

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 ottende artikel i serien er skrevet af den jungianske analytiker Murray Stein fra Schweiz 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.

Individuation



Murray Stein

Begrebet individuation i analytisk psykologi: Et kort overblik

Den grundlæggende definition af ordet "individuation," som bruges i analytisk psykologi, er: *Selvrealisering*. Det vil sige en gradvis virkeliggørelse af de potentialer, der er indeholdt i Selvet ved fødslen og realiseret i løbet af et helt liv. Dette kaldes undertiden "agern-teorien" for psykologisk udvikling. Mennesker bliver til det i livet, som de har med sig som potentiale ved fødslen. Vi bliver født med et Selv, og det tager et helt liv at realisere det mere eller mindre fuldt ud. Individuation er en proces, der udfolder sig i psykologiske udviklingsstadier.

En grundlæggende forskel mellem egoet og Selvet skal holdes for øje. Egoet er en del af helheden; Selvet *er* helheden. At blive HVAD man er, og ikke kun HVEM man er, er en nyttig forskel. Ordet "HVAD" antyder psyken som helhed, mens ordet "HVEM" refererer til en bevidst følelse af identitet som individ. I løbet af individuationsprocessen kan "HVEM" nærme sig "HVAD." Denne proces kaldes "integration." Typisk går adskillelsen af elementer i Selvet forud for integrationen, hvilket resulterer i dannelse af personligheden med "HVEM" placeret i det bevidste område og identificeret som "Jeg" (ego). De efterladte dele af Selvet, hvad enten simpelthen forsømte eller udskilte i adskillelsesprocessen, forbliver i det ubevidste.

Fuld individuation er et mål, og det opnås aldrig helt. Man kan nærme sig det, men kun relativt. Det skyldes, at det ubevidste er for omfattende til at integrere fuldt ud. Man kan få et glimt af Selvet i symboler, men man kan ikke fuldt ud integrere det.

Individuation er en arketyrisk proces. Det vil sige, den er universelt menneskelig og derfor kan betragtes som en slags instinkt, der er nedarvet. Det er en medfødt menneskelig tilbøjelighed at udvikle sig på det psykologiske niveau, til en vis grad parallelt med den fysiske udvikling.

Individuationsprocessen falder grundlæggende i to faser: den første halvdel af livet og den anden. Den første halvdel af livet er typisk yderligere opdelt i to faser, som Erich Neumann kaldte Morfasen og Farfasen. Den første halvdel af livet er knyttet til ego-udvikling; den anden halvdel af livet sigter mod integration af hele psyken i den grad, det er muligt i et givet menneskeliv.

Morfase, som begynder i livmoderen og typisk fortsætter til 10-12 årsalderen, kendetegnes ved en atmosfære af rummelighed (*containment*), næring og tilknytning. Barnet skal bringes psykologisk ind i denne verden, og følelsesmæssig tilknytning er midlet til at opnå dette. Dette medfører en væsentlig oplevelse af tilhørsforhold og indgyder tillid og tryghed hos det unge menneske. Krav om resultater og vurdering af præstationer er ideelt set milde på dette udviklingstrin, selvom begyndelsen på ego- og persona-udvikling opstår, da overensstemmelse med andres forventninger er en påkrævet egenskab. Medfødte viljes- og personlighedstræk viser sig tidligt i dette forløb. Typologisk præference kan ses ret tidligt i denne fase.

Farfasen begynder med indvielsen til en verden af krav om præstation. Dette kræver identifikation med en jævnbyrdig gruppe og med noget, der går ud over nærmiljøets kulturelle billeder og forventninger, også for at opnå en stabil placering i den sociale orden. Hierarki er en funktion i Farens verden, og det kræves af individet, at det finder en placering i dette sociale system. Ambitionen om at opnå en plads i den sociale verden begynder, og den dominerer denne fase. I denne fase sker en

tilpasning til kulturen, og der lægges stor vægt på persona-udvikling. En tilstrækkelig social identitet er afgørende for at fungere i Farens verden. Høj præstation belønnes, og manglende opfyldelse af kulturelle forventninger straffes.

Mor- og Farfasen udgør den første halvdel af livet. Ved afslutningen af denne periode har individet dannet en stabil række identifikationer og har generelt etableret voksne relationer og en sikker position i den omgivende kulturelle verden. Succes bestemmes af den sociale placering i overensstemmelse med den omgivende kultur. Individuelle træk, der er forskellige fra søskende og familiemedlemmer markerer også denne udviklingsfase. En genkendelig stabil voksenpersonlighed er opnået ved afslutningen af denne fase. Ego-bevidstheden er vokset i takt med fysisk modenhed, og man kan tale om ung voksenalder omkring de 35 eller deromkring.

Den anden halvdel af livet begynder typisk med en slags ny fødsel, der initieres af en krise midt i livet. Det medfører en stor overgang i individuationsprocessen fra tidlige til sene udviklingstrin. Den anden halvdel af livet kendetegnes ved, at Selvet erstatter Far og Mor som den centrale myndighedsfigur. Neumann kaldte dette Individets fase. Vægten ligger i videst muligt omfang på at blive det "HVAD," der blev givet som potentiale i begyndelsen af livet. Dette er en proces med kredsen omkring centrum (*circumambulation*), som Jung kaldte det. Psykologisk udvikling er ikke lineær i denne fase, men cirkulær, og bevæger sig rundt om centrum (Selvet) i stadigt bredere mønstre af integration.

Integrationen af skyggen hører til den anden halvdel af livet. Denne proces handler om at blive bevidst om de dele af Selvet, der ikke kom med i personaen i første halvdel af livet. Egoet begynder nu at konfrontere indre "modsatninger," og dette arbejde vil fortsætte i en stadigt bredere og dybere kredsen igennem denne periode, idet bevidstheden udvides for at indoptage stadig flere aspekter af Selvet.

Det sene stadium af individuation er kendetegnet ved en øget følelse af vigtigheden af at opdage livets mening og udvikle Selvets spirituelle aspekter. En følelse af at gå ud over (*transcendere*) hverdagens verden af præstation og social position samt et bredere syn på livets mening kan resultere i en psykologisk tilstand, som traditionelt er blevet kaldt "visdom." Mod slutningen af livet bliver denne udvikling stadig mere presserende. Det "religiøse instinkt" begynder at dominere instinkter for næring, seksualitet og aktivitet. Vægten ligger mere på refleksion og en dybere type kreativitet end i de tidligere faser. Mange af verdens store litterære værker, såsom Dantes Guddommelige Komædie, er produkter af denne individuationsfase. Jungs sene selvbiografi, "Erindringer, drømme, tanker," er et andet eksempel.

Dette overblik over individuationsprocessen bruges af jungianske psykoanalytikere som et vurderingsværktøj i det kliniske arbejde. Det giver dem indsigt i, hvad de vigtige problemer er for deres klienter, ofte ud over hvad klienterne selv er i stand til at udtrykke. Målet med Jungiansk analyse er at fremme individuationsprocessen i klienternes liv, hvilket også har den samme effekt på analytikernes liv.

Yderligere læsning

Jung, C.G. (1950/1969) "A Study in the Process of Individuation" i *Collected Works*, Vol. 9i

_____ (1961) *Memories, Dreams, Reflections*, New York: Vintage Books

Neumann, E. (1954) *The Origins and History of Consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press

Stein, M. (2019). *Individuation*, i *Collected Writings*, Vol. 1. Asheville, N.C.: Chiron Publications

På dansk foreligger:

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



Murray Stein Ph.D. er analytiker, der arbejder som underviser og supervisor ved *International School of Analytical Psychology Zurich (ISAP-ZURICH)*. Han var præsident for *International Association for Analytical Psychology (IAAP)* fra 2001 til 2004. Han har forelæst internationalt og er forfatter til adskillige artikler og bøger. Han bor i Schweiz og har privat praksis i Zürich.