



Analytisk psykologi i dag

Under overskriften: "Analytisk psykologi i dag" på hjemmesiden C.G. Jung i Danmark www.cg-jung.dk kan du i den kommende tid læse en serie artikler på dansk om den analytiske psykologis grundbegreber i en nutidig fortolkning.

Serien indledes med artiklen: "Hvad er analytisk psykologi?". Grundbegreberne er i artiklen fremhævet med blå. I de kommende nyhedsbreve vil vi løbende udgive artikler om hver af de fremhævede grundbegreber. Artiklen er skrevet af den jungianske analytiker George Hogenson fra Chicago og oversat til dansk af seniorkandidat ved C.G. Junginstituttet i København, cand.mag. og oversætter Margrethe Haraldsdatter.

Originalartiklerne ligger på IAAP's hjemmeside <https://iaap.org/> og er oversat med forfatternes tilladelse.

Hvad er analytisk psykologi? ¹

Af Jungiansk analytiker George Hogenson, Chicago.

Analytisk psykologi er en tilgang til psykoterapi og dybdeanalyse i den tradition, der blev grundlagt af den schweiziske psykiater C. G. Jung. Som den oprindeligt blev defineret af Jung, er den kendetegnet ved at fokusere på den rolle, som symbolske og åndelige oplevelser spiller i menneskelivet, og den hviler på Jungs teori om **arketyper** og eksistens af et dybt psykisk rum eller **kollektivt ubevidste**. I forlængelse af Jungs oprindelige arbejde har den igangværende forskning i denne tradition indarbejdet resultater fra andre discipliner og dybdepsykologiske retninger, hvilket har gjort den analytiske psykologi til et levende og voksende område for studier og terapeutisk innovation.

Målet med den jungianske analyse er det, som Jung kaldte **individuation**. Individuation bør ikke forveksles med simpel individualitet eller excentricitet. Individuation henviser snarere til opnåelse af en større bevidsthed om de faktorer, der påvirker, hvordan en person forholder sig til den samlede helhed af sine psykologiske, interpersonelle og kulturelle erfaringer. Jung identificerede to dybe niveauer af psykologisk virksomhed, som har tendens til at forme, farve og undertiden kompromittere en persons oplevelse af livet.

¹. Link til originalartiklen på IAAP's hjemmeside <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/analytical-psychology/>

Sammen med Freud anerkendte Jung betydningen af erfaringer tidligt i livet, som han kaldte personlige **komplekser**, der opstår som følge af forstyrrelser i personens liv, som alle findes i det personlige ubevidste. Jung udviklede også en teori om personligheden bygget op omkring en **typologi**, som fortsat er et af de mest indflydelsesrige aspekter af hans arbejde. Jungs særlige indsigt var imidlertid hans erkendelse af, at vi også påvirkes af faktorer, der ligger uden for vores personlige erfaringer, og som har en mere universel karakter. Disse faktorer, som han kaldte arketyper, udgør det kollektive ubevidste og former kulturelle fortællinger, myter og religiøse fænomener. Arketyperne har mange former, men blandt de mest fremtrædende er **anima og animus**, som definerer de dimensioner, der balancerer eller kompenserer individets køn eller seksuelle identitet, **personaen**, som former en persons fremtræden over for andre, og **skyggen**, som definerer de aspekter af en persons liv, som vedkommende finder uacceptable i forhold til sin bevidste opfattelse af sig selv. En overordnet arketyrisk struktur, som Jung omtalte som **Selvet** (<https://iaap.org/wp-content/uploads/2021/03/The-Self.pdf>), skaber orden i psykens struktur og former individets overordnede følelse af sine oplevelser.

Jungs eget livsværk dannede grundlaget for disse begreber, og hans arbejde oplyser fortsat om processen for analytisk arbejde. Som ung psykiater arbejdede Jung tæt sammen med patienter, der led af alvorlige psykiatriske sygdomme. Men Jung indså, at disse patienter under overfladen forsøgte at konstruere orden ud fra dybe psykologiske erfaringer. Denne indsigt blev et vigtigt stridspunkt mellem Jung og Freud og bidrog til det endelige brud mellem de to i 1913. Jungs reaktion på bruddet var at iværksætte sin egen undersøgelse af det dybdepsykologiske, hvilket resulterede i hans formulering af en ny tilgang til den analytiske proces, som han kaldte **aktiv imagination**. Aktiv imagination er i det væsentlige en form for meditativ praksis, der giver mulighed for fremkomsten af **symbolisme**, der forener det bevidste og det ubevidste. Denne proces, som Jung kaldte den **transcendente funktion**, er central for integrationen af den enkeltes psyke. Ud over den aktive imagination lægger den analytiske psykologi fortsat vægt på **drømmene** som væsentlige elementer i psykens dynamik. Jungs tilgang til drømme er dog markant anderledes end Freuds klassiske forståelse af drømme. For Jung er drømmenes manifesterede form ikke en forklædning for undertrykte ønsker, men snarere en kommentar fra det ubevidste til det nuværende øjeblik. Jung sammenligner drømmenes uklarhed med en tekst skrevet på et fremmedsprog, men et sprog der kan oversættes og forstås. For Jung kan oversættelsen af drømme eller andre psykiske fænomener ligestilles med filologens arbejde inden for sprogvidenskab, for hvem sammenligningen med andre sprog og den historiske rekonstruktion af et ukendt sprog efterhånden afslører dets fulde betydning. Jung betegnede denne tilgang til denne fortolknings- og oversættelsesproces som en syntetisk metode, der – til forskel fra Freuds analytiske metode – indebærer en gradvis **amplifikation** af de symbolske elementer gennem historiske og andre sammenlignende associationer til materialet.

Jung formulerede sin tilgang til psyken gennem oplevelser i sit eget liv, som han senere ville betegne som sit møde med det ubevidste, hvilket førte til en dybtgående undersøgelse af hans egen psyke, der resulterede i udarbejdelsen af **Den røde bog**, en redegørelse for de **billeder**, der dannede sig under hans egen aktive imaginationsproces.

Jungs teori om det kollektive ubevidste som et niveau i psyken, der deles universelt, og arketyperne, som giver anledning til fælles temaer i myter og religiøs praksis gennem historien, fik Jung til at undersøge historiske mønstre, der svarede til hans udviklingsmodel for psyken. Blandt disse undersøgelser var først og fremmest hans interesse for **alkymien**, som Jung fortolkede som en forløber dels for den moderne psykologi, dels for den moderne videnskab. Sent i livet engagerede Jung sig sammen med kvantefysikeren Wolfgang Pauli i undersøgelsen af fænomener, som til dels var forbundet med arbejdet med de psykologiske aspekter af alkymien, hvor psykologiske og materielle tilstande er forbundet med hinanden. Disse fænomener kaldte de for **synkroniciteter**. Jung og Pauli hævdede, at der bag de synkrone fænomener

lå en dyb enhed i naturen, som de refererede til som virkelighedens **psykoide** dimension. Jung sammenkædede de oplevelser, der var forbundet med synkronicitet og det psykoide, med det antropologiske begreb *participation mystique* (deltagelsesmystik), den følte oplevelse af en grundlæggende enhed i naturen.

Den analytiske proces har til formål at bringe disse faktorer, både personlige og kollektive, ind i bevidstheden og dermed gøre det muligt for den enkelte at se de kræfter klarere, der er på spil i vedkommendes liv. Ud over aktiv imagination og andre symbolske processer såsom sandplay, fortsætter den analytiske psykologi traditionen med drømmetydning som en del af den analytiske proces. I modsætning til den klassiske psykoanalyse så Jung drømmen som centreret om individets aktuelle omstændigheder og udviklingsforløbet fremadrettet. Implicit i Jungs forståelse af drømmen er følelsen af et *telos*, eller et mål, som ens liv kan rettes mod. Analytikerens rolle er at hjælpe med individuationsprocessen og at ledsage analysanden på hans eller hendes personlige rejse. Ved at anvende mange af psykoanalysens begreber, såsom **overføring og modoverføring**, men samtidig tilføje karakteristiske jungianske begreber, såsom aktiv imagination, arbejder analytiker og analysand sammen om at udforske og udvide analysandens oplevelse og forståelse af eget liv og dets relation til psykens dybe strukturer.



George Hogenson er jungiansk analytiker med privat praksis i Chicago. Han har en ph.d. i filosofi fra Yale University, en MA i klinisk socialt arbejde fra University of Chicago og et diplom i analytisk psykologi fra C. G. Jung Institute of Chicago. Han er tidligere formand for Chicago Society of Jungian Analysts og tidligere vicepræsident for International Association for Analytical Psychology. Han har udgivet mange publikationer om den analytiske psykologis historie og teori og giver regelmæssigt forelæsninger i USA, Europa og Asien.