

Beteckning: Rel C ht 2003:1



Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap

Att förverkliga Skuggan

Rune B. Nilsson
Januari 2004

C- uppsats, 10 poäng
Religionsvetenskap

Religionsvetenskap C
Handledare Åke Tilander

Högskolan i Gävle
Institutionen för Humaniora och Samhällsvetenskap,
Religionsvetenskap C – Uppsats 10 p
Ventilering: 15/1 2004

Att förverkliga Skuggan

av Rune B Nilsson

Handledare: Åke Tilander

1. Innehållsförteckning

2.	Inledning	4
2.1	Jungiansk psykologi	
2.2	Debbie Fords övningar för hemmabruk	
2.3	Genväg till psykisk harmoni?	
3.	Bakgrund	
3.1	Psykisk ohälsa	5
3.2	Sjukdomsinsikt saknas?	
4.	Syfte	
4.1	En hållbar metod för självhjälp?	6
4.2	Frågeställningar	
5.	Metod	
5.1	Kunskapsbakgrund	7
5.2	Etablerad vetenskap som referens	
5.3	Vetenskaplig metod	
6.	Den Jungianska psykologin	
6.1	C G Jung	8
6.2	Attityden till patienten	
6.3	Individuationsprocessen	
6.4	Det terapeutiska arbetet	9
6.5	Jung om psyket	10
6.6	Det personliga omedvetna och komplexen	11
6.7	Det kollektiva omedvetna och arketyperna	
6.8	Självvet	12
6.9	Skuggan	
6.10	Anima	14
6.11	Animus	
6.12	Drömmarnas funktion	15
7.	Debbie Fords metod	
7.1	Debbie Ford	16
7.2	Attityden till Skuggan	
7.3	Attityden till klienten	17
7.4	Kriser	
7.5	Hanteringen av kriser	18
7.6	En gång var vi helt accepterade av oss själva	
7.7	Projektioner	19
7.8	Metodik	20
7.9	Exempel på övningar	21
7.10	Grundläggande anvisningar för arbetet	22
7.11	Fords slutord	
8.	Skuggans skapelse	
8.1	Det nyfödda barnets villkor	23
8.2	Barnets upplevelse av omvärlden	

8.3	Barnets kunskap om sig själv och omvärlden	24
8.4	Skapandet av en negativ självbild	
8.5	Konsekvenser av den negativa självbilden	25
8.6	Personligheten	26
8.7	Skuggans tillblivelse	
8.8	Slutsatser om Skuggan och den negativa självbilden	27
9.	Jämförelse mellan metoderna	
9.1	Jung	29
9.2	Ford	30
9.3	Avslutande diskussion	31
10.	Efterskrift – att använda Fords metod	34
11.	Referenser	35
12.	Bilagor	36
13.	Sammanfattning	37

2. Inledning

2.1 Jungiansk psykologi

I den analytiska (jungianska) psykologin spelar arketyperna "Skuggan" en mycket betydelsefull roll. Skuggan innehåller de negativa personlighetsdrag som vi inte medvetet vill veta av - dvs den finns i den omedvetna delen av psyket.

För att förstå Skuggans betydelse kan man notera att Jung har någon gång skrivit (sagt) att den jungianska analysen i princip går ut på att man skall lära känna och acceptera sin Skugga.

Rent praktiskt innebär detta att analytikern hjälper klienten att återfå sin psykiska hälsa – oavsett om det är frågan om neurotiska beteenden, depressioner eller annan psykisk obalans.

Jung menar att alla människor - med eller utan hjälp av en analytiker - under livet genomgår en psykisk process - individuationsprocessen. Processen syftar till att finna det som Jung kallar "Självvet" eller, för att citera Marie-Louise von Franz, "den Kosmiska Människan" (Jung 1981, s 203).

2.2 Debbie Fords övningar för hemmabruk

Under en kurs i Projektledning år 2001 valde jag som individuellt projekt att översätta boken "The Dark Side of the Light Chasers" (Den mörka sidan hos dem som jagar efter ljuset) av den amerikanska konsulten Debbie Ford (1998). I boken hänvisar Ford till Jungs arketyperna Skuggan. Hon beskriver också övningar som hon menar att var och en kan genomföra på egen hand med syftet att acceptera och omfamna (embrace) sin Skugga.

En av de övningar som Ford rekommenderar innebär att man inför sin egen spegelbild med hjälp av fraser tränar sig på att motverka de negativa tankar som har sitt ursprung i Skuggan. Det är tankar som oinbjudna framträder i medvetandet och som kan styra oss att t ex säga "ja" fast vi en stund tidigare redan beslutat oss för att säga "nej".

Slutmålet för Ford - liksom för Jung - är att acceptera Skuggan för att så småningom nå fram till det hon kallar "God within us" - dvs vårt gudomliga jag (Ford 1998, s 150).

2.3 Genväg till psykisk harmoni?

Bakgrunden till denna uppsats är bland annat den ringa omfattningen av Fords bok. Vad kan den ha att erbjuda på sina 186 sidor beträffande något som man i den analytiska psykologin skrivit tusentals sidor om? Finns det några genvägar som man använder för att erhålla samma resultat som Jung och hans efterföljare använde och fortfarande använder för att bota sina klienters psykiska problem.

Kan man använda Fords metoder för att på egen hand leda sin "individuationsprocess" efter det man har lärt sig principerna för hur man använder dem? Jag skall ge bakgrunden till varför jag tycker att denna fråga är intressant och viktig för den tid vi lever i idag.

3. Bakgrund

3.1 Psykisk ohälsa

Ett av de allvarligaste problemen i dagens Sverige (2003) är den psykiska ohälsan.

Nyligen har människor dödats på grund av att samhällets resurser inte räcker till - eller på grund av samhällets ointresse att satsa pengar - för att ge psykiskt sjuka människor den vård som de behöver.

Majoriteten mer eller mindre psykiskt sjuka människor utgör dock inget hot mot andra människor. Men när sjukskrivningarna får svåra ekonomiska konsekvenser tas frågan upp till debatt - dock utan att det finns några förslag till hur människor skall bli friskare. I stället vill man begränsa läkarnas rätt att sjukskriva.

På sjukhusläkareföreningens hemsida http://www.sjukhuslakaren.org/401_sjukskrivning.html tar man i en artikel upp problemet med "utmattningsdepression", som ibland också kallas "urbrändhet". Professorn vid Karolinska Institutet i Stockholm, Marie Åsberg, kommenterar fenomenet utifrån en ännu inte publicerad rapport i ett samtal med artikelförfattaren Kjell Magnusson.

Rapporten bygger på intervjuer med 200 tjänstemän med diagnoser som depression, ångest och stressreaktioner.

”– Det här handlar inte om folk som inte tycker om att jobba. Det är människor som slitit och till slut blivit helt utmattade när de försökt *anpassa sig* till nya slimmade organisationer där *allt färre ska göra mer*, säger professor Marie Åsberg. Det finns inte längre några marginaler och luft i systemen. Långsiktigt kan det bara sluta med en 'härdsmläta'.

De 200 tjänstemän som intervjuats efter att han gått i väggen har alla uppgivit att det är *en process under flera år* som lett fram till sjukskrivningarna. De fick svårt att sova, fick koncentrationssvårigheter och ont i kroppen, och sedan tillkom *grubblrier, skuld känslor och nedstämdhet*, och till slut var depressionen ett faktum.

Merparten av de sjukskrivna var *i åldrarna 40-59 år*, med en viss övervikt av kvinnor. *86 procent av de intervjuade relaterade sina besvär till arbetet*. Hos hälften av de intervjuade kunde man trots en djupgående psykiatrisk intervju inte heller identifiera någon annan utlösande faktor.” (Mina kursiveringar)

3.2 Sjukdomsinsikt saknas?

I intervjun med professor Åsberg framkommer att de sjuka har arbetat hårt. De har ansträngt sig och försökt anpassa sig. Långt innan depressionen bröt ut insåg de uppenbarligen att inte orkade med arbetet eftersom de kände skuld känslor och nedstämdhet.

Hur kan det komma sig att människor stannar kvar på sin arbetsplats när de märker att de inte trivs och när de mår allt sämre? Hur kommer det sig att de inte söker adekvat hjälp för att hantera sina problem?

Finns det faktorer i deras psyken som gör dem disponerade att inte söka ett annat arbete eller söka hjälp för den psykiska pressen?

Om vi antar att några av dem hade vänt sig till C G Jung (om han hade levat) och presenterat sina problem. Vad skulle denne då ha sagt? Jo, Jung skulle ha nickat igenkännande och konstaterat att detta var frågan om en "mittlivskris", något som enligt Jung många människor genomgår när de passerat sitt livs höjdpunkt.

De 200 personerna i undersökningen var ju mellan 40 och 59 år gamla. (Jungs egen livskris inträffade när han var mellan 38 och 43 år gammal - se nedan). Han skulle förhoppningsvis ha erbjudit dem att gå i analys en tid för att ta fram och medvetandegöra vilka händelser i deras psykiska historia som var upphovet till deras besvär (Jung 1995, s 92).

4. Syfte

4.1 En hållbar metod för självhjälp?

I förhållande till behovet finns det inte några möjligheter för de sjuka att få kontakt med en jungiansk analytiker. Det finns inte heller tillräckligt många analytiker för att tillfredsställa det stora behov som existerar. Dessutom handlar det om en behandlingsperiod som är tidskrävande och ofta pågår i flera år.

Huvudfrågan är om det går att använda Debbie Fords metoder för att få samma resultat som med en Jungiansk analys. En process som tar kortare tid och där klienten själv aktivt kan påverka resultatet.

För att en sådan jämförelse över huvud taget skall kunna göras behöver det utredas varför Skuggan finns. Alla människor har inte problem med sin Skugga och då måste rimligtvis någon eller några faktorer i individens psykiska historia ha betydelse för om Skuggan blir till ett problem eller inte.

4.2 Frågeställningar

Finns det vetenskapligt stöd för att Fords metoder skulle få liknande resultat som Jungs individuationsprocess och hur ser en jämförelse mellan metoderna ut?

För att besvara denna fråga på ett tillfredsställande sätt behöver det undersökas hur Skuggan bildas och klargöras vilka orsakerna är till att människor har problem av att den existerar.

5. Metod

5.1 Kunskapsbakgrund

För att besvara dessa frågor vill jag använda den kunskap som jag fått under mina studier vid Högskolan. Dvs kursinnehållet i Jungiansk psykologi, Kognitiv psykologi, Stress och hälsa, Kommunikation och dialogbaserat lärande och min översättning av Fords bok samt den litteratur som är relevant för dessa kunskapsområden.

5.2 Etablerad vetenskap som referens

Som utgångspunkt kommer jag att ha den analytiska psykologin vars vetenskapliga relevans jag anser vara fast etablerad och dess kliniska resultat odiskutabla. Därför kommer jag att relatera Fords metoder till Jungs individuationsprocess för att undersöka om hennes övningar ger liknande resultat. När jag gör detta kommer jag att underbygga mina resonemang med den kunskap som finns att hämta i de kurser som jag listat ovan.

Jag kommer också att undersöka om det finns faktorer som motsäger att Fords metoder skulle kunna ge samma resultat som Jungs individuationsprocess.

5.3 Vetenskaplig metod

Det är fråga om litteraturstudier som sammanställs i tre huvudkategorier. Dels Jungs individuationsprocess med exempel på drömanalys, dels Fords metoder om hur man förändrar sin inställning till sig själv och dels hur och varför Skuggan skapas.

Med hjälp av filosofisk metod reflekterar jag därefter över redovisade fakta samt gör en jämförande kritisk analys av resultaten i syfte att finna vilka överensstämmelser eller motsägelser som finns och vilket svaret blir på den ställda frågan.

6. Den Jungianska psykologin

6.1 C G Jung

Jung levde åren 1875 till 1961. Han föddes i Schweiz och hans far var präst. Han hade en orolig barndom - hans mor var sjuklig och vid tre års ålder togs hon in på sjukhus, där hon stannade flera månader. Som barn led Jung tidvis av ångest och han skriver själv om sin oroliga barndom i sina memoarer (Jung 1992). Han skriver också att han hade dålig självkänsla – något som han kompenserade genom att spela självsäker – och var mycket ensam och ägnade sig åt sina egna funderingar om livet. Hans föräldrar oroade sig över hans bräckliga hälsa.

Så småningom gick han igenom gymnasiet och studerade därefter till läkare på universitetet. Han blev anställd som psykiater vid en klinik i Zürich, där han gjorde stora framsteg.

Så småningom fick han kontakt med Sigmund Freud (1907), vars arbeten han beundrade och de fick en mycket givande och vänskaplig relation. Efter fem fruktbara år bröt Jung dock kontakten med Freud. Jung ville utveckla sina egna idéer om människans psyke något som inte Freud ville acceptera.

Brytningen tog Jung mycket hårt och var kanske en av orsakerna till att han 1913 kom in i en svår personlig kris som varade inte mindre än fem år. Han hörde röster och var i kontakt med "andar" (Stevens 1997, s 141). En bidragande orsak till att han klarade krisen var sannolikt det faktum att han sedan flera år hade ett väl etablerat familjeliv. I ett bihang till Jolande Jacobis bok "The Way of Individuation" (1983) skriver David Holt om vikten av att Jung hade ett stabilt hem och ett socialt stabilt liv med många positiva känslomässiga kontakter som han kunde återvända till efter sina utflykter i fantasivärlden. Detta gav honom den stabilitet i jag-uppfattningen som han behövde. (Jacobi 1983, s135).

6.2 Attityden till patienten

Jungs attityd till sina patienter var att terapeuten i först hand skulle var medmänniska. Han skriver i sina memoarer:

"Det avgörande är att mitt möte med patienten är som människa mot människa. Analysen är en dialog till vilken hör två parter. Analytiker och patient sitter mitt emot varandra - öga mot öga. Läkaren har något att säga men patienten också.... För den psykoterapeutiska framgången är en förtrolig kontakt nödvändig, så förtrolig att läkaren icke kan sluta sina ögon för höjder och djup av mänskligt lidande. Kontakten består i en ständig jämförelse och ett ömsesidigt förstående, i den dialektiska konfrontationen av två mot varandra stående psykiska realiteter. (Jung 1992, s 129, 139)

Det var alltså fråga om ett samarbete där båda parter ger och tar. På den här punkten kan man säga att Jung hade en "modern" attityd.

6.3 Individuationsprocessen

Enl Jung finns det två slags individuationsprocesser. (Jacobi 1983, s12).

Dels där människor helt omedvetet genomgår den som en naturlig mognadsprocess i livet.

Man skulle kunna ta som exempel ett äpple som från början är litet, surt och illasmakande men som efter en genomgången mognadsprocess skänker välbehag efter att ha utvecklats till en välsmakande och njutbar slutprodukt.

Dels där människor upplever psykiska problem och på grund därav söker hjälp hos en terapeut. Mognadsprocessen går inte naturligt utan man har redan tidigt fått en obalans i psyket.

Man skulle kunna jämföra detta med ett äpple som på grund av någon typ av angrepp endast delvis har kunnat mogna. Den angripna delens utveckling har stannat av och den befinner sig fortfarande i det omogna stadiet. Till skillnad från äpplet kan dock människan göra något åt saken och få den omogna delen att mogna.

6.4 Det terapeutiska arbetet

Det som var den direkta orsaken till att Jungs patienter vände sig till honom för att få hjälp var inte för att genomgå individuationsprocessen vars existens de inte hade någon aning om – utan därför att de ville ha hjälp med sina psykiska problem. Samma slags problem som nämndes tidigare i samband med tjänstemännen som hade fått en utmattningsdepression. Det var fråga om oro, nedstämdhet, depression, sömnlöshet, känslan av hjälplöshet inför livet, oro för döden, osv.

Jung introducerade tanken på individuationsprocessen för att förklara varför det var naturligt och " normalt " att psykiska problem kunde dyka upp under vissa perioder i livet. Under de medvetna problemen fanns omedvetna konflikter i psyket som behövde medvetandegöras och bearbetas. För att hjälpa sina patienter med detta använde sig Jung av drömanalys där han tolkade drömmen med hjälp av drömmarens associationer om drömmen och sin kunskap om drömanalys.

Han ger själv ett exempel på detta när han berättar om en ung man som fått en "neuros" dvs ett tillstånd av oro. Denna hade uppstått kort efter det mannen hade förlovat sig med en ung kvinna av god familj. I den unge mannens drömmar förekom dock hans fästmö gång på gång i mindre fördelaktiga sammanhang. Mannen talade om för Jung att om det vore så att hans fästmö i verkligheten hade ett beteende som det i hans drömmar så skulle det vara katastrof för honom. Att det i verkligheten skulle kunna vara så ansåg han otänkbart.

Då drömmarna upprepades föreslog Jung honom ändå att undersöka om det kunde förhålla sig så som drömmarna antydde.

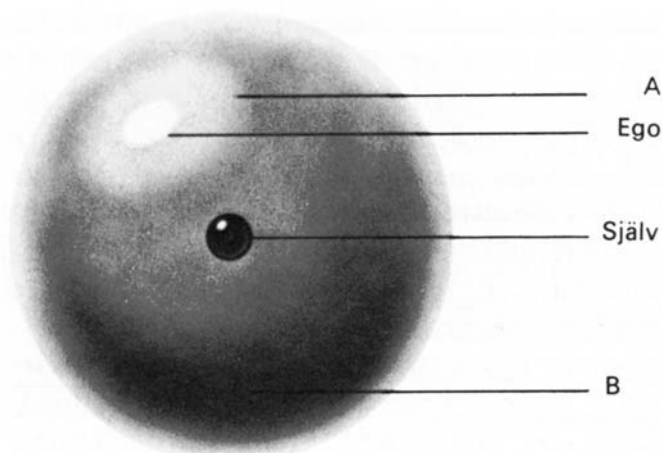
Den unge mannen gjorde efterforskningar och upptäckte att hans fästmöns karaktär var mer lik den bild som existerade i hans drömmar än den medvetna uppfattning han hade om henne.

Han bröt sin förlovning och blev genast återställd från neurosen. (Jung 1995, s 85)

Detta är ett mycket enkelt exempel på en inre konflikt där den unge mannen först vägrade att medvetet acceptera de signaler som antydde att fästmön inte var den han absolut ville att hon skulle vara. Terapeutens hjälp och drömmarnas envist upprepade budskap fick honom till sist att acceptera sanningen.

Principen för det terapeutiska arbetet är dock detsamma även vid betydligt mer komplicerade inre konflikter.

6.5 Jung om psyket



Psyket kan jämföras med en sfär med ett upplyst fält (A) på ytan, som representerar medvetandet. *Egot* är fältets centrum (endast om "jag" vet något, är det medvetet). *Själv* är på samma gång kärnan och hela sfären (B); dess inre reglerande processer producerar drömmar.

Fig 1. Psyket

(Från "Människan och hennes symboler" Jung 1981 s161)

Jung delade in psyket i en medveten del och en omedveten del. I figuren, som är en symbol för psyket, är en del medveten - det ljusa fältet A - medan resten är omedveten. Det är A som är tillgängligt för minnet. I centrum av medvetandet finns "Egot" eller "Jaget" som vi använder för att styra våra aktiviteter i det dagliga livet.

Den största delen av psyket är enligt Jung omedveten - det mörka fältet B. Det innehåller dels allt personligt material som vi glömt bort och dels en kollektiv del som finns där när vi föds, som han kallar arketyper – ett slags urbilder – gemensamma för hela människosläktet. Dessa använde han som hjälp vid drömtolkningen.

I mitten av psyket finns "Själv" som är både dess centrum och dess helhet. Det är värt att notera att Jaget är en del av Själv.

Jung skriver:

"Men de bortglömda föreställningarna (upplevelserna) har inte upphört att finnas till. Fast de inte kan reproduceras efter behag är de ändå närvarande i subliminallt tillstånd - strax under minnets tröskel - varifrån de spontant kan dyka upp igen när som helst - inte sällan efter flera års till synes total glömska.

Jag talar här om saker som vi medvetet har sett eller hört och därefter glömt. Men om oss alla gäller att vi ser, hör, luktar och smakar många saker utan att lägga märke till det just när vi upplever det, därför att vår uppmärksamhet är avledd, eller därför att retningen av sinnet ifråga är alltför svag för att lämna kvar ett medvetet intryck. Det omedvetna har emellertid noterat dem; sådana subliminalla

sinnesförmimmelser spelar en viktig roll i vårt dagliga liv. Utan att vi gör det klart för oss, inverkar de på vårt sätt att reagera för både händelser och människor." (Jung 1981, s 34)

Både förmimmelser som vi har varit medvetna om och sådana som vi omedvetet noterat finns alltså kvar som minnen i det omedvetna. Båda dessa slags minnen från tidigare i livet kan påverka våra liv i dag. Om de aktiveras kan de framkalla starka känslor och påverka hur vi reagerar i olika situationen och de kan styra vårt handlande.

"En dylik effekt kan förklara uppträdandet av neurotiska symtom likaväl som mer ofarliga hågkomster, när en syn, ett ljud eller en lukt återkallar en situation i det förflutna. En flicka kan t.ex. sitta och arbeta på sitt kontor, till synes vid god hälsa och gott humör. En liten stund senare har hon plötsligt brinnande huvudvärk och visar också andra tecken på att plågas. Utan att medvetet märka det har hon från ett långt avlägset fartyg hört ljudet av en siren, vilket omedvetet har påmint henne om den olycka hon upplevat i samband med att hon skilts från en man som hon älskat och som hon gjort sitt bästa för att glömma." (Jung 1981 s 36)

Flickans reaktion visar att det finns sorg kvar efter den smärtsamma upplevelsen. En sorg som behöver medvetandegöras och bearbetas så att den slutar att påverka henne negativt i hennes medvetna liv.

6.6 Det personliga omedvetna och komplexen

Som nämnt ansåg Jung att det finns två olika områden inom det omedvetna psyket. Det ena av dem är det "personliga omedvetna".

Jung utförde i början av sin karriär experiment med ordassociationer. Testet går ut på att man läser upp en serie ord för försökspersonen som ombeds att svara med det första ord som kommer upp i medvetandet. Vid vissa ord visade försökspersonen tvekan och tänkte först efter innan svaret gavs.

Det blev uppenbart att just dessa svar hade sitt ursprung i det omedvetna och var förknippade med tankar, känslor och minnen som försökspersonen inte fritt ville uttrycka. När Jung gjorde sina försök fann han att stimulusordet påverkade försökspersonen känslomässigt och att svarsorden kunde grupperas till speciella minnen som han/hon försökte dölja. Jung kallade dessa minnen känsloladdade *komplex*. Det kunde t ex vara fråga om minnet av en obehaglig upplevelse som framkallade dåligt samvete.

Jung kom fram till att det personliga omedvetna består av komplex som fungerar som "delpersonligheter" och som i vissa situationer fungerar som om de har en egen vilja.

Anthony Stevens skriver

"Komplexens autonoma makt och deras förmåga att påverka medvetandet utan att vi märker dem, är något som både Jung och Freud gång på gång riktade uppmärksamheten på i sina skrifter: 'ett aktivt komplex kan tillfälligt verka tvingande, få oss till tvångsmässigt tänkande och handlande...'" (Stevens 1997, s 151)

Slutsatsen blir att vi i det dagliga livet knappast kan undvika att då och då uppleva händelser som aktiverar de dolda komplexen och som får oss att liksom flickan med huvudvärken bli ett offer för våra omedvetna känslor.

6.7 Det kollektiva omedvetna och arketyperna

Den andra delen av det omedvetna är det kollektivt omedvetna. Här finns arketyperna. De viktigaste är Självet, Skuggan, Anima och Animus. Dessa arketyper finns inte fixa och färdiga

i psyket utan de blir aktiverade av de erfarenheter vi upplever under barn- och ungdomsåren. Det som vi har gemensamt är potentialen att aktivera arketyperna. Anthony Stevens skriver:

"Jungs poäng är att vi kommer till världen med en fullständig utrustning av arketyrisk potential och att denna påverkar våra drömmar lika djupt som någonting annat hos oss. Det kollektiva omedvetnas arketyper svarar för att leda och kontrollera vårt släktes livscykel - födas, få moderlig vård, utforska omgivningen, visa försiktighet mot främlingar, leka i gruppen av jämnåriga, initieras som vuxen medlem av samhället, inta sin plats i den sociala hierarkin, förenas med andra män för jakt och fientligheter utåt, fria, gifta sig, uppfostra barn, delta i religiösa ritualer, ta på sig ansvar som mogen vuxen, förbereda sig för döden." (Stevens 1997, s 146)

För att ta ett viktigt exempel kan vi se på aktiveringen av modersarketyperna. Den kan utvecklas till ett positivt eller till ett negativt moderskomplex.

Om relationen mellan barnet och modern utvecklas i enlighet med de förväntningar som barnet har och som finns inbyggda i moderarketyperna blir moderskomplexet positivt eller " normalt".

Om relationen mellan modern och barnet är sådan att viktiga moderliga beteenden saknas i relationen blir moderskomplexet negativt. Detta kan senare i livet få till effekt att individen ägnar en stor del av sin energi för att söka efter de saknade modersegenskaperna hos kvinnor som han/hon möter i livet. "Sjukliga" komplex är alltid förknippade med en oförverkligad arketyrisk potential.

Efter det att komplexet formats färdigt kommer det att ta plats i det personliga omedvetna. Komplexen är således en produkt av hur väl den medfödda arketyrisk potentialen har förverkligats (Stevens 1997, s 152–53).

6.8 Självet

Jung menade att arketyperna Självet är den enhet i människan som är den "organiserande anden i personlighetens innersta" (Stevens 1997, s 235) och den är därmed källan till de psykiska krafter som på olika sätt styr individuationsprocessen – framför allt genom människans drömmar. I drömmar, myter och sagor framträder Självet i skepnad av konung, hjälte, profet, frälsare eller som en helhetssymbol i form av cirkeln, fyrhörningen, korset, etc. (Jung 1993, s 202)

Självet är också summan av alla psykiska företeelser hos människan, dvs den uttrycker personlighetens enhet och helhet. Men den hela personligheten är inte tillgänglig på det medvetna planet utan Självet har både en medveten och en omedveten del. (Se figuren ovan)

Hos de flesta av oss har olika delar av personligheten trängts bort eftersom de inte har varit acceptabla för omgivningen eller kanske främst för den egna familjens normer. Men förutom "negativa" delpersonligheterna som t ex girighet, egoism, högmod har också positiva aspekter som speciella talanger och inneboende kreativitet också försvunnit.

"Det är dessa förkastade aspekter av Självet som utgör det som Jung kallar skuggkomplexet". (Stevens 1997, s 226)

6.9 Skuggan

Skuggan består alltså av personlighetsdelar, vilka en gång i livet har förkastats av oss såsom oacceptabla, skamliga, föraktliga eller orealistiska. I stället för att få ta plats i den medvetna

delen av psyket och blivit tillgängliga för Jaget har de förpassats till Skuggan. Därifrån för de sitt eget liv eftersom deras innehåll aktiveras då och då av yttre händelser. Frågan är då om man har insikt och förmåga att ta itu med detta innehåll. Jung skriver:

"Detta är det första modprovet på den inre vägen, en prövning som är nog för att avskräcka de flesta, ty mötet med sig själv hör till de mera obehagliga ting man undgår så länge man kan projicera allt negativt på sin omgivning. Om man är i stånd att se den egna skuggan och stå ut med vetenskapen om den, så är en liten del av uppgiften löst: man har då åtminstone lyft upp det personligt omedvetna till medvetandets nivå.." (Jung 1995, s124)

Vi kan alltså inte komma undan vår Skugga. Men i stället för att erkänna att den finns och att dess innehåll tillhör oss själva så värjer vi oss mot detta. Vi förnekar den och projicerar hellre dess karaktärsdrag utåt, dvs vi tillskriver människor i omgivningen de negativa egenskaper som vi själva har.

Marie-Louise von Franz skriver.

"När en person gör ett försök att upptäcka sin Skugga, blir han medveten om - och ofta skamsen - över egenskaper och motiv som han har förnekat hos sig själv men så tydligt sett hos andra, sådana saker som egoism, andlig lättja, tröghet; dagdrömmeri, beräkning, intrigmakeri; vårdslöshet, feghet; penninglystnad och habegär - kort sagt alla de småsynder som han förut har blundat för och sagt sig, att "det betyder ingenting - ingen märker det - förresten gör andra likadant".

Om man känner vreden sjuda inom en när en vän förebrår en något fel, kan man vara tämligen säker på att just där hitta en sida av den egna Skuggan, som man inte är medveten om. Det är visserligen naturligt att bli förargad, när andra, som "inte är ett dugg bättre", kritiserar en för skuggfel. Men vad skall man säga, när ens egna drömmar - en inre domare någonstans inom en själv - förebrår en detsamma? (Jung 1981, s 168)

Det som irriterar oss hos andra kan vi alltså vara tämligen säker på att hitta inom oss själva. De ursäkter vi har för våra egna dunkla beteenden använder vi för att försvara oss själva men är inte lika toleranta mot den som väckt upp vår irritation

I drömmarna symboliseras Skuggan ofta av en fiende eller en på alla sätt opålitlig person av samma kön som drömmaren själv. Men där är det fråga om att inse att det är bättre att göra sin "fiende" till sin vän och därmed ta bort det hotfulla hos honom/henne. Von Franz uttrycker det så här: "Mörkersidan blir en fiende, endast om den blir ignorerad och oförstådd." (Jung 1981, s173)

Von Franz skriver också att det är viktigt att känna till att Skuggan också innehåller de positiva och mycket individuella personlighetsaspekter som vi alla har. Och att det är viktigt att inte automatiskt förkasta sådana aspekter därför att vi tror att samhället kommer att ogilla att vi visar dem. (Jung 1981, s 175).

Man skulle kunna ta megastjärnan Madonna som ett exempel på detta. Madonna har visat kyla och egoism under sin karriär och mött hård kritik från många människor på grund av sin "hänsynslöshet". Men hon har också visat en strålande genialitet som sångerska, organisatör och affärskvinna och hon har blivit ett mycket viktigt identifikationsobjekt och en symbol för millioner unga kvinnors i deras kamp för frigörelse från det traditionella patriarkatet. Utan sin hänsynslöshet hade hon knappast lyckats med detta.

6.10 Anima

Anima är arketyper för den eviga kvinnan - den kvinnobild som utvecklats under människans historia. Den hittar man hos mannen. Bilden påverkas starkt av relationen till modern. Har mannen haft en kärleksfull relation till modern ger det honom förutsättningar till "hjälteedåd" medan motsatsen ger honom en känslomässig bindning till modern (Jung 1995, s 137).

Om modern har haft ett negativt inflytande på honom kommer hans Anima att påverka honom så att han blir otrygg, deprimerad, lättstött och kan få honom att tänka "Jag är ingenting", "Inget har någon mening", "Inget är roligt". (von Franz, Jung 1981, s 178)

Stevens ger ett exempel på en dröm med Animagestalten:

"En deprimerad affärsman i fyrtioårsåldern drömde ...att en mager, hemlös flicka låg i en säng, dödssjuk. Han satt bredvid henne och grät och ville att hon skulle leva. Drömmaren var f.d. kommandosoldat, dekorerad för tapperhet, och hade varit gift tre gånger. Han var »alltigenom man« och hans Anima hade blivit försummad, vanvårdad och undernärd intill utplåning. Därav hans depression och oförmåga att upprätthålla en heterosexuell relation. Drömmen riktade hans uppmärksamhet på denna djupt omedvetna del av honom själv; hans sensibilitet, känsla och förmåga att uppskatta skönhet och kärlek och personligt engagemang."

Här hade mannens "kvinnliga" egenskaper inte fått lov att utvecklas under uppväxten utan helt trängts bort. Resultatet blev att han saknade förmåga till känslomässigt engagemang i sina relationer till kvinnor. Drömmen visade på var problemet låg och det terapeutiska arbetet innebar att ta fram de bortträngda personlighetsdragen och integrera dem i medvetandet. (Stevens 1997, s 233)

6.11 Animus

På samma sätt bildas också kvinnans bild av mannen. Har kvinnan en dålig erfarenhet av sin far eller andra fadersfigurer - vilka bara visat negativa sidor som t ex dominans och nyckfullhet - så får hon problem i sina relationer till män. Hon dras automatiskt till män som är opålitliga och som utnyttjar henne.

Stevens berättar om en ogift kvinnlig advokat som hade följande dröm:

"Jag vet att en luffare ligger och passar på mig i diket vid den väg jag tar när jag kör hem ifrån arbetet. Jag bestämmer mig för att det enda jag kan göra är att köra mycket fort när jag kommer till stället där han lurar, men till min fasa kliver han upp ur diket när jag närmar mig, vacklar ut på vägen framför mig och viftar åt mig att stanna.

Jag grips av panik. Jag kan inte göra annat än köra rakt på honom och få honom att hoppa undan. Men han är för långsam och med ett ohyggligt krasande kör jag över honom. Jag tittar i backspegeln och ser honom ligga på vägen i dödsryckningar. Med en känsla av att mitt liv är slut kör jag till närmaste polisstation för att ringa efter ambulans och erkänna mig skyldig till dråp."

Drömmen visar att kvinnan inte litar på män och att hon ser dem som farliga. Under terapin var hon tvungen att ta itu med sin barndoms relation till sin far som var "alkoholiserad, oberäknelig och sexuellt vidlyftig". Efter två års arbete med en manlig terapeut började det i drömmarna dyka upp Animus-symboler som var vänligt inställda till henne. På samma gång skedde en förbättring av hennes relationer till män över huvud taget. (Stevens 1997, s 234)

6.12 Drömmarnas funktion

Dessa två drömmar är ytterligare exempel på hur analytikerns arbete går till. Den information som erhålls genom drömmarna härstammar enl Jung från det Omedvetna. Det är ett ocensurerat innehåll som fås utan intellektuella överväganden om det är "passande" eller inte. De upplysningar som en dröm ger tas fram under samtal med klienten och baserar sig på hans/hennes associationer utifrån dröminnehållet. Som ledning har terapeuten dels Jungs riktlinjer om att drömmen oftast är "kompenserande", dels sin kunskap om hur arketyperna manifesterar sig i drömmarna. Jung skriver:

"Eftersom de flesta av våra drömmars mening inte sammanfaller med tendenserna i vårt medvetande utan uppvisar egendomliga avvikelser måste vi anta att det omedvetna, som är våra drömmars ursprung, har en självständig funktion. Jag kallar detta för det omedvetnas autonomi. Inte nog med att drömmen vägrar att rätta sig efter vår vilja, den ställer sig dessutom ofta i direkt opposition till våra medvetna avsikter. ... När jag försökte formulera detta beteende fann jag att begreppet kompensation var det enda adekvata, ty endast det tycks mig kunna ge en meningsfull sammanfattning av alla drömmens förhållningssätt" (Jung 1995, s 86,87).

I de båda drömmarna ovan illustreras kompensationen på ett dramatiskt sätt. Båda drömmarna har ett innehåll som visar vad de drömmande inte kunnat ta upp i sitt medvetande. Kunskapen om arketyperna ger terapeuten - eftersom det handlar om okända varelser av det motsatta könet - en fingervisning om att det kan handla om kontrasexuella bilder - mannens kvinnliga del resp kvinnans manliga del.

7. Debbie Fords metod

7.1 Debbie Ford

På webbsidorna nedan finns information om Debbie Ford (översatt från engelskan).

<http://www.debbieford.com>

Debbie är en internationellt känd expert inom området personlig transformation och hennes böcker har blivit översatta till 22 olika språk.

Hon är 47 år och har en akademisk examen i psykologi vid JFK University i USA med speciell betoning på studiet av människans medvetande. År 2001 fick hon pris för sitt framstående arbete inom området psykologi och andlighet. Hon har förekommit i flera olika amerikanska TV-program och tidningar.

Hon har grundat "the Ford Institute for Integrative Coaching", en organisation som ger professionell hjälp till människor som vill leva extraordinära liv.

<http://www.fordsisters.com/usatoday.html>

Hennes drogproblem började i tonåren (13 år), när hennes föräldrar skilde sig. Hon åkte in och ut från fem olika behandlingscentra "jag hade verkligen problem".

När hon var 28 avslutade hon sitt sista rehab-center. ... "det var en lång tid att gå på droger... När jag ser tillbaka nu så är jag tacksam. Jag hade så mycket smärta och ilska och sorg. Jag var en av dem som alltid kände sig utanför och aldrig var bra nog och jag hade ingen gemenskap med någon".

Efter rehab, fortsatte hon att söka efter svar ... "Mitt mål var att kunna vara ensam utan mat, socker, telefon, män, TV, allt och ändå känna att jag var OK".

Men efter fem år och efter \$ 50.000 så tyckte hon fortfarande inte om delar av sig själv.

Så hörde hon ett föredrag av Depak Chopra.

Chopra kommer ihåg henne: "Jag hade sagt att vi är hologram av universum och att vi har både det gudomliga och det djävulska i oss, vi har det heliga och det profana, syndaren och helgonet. Hon tog upp det jag hade sagt och sa 'Jag tänker göra karriär på det där, Jag har upplevt mina demoner, den del du kallar djävulsk och jag tänker acceptera den'."

"Det var verkligen en skifte i uppfattning", säger Debbie. "Det var inte fråga om att jag skulle göra mig av med min ilska eller girighet eller bitch-aktighet, utan om att förstå att de var tillgångar och att jag skulle integrera dem."

7.2 Attityden till Skuggan

Ford börjar sin bok med att övertyga läsaren om att det är helt OK att acceptera innehållet i Skuggan. Hon skriver: (Alla citat är översatta från engelskan).

"The Dark Side of the Light Chasers handlar om att avslöja den delen av oss själva som förstör våra relationer, dödar vår optimism och hindrar oss från att uppnå våra drömmar.

Den delen är vad psykologen Carl Gustav Jung kallar 'skuggan'. Den innehåller allt det som vi har ansträngt oss för att dölja eller förneka. Den innehåller de mörka aspekterna som vi tror inte kan bli accepterade av vår familj, våra vänner och framför allt inte av oss själva.

Den mörka sidan är nedpackad djupt ner i vårt medvetande, dold för både oss själva och andra."

"Det budskap vi får från denna hemliga plats är enkelt:

'Det är fel på mig, jag är inte OK, jag är inte värd att älskas, jag har inte gjort mig förtjänt av något, jag har inget värde'."

Många av oss tror på dessa budskap. Vi tror att om vi noga tittar efter vad som ligger förborgat djupt inom oss kommer vi att finna något förskräckligt." (Ford 1998, s 1)

Ford hänvisar alltså till C G Jung när hon talar om Skuggan. Liksom Jung betonar hon starkt att vi påverkas av den så att vi får dåliga relationer både till oss själva och andra. Hon nämner också de negativa tankar som ibland dyker upp i vårt medvetande och som hindrar oss från att tro på oss själva och som ibland ifrågasätter våra medvetna beslut.

7.3 Attityden till klienten

Det tog Ford flera år att komma fram till den punkt när hon kunde börja förmedla sitt budskap till andra människor och hjälpa dem att finna sig själva. Hennes utveckling var en kontinuerlig process där den ena insikten efter den andra uppenbarade sig som pärlorna i halsband. En av de viktigast saker hon gjorde var att *ta ett beslut* att lära sig att älska sig själv genom att acceptera alla de egenskaper som fanns inom henne, positiva som negativa. Att omfamna en personlig aspekt betyder enligt Ford *att älska den, tillåta att den existerar tillsammans med alla andra aspekter och att inte göra den vare sig större eller mindre än någon annan del.*

"Varje aspekt inom oss behöver förståelse och kärlek. Om vi inte vill ge detta till oss själva hur kan vi då vänta oss att världen skall kunna ge det till oss? Såsom vi är - så upplever vi världen utanför oss. Kärlek till oss själva måste sjunka in och vårda varje del av oss. Nu har tiden kommit att ta fram hela dig i ljuset så att du kan välja att medvetet stuva om varje del av ditt liv - internt och externt. Nu är det dags att bli din egen gud. Varje del av dig har någonting att ge dig. Genom att älska och omfamna allt det du är kan du sannerligen älska och omfamna alla oss andra." (Ibid. s 34)

7.4 Kriser

När vi förnekar det vi egentligen vill, önskar och drömmer om, så blir livet en trist tillställning. Den glädje och de förhoppningar som vi en gång kände inför inträdet i vuxenlivet har kommit på skam. Den anpassning som vi mer eller mindre har tvingats till, har också gjort att vi, i stället för att odla vår egenart och våra speciella talanger, ansträngt oss för att bli "perfekta". Vi har prioriterat anpassning till omgivningen som om det skulle kunna ge oss kärlek när det i bästa fall har gett oss frånvaron av kritik. Till slut kan förnekandet av oss själva och våra egentliga behov ge upphov till sjukdomar.

"Konsekvenserna av att odla den "perfekta människan" kan börja förstöra oss - fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt.

Jag har arbetat med så många goda människor som lider av olika sjukdomar; missbruk, depressioner, sömnproblem och dåliga relationer. De är människor som aldrig bli arga, som aldrig sätter sig själva först och aldrig ens ber för sig själva. En del med kroppar som är hemsökta av cancer och de förstår inte varför. Begravda i deras kroppar, pressade längst bak i deras psyken finns alla deras drömmar, ilska, sorger och begär. De uppfostrades att placera sig själva sist därför att det är vad goda människor gör." (Ibid. s 15)

Vi kanske upptäcker att våra relationer inte är bra, att vi inte känner inspiration i vårt arbete och att vi kanske börjar åldras eller blir sjuka och vi frågar oss om livet inte innehöll något mer. Vi kanske inser att de val vi har gjort av livspartner, yrke eller umgänge gjordes under illusionen av att det skulle ge oss någonting mer än det vi i verkligheten har fått ut av dem.

7.5 Hanteringen av kriser

Vi har två alternativ.

1. Vi kan börja granska de värderingar och bevekelsegrunder som ligger bakom de val som vi har gjort. Vi kan ta ansvaret för våra misstag och försöka att rätta till det som har gått fel. Och acceptera de konsekvenser som detta kan föra med sig.

Vi inser att vårt liv har baserats på någon annans önskingar och inte på vår egen kreativitet och skaparförmåga. Detta kan bli den process som innebär ett sökande efter vår sanna identitet. En process som enligt Ford är den enda vägen till harmoni med både sig själv och andra människor.

2. Vi kan välja att leta efter syndabockar i våra relationer, på arbetsplatsen, i den rådande politiken eller i den allmänna debatten. Risken är dock att själva *missnöjet* med den yttre världen kan förorsaka oss problem med vår hälsa.

Om man betraktar omgivningen som "fienden" så kommer de fysiologiska reaktioner som reglerar kroppens funktion att automatiskt ställa in sig på "försvar" som inför ett yttre hot. Detta sker vare sig hotet är fysiskt eller psykiskt. Kroppen belastas då av ett stresstillstånd som är mer eller mindre allvarligt.

I allvarliga fall kan det ske en försvagning av immunförsvaret och effekten kan bli sjukdomar precis som Ford fann hos sina klienter. Detta blir speciellt fallet när man känner sig hjälplös inför den yttre världen. Försök och tester på både människor och djur visar att det finns ett sådant samband. Undersökningar inom detta område finns beskrivna i boken "Stress & Health" av professorn i psykiatri och beteendevetenskap, William R Lovallo. (Lovallo 1997, s 106)

Ford skriver att hon själv var övertygad om att hennes problem med droger och män berodde på yttre omständigheter.

"I mitt hjärta trodde jag verkligen att alla dessa yttre förhållanden var orsaken till min ensamhet, ilska och missnöje. Jag tänkte: "Om jag bara hade fötts in i den rikedom som jag förtjänade, levat i Europa och gått på internatskola. Om jag bara hade haft de rätta kläderna och ett stort bankkonto så skulle min värld vara perfekt. Alla mina problem skulle försvinna. . . . "

"När fantasin tappade sin energi ställdes jag inför min värsta mardröm. Jag insåg att allt jag var - var jag: mager, ofullkomlig, medelklass, arg och självisk." (Ford 1998, s 15)

Om vi ser oss själva som offer för andras handlingar och attityder så kan vi inte förändra våra liv till det bättre. Vi har då gett då bort möjligheter till förändring genom att vi lägger ansvaret på någon annan och på så sätt gjort oss hjälplösa och handlingsförlamade.

7.6 En gång var vi helt accepterade av oss själva

"Varje människa föds med en friskt emotionellt struktur. Vi älskar och accepterar oss själva när vi har fötts. Vi dömer inte vilka delar av oss själva som är bra och vilka som är dåliga. Vi befinner oss i vår varelses helhet, lever i nuet och uttrycker oss fritt och fullständigt.

När vi blir äldre börjar vi lära av människorna omkring oss. De talar om hur vi skall handla, när vi skall äta, när vi skall sova och vi börjar skapa värderingar. Vi lär oss vilka beteenden som blir accepterade och vilka som avvisas. Vi lär oss om vi får våra behov tillfredsställda snabbt eller om man inte lyssnar på våra skrik." (Ibid. s 3)

Vi föds alltså med en obegränsad tillit till oss själva. Men när vi blir allt större upptäcker vi att alla delar av oss inte är accepterade. Somliga saker som vi gör, ogillar man och andra saker som vi kanske inte tycker om att göra, tvingar man oss till.

"Liksom de flesta barn jobbade jag på att visa mina goda egenskaper och försökte intensivt att dölja mina dåliga. Jag ville desperat bli av med alla de delar av mig själv som var oacceptabla för min mor, far, syster och bror. . . . Min dröm var att bli perfekt så att jag skulle kunna få kärlek. (Ibid. s 14)

Var och en som tänker tillbaka på sin barndom kommer sannolikt ihåg bestraffningar, förebråelser och indignation inför den som inte uppförde sig på rätt sätt. Att anpassa sig till dem som hade makten var ofrånkomligt eftersom man som barn är hjälplös.

"Man sa till mig: Var inte arg, var inte självisk, var inte elak, var inte girig. 'Var inte' var det budskap som jag internaliserade. Jag började tro att jag var en dålig person därför att jag ibland var elak, ibland arg och ibland ville ha alla kakorna. Jag trodde att för att överleva i min familj och i världen så var jag tvungen att göra mig av med de impulserna. . . . När jag blev tonåring hade jag stängt av så mycket av mig själv att jag var en vandrade tidsinställd bomb som bara väntade på att få explodera mot vem som än kom i min väg." (Ibid. s 14)

Tonåringens avståndstagande blir en naturlig följd av den ständiga kritiken. Omgivningens besserwissermentalitet ger som effekt att den instängda ilskan och frustrationen upplevs som explosiv.

7.7 Projektioner

Hur blir man bekant med sin Skugga? Att få ta del av det som är omedvetet verkar ju inte så lätt. Det finns emellertid stora möjligheter att få kunskap om den eftersom man ofta ser den i andra människor.

"Projektion är ett fascinerande fenomen som de underlät att undervisa oss om i skolan. Det är ett ofrivilligt överförande av våra omedvetna beteenden till andra, så att vi upplever som om de egenskaperna faktiskt existerar i den andra människan.

När vi tycker illa om våra känslor eller oaccepterade delar i våra personligheter, så överför vi dessa egenskaper – som en slags försvarsmekanism – till yttre objekt och andra människor.

När vi har ringa tålamod med andra, är det sannolikt så, att vi tillskriver dem vår egen känsla av underlägsenhet.

Det finns förstås alltid en "krok" på vilken vi kan "hänga upp" vår projektion.

Någon ofullständig egenskap hos andra människor aktiverar en viss egenskap hos oss själva som vi behöver uppmärksamma. Så det vi förnekar hos oss själva, projicerar vi ut mot andra människor." (Ibid. s 39)

Skuggan har många ansikten – rädd, girig, arg, hämndlysten, elak, självisk, manipulerande, lat, kontrollerande, fientlig, ful, ovärdig, billig, svag, kritisk, fördömande . . . Listan kan bli mycket lång. Vår mörka sida fungerar som en lagerlokal för alla dessa oaccepterade aspekter av oss själva. Alla de saker vi inte låtsas vara och alla de aspekter vi inte vill visa.

"Ironiskt nog är det de gömda aspekterna vi har stött bort som behöver den största uppmärksamheten. När vi låste in de delar av oss själva som vi inte tyckte om så förseglade vi ovetande de mest värdefulla skatter vi har. Dessa skatter är därför gömda där vi minst anar att vi kan finna dem. De är gömda i mörkret." (Ibid. s 8)

Skulle avskrädesplatsen för våra mest avskydda egenskaper kunna innehålla något positivt? Ja, det är inte bara de negativa sidorna av oss som har förnekats utan även de positiva egenskaper som vi en gång tog för givet att vi hade. Det som vi kallar för kreativitet, storsinnet, konstnärlighet, skönhet, empati, charm, humor, osv.

Vi har således förnekat många av våra positiva egenskaper. I stället för att rikta dem ut mot världen ägnar vi oss åt att beundra de människor som vågar visa upp sig i form av artister, skådespelare, idrottsstjärnor, programledare, såpa-deltagare, politiker, debattörer, musiker, konstnärer, vetenskapsmän/kvinnor, humanister, diplomater, uppfinnare etc. Det vi beundrar hos andra är ofta en bortträngd aspekt av oss själva.

"Tillsammans med de så dåliga egenskaperna hade jag också skjutit bort deras positiva motsatser. Jag kunde aldrig uppleva mig själv som vacker eftersom jag använde så mycket tid på att dölja min dålighet. Jag kunde aldrig känna mig glad över min generositet därför att den bara var en mask för att dölja min girighet. Jag ljög om vem jag var och jag ljög för mig själv om vad jag var kapabel att åstadkomma. Jag förlorade kontakten med allt det jag egentligen var." (Ibid. s14)

7.8 Metodik

För att något skall kunna vara gudomligt så tror vi att det måste det vara perfekt. Detta är inte sant. Ford menar att det i verkligheten fungerar exakt tvärt om. Att vara gudomlig är att vara hel och att vara hel innebär att vara allting – det positiva och det negativa, det goda och det onda, den heliga kvinnan/mannen och djävulen.

"Nu är det dags att sluta vara ett offer. Acceptera ditt ansvar och du kommer acceptera din själviskhet, ditt beroende och dina misstag. Du kommer också att befria din generositet, din charm och din gudomliga rätt att få allt. Vi måste alla göra upp med hur vi påverkas av att hålla fast vid en gammal och outvecklad syn på oss själva och våra liv. *Var och en måste ta ett medvetet beslut att ändra sin värld genom att ändra sina tolkningar. Om du förändrar tolkningen av ett ord så kommer det inte bara att tappa sin negativa energi utan du kommer att få tillbaka den kraft som gick åt för att förneka det.*" (Ibid. s 123) (min kursivering)

Det är emellertid också viktigt att förstå att våra hårda yttre skal har inte bara haft en negativ effekt. Det skyddade oss när vi var unga och dolde vårt känsliga inre. Det har fungerat som ett skydd mot alla de negativa omdömen från den okänsliga omgivningen, något som varit nödvändigt för vår psykiska överlevnad.

"Du behöver förstå att ditt yttre skal har fungerat som ett skydd och inte bara som någonting som hindrar dig från att uppfylla dina drömmar. Detta yttre skal är gudomligt skapat för att leda din andliga process. *Genom att gå tillbaka till och undersöka varje händelse, känsla och erfarenhet som ledde fram till konstruktionen av skalet kommer du att ledas tillbaka hem för att omfamna helheten av din varelse.*" (Ibid. s 57) (min kursivering)

Ford ger anvisningar för att upptäcka och identifiera våra förnekade negativa egenskaper. En del av det grundläggande arbetet med att omfamna vår skugga och älska den, är att vi letar fram alla drag hos oss som vi avskyr. Vi ser dem ju i andra människor.

När vi kan leta upp egenskapen, uppleva den och acceptera att vi själva har den så förlorar den sin känslomässiga laddning.

Vi slipper att bli upprörda över att vi tror oss se den i andra människor och vi slipper att hata oss själva därför att vi har den.

7.9 Exempel på övningar

ÖVNING 1

Den första övningen innebär att vi väljer ut ord för egenskaper som vi inte på några villkor vill erkänna att vi har. Där efter väljer vi ett ord och säger "jag är" framför spegeln till oss själva tills "laddningen " har gått ur det.

"För att bli helt fria behöver vi kunna erkänna och omfamna alla de kvalitéer hos andra människor som gör oss upprörda. Se på listan med ord nedan. (Bil. 1) Sitt eller stå framför en spegel och säg varje ord gång på gång. "Jag är (egenskap)". Säg det tills energin i ordet försvinner. Det fungerar. Jag har aldrig varit med om att någon misslyckats om de verkligen har beslutat sig för att erkänna ett drag. Om du fastnar och känner ilska eller raseri mot någon som har visat detta drag eller om du känner dig frustrerad över att du själv har egenskapen, kan du ta time out från spegeln och sätt dig ner och skriva ett hatbrev till just denna egenskap. Att uttrycka ilska är mycket helande.

De här breven är bara för dig själv. Du skall inte posta dem eller läsa dem för någon annan. Du skriver dem därför att du vill släppa ut instängda känslor. Om du inte vet vad du skall skriva så kan du börja med: "Jag är arg på dig därför att ..." och sedan skriva så snabbt som möjligt utan att tänka. Skriv allt som kommer upp i tankarna. Bekymra dig inte om grammatik eller att det skall vara vettigt. Fokusera bara på att släppa ut gamla känslor och giftighet.

Denna process är ett sätt att tömma giftiga känslor som är upplagrade i våra kroppar. Om känslor kommer upp under processen - stanna kvar i dem. Du kanske tycker det är speciellt jobbigt att säga de ord som du själv allvarligt kritiserat. Även om du gråter så bör du stanna kvar i processen. Vid något tillfälle kommer du att märka att laddningen hos orden försvinner spontant." (Ibid. s 90)

Lista med negativa egenskaper, se Bilaga 1

För svenska förhållanden kanske övningarna med "negativa" egenskaper inte bör vara det första alternativet. En av våra svenska kollektiva egenskaper är att ha dåligt samvete och för att inte förstärka detta kan det vara bra att först börja med övning nr 2 som handlar om positiva egenskaper. Ford skriver t o m att om vi arbetar med positiva aspekter så kan en del negativa aspekter förlora sin negativa laddning som en bieffekt.

Det är dock viktigt och bra att utnyttja alla möjligheter som nämns i Övning 1 för att uttrycka den ilska och sorg som aktualiseras under processen.

ÖVNING 2

Övning nr 2 innebär att man väljer positiva egenskaper.

"Ta en stund för att stilla ditt sinne. Ta flera långsamma, djupa andetag och läs långsamt igenom listan nedan (Bil. 2) Efter att ha tittat på alla ord, säg till dig själv: "Jag är" för vart och ett. Till exempel: Jag är frisk, jag är vacker, jag är strålande, jag är begåvad, jag är rik. Skriv ner alla ord som du känner dig olustig med på ett papper. Ta med ord som du beundrar hos andra men inte omfamnar hos dig själv.

Du har alla dessa kvalitéer. Allt du behöver göra för att manifestera dem är att ta fram, erkänna och omfamna var och en av dem. Om du kan se var i ditt liv som du har uttryckt ett visst drag, eller i vilken situation du kan tänka dig att uttrycka ett drag så kan du erkänna det. Du måste vara villig att säga: "Jag är" (Ibid. s 140).

Lista med positiva egenskaper se Bilaga 2

7.10 Grundläggande anvisningar för arbetet

Att öva framför spegeln och/eller att skriva fraser som motsäger i Skuggan etablerade "sanningar" om oss själva är en del det praktiska arbetet. Dessutom behöver känslor bearbetas. Men för att få bestående förändringar måste vi observera den grundläggande principerna som Ford uttrycker i citaten ovan:

"Var och en måste ta ett medvetet beslut att ändra sin värld genom att ändra sina tolkningar. Om du förändrar tolkningen av ett ord så kommer det inte bara att tappa sin negativa energi utan du kommer att få tillbaka den kraft som gick åt för att förneka det."

"Genom att gå tillbaka till och undersöka varje händelse, känsla och erfarenhet som ledde fram till konstruktionen av skalet kommer du att ledas tillbaka hem för att omfamna helheten av din varelse."

För förverkliga dessa anvisningar måste vi först inse att vi ibland tolkar det som händer i världen omkring oss på ett negativt och felaktigt sätt. Detta är – förutom beslutet om att förändra oss – det som vi först och främst måste lära oss att acceptera.

Ford rekommenderar också att gå tillbaka till de situationer som gjorde att vi konstruerade det hårda skal som många av oss byggde upp under barndom och tonår.

Vi behöver alltså granska vår psykiska historia. Det är inte farligt att betrakta den även om det framkallar rädsla. Rädslan i sig själv är inte farlig. Skälet till denna granskning är att vi behöver återuppleva de händelser som gjorde oss rädda eller ledsna. Vi kan ta en i taget och ta god tid på oss.

Då kan vi också inse att det som vi har kvar är *känslan* – medan situationens hotfullhet eller förödmjukelse inte längre existerar. Gör vi det så har vi genomskådat Skuggans negativa och kanske hotfulla meddelanden som illusoriska och icke-relevanta för vårt liv i dag.

Som nästa steg kan vi göra en *omtolkning* av den situation som var upphovet till de negativa känslorna och få den helt eller delvis att mista sin negativa energi. Omtolkningen gör vi med hjälp av vårt vuxna intellekt och kan framför allt inse att det inte var vårt fel att situationen blev hotfull eller förödmjukande. Vi kan förändra vår inställning till vår egen roll och kanske också inse att det finns andra alternativ till tolkning än den tolkning vi gjorde då. (Ibid. s 119)

7.11 Fords slutord

Vi har alla samma värde - det är bara så att vi inte är medvetna om detta. Vi har lärt oss att det är den "perfekta" ytan som är värdefull – något som är en illusion.

"Gandhi sa: 'De enda djävlarerna i världen är de som rusar runt i våra hjärtan. Det är där som kampen borde utkämpas.' Skuggarbete handlar om att öppna ditt hjärta och stifta fred med dina inre djävlar. Det handlar om att omfamna dina rädslor och svagheter och att finna medkänsla för din mänsklighet. Ge dig själv gåvan från ditt hjärta. Så snart som du öppnar ditt hjärta för dig själv, kommer du att öppna ditt hjärta för alla andra. Du är värd att älska. Du är värdefull. Du duger. Lita på din inre visdom och lita på att det längst inne finns godhet.

Gå bortom dina självpåtaga begränsningar och ta beslutet att leva det liv du skulle älska. Be universum om kärlek och support. Be Gud att fylla dig med medkänsla och styrka. Inse var du befinner dig just nu och rör dig sedan mot högre nivåer. Ge dig själv tillstånd att få allt du vill ha, du förtjänar det!" (Ford s 176)

8. Skuggans skapelse

8.1 Det nyfödda barnets villkor

Det nyfödda barnet saknar förmåga att tänka - det tar lång tid innan barnet lär sig att använda hjärnan för logiska resonemang. Det saknar kunskap om den värld som det har börjat leva i. Det kan inte heller tala om hur det mår eller vad det vill eller önskar sig.

Studerar vi olika vuxna människors begåvning och färdigheter så inser vi - eftersom alla en gång varit ett spädbarn - att det lilla barnet har en mängd förutsättningar att utveckla talanger och specialkunskaper som är unika för just detta lilla barn.

8.2 Barnets upplevelse av omvärlden

Den som har levat med ett spädbarn kan lätt konstatera att barnet i huvudsak har två sätt att uttrycka sina känslor. Gråt och icke-gråt (eller leende). Av detta drar jag slutsatsen att barnet kan uppleva *välbehag* och *obehag*. Efter en tids studier kan jag dra slutsatser om vad som framkallar dessa upplevelser. Till exempel följande:

Välbehag

Mätnad
Kroppskontakt
Lindring
Vänliga ord
Mild behandling

Obehag

Hunger
Brist på kroppskontakt
Smärta
Ovänliga ord
Omild behandling

Inom den Kognitiva psykologin forskar man i hur människans kunskaper byggs upp. Information tas in medvetet/omedvetet genom sinnesorganen och lagras i hjärnan, där den kommer att ingå i en kognitiv struktur eller schema. (Lundh 1992, s 46)

Om jag nu antar att spädbarnet växer och kan röra sig allt mer fritt så kommer det i ständiga konflikter med omgivningen. Dessa kan vara positiva eller negativa. Om jag väljer ut några positiva resp negativa bemötanden som barnet kan uppleva så kan de se ut så här.

Positiva

Respekt
Uppmuntran
Uppskattning
Tolerans
Att bli lyssnad på
Tröst
Generositet
Trygghet
Närhet
Tydliga regler
Fasta rutiner

Negativa

Förlöjligande
Kritik
Fördömande
Straff
Ingen lyssnar
Likgiltighet
Prestationskrav
Hot
Bortstötning
Otydliga regler
Kaos

8.3 Barnets kunskap om sig själv och omvärlden

I boken "Kognitiv psykologi" skriver professor Lars-Gunnar Lundh:

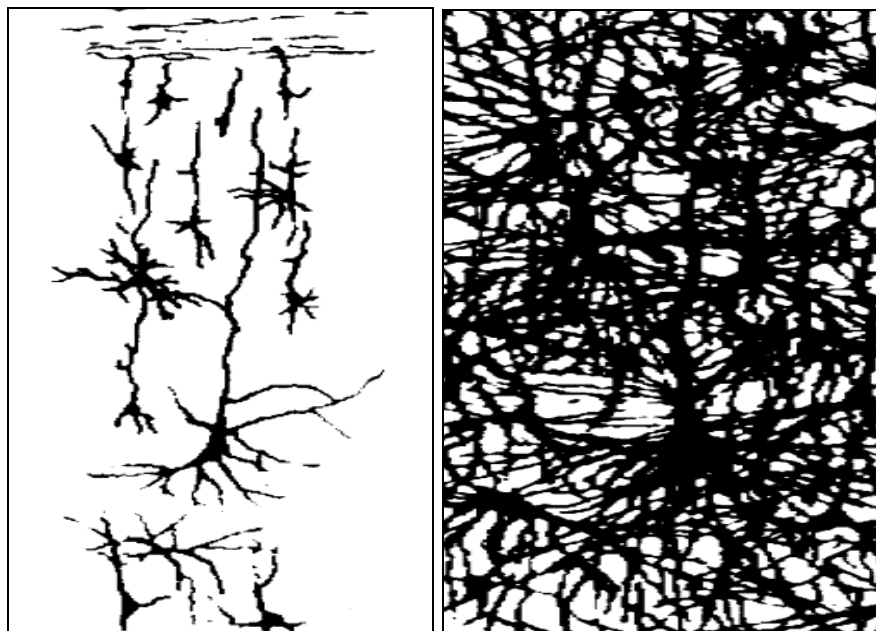
"Låt oss ... se de kognitiva strukturerna som ett slags mentala modeller. När vi bekantar oss med en viss miljö, antingen en rent fysisk omgivning eller en social miljö av något slag, bygger vi upp en mental modell av den...Till dessa kognitiva modeller hör också de modeller vi har av viktiga personer i vårt liv och som gör att vi har en uppfattning om ungefär vad vi har att vänta oss av dessa personer i olika situationer. Och dit hör också de modeller vi bygger upp av oss själva (den s k självbilden) och av hur andra uppfattar oss." (Ibid. s 47)

Barnet uppfattar omvärldens respons på det egna beteendet och kommer att assimilera (ta upp) dessa reaktioner i form av "kunskap" i hjärnan. Om de negativa reaktionerna dominerar ger detta sannolikt en negativ självbild och om de positiva dominerar så bör resultatet bli en positiv självbild. Det kan vara viktigt att notera att barnet är hjälplöst inför omgivningens påverkan. Det kan inte försvara sig mot bemötanden som framkallar obehag. Eftersom det också saknar tidigare erfarenheter så saknar det också värderingar - i själv verket är det i färd med att skapa värderingar om både sig själv och omvärlden.

Bristen på referensramar gör att det uppfattar omgivningens reaktioner och behandling av sig självt som "rätt". Ett barn som blir illa behandlat kan således inte lägga skulden på sin omgivning utan lägger skulden för detta på sig själv.

Psykiateren och fil dr Patricia Tudor-Sandahl skriver i boken "Det glömda självet":
"Ett barn tar lätt på sig skulden och tror att bristen i omvårdnad beror på brister i det egna självet."
(Tudor-Sandahl 1989, s 54)

8. 4 Skapandet av en negativ självbild



Vid födelsen

Vid 2 års ålder

Fig. 2 Hjärnans utveckling hos ett litet barn

(Från "Cognitive Psychology" av R L Solso, Allyn and Bacon, 1998.)

I figuren kan man se hur förbindelser mellan hjärncellerna etableras för att forma sk mentala modeller eller kognitiva scheman. Från det ögonblick det föds är det lilla barnet således i full färd med att bygga upp kunskap om omvärlden och sig själv.

Detta tycks gå med en rasande fart. I dessa nätverk av hjärnceller finns alltså den information som barnet tagit in under de två första åren. På grund av den snabba tillväxten av nätverk under de första åren finns det anledning att tro att den negativa självbilden börjar etableras tidigt under livet.

Enligt Lundh kommer den att förstärkas så snart som den har börjat finnas till.

"En aspekt av assimilationsprocessen är att vi alltid är selektiva vårt informationsinhämtande.

Detta gäller både barn och vuxna. ... det måste alltid ske ett urval. Och den information som ligger närmast till hands ... är då den som stämmer med de föreställningar vi (redan) har. Detta leder till att vi tenderar att vara *selektivt uppmärksamma på information som bekräftar våra egna uppfattningar*. (Lundh 92, s 50)

Vi kommer alltså att i första hand att fokusera på inkommande information som stämmer med den uppfattning om omvärlden och oss själva som vi redan har. Om barnet från början har byggt upp en negativ självbild så innebär det att negativ information kommer att assimileras i första hand och den negativa självbilden förstärkas.

8.5 Konsekvenserna av den negativa självbilden

En redan etablerad negativ självbild kommer alltså inte att förändras under uppväxten och nästa fråga är hur den kommer att påverka det vuxna livet. Inom kognitiva psykologin anser man att orsaken till ångest, depression och andra obalanser i psyket är orsakade av de tolkningar vi gör av händelser och skeenden omkring oss. Och dessa tolkningar grundar sig på vårt sätt att tänka om oss själva och andra människor.

"Deprimerade personer har t ex visats vara selektivt uppmärksamma på negativ information De har en negativ självbild och tenderar att bli extra uppmärksamma på händelser, reaktioner, kommentarer, osv, som kan tolkas som bekräftelse på denna negativa självbild - vilket naturligtvis leder till att den negativa , självbilden bekräftas och befästs. De kommer lättare ihåg negativa händelser, de har lättare att tolka andra människors reaktioner i negativ riktning, och är över huvud taget fast i olika slag av negativa tankebanor som är svåra att bryta, och som bidrar till att vidmakthålla deras depression." (Ibid. s 32)

Den negativa självbilden förorsakar således en automatisk selektion av inkommande information så att den negativa självbilden bekräftas.

När så den negativa självbilden aktualiseras kommer de negativa tankar som finns förknippade med densamma att ge upphov till deprimerade känslorna av hopplöshet och hjälplöshet. (Jfr det lilla barnets situation)

De negativa tankar som plötsligt dyker upp – medvetet eller omedvetet – kallas inom den kognitiva terapin för "automatiska tankar". Den amerikanske psykoanalytikern Aaron Beck – som arbetade enl Freuds metod – upptäckte att hans patienter under de fria associationerna upplevde mycket snabba tankeimpulser som hade ett negativt innehåll.

De uppträdde helt automatiskt och blev inte fullt medvetna förrän Beck bad patienterna att försöka fokusera på dem. (Beck 1979, s 29)

De kunde t ex se ut så här (översatt till svenska): "Jag gör aldrig nånting rätt", "Jag kommer alltid att misslyckas", "Jag är värdelös", "Alla är emot mig". (Ibid. s 94 - 99)

8.6 Personligheten

Både Jung och Ford anser att Skuggan innehåller personlighetsdrag som trängts bort från medvetandet. Vad som händer i hjärnan har de inte gått in på. Deras resonemang innebär dock att de förutsätter att det måste finnas en *total personlighet* från vilken vissa aspekter har förvisats till Skuggan.

Av det som redovisats ovan framgår att det som bestämmer om ett personlighetsdrag kommer att vara medvetet eller omedvetet i vuxen ålder är omgivningens påverkan på barnet under uppväxten. Barnet *lär sig* vad som inte är acceptabelt att visa.

När vi tar den kognitiva psykologin till sin hjälp inser vi att det till Skuggan förpassade psykiska materialet består av dels förkastade personlighetsdrag och dels de känslor som är förknippade med orsaken till bortträngningen.

Den automatiska tanken "Jag gör aldrig nånting rätt" skulle kunna vara förknippad med känslan av skuld – "det är mitt fel att jag aldrig är tillräckligt bra för att bli älskad."

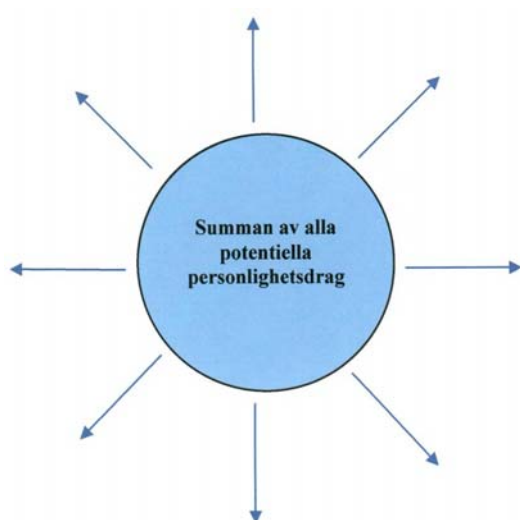
I boken "Personality" av professorn Jerry M Burger redovisas inte mindre än sex olika personlighetsteorier. (Burger 2000, s 4) Det finns emellertid ingen förklaring till på vilket sätt personligheten från första början börjar utveckla sig.

De resonemang som Burger redovisar förs konsekvent ur ett vuxenperspektiv. Detta beror sannolikt på att ingen av de olika vetenskapsmännen har varit intresserade av hur ett litet barn upplever omvärlden och hur denna omvärld påverkar barnet.

8.7 Skuggans tillblivelse

I det följande skall jag med hänvisning till ovanstående resonemang och med hjälp av nedanstående figurer redovisa hur Skuggan skapas redan tidigt i livet.

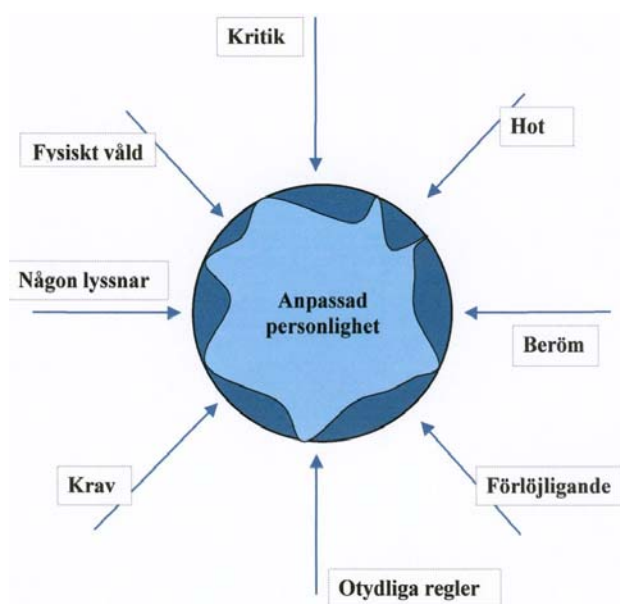
Jag utgår från följande definition på den totala personligheten. *Den totala personligheten är summan av alla delpersonligheter.*



Cirkeln i bilden representerar summan av alla delpersonligheter – dvs den totala personligheten som den är vid födseln. Här finns alla aspekter tillgängliga att använda om behov uppstår.

Denna ursprungliga personlighet måste modifieras så att barnet lär sig vad som är acceptabelt att uttrycka och vad som är realistiskt att förvänta sig. Det avgörande för om självbilden skall bli positiv eller negativ är hur denna "undervisning" går till.

Fig. 3. Den ursprungliga personligheten

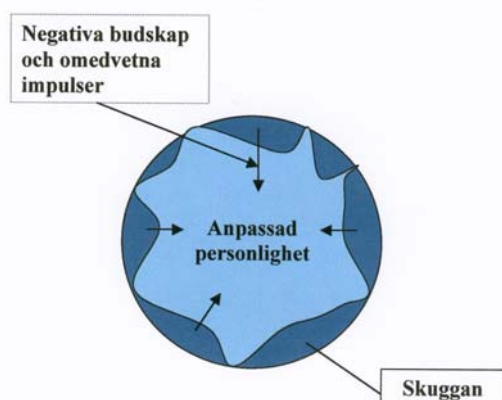


Figuren visar exempel på bemötanden som om de konsekvent upprepas – gör att barnet sannolikt kommer att utveckla en negativ självbild.

Ett självschema (Skuggan) bildas som innehåller dels "kunskap" om vilken egenskap som inte är acceptabel, dels de känslor som är förknippade med orsaken till att just detta personlighetsdrag inte accepteras – t ex skam, skuld, rädsla, sorg, vrede etc.

Orsaken till att kontakten med Skuggan undviks är att dess innehåll är mycket starkt emotionellt laddat. (Jfr även Jungs psykiska komplex)

Fig. 4. Förkastade personlighetsdrag förpassas till Skuggan



Skuggan kan påverka det dagliga livet genom budskap i form av negativa tankar.

Starka och okontrollerade känslor och impulser kan ge sig tillkänna när sociala situationer inträffar som liknar de upplevelser som bidrog till att skuggan formades.

Fig. 5 Negativa budskap och omedvetna impulser från Skuggan

8.8 Slutsatser om Skuggan och den negativa självbilden

Skuggan är en symbol förankrad i idévärlden och i det omedvetna psyket medan den negativa självbilden är förankrad i en fysisk realitet – dvs ett nätverk av hjärnceller.

De är emellertid formade av samma orsaker – bortträngning av personlighetsaspekter på grund av negativa erfarenheter under barndom och uppväxt.

De fungerar i stort sett på samma sätt. Båda kan vid (o)lämpligt stimuli ge upphov till negativa tankar, vilka är orsaken till att människor får psykiska problem.

Von Franz skriver: Hans Anima*kan få honom att tänka: "Jag är ingenting", "Inget har någon mening", "Inget är roligt"*. (Jung 1981 s 13)

Ford skriver: Det budskap vi får från denna hemliga plats är enkelt: *"Det är fel på mig, jag är inte OK, jag är inte värd att älskas, jag har inte gjort mig förtjänt av något, jag har inget värde"*. (s 16).

Beck skriver: *"Jag gör aldrig nånting rätt", "Jag kommer alltid att misslyckas", "Jag är värdelös", "Alla är emot mig"*. (s 26)

Det som nu har redovisats är hur Skuggan har uppstått. Från redovisningen ovan och från tidigare givna exempel kan vi också konstatera att det är föreställningar om omvärlden och den egna individen (självbilden) som ger upphov till psykiska problem hos människor och att den utlösande faktorn är de tankar som medvetet eller omedvetet manifesterar sig i hjärnan.

9. Jämförelse mellan metoderna

För att kunna göra en jämförelse mellan metoderna väljer jag ett exempel. Jag antar att Stevens kvinnliga advokat (s 14) vänder sig till Jung resp Ford för att få hjälp. Hon berättar sin dröm för dem vilken blir hennes problembeskrivning.

9.1 Jung

Jung inser genast att kvinnan har problem med sin syn på män. Han tror sannolikt också att luffaren i drömmen representerar arketyper Animus. Detta innebär att den medfödda potentiella bilden av Animus inte har förverkligats utan att ett *faderskomplex* har bildats. (s 11)

Hans misstankar bekräftas under samtalen med kvinnan då hon berättar om sin relation till fadern. Genom hans alkoholism hade hans förmåga att vara en god far undergrävt och innerst inne är hon både arg och ledsen över att han svek henne. Men som kan märkas i drömmen lägger hon skulden för detta på sig själv. Kanske trodde hon också att hans alkoholism var hennes fel.

I drömmen känner hon som om hennes liv är slut – hon har visat sin ilska mot fadern och i drömmen symboliskt tagit avstånd från honom genom att döda luffaren (faderssymbolen) och hon tänker ta på sig skulden för detta genom att anmäla sig själv för polisen.

Jung börjar sedan en analys med kvinnan som klient. Genom samtal och drömanalys blottlägger de tillsammans bit för bit de bortträngda och traumatiska händelserna i kvinnans liv och han hjälper henne att inse vad det är som har saboterat hennes relationer till män. Efter två års analys börjar hon få en annan bild av män – både i sina drömmar och i verkligheten. Hon förväntar sig inte längre att män skall göra henne illa. Hon har lärt sig att se både på sig själv och på sin far på ett annat sätt. Hennes självbild har börjat förändras. Hon tänker på ett mer positivt sätt om både sig själv och de män hon möter i sitt dagliga liv.

Den kognitiva modell som hon hade från relationen till fadern har bestämt över hennes val av män i hennes nära relationer – eller för att uttrycka det på ett annat sätt – innehållet i Skuggan har styrt hennes liv så att hon drogs till män med samma beteende som hennes far.

Följden av detta blev att hon gång på gång fick bekräftat att "alla" män var som hennes far. Nu har hon dock lärt sig att hon inte måste umgås med män som är emotionellt behövande och vars emotionella behov alltid måste komma i första hand.

Hon kan börja välja män som behandlar henne med respekt och omtanke.

I början på analysen har Jung förberett kvinnan på att det kommer att ta några års analys för att föra processen till ett acceptabelt slut.

Som en bekräftelse på detta kan man ta uppgifterna från följande webbsida där man erbjuder jungiansk analys.

www.psykoterapitjanst.se/privat/vuxenterapi/Individuell_psykoterapi_analys.html

"Individuell psykoterapi/analys pågår i allmänhet under flera års tid och besöksfrekvensen hos terapeuten/analytikern är 1-2 gånger/vecka."

9.2 Ford

Även Ford inser att kvinnan har problem med män.

Hon berättar för henne att våra liv styrs av våra uppfattningar om oss själva. Uppfattningar som grundlagts tidigt och som därefter har följt oss under uppväxten och som på ett för oss osynligt sätt påverkat de val vi gjort i livet. Speciellt viktigt är hur de har påverkat valet av livspartner.

Hon ber kvinnan berätta om sina relationer till män.

Kvinnan berättar då att de män som hon haft erfarenhet av alltid har visat att de inte har gått att lita på. Men hon inser också att hon i sina relationer varit överdrivet misstänksam och kontrollerande. Nu har hon misslyckats så många gånger att hon – speciellt efter mardrömmen om luffaren – inser att hon behöver hjälp.

Ford frågar henne när hon första gången upplevde misstänksamhet mot män.

Kvinnan berättar då om sin alkoholiserade far och om att hon alltid kände ansvar för honom och hur han gång på gång visade att han inte var att lita på.

Ford frågar vilka tankar om henne själv som aktualiseras när hon tänker på sin far.

"Det är synd om honom och jag måste ta hand om honom." Känslor av sorg och hjälplöshet kommer upp. Sorg över att han aldrig kunde ge henne uppskattning och kärlek. Det var alltid hans emotionella behov som kom i första hand.

Ford frågar vad hon tänkte om sig själv.

Kvinnan kom fram till att hon tänkte "Jag kommer aldrig att få kärlek och det är mitt fel", "Jag kan inte lita på någon", "Jag får inte ha några behov".

Ford menar att dessa tankar är ett resultat av den inre uppfattning hon haft om sig själv under hela sitt liv. Den har styrt hennes val av män och format hennes attityd till sig själv. Hennes omedvetna förväntningar har gjort att hon valt män som har bekräftat hennes "kunskap" om män. Hon har dragits till män som har varit osäkra på sig själva och som varit emotionellt behövande. Hennes omedvetna förväntan att hon aldrig kan få kärlek har på samma sätt styrt hennes inställning till henne själv. Hon har aldrig förstått att hon hade försummade emotionella behov som hon behövde få tillfredsställda. Hon inte har ställt några krav på att få kärlek och omtanke eftersom hon inte var medveten om att det fanns en längtan efter detta inom henne.

Kvinnan inser att detta verkar stämna och frågar vad hon kan göra åt saken. Ford uppmanar henne att göra en omtolkning av de situationer som lett fram till de negativa slutsatserna om henne själv. Kvinnan inser då att det inte var hennes fel att hon inte upplevde kärlek från sin far. Hon hade tvärtom visat sin far mycket kärlek och solidaritet och orsaken till att fadern inte kunde visa henne kärlek var att han saknade förmåga att göra det.

Hon inser också att det åtminstone i teorin måste finnas män som hon skulle kunna lita på och vars behov inte behöver komma i första hand.

För att förändra de negativa inre föreställningarna rekommenderar Ford att hon skaffar en dagbok där hon kan skriva in sina omtolkningar som t ex: "Jag är en fin kvinna och jag är värd kärlek", "Det finns män som jag kan lita på", "Jag prioriterar mina behov". Hon skall säga samma sak till sig själv i spegeln. Övningarna upprepas varje kväll tills de upplevs som sanna och riktiga.

Sorg och ilska som aktualiseras levs ut genom att hon gråter resp slår mot ett lämpligt underlag medan hon tänker på de situationer som lockat fram sorgen resp ilskan.

Hennes misstänksamhet och kontrollbehov behöver göra synliga och det gör hon genom att både skriva och säga i spegeln: "Jag är misstänksam", "Jag är kontrollerande" och försöker tänka på dessa personlighetsdrag med kärlek. Hon behöver inse att de har varit goda bundsförvanter i livet genom att de – förutom att de har hindrat henne i vissa fall – också har skyddat henne mot att bli utnyttjad och förd bakom ljuset av andra människor. Detta har varit en stor fördel både i hennes relationer till män och i hennes yrke som advokat.

Fords samtal med den kvinnliga advokaten tar ca tio veckor med ett samtal i veckan – totalt 10 gånger. Under denna tid undervisar Ford kvinnan om hur hon kan upptäcka fler inre föreställningar som hindrar henne från att leva det liv som hon skulle vilja göra.

Principen för den kvinnliga advokatens vidare personliga utveckling följer samma rutin som beskrivits ovan. Hon har lärt sig hur hon kan identifiera sina andra bortträngda personlighetsaspekter genom att Ford har lärt henne att se sin Skugga dels i hennes irritation över andra människors beteenden och dels i hennes beundran för andra människors begåvning.

Nyckelorden blir: *Dagbok* för personlig utveckling. *Identifiering av negativa händelser* under uppväxten och de omedvetna föreställningar de medfört. *Omtolkning* av dessa händelser med övningar för att förändra de negativa föreställningarna (tankarna) samt *bearbetning av de känslor* som aktualiserats. *Identifiering av bortträngda positiva och negativa personlighetsdrag* samt *övningar i skrift och samtal med sig själv* för att acceptera dem.

9.3 Avslutande diskussion

Den helande principen för båda metoderna är att lära sig att se på sig själv på ett nytt sätt. Klienten skaffar ny och positiv "kunskap" om sig själv och får därmed en mer positiv självbild som genererar positiva tankar. Båda metoderna använder sig av associationer för att få fram minnen och känslor från det omedvetna. Detta innebär ett medvetandegörande av innehållet i Skuggan och ett accepterande av dess innehåll. Därmed erhålls successivt ett förverkligande av Skuggan.

Teoretiskt sett blir slutresultatet detsamma för de båda metoderna. Genom att Jungs metod är etablerad och accepterad som en fungerande metod kan man dra slutsatsen att också Fords metod bör fungera.

Det är dock viktigt att betona att ingen metod - vare sig det är fråga om Jung eller Ford eller någon annan metod - på förhand kan garantera ett positivt resultat. Det finns så många olikheter mellan individer att det med största sannolikhet inte existerar någon metod som passar alla människor.

Med Jungs metod har klienten en regelbunden tillgång till en annan person som kan fungera som en trygg föräldrafigur som lyssnar och bekräftar och som kan komma med råd och synpunkter.

Kvinnan i exemplet kommer så småningom att se på sig själv på ett annat sätt. Genom Jungs deltagande inställning kommer de starka känslorna av skuld och självförakt att minska. Hennes självbild beträffande män förändras till att bli mer positiv. Hon kommer inte längre att tänka på sig själv i samma negativa termer som tidigare. Hon kommer dock inte att vara medveten om att det är hennes tankar som styr hennes attityder och beteenden.

Det kan också tänkas att den Jungianska terapin kan gå längre än annan terapi på grund av sin djupgående natur – framför allt genom de djupa drömmar som har sitt ursprung i det kollektiva omedvetna. Detta kan vara betydelsefullt för den som vill utveckla den "Kosmiska Människan" inom sig själv (s 5).

För många människor kan det också vara en trygghet med den oftast gedigna teoretiska utbildning som den jungianska terapeuten har. Jung själv accepterade inte att utbilda någon som inte hade skaffat sig en doktorsgrad. (Jacobi 1983, s 138)

För den genomsnittliga människan är det dock inte praktiskt möjligt att gå i Jungiansk terapi på grund av att det finns alltför få terapeuter. Kostnaden för att genomgå en terapi blir hög beroende på att den ofta kräver mer än en session i veckan och att den pågår i flera år.

Med Fords metod handlar det om att lära sig något som skall fungera som egenterapi. De tio gångerna som konsultationerna varar i exemplet används för att hjälpa klienten att komma igång. Dels genom att de viktiga frågorna ställs om de negativa tankarna och deras ursprung och dels genom introduktionen av dagboken, omtolkningsprincipen och spegeltekniken. Med Fords metod går man direkt till problemets kärna. Den innebär en direkt påverkan av den negativa självbilden på "hjärncellsnivå".

När den kvinnliga advokaten i exemplet säger de rekommenderade fraserna till sig själv i spegeln återupplever hon de bortträngda händelserna och detta kommer automatiskt att framkalla känslor av smärta/sorg och/eller vrede. (Jfr flickan med huvudvärken på sid 12). Dessa känslor uttrycks på det sätt (gråta/skriva/slå) som passar henne bäst. När hon blir medveten om sina negativa tankar kan hon i vardagslivet märka när de dyker upp och även om det tar sin tid kan hon på sikt förhindra att de styr hennes beteende.

Hennes misstänksamhet och behov av att kontrollera blir också medvetna i det dagliga livet och på sikt möjliga att hantera på ett bra sätt. Fords uppmaning att de behöver kärlek (aspekterna) gör det lättare för henne att acceptera dem. Medvetenheten hjälper henne att differentiera mellan de tillfällen då hon kan använda dessa aspekter på ett positivt sätt – t ex i sitt arbete – och de gånger när de försöker "lägga sig i" och förhindra att hon tolkar uppenbart oskyldiga beteenden på ett misstänksamt sätt.

Fords attityd till Skuggan – att den visserligen ger upphov till smärta, sorg och vrede men att den också innehåller värdefull information – minskar kvinnans känslor av skuld och rädsla inför konfrontationen med dess innehåll.

Metoden har en positiv attityd till klienten – ingen är sjuk utan "felinformerad" om sig själv. Det läggs ett stort ansvar på klienten som kan uppleva det som positivt att ha möjligheter till förändring i sina egna händer.

"Behandlingen" är kortvarig och därmed relativt billig.

Terapeuten deklarerar öppet att hon/han har befunnit sig i samma situation som den hjälpsökande och kan därmed fungera som en positiv förebild.

Ford rekommenderar att klienten använder sig av bönen för att få andlig support. För den som kan acceptera detta innebär det fördel eftersom det öppnar upp individen för de hjälpande andliga krafter som existerar. "Bed och ni skall få, Sök och ni skall finna, ..." (Bibeln, Matt 7:7)

En nackdel med Fords metod - vilken skulle kunna göra det svårt att uppnå det teoretiskt önskade resultatet - är att emotionellt stöd saknas under den period på kanske ett eller två år som erfordras för att få resultat.

Metoden – liksom flera andra metoder för personlig utveckling – innebär en förändring av individens verklighetsuppfattning.

En förändring i verklighetsuppfattning fordrar en motsvarande förändring i beteende för att ett varaktigt resultat skall kunna etableras.

För att kunna genomföra detta behövs sannolikt kontinuerligt stöd från en eller flera personer under en längre tid. I senare böcker har Ford rekommenderat människor att arbeta i par eller i grupp vilket troligtvis är ett resultat av liknande funderingar.

10. Efterskrift – att använda Fords metod

För vidare utvärdering av Fords metod föreslår jag följande:

En grupp på 6 till 8 personer som är mycket motiverade att förändra sina livsförutsättningar. T ex människor med utmattningsdepression, fängelseinterner eller andra som av någon anledning är fångna i negativa tankar om sig själva.

Förslagsvis har man en gemensam information i stil med avsnitt 9 (s 24) och eventuellt kan man också ha Fords bok i översättning "Krama din Skugga" som litteratur.

Därefter har deltagarna individuella samtal tio gånger för att hitta de egna personliga upplevelserna som skapat självbilden och för att lära sig rutinerna. Sedan har man fem samtal i grupp med en handledare som driver sammankomsterna i stil med den metod som rekommenderas i "Yrkesmässig handledning" av Sidsel Tveiten i avsnitt 3.12 "*Att skilja mellan förnimmelser, tolkning och reaktioner.*" (Tveiten 2000, s 166)

Under hela tiden för deltagarna dagbok och arbetar aktivt enligt den modell som beskrivs i avsnitt 10.2 (s 31).

Efter gruppsammankomsterna kan deltagarna bestämma om de vill arbeta på egen hand eller fortsätta med grupparbetet.

Det viktiga är att de lär sig hantera metoderna både för det enskilda arbetet och för grupparbetet så väl att de kan pröva metoderna både på egen hand och i grupp med egen handledning.

Det bör alltid finnas möjlighet att få förnyade enskilda samtal eller förnyad handledning i grupparbetet som komplement.

11. Referenser

Böcker

- Jung, C. G. (1981): *Människan och hennes symboler*, Forum, Stockholm.
- Ford, Debbie (1998): *The Dark Side of the Light Chasers*, Riverhead Books, New York.
- Jung, C. G. (1995): *Arketyper och drömmar*, Natur och Kultur, Stockholm.
- Jung, C. G. (1992): *Mitt liv*, Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Stevens, Anthony (1997): *Privata myter*, Gedins förlag, Stockholm.
- Jacobi, Jolande (1983): *The Way of Individuation*, New American Library, New York.
- Jung, C. G. (1993): *Psykologiska typer*, Natur och Kultur, Stockholm.
- Lovallo, William R. (1997): *Stress & Health*, SAGE Publications, London.
- Lundh, Lars-Gunnar, et al (1992): *Kognitiv psykologi*, Studentlitteratur, Lund.
- Tudor-Sandahl, Patricia (1989): *Det glömda självet*, Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Beck, Aaron T. (1979): *Cognitive Therapy and the emotional disorders*, Meridian, New York.
- Burger, Jerry M. (2000): *Personality*, Wadsworth/Thomson, Belmont, USA.
- Tveiten, Sidsel (2000): *Yrkesmässig handledning*, Studentlitteratur, Lund

Bibeln

Webbsidor

http://www.sjukhuslakaren.org/401_sjukskrivning.html

<http://www.debbieford.com>

<http://www.fordsisters.com/usatoday.html>

www.psykoterapitjanst.se/privat/vuxenterapi/Individuell_psykoterapi_analys.html

Bilder

Fig 1 från "Människan och hennes symboler" Jung 1981, s 161.

Fig 2 från "Cognitive Psychology" av R L Solso, Allyn and Bacon, 1998, s 44.

Fig 3, 4 och 5 ritade av Rune B Nilsson.

12. Bilagor

Bilaga 1

Girig, lögnare, bluff, billig, avundsjuk, hämndlysten, kontrollerande, elak, giftig, spydig, dominerande, gnällmäns, ond, mes, ilsk, hemlighetsfull, medberoende, alkoholist, rovgirig, kvinnojägare, pryd, knarkare, spelare, sjuk, fet, avskyvärd, dum, idiot, skräm, omedveten, masochistisk, bulimisk, anorexisk, obetydlig, skojare, tvångsmässig, frigid, rigid, våldsman, manipulerande, offer, egocentrisk, bättre än, knäpp, emotionell, pompös, ful, slarvig, pladdrig, högljudd, passiv, aggressiv, stinkande, hjälplös, fegis, skit, odåga, falsk, utmanande, opassande, vild, död, zombie, sen, ansvarslös, inkompetent, lat, opportunist, lättstött, orättvis, bakom, förrädare, omogen, psykopat, skvallerkärning, desperat, barnslig, sliskig, sentimental, bedragare, oförsäm, hora, fågelskrämma, blötdjur, homofil, grym, okänslig, skrämmande, farlig, explosiv, bö, pervers, psykotisk, behövande, satkärning, energikrävande, snål, manhatare, ledsen, skör, impotent, kastrad, förtryckare, feminist, mammas pojke, nervös, arrogant, snåljåk, ungmö, slampa, opålitlig, dömande, bedragare, ytlig, våldsam, mobbad, mobbare, tanklös, martyr, hycklare, vansinnig, torsk, snyltare, långsint, överlägsen, makthungrig, hotfull, orolig, fast, storpamp, misslyckad, gubbe, fitta, kvinnohatare, kärning, sadistisk, förlorare, värdelös, avundsjuk, kritisk, slapp, oansvarig, luder, skamlös, bitter, opåverkbar, gammal, kall, oåtkomlig, själlös, hjärtlös, föredetting, slutet, långsint, rasist, okunnig, snobb, översvallande, oföränderlig, dålig, okunnig, tjuv, fuskare, påstridig, stillös, osäker, deprimerad, hopplös, inte tillräckligt bra, tiggare, gnällmäns, asshole, oälskad, nyfiken, groupie, osäker, kriminell, rädd, påträngande, omöjlig att älska, perfektionist, arse, besserwisser, stjärtslickare, rättskaffens, värdelös, medelklass, undermålig, självgod, destruktiv, tjockskalle, provocerande, vek, otålig, full av skit, självdestruktiv, idiot, hänsynslös, överkänslig, trotsig, smaklös, ointressant, livlös, tom, djävulsk, löjlig, ångestfull, neurotisk, pensionär, utstött, mobbare, skitig, arbetslös, socialfall, utanför, förnedrad, misshandlad.

Bilaga 2

Tillfredsställd, säker, älskad, inspirerande, sensuell, strålande, delikat, passionerad, gladlynt, glädjefull, sexig, förlåtande, levande, fulländad, energisk, säker, flexibel, accepterande, hel, frisk, talangfull, kapabel, vis, värdig, helig, stärkande, omfamnande, gudomlig, kraftfull, fri, rolig, kunnig, förmögen, upplyst, förverkligad, balanserad, briljant, framgångsrik, värdefull, öppen, medkännande, stark, kreativ, fridfull, rättvis, berömd, disciplinerad, ansvarsfull, lycklig, fin, åtråvärd, lycksalig, entusiastisk, modig, dyrbar, mogen, artistisk, sårbar, lysande, medveten, trogen, storartad, kosmisk, attraktiv, komplett, centrerad, hyllad, romantisk, varmhjärtad, lyckosam, bestämd, omtänksam, ömsint, tyst, fullkomlig, mjuk, eftersökt, extravagant, beslutsam, läcker, vek, villig, passande, oemotståndlig, generös, vacker, lugn, bekymmersfri, lättsam, tålmodig, icke dömande, lugn, omtänksam, andlig, lojal, centrerad, artikulerad, spontan, organiserad, resonabel, humoristisk, erkänd, nöjd, omtyckt, lekfull, ren, fruktbar, punktlig, trevlig, förstående, självsäker, hängiven, optimistisk, framåt, intelligent, trovärdig, aktiv, glamorös, orädd, levande, varm, fokuserad, uppfinningsrik, omvårdande, superstjärna, underbar, ledare, pålitlig, mästare, rik, beslutsfattare, enkel, genuin, givande, prydnad, fruktsam, produktiv, djärv och känslig.

13. Sammanfattning

Hur kan man göra för att ge människor en möjlighet att få bättre psykisk hälsa?

Detta är huvudmotivet till denna uppsats.

Den bakgrund som målas upp är den psykiska ohälsan i Sverige i dag med en mängd människor som i arbetet blir utmattade och deprimerade utan att de får varaktig hjälp att vare sig förändra sina arbetsförhållanden eller sin livssituation.

I uppsatsen frågas om människor blint arbetar över sina förutsättningar därför att de saknar insikt om att det de gör är ohälsosamt. Eller gör de det kanske av ett inre tvång som ständigt piskar dem till att anstränga sig ytterligare en bit fast de egentligen känner att de inte orkar med?

För att komma fram till ett förslag för förändring beskrivs två olika metoder. Dels psykoanalytikern C G Jungs metod att medvetandegöra och acceptera den del av psyket han kallar Skuggan och dels den amerikanska konsulten Debbie Fords metod att förändra de negativa budskap (tankar) hon menar har sitt ursprung i samma Skugga. Hennes metod skulle innebära en snabbare och billigare metod att hantera psykisk ohälsa.

I uppsatsen görs en introduktion av Jung och hans teorier och metoder med exempel på drömmar och drömtydning. Därefter presenteras Ford och hur hon har hanterat sina personliga kriser. Det ges också exempel på övningar från hennes bok.

Man har funnit ett samband mellan negativa tankar och den negativa självbild som kan skapas i hjärnan under uppväxten. Man har också kunnat konstatera att det föreligger ett samband mellan negativ självbild och psykiska problem som t ex depression.

Frågan blir då om det finns ett samband mellan Skuggan och den negativa självbilden

För att svara på denna fråga visas hur det lilla barnets uppbyggnad av kunskap om sig själv och omvärlden skapas mycket tidigt i livet. Ensidig kritik och brist på positiva omdömen gör att barnet skapar en negativ självbild.

Dessutom visas hur Skuggan skapas genom att personlighetsaspekter trängs bort och blir omedvetna. Från denna omedvetna position gör sig Skuggan gällande genom en omedveten styrning av det medvetna livet - sannolikt genom tankar och de känslor som är förknippade med dessa tankar.

Från resonemanget om den negativa självbilden och principen för Skuggans uppkomst blir slutsatsen att Skuggan och den negativa självbilden - trots att de inte definieras på samma sätt - i princip *fungerar* på samma sätt. De utgör en källa till negativa tankar som får individen att känna nedstämdhet och oro. Det är så kallade automatiska tankar i stil med "jag är värdelös", "jag kommer aldrig att lyckas", "jag kommer aldrig att få kärlek" som i olika situationer dyker upp.

Med ett praktiskt exempel visas att Fords metod i teorin borde ha samma resultat som Jungs metod. Båda metoderna syftar till att förändra den negativa självbild som är upphovet till de psykiska problemen.

Slutsatsen blir att det finns anledning att tro att Fords metod skulle kunna användas för att på ett vetenskapligt förankrat sätt hjälpa människor som har psykiska problem.

Ett förslag till användning av Fords metod presenteras.