

Skyggen

Hvorfor beskæftige sig med sin mørke bagside, når forsiden nu er så meget pænere? Om C.G. Jung og hans bidrag til en forståelse af personligheden og de mellem menneskelige relationer.

Hvem er du? Hvem er jeg? Det er nogle af de ældste spørgsmål, mennesker har stillet til sig selv og andre. At det er essentielle spørgsmål vidner Sokrates allerede om i antikken med visdomsordene: Kend dig selv? Men kender vi os selv? Hvem er vi dybest set og inderst inde og helt ærligt?

Menneskeportrættet har været et yndet motiv i billedkunsten og litteraturen. Nogle gange er det idealistiske billeder, vi bliver præsenteret for, og andre gange er det dæmoniske skrækbilleder, som i Goya's "Saturn æder sine børn." Ja, og så er der de værker, der beskæftiger sig med dobbeltgænger motivet.

Dobbeltgænger motivet henfører til fortællinger om personer, der har et alter ego, der ofte er medvirkende til personens opløsning og undergang. Bedst kendt i Danmark er H.C. Andersens eventyr Skyggen, hvor den pæne mand til sidst overtages og tilintetgøres af sin skygge. Dr. Jekyll og mr. Hyde er et andet eksempel. Karakteristisk er det, at en person viser sig at have 2 sider, ofte en lys og en mørk eller en god og en ond.

Psykoanalytiker C.G. Jung har også navngivet en af sine arketyper Skyggen. Skyggen rummer dele af jeget, der er blevet forvist, og som lever et skyggeliv i det ubevidste. Skyggens modpol er persona, der er menneskets ansigt udadtil- det ansigt, som mennesket vender mod omverdenen. Ordet persona betød oprindeligt en maske båret af en skuespiller, som satte ham i stand til at spille en bestemt rolle i et drama. Persona er den maske eller facade, som man udstiller udadtil i ønsket om at gøre et gunstigt indtryk, der kan føre til samfundsmæssig accept. Personaen er nødvendig for overlevelsen. Den sætter os i stand til at omgås mennesker uden at komme i konflikt, samt at nå de mål, som vi stræber efter.

Dannelsen af skyggen

Dannelsen af persona er knyttet til opdragelsen, på den måde at der i barndommen foregår en tilpasning af det enkelte individ, så det dannes i overensstemmelse med samfundets normer for accepteret opførsel.

Skyggen er som nævnt et modstykke til persona, idet den repræsenterer menneskets dyriske natur og instinkterne, dvs. det som ofte ikke er accepteret og ønsket i samfundet. Og som måske især ikke har været accepteret i et samfund præget af kristen religion.

Skyggen repræsenterer det, som er uønsket i samfundet: det grimme, det skæve, det beskidte, det obskøne, det voldelige, det egoistiske mv.

På det psykiske niveau møder man normalt skyggen som et individ med samme køn som en selv. Der hvor vi møder skyggen er ofte i natlige drømme, hvor vi oplever konflikter med personer af samme køn som en selv. Fx følelsesmæssige konflikter. Konflikten hænger sammen med sider af personen, som personen ikke vil se, pga. af sin opdragelsesmæssige prægning samt normer og moral i samfundet.

Skyggen repræsenterer altså alt, hvad individet af den ene eller den anden årsag søger at fornægte. Den indeholder med andre ord sindets dunkle sider. Men også andre fortrængte sider af personligheden, fx. kunstneriske anlæg, der under opvæksten blev undertrykt.

Det vil sige, at ikke alle skygger er negative, hvilket hænger sammen med positive sider, som ikke er blevet accepteret og derfor er forvist til det ubevidste. Det kan være svaghed, følsomhed, sårbarhed, styrke eller overnaturlige evner.

Skyggen rummer altså alt det, der er fortrængt fra bevidstheden, det som vi ikke vil kendes ved som mennesker og som samfund. Skyggen er særdeles kraftfuld og kan både føre til det mest farlige og det mest livgivende. Skyggen rummer elementer, der er afgørende for et menneskes vitalitet, kreativitet, livfuldhed og kraft.

Skyggen som skjult medspiller i relationer

Skyggen viser sig som nævnt ofte i drømme, men der hvor skyggematerialet også spiller sig ud er i de mellem menneskelige relationer. Her sker der paradoksal nok det, at det vi ikke kan acceptere eller reagerer kraftigt på, er det hos andre mennesker, der repræsenterer vores egen skygge. Det som vi ikke lever ud i det åbne, men som alligevel har det med at vise sig i sprækker eller momentvis i personligheden.

Som terapeut og også som underviser er det vigtigt at være bevidst om sine egne skyggesider, idet de også kan spille med i forholdet mellem klient/elev og terapeut/underviser. Kender man som terapeut/underviser sine egne skyggesider, kan man bedre forholde sig objektivt og professionelt til klienten/eleven, når denne overfører noget af sit ubevidste materiale til terapeuten. Det betyder, at terapeuten/underviseren i de situationer kan minimere risikoen for at blive aktiv medspiller i fx et offer-bøddel forhold eller, at man påtager sig andre roller, som klienten/eleven overfører til en. Så bevidstheden om egen skygge hos terapeuten/underviseren, giver denne en større fleksibilitet og en større bevidsthed om, hvad der foregår i det relationelle felt mellem klient/elev og terapeut/underviser. Således kan især terapeuten anvende opmærksomheden på sine egne reaktioner, som en kilde til viden om, hvad der foregår i klienten og hvad, der er på færde i relationen i et givent øjeblik. Det betyder, at der i en terapeutisk relation kan samtales om, hvad der sker i dette øjeblik, og at terapeuten kan stille spørgsmålet om, hvem i klientens liv terapeuten minder om. Hermed kan den professionelle terapeut undgå at blive involveret i et for terapien u hensigtsmæssigt psykologiske spil. For terapeuten handler det om at bevare sin personlige integritet, for at undgå selv at lave projektioner, der kan forhindre, at klienten kommer videre mht. sit problem.

Jo mere terapeuten ved om sin egen skygge og fænomenet overføring og modoverføring, jo nemmere er det at skabe et terapeutisk rum, hvor der er mulighed for at rumme overføring og modoverføring.

Det er altså som terapeut særdeles vigtigt at kende til sider af sit skyggemateriale, og dette indebærer naturligt, at man arbejder terapeutisk med sig selv og/eller, at man modtager supervision. Terapeutens personlige drømme og billeder er meget anvendelige til at skaffe sig viden om egen skygge. Årsagen er, at det ubevidste taler til os i symbolsprog, som det fx manifesterer sig i drømme og i billeder, især i de billeder, hvor spontaniteten og fantasien har fået lov til at udfolde sig.

I det følgende vil et kunstterapeutisk forløb med selv billeder blive præsenteret og behandlet i forhold til Jungs teori om skyggen. Det drejer sig om egne billeder, som er blevet til under kurser på Institut for Kunstterapi. Billedanalysen vil blive relateret til drømme med ens tema: lys og mørke, tyngde og lethed.



Billede 1

Det personlige arbejde med selvbilledet og skyggen

Maleproces (Billede 1)

Når jeg maler billeder tillader jeg mig at være meget spontan og nærmest lade impulsen, hånden og energien bestemme udviklingen i billedet. Derfor ved jeg aldrig, hvordan mine billeder ender. Nedenstående billede er malet ud fra opgaven: Mal et selvbillede, der udtrykker, hvor du står lige nu i dit liv. Jeg maler først noget der bliver til en kvindeskikkelse, der står med ryggen til beskueren og skuer ud i horisonten og opad mod himlen. Hun kikker nok mod sine drømmes mål, som hun føler sig klar til at forfølge. Hun står i et lyst og nærmest åndeligt rum. Da jeg maler hendes nederdel brun, sker der det at jeg begynder at male i cirkler. Jeg maler en stor brun cirkel, og nyder bevægelsen mens jeg maler, følger impulsen. Senere da jeg betragter, hvad jeg har lavet, ser jeg den nederste mørke del i billedet, som en kvindeskikkelse, der er sammenbøjet og som virker depressiv. Jeg maler så feltet som hun kikker ned på sort, for at udtrykke det sortsyn som hun repræsenterer, dvs. bekymrende tanker og manglende tro på at have styrke til at sætte sig kraftfuldt igennem og nå sine mål. I centrum af den brune cirkel, der i starten er dannet som en bevægelse udefra og ind mod centrum, laver jeg noget der bliver til 2 små figurer: Noget der ligner et foster eller en sædcelle og noget rundt, som jeg ser og tegner op som et yin/yang tegn. Det kan også være et æg.

Refleksion

Maleoplevelsen overrasker mig, jeg føler nærmest, at noget har handlet bag om ryggen på mig. Jeg havde ikke tænkt at jeg skulle male en mørk figur. Nu hvor det er sket, oplever jeg at selvbilledet på en måde er blevet mere sandt, end hvis det havde manglet det mørke. Det udtrykker i højere grad den situation jeg oplever at jeg befinder mig i med en lyst til at udforske og afprøve nyt samt bekymringen og mismodet over ikke komme så meget videre. Det handler om en ny og mere inspirerende arbejdsidentitet som selvstændig og kunstterapeut.

Skyggen

Skyggen som den viser sig for mig er en depressiv side, som jeg åbenbart har forvist som det er karakteristisk for skyggeaspekter, som man ikke vil vedkende sig. Selv oplever jeg, at den er blevet forvist sammen med en sårbarhed og en følsomhed, som jeg ikke har været særlig glad for at vedkende mig. Og ligesom min mor har jeg selv helst villet se min egen lyse side. Tungsindet var der nogen andre og nogen længere ude i familien, der repræsenterede.

Generelt oplever jeg mig selv som mere lys end mørk.

I et tilbageblik på tidligere drømme kan jeg også se denne mørke skyggeside vise sig for mig i drømme. Bl.a. i nedenstående drøm, der viser kontrasten mellem det friske, smilende og det tunge, mørke.

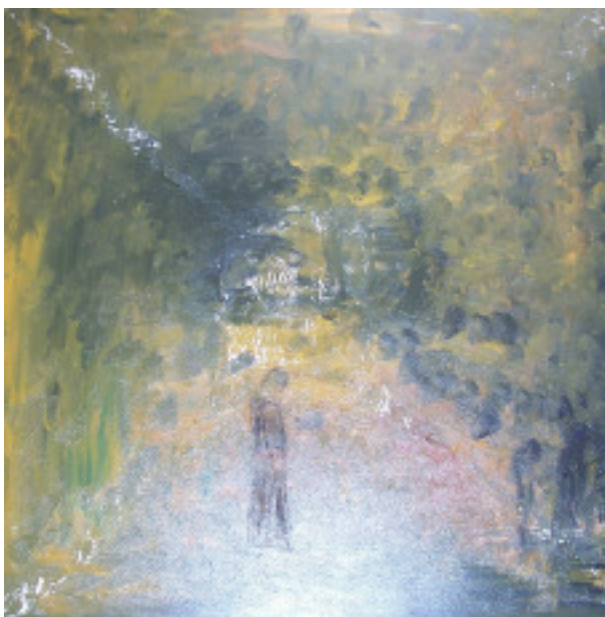
Drøm

*Jeg ser et billede af Åse. Ser hendes **smilende friske ansigt**, men kroppen bærer **en sort, kraftig dragt**. Jeg bliver bange ved synet, mærker en angst i kroppen. Forbinder det med fordømmelse*

Drømmen, som i øvrigt er 10 år gammel, rummer for mig en klar modsætning mellem lys/mørke og tyngde/lethed og det overraskende for mig en den angst jeg i drømmen oplever ved synet af kvinden. I øvrigt en kvinde, der har lidt af depression. Jeg undrer mig også over den fordømmelse, som jeg erkender i drømmen. Fordømmelse har jo generelt at gøre med overskridelse af et forbud, men hvori forbudet består, tør jeg ikke komme med et sikkert bud på. Tænker, at det at udtrykke det sorte kan være ildeset, eller at en uretfærdig fordømmelse kan resultere i et sortsyn. Tænker også om angsten hænger sammen med at skue noget modsætningsfyldt?

Lys og mørke

Der er tilsyneladende et gennemgående tema omkring lys og mørke, som viser sig både i billeder og drømme. Og det er for mig tydeligt, at der er en angst for mørket og en søgen efter lyset. For at se nærmere på hvad mørket rummer, valgte jeg på et tidspunkt at male et billede med rent mørke farver. Ellers har jeg været mest tilbøjelig til at male lyse billeder. Denne maleproces beskrives i det følgende.



Billede 2

Maleprocessen (Billede 2)

Jeg vælger en palet med brunlige nuancer og starter med at ville male en bund af brunt. I processen bliver min energi større og mere energisk, og jeg laver nærmest en dans, hvor jeg klasker penslen mod lærredet, og der dannes sig en masse mørke pletter. Alle dem som penselhovedet sætter. Mens jeg maler billedet, tror jeg, at det er, at jeg tænker ordene dæmonernes dans, som en titel til billedet.

Senere hvor jeg betragter billedet og synes, at jeg kan se et hoved, maler jeg hurtigt og spontant op med sort oliekridt. Dette resulterer i en skikkelse, der står med **nedbøjet hoved**.

Refleksion

Personen på billedet virker umiddelbart livskraftig og sund, en moderne person, iført lange bukser. En person, der er mærket af alvor og bekymring. Når jeg ser på billedet ser jeg også andre hoveder, som om personen er en af mange på vandring fremad mod højre. Tænker så at billedet nærmest har fået religiøs karakter og rummer den fælles lidelsens vej for mennesker: Via Dolorosa.

Angsten for mørket

Lys og mørket er diametrale modsætninger, og i mine drømme ser de ud til at være parvis kobled, hvis man analyserer lidt dybere ned i drømmenes lag. At der er stærke kræfter på spil, viser nedenstående drøm, der også er en gammel drøm. Drømmen viser en panisk angst for mørket og en stærk drift efter lyset. Mørket bliver i denne drøm lig døden og lyset det samme som livet. På mig virker drømmen næsten som en kollektiv og arketypisk drøm, men når jeg tænker på den som et personligt forhold, tænker jeg at der i min psyke er en tendens til at anvende lyset som et værn mod mørket. Ved at søge lyset undgår jeg at være i mørket, som jeg ikke bryder mig om. Jeg holder af og trives i lyset. Helt konkret kan det dreje sig om at placere sig i solen og at undgå skyggen eller mørket i et rum. I drømmen råber jeg det mærkelige ord lysfest, som om lyset, festen og samværet med andre mennesker får mørket til at forsvinde.

Drøm

*Jeg er i en mørk gang. Pludselig bliver situationen meget intens og jeg bliver bange. Maj-Britt siger at det er Christiana, der vil sige mig noget. Jeg er ikke meget for det. Maj-Britt siger at det er vigtigt. At jeg lige så godt kan få det at vide på den måde. Maj-Britt er tæt på mig og jeg står **nedbøjet**., hun har armen omkring mig. Christina siger: Du skal dø, du skal dø. Jeg ved ikke om hun siger at jeg skal dø af kræft- i hvert fald er jeg bange for det. Samtidig med Christinas ord bliver lyset slukket i gangen, det bliver bælgmørkt. Pludselig stormer en hund forbi. Hunden er helt vild og panisk. Jeg råber: "Lys, lys, lys. Lad der blive lys". Indimellem kommer der et lysglimt, men mørket er det dominerende. Så råber jeg lysfest, lysfest, lysfest og løber mod festrømmet, hvor der er oplyst. Her er der også mennesker.*

Drømmen virkede meget kraftig, og jeg var opfyldt af angst umiddelbart bagefter, angst for at dø. Havde dog også en psykologisk bevidsthed om at det kan handle om at noget gammelt i mig må dø for at noget nyt kan blive født, samt en fornemmelse af at det handler om en forening af modsætninger.

Mani kontra depression

Ud fra ovenstående drømme, samt det billede, som jeg vil beskrive i det følgende, mener jeg at kunne påvise en personlig tendens til at foretrække den maniske position frem for den depressive, som i ovenstående drømme og billeder viser sig at være en skyggeside.

Jeg forbinder her det depressive med det mørke, tunge og det maniske med det lyse, lette Vibeke Skov har inspireret af Ehrenzweig lavet en kreativitetsmodel, hvor hun beskriver de tre faser.

1. Maniske tilstand (Opstemt, energisk)
2. Skizoide tilstand (Splittet, vægelsindet)
3. Depressive tilstand (Nedtrykt, energiløs)

På en workshop med Vibeke Skov har jeg haft den oplevelse uvidende at komme til at male et billede, der netop havde disse 3 tilstande integreret i sig. Denne beskrives i det følgende.



Billede 3

Billedbeskrivelse af "Mit hus" (Billede 3)

Der er tale om en stille opgave: Mal dit hus, som du gerne vil have det. Jeg maler uden at tænke nærmere over det tre buer, som kommer til at udgøre mit hus. Jeg er dog bevidst om, at jeg ikke maler et traditionelt borgerligt hus, men derimod et eventyrligt hus. Tænker vist også triptycon. Buen i midten forlænger jeg opad med en spids, som et spidst tag. Det 3. rum maler jeg med brune gyldne farver og tænker over det som en afrikansk hytte. Det 1. rum maler jeg meget lyst gult og opfatter det som et glashus. I midterhuset er indgangen med en blå dør. Desuden er der et lille rum der forbinder 2. + 3. rum. I dette rum står to mennesker tæt op ad hinanden. De er røde og omgivet af grønt. Huset flyder på vandet, og personerne i huset har en båd liggende, som de kan tage en tur i. Til venstre er der en rosenbusk og til højre et træ, der ser ud som om det står i stormvejr. Angst? En del af opgaven er at gå ind i huset og opleve det indefra. Jeg går ind ad døren og ind i det mørke rum, så vidt jeg husker, det er ikke skræmmende. Det lyse rum befinder jeg mig godt i, men i det midterste rum føler jeg, at jeg ligesom bliver delt, at jeg bliver trukket fra hinanden i hver sin retning, og ikke kan slå mig ned og hvile. På spørgsmålet om hvilket af de to rum jeg foretrækker, svarer jeg det lyse- og får kommentaren fra Vibeke Skov, at jeg åbenbart foretrækker det maniske rum, frem for det depressive, samt at det er meget forståeligt, at det skizoide rum opleves som splittende.

Refleksion

Når man som i det foregående ud fra drømme og billeder skal sige noget om skyggen og selvbilledet, er der naturligvis altid tale om en fortolkning og en subjektiv fremstilling. Så sandhedsværdien kan altid diskuteres. For mig er der slående, hvor meget sammenhæng der tilsyneladende er i mellem de enkelte billeder og drømme.

Jeg fornemmer den drift, der er imod heling og samling af personligheden, det som Jung benævner individuationen. I relation hertil skal jeg nævne en drøm med et bindingsværkshus, som komplementerer billedet af det 3-delte hus. Drømmen, der er senere end ovenstående billede, vil blive beskrevet i det følgende. Billedet nedenfor er lavet på baggrund af denne drøm.



Billede 4

Drøm

*Jeg får vist et fotografi af et gammelt hus, der er blevet restaureret. Fotografiet viser et flot, nymalet, stort og gedigent herregårdslignende bindingsværkshus i hvidt og mørkegrønt. Det er et hus som har tilhørt slægten og jeg får oplyst, at billedet af huset egentlig består af 3 huse, der er sat sammen. Det ser dog kun ud som **et hus**, da de tre huse ligner hinanden med det ens hvide og grønne bindingsværk.*

Det virker, som om bindingsværkshuset har samlet (sammenbundet) de 3 rum i det tidligere hus: det maniske, det skizoide og det depressive. Resultatet er et ensartet hus, der rummer både lyst (hvidt) og mørkt (mørkegrønt). Det er et traditionsbundet og jordnært hus. Det er et hus der, i modsætning til det første, er mindre splittet og mindre opdelt. Et hus, der ikke rummer så mange kontraster som det første, og som er mindre eventyrligt. Som symbol virker bindingsværket påfaldende, idet bindingsværket jo netop sammenbinder og holder husets dele.

Integrationen af skyggen

Jeg vil tolke slutbilledet til at pege på en heling af en eksisterende splittelse i personligheden. Og som sådan ledes mine tanker i retning af selvet og den individuatoriske proces.

Lars Bo Bojesen skriver i sin bog om Jung: "Dæmoni og mening" følgende om individuationen: *"...den individuatoriske form har det særkende, at den ikke gør en bedre end man var i forvejen. Den føjer ikke yderligere specialisering og perfektionering til det man har lært i "første livshalvdel", den gør ikke en mere **fuldkommen**. Til gengæld gør den en mere **fuldstændig**. Ved at konfrontere en med det skæve, grimme og onde og føre en ud i lidelsen over det man ikke kan, forsyner den en med det **dæmoniskes mening** (forfatterens understregning) (s.121)*

Citatet viser, at integrationen af det skæve, det grimme og onde (skyggen) er en forudsætning for individuationen. Desuden er det karakteristisk, at individuationen ikke gør individet mere fuldkommet (ideelt), men derimod mere fuldstændigt (helt), dvs. en helhed af lyst og mørkt, godt og ondt. Det vil sige det hele menneske, der har et realistisk billede af sig selv, og som er bevidst

om både sine gode og dårlige sider. Individuationen handler altså om at vedkende sig hele sit væsen og om hverken at idealisere eller dæmonisere andre mennesker. At have et realistisk og godt forhold til sine egne skyggesider vurderer jeg som værdifuldt i det professionelle arbejde med andre mennesker, hvad enten man befinder sig i behandlingssystemet eller undervisningssektoren.

Kilder:

Lars Bo Bojesen: Dæmoni og mening. En introduktion til C.G. Jung

Calvin S. Hall m.fl.: Jungs psykologi – en grundbog

C.G. Jung: Mennesket og dets symboler