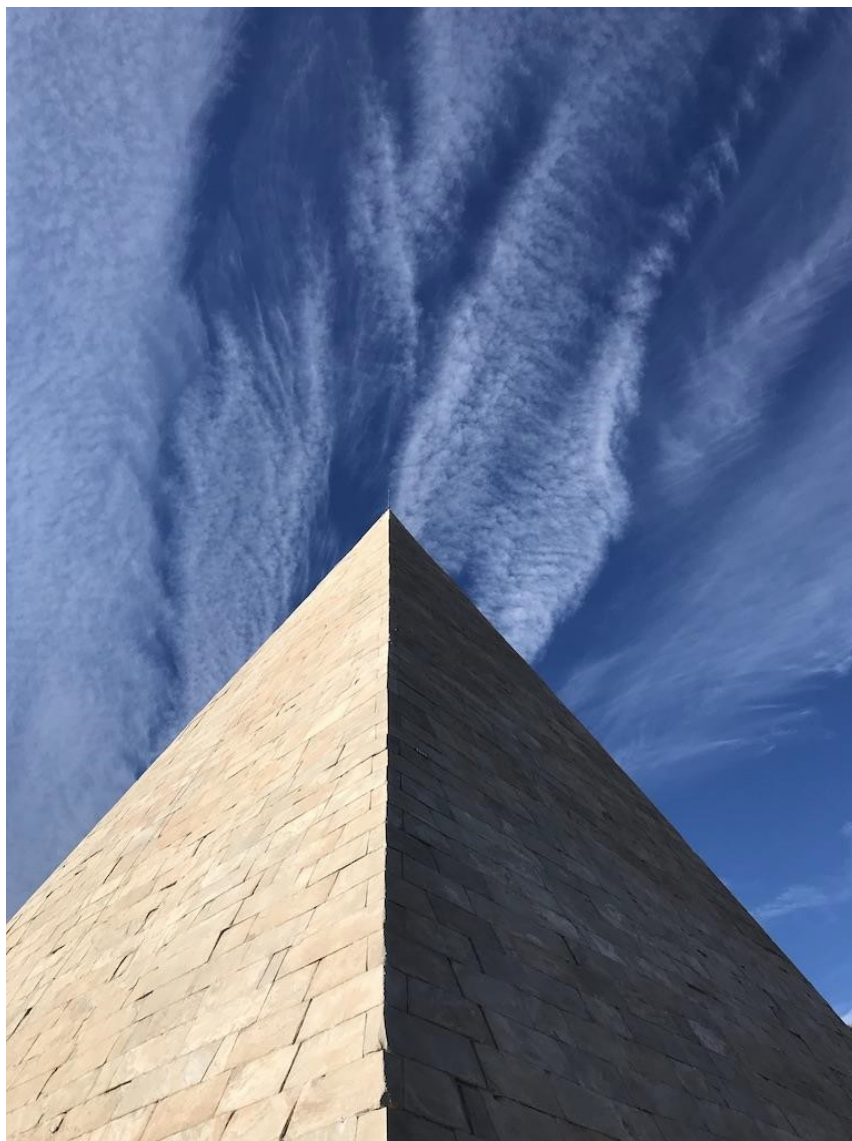


Analytisk psykologi i dag

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 tiende artikel i serien er skrevet af den britiske psykolog og jungianske analytiker Martin Schmidt 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.

Selvet



Martin Schmidt

Selvet

Jungs tanker om selvet adskiller den jungianske analytiske psykologi fra andre psykoanalytiske skoler. Han bruger begrebet selvet til at skildre sin forståelse af, hvem vi er, og begrebet individuation til at beskrive, hvem vi kan blive.

I den freudianske/kleinianske tradition er ego, id og superego de vigtigste instanser, men for Jung er selvet den altdominerende drivkraft i psyken. Det er grundlæggende og findes forud for egoet. Ligesom Freud så han egoet som bevidsthedens centrum, men han refererede til selvet som den Største Personlighed, der i sidste ende er uerkendelig og forbundet med en universel følelse af kosmisk enhed. Vi kan aldrig helt kende eller favne den, fordi vi er afhængige af det underordnede ego for at opfatte den. Måske har denne vanskelighed i forståelsen ført til meget forskellige opfattelser af selvets kvaliteter. Jung skildrede det som en psykisk struktur, en udviklingsproces, et transcendentalt postulat, en følelsesmæssig oplevelse og en arketype. Det er blevet skildret som helheden af krop og sind, gudsbilledet, oplevelsen af overvældende følelser, foreningen af modsætninger, helhed og en dynamisk kraft, der styrer individet på dets rejse gennem livet. Sidstnævnte idé er fuldkommen jungiansk, for selv om andre psykoanalytikere har talt om selvet på en lignende måde, bruger den klassiske psykoanalyse stadig i vid udstrækning begrebet som en måde at beskrive individets totalitet på snarere end en dynamisk teleologisk instans.

Arketype og transcendentalt postulat

Selvet transcenderer ikke kun egoet, men også individet. Jung sidestillede det med gudsbilledet: *"Den kunne lige så godt betegnes som "guden i os"."* (Jung 1928, § 399; dansk oversættelse 2001, s. 247).

Han så selvet som ikke kun personligt, men også som et kollektivt fænomen. Det omfatter hele psyken og organiserer personligheden. I lighed med buddhismen og taoismen mente Jung, at livet ikke var en række tilfældige begivenheder, men snarere et udtryk for en dybere orden, som han og nobelpristageren i fysik, Wolfgang Pauli, kaldte *"Unus Mundus"* (Jung 1955, § 660).

I denne model ses alle døde og levende, fysiske og psykologiske fænomener som en del af et kontinuum, der ligger til grund for al eksistens. Mennesket er derfor en del af en universel helhed og har samtidig et subjektivt selv.

Selvet er: *"arketype for orientering og mening"* (Jung 1963, s. 224; dansk oversættelse 1991, s. 169). Som ved alle arketyper så han også Selvet have to polariteter: en materiel/fysisk og en åndelig/psykologisk pol. Ved den fysiske pol er det let at se, at vi er forbundet med alt stof, da vi er sammensat af de samme atomer og holdes sammen af den samme energi. Ved den spirituelle pol kommer vores meningsfulde forbundethed til andre til udtryk i numinøse oplevelser, overførsel af følelser (et kerneelement i analyse) og synkronicitet.

Individuation

Individuation er hjørnesteinen i Jungs psykologi og beskriver, hvordan selvets instans manifesterer sig. Han så det som processen med selvrealisering, opdagelsen og oplevelsen af mening og formål i livet. Selvets mål er helhed, og det afhænger af samspillet og syntesen mellem modsætninger, fx

bevidst og ubevidst, personlig og kollektiv, psyke og soma, maskulint og feminint, guddommeligt og menneskeligt.

Analyse ikke bare fremmer, men accelererer individuation og skaber betingelser i forholdet mellem patient og analytiker, som giver mulighed for sjældne oplevelser og forvandling, som ellers ikke kan ske. Det skyldes, at den analytiske situation giver begge parter mulighed for at deltage i en søgen efter sandheden; at udtrykke og opleve selvet på måder, som ofte er forbudt på grund af de kompromiser, der indgås for at opnå social accept i ikke-analytiske relationer.

Ego, selvet og midalder

Jung så den første halvdel af livet som en heroisk opgave. Målet er at udvikle et ego, der er stærkt nok til at opnå tilstrækkelig uafhængighed til at forlade forældrenes gravitationsbane. Det kræver som regel, at man flytter hjemmefra, finder en karriere og opbygger sine egne relationer.

Men ud over at styrke sit ego er det nødvendigt at opretholde kontakten med en følelse af sig selv for at være følelsesmæssigt i live og lade sig vejlede af sin intuition. Jung hævdede, at psyken er et selvregulerende system (ligesom kroppen), og at fremmedgørelse over for følelsen af sig selv, af hvem man virkelig er, kan føre til ubalance.

Et liv, der overvejende styres af egoet, kan blive identificeret med en narcissistisk persona og savne mening. Man har brug for både et stærkt ego til at klare opgaver, der kræver fornuft, og en fornemmelse af sig selv for at vide, hvem man er, og hvilken retning man skal tage. Egoet forekommer delvis menneskeskabt, hvorimod selvet er en naturkraft (Schmidt, 2005). Selvet har et bredere perspektiv, som forbinder os med en større sandhed. De største beslutninger i livet, såsom hvilken karriere vi skal forfølge, hvor vi skal bo og med hvem, kræver en indsigt og fornemmelse, som kommer fra selvet.

Jung så midalderen som en kritisk overgangsperiode, for målet med den anden halvdel af livet er ikke at erhverve sig yderligere ejendele og status, men snarere at forberede sig på døden. Nu kræves det, at egoet overgiver sit herredømme (den narcissistiske vrangforestilling om, at det er selvet) og i stedet går ind i selvets tjeneste. Jung anså individuation for at være mere end modning eller bare at vokse op. Det indebærer en konfrontation med sig selv, hvor det er vigtigt at integrere skyggen og modsatkønnede aspekter af ens personlighed. På den måde kan man blive bedre i stand til virkelig at slutte fred med sig selv, spille en aktiv rolle i verden, støtte den næste generation og formulere sin egen filosofi for livet og døden.

Oplevelser af selvet

Jung beskriver direkte møder med selvet som fulde af ærefrygt. De kan være ærefrygtindgydende, når de tager form af sublime, numinøse eller oceaniske oplevelser, og frygtindgydende, hvis det ubevidste overmander personligheden, som vi ser det i psykotiske sammenbrud.

Selvet opleves sjældent som en samlet helhed, men det er fænomenalt, dvs. at det kan opleves. Det optræder i drømme, myter og eventyr i form af:

... ””den overordnede personlighed”, som kongen, helten, profeten, frelseren ... eller som et helhedssymbol som cirklen, kvadratet, ... korset (eller mandalaen) ... For så vidt som det repræsenterer

et complexio oppositorum, en forening af modsætninger, så kan det også fremstilles som en forenet dualitet, som tao f.eks., der repræsenterer samspillet mellem yin og yang..." (Jung 1921, § 790; dansk oversættelse 1975, s. 177).

Konklusion

Selvet er et ægte symbol i jungiansk forstand, idet det er mættet med betydning og forbliver uændgribeligt. I lighed med begreber som sind, psyke, sjæl og ånd

"...er Selvet ikke andet end et psykologisk begreb, en konstruktion der skal udtrykke en eksistentiel totalitet, der er uerkendelig for os, og som vi ikke kan fatte som sådan, da den overstiger vores fatteevne, hvilket allerede fremgår af definitionen på den." (Jung 1928, § 399; dansk oversættelse 2001, s. 247).

Målet med jungiansk analyse er at nære et forhold til dette mystiske selv (hos både analytiker og patient), som er autentisk, kropsligt, sammenhængende, kontinuerligt og transcendent. På denne måde kan vi blive bedre til at udfolde vores potentiale og acceptere den vi er.

Litteratur

- Jung, C. G. (1921) 'Psychological Types,' CW6
– (1928) 'The relations between the ego and the unconscious,' CW7
– (1955) 'The Conjunction,' CW14
– (1963) *Memories, Dreams, Reflections*, London: Routledge and Kegan Paul
- Schmidt, M.A. (2005) 'Individuation: finding oneself in analysis-taking risks and making sacrifices',
The Journal of Analytical Psychology, Vol 50, 5, 595-616

Yderligere læsning

- Colman, W. (2006) 'The self' in *The Handbook of Jungian Psychology-Theory, practice and applications* (ed. R K. Papadopoulos), London and New York: Routledge
- Jung, C.G. (1933) *Modern Man in Search of a Soul*, New York and London: Harvest
– (1928/1931) 'The structure of the psyche,' CW8
– (1942) 'Conscious, unconscious and individuation,' CW9i
– (1946/54) 'The psychology of the transference,' CW16
– (1958) *The Undiscovered Self*, Routledge & Kegan Paul: London
– (1959) 'Aion: researches into the phenomenology of the self,' CW9ii
- Stein, M. (1983) *In Midlife*, Putnam, Connecticut: Spring Publications

Oversættelser til dansk

- Jung, C.G. (1975) *Psykologisk typologi*, Gyldendal, oversat af Jens Windeleff, original 1921
– (1991) *Erindringer, drømme, tanker*, Lindhardt & Ringhof 1984 og senere, oversat af Dita Mendel, original 1963
– (2001) *To skrifter om analytisk psykologi*, Gyldendal, oversat af Preben Grønkjær
original: *Two Essays on Analytical Psychology*, London, Routledge & Kegan Paul 1953, CW7



Martin Schmidt, MBPsS (dvs. Graduate Member of British Psychological Society), er jungiansk læreanalytiker fra Society of Analytical Psychology i London. Han har arbejdet som psykolog og psykoterapeut inden for psykiatrisk rehabilitering i over 20 år. Indtil august 2019 var han honorær sekretær for IAAP og dets regionale organisator for Centraleuropa. Han underviser og superviserer bredt både i Storbritannien og internationalt. Hans artikel "Psychic Skin: Psychotic defences, borderline process and delusions" (JAP, Feb 2012, Vol 57, no 1) vandt Fordham-prisen for bedste kliniske artikel i 2012 og blev nomineret til Gradiva-prisen af National Association for the Advancement of Psychoanalysis i New York i 2013.