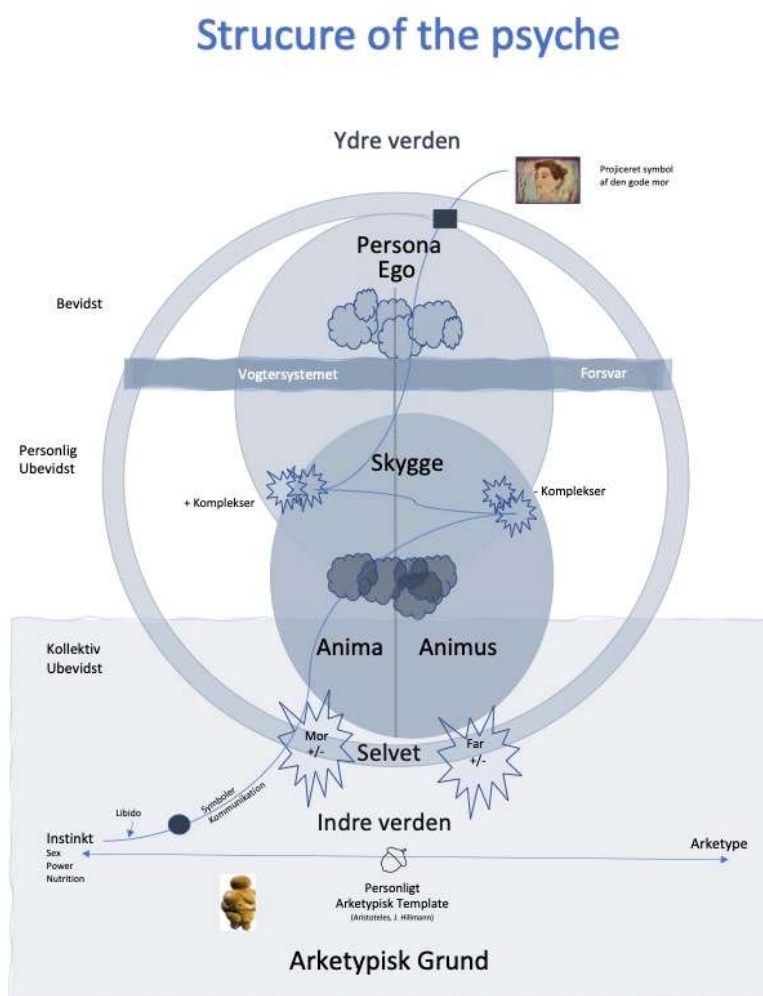
”Hvordan har arbejdet med ego–selv-aksen og de jungianske begreber bidraget til en forståelse af min personlige proces gennem de sidste to år?”

Psyken opbygning.

C.G. Jung (Carl Gustav Jung) var en schweizisk psykiater og grundlæggeren af analytisk psykologi. Han så psyken som en levende helhed, der består af både bevidste og ubevidste lag. I centrum for bevidstheden står egoet, den del af os, som vi oplever som vores "jeg". Det er egoet, der organiserer vores tanker, følelser og oplevelser, og som giver os en følelse af identitet og sammenhæng i hverdagen. Men ifølge Jung er egoet kun en lille del af psyken, som toppen af et isbjerg, mens det ubevidste udgør den største og dybeste del.

Det ubevidste, rummer en indre kerne, som Jung kalder selvet. I dette selv ligger grundlaget for, at et jeg senere kan udvikle sig. Gennem opvæksten begynder jeget gradvist at træde frem, forme sig og skabe sin egen identitet. Det er netop i denne bevægelse, at ego-selv-aksen opstår. Ego-selv-aksen fungerer som forbindelsen mellem vores bevidste jeg og vores dybere indre selv, en slags indre kommunikationslinje eller spændingsfelt, hvor vores erfaringer, intuitioner og ubevidste impulser mødes og påvirker hinanden. (Grønkjær, 2010)

Billedet nedenfor illustrerer Jungs opbygning af ego-selv aksen i psyken.



Kildehenvisning: Billede udleveret fra Sjælsro skolen.

Komplekser.

Et af Jungs vigtigste bidrag til psykologien er begrebet komplekser. Komplekser er følelsesladede, ubevidste mønstre eller temaer i psyken, som har deres eget "liv". De opstår typisk ud fra tidligere erfaringer, især i barndommen, hvor bestemte oplevelser, for eksempel at føle sig overset, kritiseret eller forladt, sætter sig fast som indre reaktionsmønstre. I denne forståelse kan komplekser ses som tæt forbundet med det, vi i dag kalder indre børn: de psykiske delpersonligheder af os, som stadig bærer på de oprindelige følelser, behov og sår, der opstod i de tidlige relationer. Når et kompleks aktiveres i nutiden, er det ofte det indre barn, der reagerer, med en følelsesmæssig intensitet, der overstiger situationen her og nu, fordi det er gamle erfaringer og gamle smerter, der bliver vækket til live.

Et kompleks viser sig fx ved, at man i visse situationer oplever at miste sig selv, blive overvældet, går i forsvar eller reagere med stærk skyld, vrede eller skam, uden at kunne finde den rationelle forklaring. Det skyldes, at komplekset aktiverer en tidligere, uforløst oplevelse, som nu kommer til udtryk gennem kroppen, følelserne og tankerne.

Et eksempel kunne være et mor-kompleks, når barnet vokser op med en mor, der enten er følelsesmæssigt fraværende, uforudsigelig eller præget af en opdragelsesstil med strenge regler, skæld ud og begrænset varme. I sådanne miljøer lærer barnet ofte, at kærlighed er betinget: at man kun bliver accepteret, hvis man gør det rigtige, er rolig, lydig eller ikke fylder for meget.

Et andet eksempel kunne også være et mindreværds-kompleks, det opstår, når et menneske tidligt i livet får en dyb indre oplevelse af ikke at være "god nok". Denne følelse behøver ikke komme fra direkte kritik, den kan også opstå i miljøer, hvor barnet bliver overset, sammenlignet eller mødt med høje forventninger, som det ikke kan leve op til. Over tid sætter følelsen sig som et indre mønster, der farver personens selvopfattelse.

Jung så dog ikke komplekser som noget sygeligt i sig selv, de er en naturlig del af det at være menneske. Alle har komplekser. Det vigtige er, hvordan vi forholder os til dem. Når vi bliver bevidste om et kompleks, kan vi begynde at arbejde med det, forstå dets oprindelse og afmontere dets magt over os. På den måde kan komplekset forvandles fra en ubevidst blokering til en bevidst vejviser, et sted i psyken, hvor der ligger potentiale for udvikling og integration.

I terapien og i den analytiske proces opstår ofte mulighed for at møde og arbejde med sine komplekser. Det kan ske gennem relationer, drømme, kropslige symptomer eller kreative udtryk. Ved at blive i følelsen, i stedet for at undgå den, kan man skabe kontakt til det ubevidste materiale og begynde at heles. (Grønkjær, 2010, s. 54-63)

Forsvar

I jungiansk psykologi forstås forsvar ikke som stive eller patologiske mekanismer, men som psykens naturlige reguleringsprocesser, der beskytter egoet mod indre materiale, som på et givent tidspunkt ville være for overvældende at forholde sig til. Egoet er ifølge Jung en relativt skrøbelig struktur, især i perioder med krise, transformation eller følelsesmæssig belastning, og derfor må det kunne afgrænse sig for at bevare stabilitet og sammenhæng i bevidstheden. Når følelser, skyggesider eller komplekser bliver for intense, reagerer egoet gennem forskellige former for psykologisk beskyttelse, som benægtelse, undgåelse, intellektualisering, rationalisering eller følelsesmæssig distance. Disse reaktioner er, som Vibeke Skov beskriver, ikke tegn på svaghed, men nødvendige tilpasningsstrategier, der midlertidigt forhindrer psyken i at blive oversvømmet af ubevidst materiale (Skov, 2009, s. 14–17).

Forsvarsmekanismerne opretholder derfor en midlertidig balance mellem bevidsthed og ubevidsthed. De gør det muligt for mennesket at bevæge sig gennem indre spændingsfelter i et tempo, der er bæredygtigt for både egoet og kroppen. I en jungiansk forståelse handler forsvar ikke kun om at undgå smerte, men også om at sikre, at individet ikke konfronteres med psykologiske lag, som endnu ikke er modne til integration. Når tiden er rigtig, begynder forsvarerne gradvist at slippe, og nyt ubevidst materiale kan tone frem i bevidstheden uden at skabe kaos.

Det, som moderne psykologi ofte kalder “vogtersystemet”, kan i en jungiansk kontekst beskrives som egoets grænsevogterfunktion: den instans, der regulerer, hvor meget ubevidst indhold der får adgang til bevidstheden. Jung ser psyken som et selvregulerende system, hvor både ego og Selv samarbejder om at bevare psykisk balance. Vogtersystemet træder især i kraft, når der er risiko for, at komplekser, arketypiske energier eller gamle traumer kommer for tæt på bevidsthedens overflade. Skov beskriver, hvordan psyken doserer det ubevidste gennem både symptomer, projektioner og kreative processer, som en måde at regulere spændingen mellem de indre lag. (Skov, 2009, s. 11–14, 26–31).

Vogtersystemets funktion er derfor ikke at bremse udvikling, men at sikre, at individuationen, den gradvise bevægelse mod helhed, sker i et tempo, der kan integreres. Systemet beskytter mod retraumatisering og for hurtig åbning, så mennesket kan nærme sig Selvet lag for lag, uden at egoet kollapser eller mister orienteringen.

Jeget

Jeget er det, vi normalt forbinder med "mig selv", den bevidste del af psyken, hvor tanker, følelser, beslutninger og oplevelser samles. Det er gennem jeget, vi navigerer i hverdagen, forstår os selv og handler i verden. Jeget skaber en oplevelse af identitet og kontinuitet: "Jeg er den samme, som i går og i morgen."

I Jungs psykologi er jeget dog kun én del af psyken, og langt fra hele billedet. Det er centrum for bevidstheden, men det udgør ikke hele personligheden. Faktisk udgør jeget kun en lille del af det hele, under overfladen findes både det personlige og det kollektive ubevidste, som indeholder langt mere, end jeget umiddelbart har adgang til.

Man kan sige, at jeget står i spændingsfeltet mellem det ydre og det indre. På den ene side relaterer det sig til omverdenen og hjælper os med at tilpasse os sociale normer og krav. På den anden side forsøger det at forholde sig til impulser, følelser og billeder, som kommer fra det ubevidste. Når der opstår konflikt mellem disse to retninger, fx mellem ydre forventninger og indre længsler, kan jeget opleve krise, forvirring eller stress.

Jung ser jeget som et vigtigt redskab i individuationen, den proces, hvor mennesket bliver mere helt og integreret. Men jeget må lære at samarbejde med det ubevidste og lytte til Selvets vejledning. Hvis jeget bliver for identificeret med kontrol, fornuft eller egoistiske behov, mister det forbindelsen til dybere lag i psyken. Derfor er en del af den psykologiske udvikling at løsne jegets greb og gøre plads til noget større. (Grønkjær, 2010, s. 63)

Persona

I Jungs psykologi er personaen den maske eller rolle, vi tager på os for at kunne begå os i den ydre verden. Det er den side af os selv, vi viser til andre, hvordan vi gerne vil fremstå, og hvordan vi ønsker, at omverdenen skal se os. Personaen hjælper os med at tilpasse os sociale sammenhænge, som f.eks. på arbejde, i familien eller i andre fællesskaber.

Man kan sige, at personaen er som et kostume i et teater, den gør det muligt at spille en bestemt rolle, som samfundet eller omgivelserne forventer. Det kan være "den ansvarlige", "den hjælpsomme", "den dygtige", eller hvilken som helst anden rolle, vi identificerer os med.

Personaen er nødvendig for, at vi kan fungere i relationer og opretholde en vis orden i vores sociale liv. Men problemet opstår, når vi bliver for identificeret med vores persona, altså når vi tror, at vi *er* masken. Så risikerer vi at miste kontakten til vores ægte følelser, behov og sårbarheder. Det kan skabe indre tomhed, fordi vi ikke længere lever i overensstemmelse med vores indre selv.

I terapien og individuationens proces handler det om at blive bevidst om personaen, at genkende den som en rolle, og ikke som hele vores identitet. Ved at gennemskue personaens funktion, får vi mulighed for at slippe dens kontrol og i stedet finde ind til et mere ægte og helhedsorienteret selvbillede.

Personaen er altså både en beskyttelse og en begrænsning. Den hjælper os med at navigere i det sociale, men kan også holde os fast i gamle mønstre, hvis vi ikke bliver bevidste om den. Jungs pointe er, at vejen til helhed går gennem erkendelsen af, at vi ikke er vores maske, men noget langt dybere bag den. (Grønkjær, 2010, s. 64-66)

Skyggen

Ifølge Jung er skyggen den del af vores psyke, som rummer de sider af os selv, vi helst ikke vil vedkende os. Det kan være følelser som vrede, jalousi, egoisme, mindreværd, men også styrker og potentialer, vi har lært at undertrykke. Skyggen opstår, når vi gennem opvækst og socialisering lærer, at nogle sider af os er "forkerte" eller uønskede, og derfor skubber vi dem ud af vores bevidsthed.

Men selvom skyggen er ubevidst, forsvinder den ikke. Tværtimod, den påvirker os bag kulisserne og kan styre vores reaktioner, projektioner og relationer. Vi kommer ofte i konflikt med skyggen, når vi bliver meget vrede eller dømmende over for andre, for det, vi afviser i dem, kan være noget, vi ikke kan tåle at se i os selv.

Skyggen er ikke kun negativ. Den rummer også vigtige ressourcer, som vi har gemt væk: kreativitet, styrke, lyst, autenticitet. Derfor er arbejdet med skyggen en central del af individuation, den psykologiske modningsproces, hvor vi integrerer de fortrængte sider og bliver mere hele som mennesker.

Fordelene ved at integrere skyggen er at når man kender dine skjulte sider, bliver ens reaktioner mindre forvirrende. Man ved, hvorfor du bliver vred, jaloux, ked af det eller usikker.

Man bruger mindre energi på at gemme eller bekæmpe sider af en selv. Det giver mere overskud og mindre indre konflikt. Når man ikke længere projicerer sine uønskede sider over på andre, bliver man mindre dømmende, mere åben og mere ægte i sine relationer.

Ved at integrere vrede, selvsikkerhed eller behov, du har undertrykt, bliver du bedre til at sige fra og stå ved dig selv. Når du ikke længere kun lever ud fra rollen eller masken (personaen), bliver man mere sig selv, både indadtil og udadtil. Det, der før udløste stærke følelser eller reaktioner, mister sin magt, fordi man er blevet bevidst om det.

Kort sagt, når man integrerer skyggen, får man større selvindsigt, mere frihed og et mere ægte forhold til både sig selv og andre. (Grønkjær, 2010, s. 67-70)

Anima og animus

I følge Jung findes der i hvert menneske en indre psykologisk modpol til ens bevidste kønsidentitet. Det betyder, at kvinden rummer en indre mandlig figur, Animus og manden en indre kvindelig figur Anima. Disse arketyper er ikke bare billeder af det modsatte køn, men repræsenterer sider af os selv, vi ofte ikke har adgang til direkte i vores bevidste jeg.

Anima i mandens psyke repræsenterer det feminine: følelser, intuition, omsorg, kreativitet og det sjælelige. Animus i kvindens psyke rummer det maskuline: vilje, rationalitet, handlekraft, men også autoritet og strukturdannelse. Begge figurer opstår ud fra både personlige erfaringer og kollektive forestillinger om det maskuline og det feminine, ofte påvirket af forældre og kultur.

Disse indre figurer fungerer som bro mellem bevidstheden og det ubevidste. De viser sig i drømme, i fantasier, i projektioner på mennesker vi bliver tiltrukket af eller provokeret af, og de er med til at spejle de sider af os selv, vi har svært ved at rumme.

Arbejdet med anima og animus handler om at integrere det modsatte køn i sig selv, ikke som noget bogstaveligt, men som en psykologisk balance. Når kvinden får kontakt med sin animus, får hun adgang til styrke, klarhed og indre retning. Når manden integrerer sin anima, får han adgang til empati, følelser og dybde. Det handler ikke om at blive noget andet end man er, men om at blive mere hel, og at kunne trække på både de feminine og de maskuline kræfter i sig selv.

Hvis vi ikke arbejder med disse figurer, risikerer vi at blive styret af dem ubevidst. Kvinden kan f.eks. blive fanget i en indre kritisk stemme (negativ animus), mens manden kan idealisere eller frygte kvinder ud fra ubevidste anima-projektioner.

Ved at møde og integrere disse arketyper bevidst, opstår der en indre forening, en slags psykologisk harmoni, som Jung beskriver som et vigtigt skridt på vejen mod individuation. (Grønkjær, 2010, s. 71-75)

Individuationen.

At gøre det ubevidste bevidst er selve kernen i individuationen hos Jung.

Selvet er på én gang centrum i den ubevidste del af psyken, den omslutter hele psyken og individuationens mål er at komme i kontakt med dette sted og skabe en mere balanceret relation mellem jeget og selvet. Ideelt set sker denne kontakt som en naturlig udvikling gennem livet, hvor det bevidste og det ubevidste begynder at samarbejde. Men processen kan også støttes og styrkes på forskellige måder. I jungiansk terapi arbejder man netop med denne forbindelse gennem drømme, aktiv imagination, og kunstterapi, alle metoder, der gør det muligt at nærme sig det ubevidste på en kreativ og mere intuitiv måde. (Jung, 1991, s. 18-45)

I den jungianske tradition, og sådan som Vibeke Skov også beskriver det i kunstterapien, understøttes denne bevægelse gennem kreative og symbolske arbejdsformer. Drømmearbejde, aktiv imagination og billedskabelse åbner for det ubevidste på måder, som det talte sprog ikke altid er i stand til. I drømmene viser psyken scener, stemninger og figurer, der kan pege på fortrængte følelser, konflikter eller potentialer, som endnu ikke har fundet vej til bevidstheden. (Skov, 2009, s. 11-14)

En anden metode er aktiv imagination, som er en mere direkte måde at gå i dialog med det ubevidste på. Her lader man indre billeder, figurer eller følelser udvikle sig frit, uden at styre eller analysere dem på forhånd. Det kan foregå gennem visualisering, skrivning, tegning eller en indre samtale med de billeder, der dukker op. Aktiv imagination skaber en slags bro mellem bevidstheden og det ubevidste, fordi man både er til stede og vågen, men samtidig giver plads til psykens spontane udtryk. (Skov, 2009, s. 151-156)

Kunstterapi er også en vigtig del af den jungianske tilgang. Når man arbejder kreativt, med farver, former, ler eller andre materialer, får det ubevidste mulighed for at udtrykke sig uden om ordene. Mange oplever, at noget indeni dem begynder at tage form gennem billedskabelsen, og at der opstår nye forståelser, når man bagefter taler om det, man har lavet. Kunstterapi gør det lettere at nærme

sig indre billeder og følelsesmæssige processer, som det kan være svært at sætte ord på i første omgang.

Tilsammen giver drømmearbejde, aktiv imagination og kunstterapi tre forskellige, men forbundne veje ind til det ubevidste. De hjælper mennesket med at lytte til psykens symboler og billeder, og dermed bliver det muligt at integrere sider af sig selv, som ellers ville forblive skjulte.

Min egen rejse på ego-selv-aksen.

Jeg får lyst til at vende det hele på hovedet, at begynde bagfra. Eller måske er det netop begyndelsen i min rejse på ego-selv-aksens tidslinje.

I skrivende stund er det seks dage siden, min mors sjæl forlod denne verden. Midt i det triste og det ufattelige, var det også nogle af de smukkeste dage, vi havde sammen. Det hele føles stadig uvirkeligt, for blot fjorten dage siden fejrede vi hendes 70-års fødselsdag, og nu planlægger vi hendes bisættelse.

Det føles meningsfuldt at begynde her, i slutningen, med den bevidsthed og kærlighed, jeg nu mærker så stærkt for det menneske, jeg engang valgte som den, der skulle forme mig. Gennem sorgen opdager jeg, hvor min styrke kommer fra. Jeg mærker for første gang en fred i mig, en ny og vidunderlig følelse: at jeg er helt, som jeg skal være.

Det er som om, jeg nu bevæger mig fra Selvet mod egoet, baglæns gennem mit indre landskab, med en dyb forståelse af både mit lys og mit mørke. Jeg har fundet min sjæl. Jeg har mærket mit indre lys. Og jeg har en følelse af, at jeg står på tærsklen til en genfødsel.

De sidste dage med min mor blev en form for afslutning. Når jeg redte hendes hår, vaskede hendes ansigt og smurte hendes hals med lavendel, føltes det som en heling, ikke kun af hende, men også af alt det i mig, som ikke længere er min historie. Jeg gav det omsorg. Jeg mødte mine skygger, mine indre børn, min anima og min animus med kærlighed. De var med mig i de dage, og de er stadig med mig, når tårerne nu kommer i bølger. Og i det rum, de skaber, kan jeg være mig, i kærlighed og i sorg, og stadig bevæge mig baglæns mod forståelsen af, hvem jeg altid har været.

Det arketypiske nærvær

I de sidste dage med min mor blev jeg ikke blot vidne til et livs afslutning, men også til en bevægelse i det dybeste lag af psyken, det arketypiske. Alt føltes ladet med betydning, som om jeg trådte ind i et rum, hvor tiden opløstes, og hvor noget større talte gennem det nære. De ord, vi udvekslede, de stille pauser, hendes blik og de små ændringer i hendes vejrtrækning fik en næsten symbolsk karakter.

Det var som om, hvert øjeblik bar en arketypisk resonans, en dybere sandhed om livets kredsløb. Jeg stod ansigt til ansigt med den Store Moder, ikke kun som min egen mor, men som den skabende, nærende og opslugende kraft, der rummer både begyndelse og afslutning, liv og død. I hendes nærvær mærkede jeg, hvordan det personlige og det universelle smeltede sammen.

Sorgen vækkede mine egne indre figurer til live. Jeg kunne mærke mine skygger, mine indre børn, anima og animus, som om de trådte frem fra det ubevidste og ind i bevidsthedens lys. I disse dage blev de ikke længere skjulte sider af mig, men nærværende, levende og medfølende dele. De blev ikke bare begreber i et teoretisk landskab, de blev psykens levende arketyper, som spejlede min egen transformation.

Den bevægelse jeg mærker, baglæns gennem mit liv, fra selvet mod egoet, er ikke kun min personlige fortælling. Den er også en del af den kollektive psyke, hvor transformation, død og genfødsel gentager sig i mytiske mønstre. At være i kontakt med det arketypiske giver mig en dybere forståelse for, at min rejse ikke er isoleret, den er forbundet med noget evigt og almenmenneskeligt.

Dette møde med det arketypiske fortsatte om eftermiddagen efter hendes død. En særlig oplevelse ved vandet brændte sig fast i mig som en direkte besked fra det dybeste lag af psyken.

Samme eftermiddag som min mor døde, sad jeg ved vandet, tom, men med en fornemmelse af, at noget alligevel var nærværende. Jeg hørte min mors stemme sige: "*Tegn sivene.*" Det var, som om hun talte fra et andet lag af virkeligheden. Jeg tog billeder af sivene, som flød med strømmen, og lod dem blive til to tegninger.

De blev spejlbilleder af hinanden, én i begyndelse, én lidt efter, men det føltes som mere end bare tid. Det føltes som symboler på overgangen fra liv til død, fra ego til selv og tilbage igen. Vandet blev det ubevidste, sivene det levende, bevægelige i mig. I det ene billede mærkede jeg sorgens tyngde; i det andet, en opadstigende bevægelse, som et løft mod transformation. Det var som om min mors ånd og min sjæl talte sammen i billeder, og det, jeg fik, var mere end et minde: det var en åbning ind i mit eget symbolske sprog.

På nuværende tidspunkt har jeg ikke det nødvendige overskud til at gå i dybden med symbolarbejdet omkring siv-billederne. Jeg mærker dog tydeligt, at der ligger en vigtig betydning og en dybere viden gemt i symbolikken, som jeg senere vil vende tilbage til, når jeg har mere ro og kapacitet til at arbejde med det.



Billede 1. Min egen tegning. Billede 2: Eget fotos 1.

Billede 3: Eget fotos 2. Billede 4. Min egen tegning

Det føles som at være midt i en film, der spoles hurtigt baglæns, tilbage gennem tiden, tilbage mod egoet. Jeg bevæger mig gennem lagene af min psyke, ét efter ét, som de har foldet sig ud i løbet af de sidste to år på grunduddannelsen.

Mødet og min integration af Anima og Animus, det føles som om, mit indre parforhold, mellem Anima og Animus, er ved at finde sin egen rytme. Jeg forstår nu, at jeg ikke skal vælge mellem styrke og sårbarhed, mellem struktur og intuition. De kan eksistere side om side. Og i den balance opstår et indre rum, hvor jeg kan være mig selv, ikke styret af gamle mønstre, men næret af nye forbindelser.

Mit arbejde med skyggen har været en af de mest transformerende dele af min rejse. Jeg ser det som en bevægelse fra at undvige mine mørkeste sider til at kunne møde dem med nysgerrighed og omsorg, og gradvist give dem plads i lyset.

Jeg begyndte at mærke mit indre barn som bærer af skyggeaspekter, med følelser som skam, skyld og frygt. Tidligere triggere i samvær med andre blev pludselige adgangsveje til gamle mønstre. I stedet for at forsøge at undgå dem, har jeg lært at møde dem med ro og bevidsthed.

En øvelse på Sjælsro skolen, som gjorde særlig dybt indtryk på mig, var spejløvelsen. I begyndelsen var den næsten skræmmende. At skulle sige ord som doven, ukærlig, uro, uansvarlig, rodeløst, at give op, klodsmajor, dum, smart, for tyk, vred, uelsket, balance, klog, direkte til mit eget spejlbillede, vækkede modstand i mig. Det føltes grænseoverskridende at udtale de sider højt, som jeg hele livet har forsøgt at skjule eller kontrollere. Men noget ændrede sig, da jeg alligevel blev stående og kiggede mig selv dybt i øjnene.

Langsomt opdagede jeg, at det ikke var farligt, tværtimod. At sige ordene "right in my face" skabte en mærkelig form for lettelse, som om jeg for første gang gav mig selv lov til at være et helt menneske, med lys og mørke, styrke og fejl. Det blev tydeligt for mig, at ingen andre end mig selv kan overbevise mit indre om, at jeg er et kærligt, levende og lysbærende menneske. Det er netop dette, der er essensen af individuation: at turde møde alle sine sider og lade dem blive en del af helheden.

Jeg ser nu min skygge som en kraft, ikke som en trussel. Den rummer kreativitet, autenticitet og adgang til en mere ærlig relation til både mig selv og andre. Det er, som om jeg har givet mig selv lov til at være menneske, helt og fuldt. Og den accept er min adgangsbillet til individuationens vej.

Tilbage til egoet med ny bevidsthed

Når jeg ser tilbage på denne baglæns bevægelse gennem min psyke, oplever jeg, at jeg har rejst fra et punkt i Selvet, en dyb kontakt med min sjæl og min essens, og bevæget mig lag for lag mod det sted, hvor mit ego blev formet. Undervejs har jeg mødt mine arketyper, mine skygger, mit indre barn, min Anima og min Animus. Alle dele, som før var fragmenterede, men som nu begynder at danne et mere sammenhængende og bevidst indre landskab.

Denne rejse har ikke været lineær, den har været cyklisk, dyb og til tider kaotisk. Men det er netop i dette uforudsigelige rum, mellem kontrol og overgivelse, at forbindelsen mellem ego og selv har kunnet opstå på ny. Jeg har ikke længere det samme ego, som da jeg begyndte denne proces. Det ego, jeg nu vender tilbage til, er mere forbundet med mit Selv, mere modent, mere rummeligt, mere bevidst.

Jeg ser nu ego selv-aksen ikke som en statisk akse, men som en levende bevægelse, en pulserende strøm, hvor bevidsthed og ubevidsthed, lys og mørke, styrke og sårbarhed hele tiden balanceres i mig. Det, jeg før opfattede som modsætninger, lever nu side om side. Og i dette nye rum kan jeg stå som den, jeg er: forbundet, forandret og mere hel.

Ved en session hos min terapeut, kort inden min mor dør, skulle det vise sig at åbne en dør, jeg endnu ikke vidste fandtes. Dagene op til denne session havde jeg været på skolemodul i anerkendende kommunikation. Hele weekenden kæmpede jeg med en kraftig forstoppelse, som jeg i dag forstår som et psykosomatisk symptom. Et psykosomatisk symptom, er et fysisk symptom, der hænger sammen med følelser. Det vil sige at min krop prøver at reagere på de følelsesmæssige problemer ved at skabe fysiske symptomer.

Min krop, mit nervesystem, min underbevidsthed forsøgte at tale til mig, men ikke i ord. Det var som om, der var noget i mig, jeg ikke kunne eller ville give slip på. Noget, der endnu ikke var fordøjet, hverken fysisk eller følelsesmæssigt,

Under sessionen havde jeg en fornemmelse af to slanger der snoede sig i min krop. De snoede sig, ikke som et billede, men som en fysisk fornemmelse: én med en tung, gammel energi og én med en lettere, mere levende kraft. Jeg vidste ikke, hvad det betød, men jeg vidste, at noget var i bevægelse i mig. Først senere, da jeg kom hjem og satte mig med farver og papir, dukkede billedet op. To slanger, snoet om en fælles akse. Den ene sort, den anden blå. De formede sig som et symbol, en psykisk struktur, som min krop allerede havde mærket, men som nu fik form. Tegningen gjorde det synligt. Og med billedet kom forståelsen: det var ikke bare en bevægelse, det var begyndelsen på noget nyt.

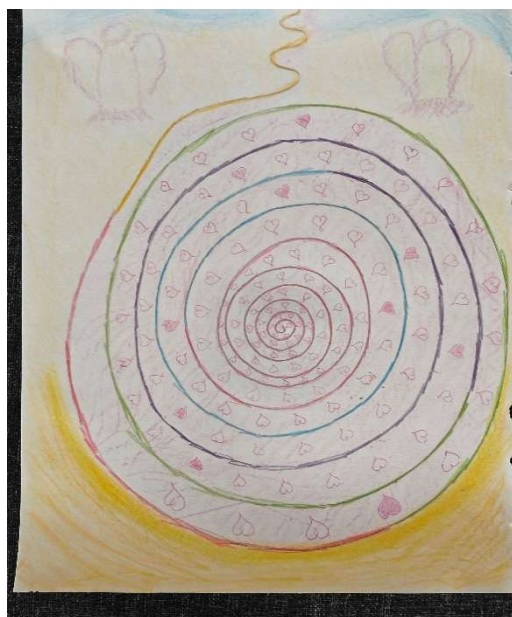
Jeg brugte aktiv imagination til at gå i dialog med slange billedet 5, som kan ses i Bilag 1.



Billede 5. Min egen tegning af Slangerne

En fornemmelse voksede i mig: at noget var blevet undfanget. Ikke fysisk, men sjæleligt. En ny del af mig var blevet sat i gang. En ny bevidsthed, et nyt sted at leve fra. Denne oplevelse blev en slags indre forberedelse, en indvielse, uden at jeg vidste til hvad.

For få dage senere sad jeg ved min mors hospitalsseng. Hun lå stille, og alt i mig vidste, at vi var tæt på hendes afsked. Jeg fandt farverne frem igen, denne gang uden ord, men med en dyb kærlighed. Jeg tegnede en spiral (billede 6), lag på lag, med små hjerter og gyldent lys.



Billede 6: Min egen tegning af spiralen

Jeg gav hende billedet. Det blev min gave, mit farvel. Et symbol på alt det, der bandt os sammen, og som nu blev givet videre. Når jeg nu ser på de to billeder, slangerne og spiralen, forstår jeg, at de taler sammen. Slangerne var min indre bevægelse, en ny undfangelse. Spiralen var min ydre gestus, en kærlighedsgave til hende. Og begge blev et udtryk for den rejse, jeg var i gang med: en rejse fra Selvet, tilbage gennem det symbolske og det ubevidste, mod egoet. Men ikke det gamle ego. Et nyt. Et ego, som nu kunne rumme både livet og døden.

Et ego, som kunne holde sorgen og glæden samtidig. Et ego, som var forbundet, ikke adskilt fra Selvet, men skabt i dets nærvær. Det var her, i afslutningen, at jeg fandt begyndelsen. Og det var her, jeg mødte mig selv, på ny.

Selv nu med en ny bevidsthed, gentager sig et mønster, min mors død, midt i sorgen og arbejdet, brød min krop sammen. Jeg blev sygemeldt med stress og en belastningsreaktion. Jeg sad hos lægen og græd så voldsomt, at jeg næsten ikke kunne tale. Kroppen gik i beredskab. Jeg var tilbage i en velkendt situation fra ni år tidligere, samme frygt, samme reaktion. Dengang var der ingen, der hjalp mig til ro. Ingen, der anerkendte det, jeg kom med.

Men denne gang var noget anderledes. Jeg så mønsteret. Jeg genkendte komplekset og forsvaret. Og jeg valgte anderledes. Jeg bad om ro. Jeg satte en grænse. Jeg sagde fra, ikke i kamp, men i kærlighed til mig selv. Det føltes som endnu en bevægelse fra Selvet mod egoet. En ny integration. Et sted, hvor min psykologiske og kropslige erfaring nu kan flette sig sammen i helhed. Denne krise blev ikke et tilbagefald. Den blev en bekræftelse på, at jeg er på vej. At jeg har lært. At sjælen stadig kalder, når der er mere, der skal lyttes til.

Et ego, som nu kan rumme både livet og døden. Et ego, som kan holde sorgen og glæden samtidig. Et ego, som var forbundet, ikke adskilt fra Selvet, men skabt i dets nærvær.

Refleksion.

Når jeg ser tilbage på de sidste to år, bliver det tydeligt for mig, at arbejdet med ego selv-aksen har fungeret som en rød tråd gennem hele min udviklingsproces. Min rejse på denne akse har aldrig været lineær, men cirkulær, bevægelig og dybt sanselig. Ved at skrive mit essay baglæns, fra Selvet og mod egoet, har jeg skabt en form, der spejler, hvordan min indre proces faktisk har udfoldet sig: som en tilbagevenden til mig selv, blot med et nyt, tydeligere og mere forbundet ståsted.

Særligt i sorgen over at miste min mor blev ego selv-aksen et kompas. I dette overgangsrum, hvor livet og døden mødtes, åbnede der sig et felt, hvor det bevidste og det ubevidste trådte tættere sammen, end jeg nogensinde før havde oplevet. Det, der udadtil lignede en afsked, føltes indadtil som en indvielse. Sorgen blev ikke kun en reaktion, men en portal til en dybere forbindelse til Selvet. Det er, som om psykens arketypiske lag trådte frem og viste mig, at dette ikke blot er min personlige smerte, men en universel erfaring, et møde med den Store Moder, transformationens kraft og den indre bevægelse mod helhed.

Det er netop i dette symbolske rum, at de jungianske begreber begynder at få krop og liv i mig. Jeg mødte mine indre børn, de dele af mig, der gennem opvæksten havde båret både smerte, længsel og

savn. Jeg mødte skyggen, som i mange år havde ligget tavst i mig, men som nu trådte frem som både smerte og potentiale. Et sted i mig der begynder at forstå, at skyggen ikke er noget, man fjerner, men noget, man integrerer. At stå i det mørke, som før havde skræmt mig, blev mindre en kamp og mere en vilje til at acceptere mig selv. Det ændrede alt. Skyggen er ikke længere et indre modbillede, men en vejviser til autenticitet.

Arbejdet med anima og animus har ligeledes været en afgørende del af min proces. Hvor jeg før kunne opleve et indre spændingsfelt mellem min sårbarhed og min styrke, mellem intuition og struktur, opstår der gradvist en ny balance. Jeg begynder at erfare, at disse kræfter ikke er hinandens modsætninger, men hinandens forudsætninger. Der opstår en indre rytme, en dans, hvor feminine og maskuline kvaliteter ikke længere kæmper om pladsen, men fletter sig ind i hinanden. Det har givet mig en ny stabilitet og et mere helt indre fundament.

Når jeg ser på min proces nu, står det klart, at arbejdet med ego selv-aksen ikke blot har hjulpet mig til at forstå mine indre bevægelser, det har båret mig igennem dem. Aksen har givet mig et sprog for det, jeg mærkede, før jeg kunne forstå det. Den har hjulpet mig til at se mine reaktioner, mønstre og følelser i et større psykologisk og symbolsk perspektiv. Og den har vist mig, at selv i de mest smertefulde erfaringer findes der en mulighed for integration og udvikling.

Jeg står nu et sted, hvor egoet er mere forbundet med Selvet end før. Et sted, hvor smerten ikke længere er en fjende, men et budskab. Hvor symboler, drømme og kropslige fornemmelser ikke længere overses, men lyttes til. Hvor de jungianske begreber ikke længere er teori, men levet erfaring.

Dette er måske det mest centrale: arbejdet med ego selv-aksen har ikke blot hjulpet mig med at forstå min proces, det har været min proces.

Konklusion.

En af de vigtigste erfaringer, jeg tager med mig, er erkendelsen af, at det ikke længere er farligt at række ud efter hjælp. Tidligere bar jeg en stærk overbevisning om, at jeg skulle klare alting selv; at sårbarhed var farligt, og at jeg kun var tryk, når jeg var i kontrol. Men gennem denne proces har jeg lært noget fundamentalt nyt: jeg behøver ikke at være alene. Jeg må godt række ud. Jeg må godt blive holdt. Da jeg stod midt i stress, sorg og sammenbrud, og jeg lagde mine våben fra mig, skete der noget, jeg aldrig glemmer, jeg blev mødt med kærlighed. Den kærlighed, der kom tilbage, viste mig, at sårbarhed ikke er svaghed, men en indgang til forbindelse.

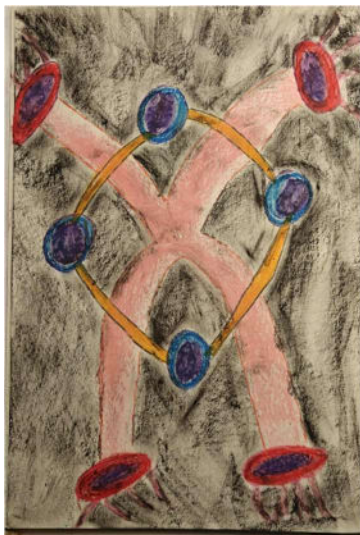
Som kommende terapeut forankrer det sig nu som en central del af min terapeutiske identitet. Jeg ved, hvordan det føles at være bange for at række ud, og jeg ved, hvordan det føles at opdage, at man ikke falder fra hinanden, når man viser sig. Tværtimod bliver man samlet op. Jeg tager den forståelse med mig ind i mit kommende arbejde med klienter, hvor jeg ønsker at skabe et rum, hvor andre kan gøre det samme: lægge deres våben fra sig, slippe præstationen og blive mødt i det bløde, det skrøbelige og det ægte.

Jeg tager også min skyggeproces med mig. Jeg har lært at være i det mørke uden at ville fjerne det; at se det i øjnene og lade det være en del af mig. Og jeg har erfaret, at når jeg møder skyggen med omsorg i stedet for modstand, opstår der autenticitet og ro. Denne indsigt giver mig en dyb forståelse for klienters rejse, for jeg ved, at heling ikke sker gennem flugt, men gennem møde.

Symbolarbejdet har været en rød tråd i min proces. Det har lært mig at forstå psykens sprog indefra ikke kun teoretisk, men kropsligt og sjæleligt. Slangernes bevægelse i min krop, tegningen der gjorde det synligt og dialogen der fulgte, viste mig, hvordan transformation opstår i grænselandet mellem det bevidste og det ubevidste. Jeg føler mig tryk i det symbolske felt, fordi jeg selv har stået dér og ladet det virke i mig. Det er en ressource, jeg vil bruge i mit kommende klientarbejde, hvor billeder, drømme og kreative udtryk kan blive nøgler til steder i psyken, der endnu ikke har ord.

Alt dette, symbolerne, skyggen, ego selv-bevægelsen, sorgen, kærligheden, sårbarheden og modet til at række ud, har gjort mig mere hel. Og det er fra dette sted, jeg nu ønsker at møde andre. Jeg tager med mig en dyb tillid til, at psyken altid søger helhed, når den bliver lyttet til. En tillid til processer, til relationer og til det stille nærvær, hvor transformation kan ske.

Tegningen (billede 7), som dukkede op efter min sygemelding, vækker en stille glæde i mig. Jeg ved endnu ikke, hvad den betyder, men jeg mærker dens liv. Den fortæller mig, at processen fortsætter. At noget i mig spirer. At jeg ikke behøver at forstå alt med det samme for at vide, at jeg bevæger mig i den rigtige retning. Den giver mig en fornemmelse af lys, håb og kærlighed, en ro i mit nervesystem, som jeg bærer med mig.



Billede 7: Min egen tegning.

Jeg står her i dag som én, der har fundet en ny måde at være mig på. Og det er netop denne erfaring at turde lade sig forandre indefra, jeg vil bruge i mit arbejde med klienter: at være et menneske, der møder et andet menneske i den bevægelse, hvor egoet og Selvet langsomt finder hinanden.

Bibliografi

Andersen, H. (2005). *Mit Livs Eventyr*. Gyldendal.

Grønkjær, P. (2010). Jungs analytiske psykologi. I P. Grønkjær, *En introduktion*. Hans Reitzels Forlag.

Jung, C. G. (1991). *Mennesket og dets symboler*. Bonniers bøger.

Skov, V. (2009). Kunstterapi. I V. skov, *Kunsterapi* (s. 14-17). Marcus.

Bilag 1: Dialog med Slangebilledet

Dialog med slangebilledet

Jeg: Hvem er I?

Sort slange: Jeg er det gamle. Jeg bærer minderne, smerten
frygten. Jeg er mørket, men ikke forligt, kun glemt.
Jeg er det du ikke har villet mærke.

Blå slange: Jeg er bevægelsen, du ikke turde stole på.
Jeg er energi, jeg er liv, jeg er transformation.
Jeg er her når du tør give slip.

Jeg: Hvorfor kommer I nu?

Sort slange: Fordi du er klar, klar til at rumme mig, men ikke
som et problem, men som en del af dig.
Jeg er her for et hele, ikke skæde.
Først når du ser mig, kan du blive fri

Blå slange: Jeg kommer sammen med din moder, hun åbner døren
og du følger. Jeg viser dig den vej, du ikke kan tænke dig frem til,
kun mærke med kroppen og hjertet.

Jeg: Hvad er det, I vil fortælle mig?

Sort slange: At det gamle ikke skal bekæmpes, det skal elskes.
Giv mig plads, ikke for at give mig mest, men for at slippe mit greb.

Blå slange: At der er ny bevægelse, ny energi, ny rytme,
Du har allerede mærket i din krop, du behøver ikke forstå det
hele nu - bare go with the flow.

Jeg: Sidder med en følelse af både ærefryst og slæde.
Hvad betyder det?

Sort slange: Det betyder du bevæger dig tættere på din kraft

Blå slange: Det betyder du tør leve, ikke kun overleve.

Jeg: Mit næste skridt?

Sort slange: At tage mig med i kærlighed og ikke i kamp

Blå slange: At danse med mig, lad mig bevæge dig ind i det næste Liv

Jeg: Jeg ser og mærker jer. Jeg takker jer. Jeg tør gå med.

Bilag 2: Brug af AI

I arbejdet med min aktive imagination til slangebilledet har jeg anvendt AI som et støtteredskab til at formulere spørgsmål. Selve dialogen, tolkningen og processen er min egen.

Spørgsmål til den aktive imagination med slangebilledet

1. Hvem er I, og hvorfor viser I jer for mig nu?
2. Hvad repræsenterer jeres bevægelser i min krop?
3. Hvilken betydning har jeres farver for mig?
4. Hvad ønsker I, at jeg skal forstå om mig selv gennem jer?
5. Hvor kommer den tunge energi fra, og hvad forsøger den at fortælle mig?
6. Hvad er den lette, blå energi ved at åbne op for?
7. Hvordan hænger jeres bevægelse sammen med min transformation?
8. Hvad er det, der er ved at blive født i mig?
9. Hvilken del af mig vil I hjælpe mig med at afslutte?
10. Hvilken del af mig vil I hjælpe mig med at begynde?
11. Hvad behøver jeg lige nu for at integrere jer på en tryk måde?

Anvendelse af AI i skriveprocessen

I udarbejdelsen af dette essay har jeg anvendt AI som et støtteværktøj i skriveprocessen. Jeg har især brugt AI til at hjælpe med at formulere sammenhængende tekststykker, skabe gode overgangssætninger og sikre, at mine afsnit hang logisk og sprogligt sammen. AI er ikke brugt til at producere indhold uden min faglige vurdering; jeg har selv leveret alle refleksioner, analyser og personlige erfaringer, som ligger til grund for teksten. AI har primært fungeret som et sprogligt og strukturelt redskab, der har hjulpet mig med at skabe klarhed, sammenhæng og flow i min skriftlige fremstilling.