

Analytisk psykologi i dag

Under overskriften: ”Analytisk psykologi i dag” på hjemmesiden C.G. Jung i Danmark kan du læse en serie artikler på dansk om den analytiske psykologis grundbegreber i en nutidig fortolkning. Denne sjette artikel i serien er skrevet af den jungianske analytiker Chiarra Tozzi fra Italien og oversat til dansk af seniorkandidat ved C.G. Jung Institutet i København, cand.mag. og oversætter Margrethe Haraldsdatter.

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

Aktiv imagination



”Beyond” af Chiara Tozzi

Chiara Tozzi

AKTIV IMAGINATION

Et møde med det ubevidste og en etisk konfrontation med os selv og verden¹

I vor tid er det blevet lettere og hurtigere at kommunikere og være social end tidligere takket være nye teknologier og globalisering. Dette får os til at føle, at vi kan lære hinanden at kende, nå ud til hvem som helst og få adgang til information hurtigt og nemt på måder, som menneskeheden aldrig har oplevet i de foregående århundreder. Desuden har neurovidenskaberne og psykologien været og er fortsat med til at give os flere redskaber til at lære os selv at kende og forstå vores adfærd både privat og socialt. Vi kan sige, at vi nu synes bedre i stand til at kontrollere og styre vores og andres liv.

Men når vi står over for det ubevidste, som taler til os gennem hidtil ukendte og kraftfulde billeder, følelser, drømme, impulser og ønsker, der pludselig bryder ind i vores bevidsthed, føler vi os igen uforberedte og forsvarsløse som de hominider, der stod over for den mystiske og foruroligende monolit i Stanley Kubricks berømte film *2001: A Space Odyssey*, da *Rumrejsen* år 2001.

På trods af vores viden og fremskridt er det stadig svært for hver enkelt af os at komme i dyb og ægte kontakt med det ubevidste og så at sige møde det på lige fod.

Men Jung fortæller os, det er muligt at nå denne dybe og virkelige indre konfrontation. Det var gennem aktiv imagination, han selv konfronterede det ubevidstes magt. Intensiteten af denne oplevelse bragte Jung til randen af en dyb psykologisk eksistentiel krise i perioden mellem 1912 og 1920.

På dette særlige og kritiske tidspunkt var Jung i stand til at udforske det ubevidste, som Freud allerede havde gjort, og til at løbe den risiko at lade det ubevidste afsløre sig selv gennem billeder; ikke i sovende tilstand, som det sker i drømme, men i vågen tilstand. Vi kan sige, at hvor Freud mente, at drømme er *via regia* (kongevejen) til det ubevidste, mente C.G. Jung, at *via regia* til at *møde* det ubevidste – hvilket er meget forskelligt fra en reducerende *fortolkning* af det ubevidste – går gennem aktiv imagination.

Det, Jung havde modet til at påtage sig og bekræfte personligt gennem udførelsen af aktiv imagination, var faktisk muligheden for at ”*dagdrømme*”, ikke gennem fantasier, der udspringer af egoets begær, men ved at give adgang til det ubevidste i den daglige virkelighed, og ved at føre en konsekvent og symmetrisk dialog mellem det bevidste ego og de billeder, der kommer fra det ubevidste.

Denne dialog kan føre til en psykisk forvandling; en dybtgående og radikal forvandling for den person, der oplever den, da den giver mulighed for en anden måde at fungere og være i verden på. Sammen med ens egne kreative og konstruktive ressourcer gør den det muligt at

¹ I mange sammenhænge gentager Jung, at målet med denne dialog er den etiske konfrontation med egoet (hvis det virkelig er i stand til at møde det ubevidste på et symmetrisk niveau), ikke som overordnet, som det normalt er tilfældet. Det er netop som om der var tale om en dialog mellem to mennesker med lige rettigheder (Jung 1957).

bevæge sig fra den intrapsyke til den interpsyke dimension og overvinde grænser, som ikke kunne overskrides ved udelukkende at ty til tankefunktionen².

For at introducere en patient til aktiv imagination, er første uomgængelige skridt at udvikle det, Jung definerede som evnen til ”symbolsk tænkning” (von Franz, 1980, s. 131), hvilket fik ham til altid at skrive og tale med en ”dobbelt betydning” (Jung, 1951/1961, s. 70). Det er ikke enkelt at tilegne sig evnen til symbolsk tænkning, som er typisk for aktiv imagination. Jo mere vi tænker på en velkendt måde, jo vanskeligere er det at mestre den symbolske tænkning (von Franz, 1980, s. 131). Murray Stein (2017, s. 52) forklarede denne vanskelighed meget godt gennem et eksempel på fysikeren Wolfgang Paulis aktive imagination, hvis formål var at forsøge at kombinere de forskellige sprog fra to oprindeligt adskilte skoler, videnskabens skole og meningens skole: ”I den ældste af de to skoler forstod man ord, men ikke mening, mens man i den nyeste forstod mening, men ikke ord”.

I forlængelse heraf vil jeg gerne understrege, at aktiv imagination, endskønt den kræver særlig træning og beherskelse fra analytikerens side, er den ikke en teknik. Patienten kan lære af sin analytiker, hvordan han/hun praktiserer aktiv imagination ved blot at erhverve og udvikle det, som Jungs elev Gerhard Adler definerede som en *holdning og ikke en teknik* til aktiv imagination (Adler, 1966). Efter min mening kan man sige, at denne holdning udgør det unikke fundament for analytisk psykologi. Gennem denne særlige holdning og psykologiske parathed kan vi være åbne over for de ubevidste elementer, der dukker op i vores bevidsthed, og, idet vi forbliver passive og modtagelige, kan vi aktivt observerende rette vores opmærksomhed mod den selvstændige udvikling, der er ved at ske.

Denne situation er ikke anderledes end at se en film eller lytte til musik: I begge tilfælde ”modtager” vi noget, som ikke er produceret af tilskueren/lytteren, men som alligevel kræver vores opmærksomhed, hvilket er en særlig form for aktivitet. Ifølge Adler er den eneste forskel, at ”filmen” gennem den aktive imagination projiceres indad.

Aktiv imagination gør det muligt for os at blive bekendt med de billeder, der repræsenterer det arketyperiske indhold af den individuelle og kollektive psyke, som er tæt på det, der er sket og sker inden i og udenfor os. Gennem denne fortrolighed bliver vi i stand til at se vores individualitet i øjnene såvel som billederne og indholdet af den ubevidste kollektive grundmasse.

Den vanskelige og fascinerende rejse, som Jung beskriver i *Den Røde Bog*, viser os, det er muligt at have en dialog med disse billeder. På samme måde som forfattere, dramatikere, manuskriptforfattere og filminstruktører indgår i en dialog med de personer i en historie, som synes at opstå af ingenting, men som i virkeligheden kommer fra deres ubevidste og fra det kollektive ubevidste.

Jung viser os også, at denne særlige dialog kan føre til en *etisk sammenligning*, som betyder, at vi tager ansvar for os selv og for verden omkring os. Takket være udførelse af aktiv imagination afskærer den analytiske psykoterapeutiske rejse os ikke fra verden på en selvrefere-

² Ifølge Jung udgør fire *funktionelle* typer den fremgangsmåde, hvormed bevidstheden opnår orientering omkring oplevelsen. *Fornemmelse* (dvs. sansning) fortæller dig, at noget eksisterer; *tænkning* fortæller dig, hvad det er; *følelse* fortæller dig, om det er behageligt eller ej; og *intuition* fortæller dig, hvorfra det kommer, og hvor det er på vej hen (Jung, 1961).

rende måde, men forbinder os til og åbner os for den Anden og giver os redskaber og ressourcer til at integrere det, der forekommer mørkt og ukendt, samtidig med at vi holder os adskilt fra den kollektive bevidstheds tilpassende ekko.

I alle Jungs skrifter fører beskæftigelsen med billederne fra det ubevidste til en større viden om en selv og dermed til større refleksion over værdien af genstande og valg, som alle mennesker må træffe gennem hele livet. Efter Jungs opfattelse:

Selv den, der så nogenlunde forstår billederne, men som tror, at viden herom er tilstrækkelig, er bytte for en farlig vildfarelse. For den, der ikke gennem sin viden føler sig etisk forpligtet, forfalder til magtprincippet. Ud af dette kan der opstå destruktive virkninger, som ikke alene ødelægger andre, men også ødelægger den vidende selv. Billederne fra det ubevidste pålægger mennesket store forpligtelser. Mangel på forståelse såvel som mangel på etisk forpligtelse berøver eksistensen dens helhed og giver mange individuelle liv fragmentarismens pinagtige karakter. (Jung, 1961 b, s. 237), original engelsk tekst. [Dansk oversættelse 1984, s. 165, o.a.]

Derfor adskiller en jungiansk analytiker sig fra holdningen hos psykologer og analytikere fra andre psykoterapi- og analyseskoler ved at tilegne sig aktiv imagination.

Aktiv imagination er en skat.

Det er en unik ressource, en værdifuld arv fra Jung, som den 12. december 1913 besluttede at løbe risikoen ved personligt at konfrontere og erfare det ubevidste for at hjælpe sig selv og os alle til at leve fuldt og helt som borgere i verden, både i vores private følelsesmæssige og professionelle liv og i vores kollektive og offentlige liv.

Referencer:

- Adler G. (1966) *Studies in Analytical Psychology*. London: Hodder & Stoughton
Jung, C.G. (1961) *Symbols and the Interpretation of Dreams*, CW,18. London: Routledge, 1977
Jung, C.G. (1961) *Memory, Dreams, Reflections*. New York: Vintage Books
Jung, C.G. (1929/1957) *Commentary on The Secret of the Golden Flower*, CW 13. Routledge Taylor & Francis Group
Jung C.G. (1951-1961) *Letters of C. G. Jung*, Vol. 2. Routledge 1976
Stein, M. (2017) *Outside Inside and All Around*. Chiron Publications
von Franz, M.L. (1980) *The Psychological Meaning of Redemption Motifs in Fairy Tales*, Toronto: Inner City Books 1985

Dansk oversættelse af Jungs erindringsbog:

Jung, C.G. *Erindringer, drømme, tanker*, København: Lindhardt og Ringhof, 1984 og senere, oversat af Dita Mendel



Chiara Tozzi er psykolog, forfatter, manuskriptforfatter og professor i manuskriptskrivning. Hun er jungiansk analytiker og psykoterapeut med privat praksis i Rom. Hun er uddannelsesanalytiker for AIPA og IAAP. I februar 2018 blev hun af AIPA's forretningsudvalg udpeget som kontaktperson for samarbejdet mellem AIPA (Associazione Italiana Psicologia Analitica) og IAAP's organisation for international kulturudveksling og arrangementer.

Hun er forfatter til en række romaner, historier og manuskripter til film, teater, tv og radio. Som professor i manuskriptskrivning og psykologi har hun undervist på universiteterne i Rom og Firenze, på den nationale filmskole i Rom, Scuola Holden i Torino, AIPA og andre skoler og akademier i Italien. Hun holder foredrag internationalt. Hun er kunstnerisk leder af "Mercurius-prisen for film af særlig psykologisk betydning og med følsomhed over for menneskerettigheder". Hun har været redaktør af "Studi Junghiani", AIPA's tidsskrift.
Email: chiarat652@gmail.com