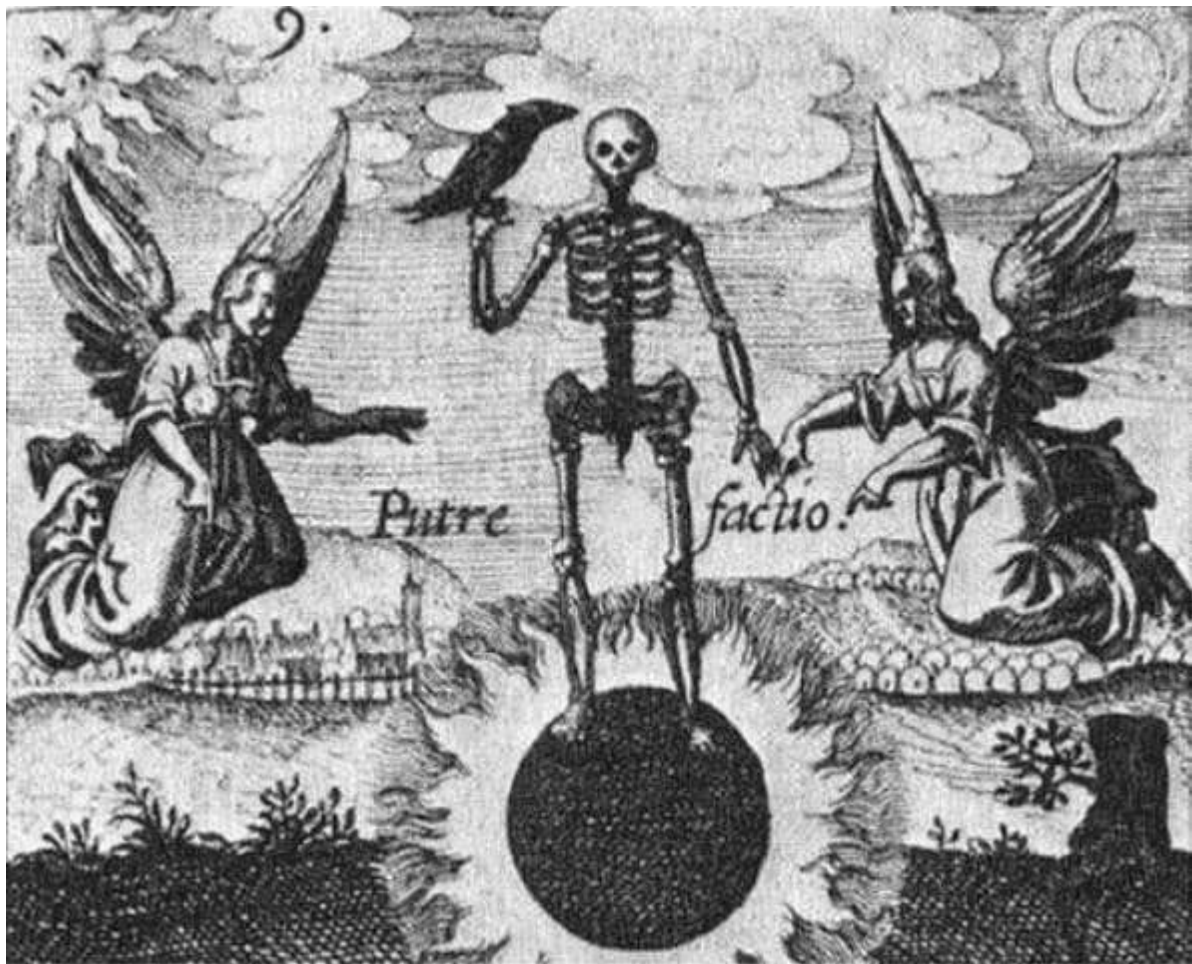


Analytisk psykologi i dag

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 trettende artikel i serien er skrevet af den østrigsk baserede russiske jungianske analytiker Natalia Serebrennikova 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.

Skyggen



*Den "sorte sol" Vridarium chymicum, 1624, Tyskland
<https://aras.org/records/bos.080>*

Natalia Serebrennikova

Skyggen

I begyndelsen er skyggen alt det, som jeg-bevidstheden ikke véd om sig selv, hele den ubevidste del af personligheden. Skyggen repræsenterer ”en snæver passage, en smal dør, hvis smertefulde indsnævring ikke skåner nogen, der går ned til den dybe brønd.”¹ Efterhånden som personligheden udvikler sig, differentieres skyggen gradvist i en individuel og en kollektiv skygge (familiær, social gruppe, kulturel, arketypisk).

En **individuel skygge** dannes ved at undertrykke uacceptable personlighedstræk, ved at skubbe dem ud af ego og persona. Ens egen skygge er forbundet med en følelse af skyld og skam, men også med en følelse af, at der er noget autentisk og vigtigt til stede. Et ”ekko”, en dobbeltgænger, et alter ego dukker op og interagerer med egoet på en særlig måde. Det vises på fascinerende og forståelig vis i eventyr og myter gennem motiver som tvillinger, stridende brødre, en konge og en nar, en prins og en tigger osv. Skyggeindholdet hjælper en med at føle sin personlige identitet ved at skubbe det ”dårlige” væk, ligesom ego-indholdet skaber identitet ved at tiltrække det ”gode”. Efterhånden som en person vokser op, bliver det klart, at det, der blev skubbet ind i skyggen i barndommen som uacceptabelt og problematisk for forældrene, er nødvendigt og passende i voksenlivet – for eksempel aggressivitet, seksualitet eller talent, og opgaven består i at returnere det til egobevidstheden i modificeret form og derved opnå større integritet og selvrealisering.

En person kan lære om sin skygges natur af sine drømme, fantasier og visioner, af relationer til andre mennesker, af sine reaktioner på figurer fra kunstens og kulturens verden. Det er lettere at lære om skyggen ved hjælp af en ekstern observatør, som ser begge polariteter i komplekset – ”ego og skygge” eller ”persona og skygge”. I drømme er skyggen ofte af samme køn som det drømmende ego. Ofte giver skyggen, som egoet ikke er opmærksom på, sig til kende gennem et dystert humør, psykosomatisk sygdom eller ubevidst fremkaldte ulykker.² Både positive og negative egenskaber, der afviger fra en gennemsnitlig udviklet person i en given kultur i en given æra, falder ind under skyggen. Men at ”hive skelettet ud af skabet” viser sig at være lettere end at vænne sig til ”guldet” i skyggen – for eksempel ens egen generositet eller sande kald. Afvisning af højere kvaliteter kan være lige så destruktivt som ikke at kende den mørke side af psyken. Skyggen kan kun kendes delvist; jo mere differentieret egoet er, desto mere selvmodsigende er skyggen. Hvis egoet ikke projicerer en skygge, men identificerer sig med den, bliver fanget af skyggen eller endda besat af den, så udspiller skyggen sig i adfærd. Dette sker lettere i ændrede tilstande af egobevidsthed – træthed, alkohol eller rusmidler. Et parforhold er også meget afhængigt af, hvordan begge håndterer deres skygge. Forældre kaster ofte skyggen på deres børn, og en sådan transgenerational overførsel af det ulevede og ubevidste, herunder traumatiske oplevelser, komplicerer mærkbart afkommets voksenliv.

Individer har en tendens til at ophobe skyggeindhold, mens samfundet tværtimod søger at udtrykke kollektivt skyggeindhold så hurtigt og så fuldstændigt som muligt. Forsiden af enhver avis kaster en arketypisk **kollektiv skygge** på vores ansigter, og hovedindholdet i skyggen er katastrofe og kriminalitet.³ Mange kunstnere, politikere og forretningsfolk udtrykker den kollektive skygge

med deres excentriske adfærd og ekstravagante kreative produktioner. Man kan også lære om den kollektive skygges egenskaber fra eventyr eller gruppefortællinger. Ethvert samfund hylder den ene side og kalder den ”lyset” og afviser den anden og kalder den ”mørket”, afhængigt af det iboende værdisystem i en given kultur. For eksempel værdsætter én kultur individualitet højt, mens en anden aktivt fremmer selvfornægtelse og engagement i en social gruppe.

Mødet med den kollektive skygge fører til sociale omvæltninger – krige, økonomiske kriser, politiske konflikter. Normalt projicerer personer (eller sociale grupper) deres skygge på andre og tvinger dem dermed til at bære byrden af ansvaret for alt, hvad der er ”dårligt”. For eksempel kaster mænd deres skygge på kvinder, hvide på sorte, sorte på hvide, katolikker på protestanter, kapitalister på kommunister, muslimer på hinduer osv. I en social gruppe kan en familie eller et individ blive ”syndebuk”, dvs. en gruppeskygge, og de kan på en måde blive ofret til en ”guddom” for at sone alle gruppe medlemmernes synder og dårligdomme. Bæreren af gruppeskyggen bliver en repræsentant for en anden verden, besidder stor energi og er på samme tid frygtet, foragtet og æret. Religiøse og sociale ritualer hjælper til at blive bevidst om indholdet af den kollektive skygge og til at lære at håndtere den. De symbolske autentiske ritualer indbefatter modsætninger, der afbalanceres og fører til disses kreative transcendens.

Skyggen opstår, når ”en person under overfladen lider af en dødelig kedsomhed, der får alt til at virke meningsløst og tomt ...”.⁴ Hvert **møde med en skygge** er en intens følelsesmæssig reaktion, konfrontation eller konflikt. Hvis skyggeenergien er større end egoets energi, bryder den igennem i affekt eller risikabel adfærd. Når man har en traumatisk oplevelse, trænger det kollektive skyggeaspekt brutalt ind i egoet. Virkningen af ”konfrontationen med skyggen skaber først en død balance, en stilstand, der hæmmer moralske beslutninger og gør overbevisninger ineffektive ... *nigredo, tenebrositas*, kaos, melankoli.”⁵ Opløsningen af persona og indledningen af individuationsprocessen medfører også ”faren for at blive offer for skyggen ... den sorte skygge, som alle bærer med sig, det mindreværdige og derfor skjulte aspekt af personligheden”.⁶

I den første halvdel af livet sker der en social tilpasning, som uundgåeligt danner en stor dyster skygge. Efter en veloverstået midtvejskrise kommer det dybe skyggeindhold ofte op til overfladen, og den enkelte gennemlever det ulevede, og hans/hendes indre værdisystem bliver markant anderledes, endda modsat det tidligere. I et sådant intenst øjeblik mødte Faust (egoet) sandsynligvis Mefistofeles (skyggen), og hver af dem led og blev forvandlet, fandt evnen til at elske og blev hele.

Selv om en person véd, hvad hans/hendes skygge er, kæmper han/hun for at være bevidst om skyggen, men ikke identificeret med den. ”Integrationen af skyggen, eller erkendelsen af det personlige ubevidste, markerer den første fase i den analytiske proces ... uden hvilken det er umuligt at erkende anima og animus.”⁷ Det er også umuligt at integrere skyggen fuldt ud, fordi den er hinsides det personlige. **Integrationen af skyggen** udvider bevidstheden, skaber nye betydninger og frigør den energi, der tidligere blev brugt på at bekæmpe skyggen – og det opleves subjektivt som en genoplivning af håb eller en tilbagevenden til følelsen af at leve sit eget liv. Integrationen af skyggen har også et moralsk aspekt: Etablering af mere rimelige relationer til sig selv og andre, accept af menneskelige grænser og afvisning af omnipotent perfektionisme til fordel for helhed som fuldendelse.



Natalia Serebrennikova, ph.d., er læreranalytiker og supervisor for *Russian Society of Analytical Psychology* og har haft privat praksis siden 2005. Hun bor og arbejder i Wien og er medlem af *Austrian Society of Analytical Psychology*.

Hun anvender sandplay, kunstterapi og narrative teknikker i sit kliniske arbejde, som omfatter personlighedsforstyrrelser, affektive lidelser, multipel traumatisering, psykosomatiske symptomer, dissociative sindstilstande eller livskriser.

Hendes forskningsinteresser er individuelle og sociale drømme, og hvordan myter og kulturelle komplekser påvirker en person i hans/hendes krop og sind-helhed. Hun har oversat og redigeret russiske udgivelser af mange bøger og artikler om analytisk psykologi og psykoanalyse. Hun er også forfatter til adskillige artikler.

¹ Jung, C.G. 1996. *The Archetypes and the Collective Unconscious*. CW 9/1, London, s. 21 (§ 45).

² Johnson, R. A. 1993. *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*. San Francisco: Harper.

³ Ibid.

⁴ von Franz, M.-L. [1964] 1978. "The Process of Individuation", i *Man and his Symbols*, red. C. G. Jung. London: Picador, p.170. (S. 166 i dansk udgave, se nedenfor)

⁵ Jung, C. G. 1963. *Mysterium Coniunctionis*. CW 14. London, s. 497 (§ 708).

⁶ Jung, C. G. 1954. "Psychology of the Transference" i *The Practice of Psychotherapy*. CW 16. London, s. 219 (§ 420).

⁷ Jung, C. G. 1959. *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. CW 9/2, London, s. 22 (§ 42).

På dansk foreligger:

von Franz, M.-L. [1964] 1991. "Individuationsprocessen"; i *Mennesket og dets symboler*, red. C.G. Jung, København. Oversat af Vagn Simonsen.