



Särtryck ur

# CJP NYHETS BREV

Nr 38:2 December 2004



Jag har mött ...

## JEAN SHINODA BOLEN

av Mirka Kaster

Var och en av oss har huvudrollen i vår egen livshistoria, enligt Jean Shinoda Bolen. I sitt arbete som psykiater, jungiansk analytiker, författare och föreläsare försöker hon ge oss styrkan att göra mer medvetna val när vi lever vårt eget drama. Hon använder gudarna och gudinnorna i den grekiska mytologin för att illustrera de mäktiga energimönster, eller arketyper, som formar vår varseblivning, våra reaktioner och vårt beteende. Bolen anser att vi måste vara lika medvetna om dessa osynliga eller omedvetna krafter som om de kulturella stereotyper som begränsar oss. Det är också viktigt att känna till såväl deras positiva som deras potentiellt negativa drag.

### "På väg mot en drömpsykologi"

Under denna rubrik kommer vi att samla material, såväl nyskrivet som redan publicerat, som är relevant med hänsyn till den drömpsykologi som ligger till grund för CJP:s/IDP:s sätt att arbeta med drömmar.

Genom att känna igen det guds- eller gudinnekomplex som motiverar, frustrerar eller tillfredsställer oss, kan vi bättre förstå oss själva och våra relationer till andra. Denna insikt gör det möjligt för oss att välja det som är bäst i vår situation.

De sju gudinnor som Bolen beskriver i sin första bok, *Gudinnorna inom oss* (CJP), visar hur olika kvinnor är sinsemellan, men också vilken mångfald som finns inom varje kvinna, för det finns inte något "rätt" sätt att vara kvinna på. Moderskapet eller karriären kan vara rätt för en kvinna men inte för en annan. Bolen beskriver ett antal positiva modeller för kvinnligt beteende och därigenom ger hon kvinnor möjligheten att känna sig accepterade i de roller som passar dem bäst, i stället för att känna sig fångade i de begränsningar samhället sanktionerat. Relationer, personer, aktiviteter, till och med hormoner, aktiverar olika gudinnor inom kvinnan. I svåra tider kan hon också medvetet frammana den gudinna inom sig som bäst kan vara till hjälp. Att vara medveten om och känna sig fri att leva ut hela sitt spektrum av möjligheter leder till att man bättre kan acceptera sig själv.

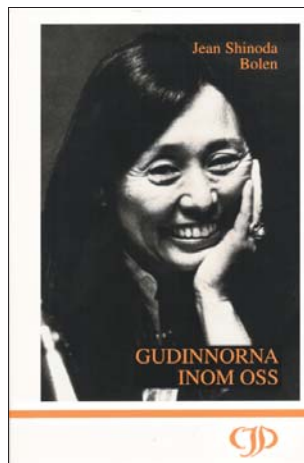
Bolen ger exempel ur sitt eget liv på det gre-

### CJP NYHETS BREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upplagga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

kiska pantheon hon skriver om. Till en början dominerade jungfrugudinnorna - Artemis, Athena, Hestia - som representerar oberoende och självständighet hos kvinnor. Artemis, jaktens och månens gudinna, lärde hon känna redan som barn, under andra världskriget. Hennes japanska familj lämnade Kalifornien i början av 40-talet för att undvika att hamna i ett amerikanskt interneringsläger. Det innebar ständiga äventyr i nya miljöer; sex skolor avverkades före fjärde klass. "Med Artemis som huvudarketyper hade jag en naturlig, utforskan-



de 'se-va-d-som-händer'-attityd, som passade våra livsvillkor vid den tiden", säger hon.

Athena, visdomens och konsthantverkets gudinna, som styrs av huvudet snarare än av hjärtat, tog över under Bolens medicinska utbildning och hjälpte henne koncentrera sig på sitt mål att bli läkare. De sårbara gudinnorna Hera och Demeter, äktenskaps- respektive modersarketyper, aktiverades mellan 30 och 40 års ålder. Påverkan av Afrodite, den alkemiska gudinnan som symboliserar kärlekens transformativa och kreativa kraft, kommer till uttryck i Bolens arbete som terapeut, bildkonstnär och författare.

För några år sedan gick hon igenom en svår mittlivskris vilken bl a resulterade i skilsmässan från James Bolen. Den inledde också hennes Hestia-fas. Hestia, härdens gudinna, "som finner tröst i ensamhet och utstrålar en känsla av helhet". Som komplement till Hestia, som har sin koncentration riktad inåt, känner hon också närvaron av Hermes, budbärarguden, när hon reser runt i USA och andra länder och berättar om vad hon lärt sig.

\*\*\*

En solig söndagseftermiddag i september 1988 körde jag fram och tillbaka i ett bostadsområde i Mill Valley, Kalifornien och letade efter Jean Shinoda Bolens hem. Eftersom jag tidigare bott i San Francisco Bay-området föreställde jag mig att hon skulle sitta lugnt och tryggt i en typisk nordkalifornisk miljö: ett brunt hus under redwood-träd. När jag passerade raderna av hyreshus trodde jag att jag tagit fel på område.

Det hade jag inte. Hon välkomnade mig i en sparsamt möblerad lägenhet som hon delar med sin sextonårige son (hennes dotter har börjat på college). Min intuition hade emellertid inte helt fel. Bara några år tidigare, före skilsmässan, bodde familjen Bolen i just ett sådant hus som jag hade föreställt mig.

Hennes nuvarande bostad återspeglar gudinnan Hestia snarare än Hera eller Demeter. Ett piano står mot en vägg i vardagsrummet. På den vita mattan finns en cirkel av släta mörka stenar. Hon använder dem för sin egen version av "sandlådeterapi", en icke-verbal form av terapi. Bredvid ligger små stentavlor, med mystiska tecken inristade, och Runboken, vikingarnas I Ching. Målningar av Jean och andra konstnärer pryder väggarna. Man ser tallar genom fönstren.

När vi satte oss bekvämt på en gråblå soffa kände jag genast balansen mellan de inre gudinnorna hos Bolen. Hennes långärmade vita

sidenblus gjorde ett feminint intryck som kontrasterade mot hennes sportiga kakishorts och lädersandaler. Långt, mörkt, rakt hår, med några få grå strån och ett mjukt skrott gör ett flickaktigt intryck trots hennes femtiotvå år. Hon ler gärna, men gör ofta en paus innan hon långsamt och noggrant artikulerar sina svar. Hon är tillbakadragen och erkänner att hon smiter undan flera av mina frågor, men offentligt är hon inte blyg eller tystlåten. Hon föredrar att föreläsa spontant i stället för att läsa upp en förberedd föreläsning. I Gloria Steinems förord till *Gudinnorna inom oss* kallas hon "en effektiv och inspirerad organisatör ... en mjuk revolutionär". Och trots att hon är utbildad i den västerländska vetenskapliga traditionen tror hon fullt och fast på att det finns sådant som förnuft och logik inte kan förklara - synkronicitet, andliga ting och intuition.

Framåt kvällen samlade jag ihop mina saker medan Jean Shinoda letade i en liten korg bland stenar och snäckor som hon samlat under sina pilgrimsfärder. Hon gav mig ett platt runt frö från Athenas tempel i Delfi. Fröet ser mer ut som insidan av en snäcka än som en framtida växt. Men den verkliga gåvan jag fick var fröet till en djupare förståelse av mitt eget liv, planterat i den mjuka, trygga närvaron av en kvinna som följer sitt hjärtas stig.

\*\*\*

Mirka Kaster: När bestämde du dig för att bli psykiater?

Jean Shinoda Bolen: När jag praktiserade på en psykiatrisk avdelning insåg jag att jag hade talang för det och att jag hade funnit min livsuppgift.

Det var underbart att så småningom som läkare börja på en psykiatrisk avdelning, att få mina egna patienter och märka att jag kunde bygga upp en relation till dem. De psykotiska patienterna var inte alls skrämmande. De var människor jag brydde mig om och kunde hjälpa. Jag fick en underbar känsla av hur mitt hjärta, mitt intellekt, och min intuition kunde användas till någon nytta. När man upptäcker att man har talang för ett arbete blir man engagerad. För mig, som tyckte att de förberedande medicinstudierna hade varit svåra, kändes det lite som ett mirakel. Det överraskade mig att jag trivdes, för jag trodde att den väg jag slagit in på skulle fortsätta att vara lika mödosam som i början.

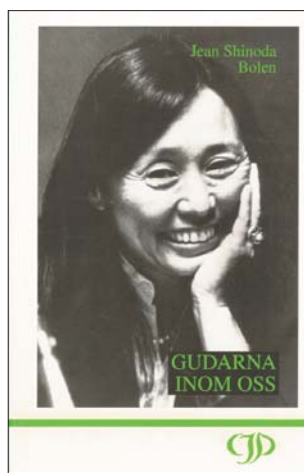
MK: Varför har de flesta inte funnit sin livsuppgift?

JSB: Det är en stor fråga. *Gudinnorna inom oss* är betydelsefull för många läsare, för den förklarar att om man lever utifrån sina egna djup - det vill säga om det finns en arketypisk grund för det man gör - så finner man den mening som annars kanske saknas.

För en kvinna kan det innebära att moderNär vi satte oss bekvämt på en gråblå soffa kände jag genast balansen mellan de inre gudinnorna hos Bolen. Hennes långgärade vita sidenblus gjorde ett feminint intryck som kontrasterade mot hennes sportiga kakishorts och lädersandaler. Långt, mörkt, rakt hår, med några få grå strån och ett mjukt skrott gör ett flickaktigt intryck trots hennes femtiotvå år. Hon ler gärna,

men gör ofta en paus innan hon långsamt och noggrant artikulerar sina svar. Hon är tillbakadragen och erkänner att hon smiter undan flera av mina frågor, men offentligt är hon inte blyg eller tystlåten. Hon föredrar att föreläsa spontant i stället för att läsa upp en förberedd föreläsning. I Gloria Steinems förord till *Gudinnorna inom oss* kallas hon "en effektiv och inspirerad organisatör ... en mjuk revolutionär". Och trots att hon är utbildad i den västerländska vetenskapliga traditionen tror hon fullt och fast på att det finns sådant som förnuft och logik inte kan förklara - synkronicitet, andliga ting och intuition.

Framåt kvällen samlade jag ihop mina saker medan Jean Shinoda letade i en liten korg bland stenar och snäckor som hon samlat under sina pilgrimsfärder. Hon gav mig ett platt runt frö från Athenas tempel i Delfi. Fröet ser mer ut som insidan av en snäcka än som en framtida växt. Men den verkliga gåvan jag fick var fröet till en djupare förståelse av mitt eget liv, planterat i den mjuka, trygga närvaron av en kvinna som följer sitt hjärtas stig.



\*\*\*

Mirka Kaster: När bestämde du dig för att bli psykiater?

Jean Shinoda Bolen: När jag praktiserade på en psykiatrisk avdelning insåg jag att jag hade talang för det och att jag hade funnit min livsuppgift.

Det var underbart att så småningom som läkare börja på en psykiatrisk avdelning, att få mina egna patienter och märka att jag kunde bygga upp en relation till dem. De psykotiska patienterna var inte alls skrämmande. De var människor jag brydde mig om och kunde hjälpa. Jag fick en underbar känsla av hur mitt hjärta, mitt intellekt, och min intuition kunde användas till någon nytta. När man upptäcker att man har talang för ett arbete blir man engagerad. För mig, som tyckte att de förberedande medicinstudierna hade varit svåra, kändes det lite som ett mirakel. Det överraskade mig att jag trivdes, för jag trodde att den väg jag slagit in på skulle fortsätta att vara lika mödosam som i början.

MK: Varför har de flesta inte funnit sin livsuppgift?

JSB: Det är en stor fråga. *Gudinnorna inom*

*oss* är betydelsefull för många läsare, för den förklarar att om man lever utifrån sina egna djup - det vill säga om det finns en arketypisk grund för det man gör - så finner man den mening som annars kanske saknas.

För en kvinna kan det innebära att moderskapet är den mest meningsfulla roll hon kan ha, för arketypiskt är hon en Demeter. Någon annan som förväntas vara mor, kanske gör de rätta sakerna, men både hon och hennes barn vet att något saknas. När människor går efter det som gör dem lyckliga, engagerar de sig helhjärtat i det de gör. Människor som arbetar engagerat känner att det är just arbetet som betyder något, inte lönen eller någons beröm.

Många kan inte syssla med det som verkligen engagerar dem. Orsaken kan vara att det går emot vad familjen förväntar sig. Arketypiskt kanske sonen är mekaniker eller konsthantverkare, som guden Hefaistos, som inte vill använda ord utan hellre använder sina händer för att göra något vackert på ett uppfinningsrikt, artistiskt sätt. Vår kultur premierar inte den sortens arbete, men många män skulle göra ett bättre val om de ägnade sig åt det som ger dem en känsla av engagemang och kreativitet.

MK: Har alla en möjlighet att leva på det sätt som du och Joseph Campbell har levat? Handlar det om att vara uppmärksam på inre budskap och yttre tecken?

JSB: Jag tror att det är så, men det är inte så lätt. Om man lever autentiskt - om man arbetar eller relaterar från sina djup, sitt hjärta och sina känslor - är man på sin egen sanna stig. Men vad händer när man stöter på alla möjliga konflikter på grund av detta? Jag har mina egna erfarenheter av tvivel och svårigheter från mina förberedande studier och jag kunde ha slutat, men psykologiskt har jag en konstitution som gör mig tillräckligt envis. Men när jag inte hade så stor fallenhet för biologi eller kemi och var nära en katastrof i matte, undrade jag om jag inte hade misstagit mig - detta var kanske inte vad jag borde ägna mig åt. Men att bli läkare är ett respektabelt mål vad omvärlden anbelangar. Det finns andra kall som ses som mindre lovvärda, som att följa sin kreativa böjelse och ägna sig åt något som får folk att undra hur i hela fridens namn man ska kunna tjäna sitt levebröd. De som ändå klarar av detta har själva valt och funnit att det var värt att göra det de ville, även om de varken fick pengar eller stöd.

MK: Hur kan mer än 3.000 år gamla gudar och gudinnor hjälpa oss i vårt dagliga liv?

JSB: Myten ger människor kraft. Den låter oss se våra vanliga liv ur en annorlunda synvinkel och ger oss en intuitiv upplevelse av vilka vi är och vad som är viktigt för oss. Myterna är en av broarna till det kollektivt omedvetna. De utnyttjar bilder, symboler, känslor, möjligheter och mönster - inneboende, medfödd mänsklig potential som vi alla har gemensamt. Det är därför vi dras till myten. Vi fascinerar oss av den därför att den vidrör det kollektivt omedvetnas nivå. Det är som att höra en dröm som har något att säga oss personligen. När vi tolkar myten lägger vi till kognitiv förståelse och får ett "Aha!" som resultat när myt och personlig mening smälter samman. Det jag har gjort med myterna i mina böcker är att försöka "översätt-

ta” och beskriva sådana aha-upplevelser.

MK: Om du arbetar med en person som går igenom en livskris, berättar du då en myt som kan hjälpa honom eller henne se bortom sig själv?

JSB: Ibland, men vanligtvis inte, för jag arbetar med patientens eget material genom att lyssna på hans eller hennes drömmar. Patienten skapar sin egen ”myt” i samförstånd med sitt eget omedvetna. Men då och då händer något där ett mytologiskt exempel kan erbjuda ett nytt sätt att se på upplevelsen.

När jag t.ex. arbetade med en patient som visste att hon var besatt av svartsjuka och därför inte var sig själv, kunde jag hjälpa henne se att hon kämpade med gudinnan Hera i hennes negativa form. När man ser att man kämpar mot en arketyper som Hera, är detta ett sätt att förstå att någonting tar över, att något färgar ens känslor och gör en besatt. En arketyper eller ett komplex har tagit över tillfälligt och kampen gäller att få tillbaka sig själv. Om man har en medveten föreställning om vad som händer, hjälper det jaget att få den kraft som behövs för att klara av situationen.

Det ger självrespekt om man ser att man kämpar mot något överväldigande och att det inom myten även finns positiva drag hos just denna gudinna. Det är en väg till självkänedom; att förstå vilka psykologiska svårigheter man har och se vilken positiv styrka man kan vinna ur detta komplex.

MK: Tycker du att användningen av myter kan hjälpa människor att snabbare komma igenom sin förståelseprocess och ut ur komplexets kraftfält?

JSB: Det beror på. Det är inte alla som kan höra en metafor och direkt förstå. Om man gör det, är det en bild som är värd mer än tusen ord.

MK: Hur kan detta hjälpa människor att hålla sig friska?

JSB: Vanligtvis är det mycket nyttigare för människor att göra det som intuitivt känns rätt för dem. Det är en enorm lättnad för många att ha en känsla av positiv identifikation med ett speciellt mönster, vare sig det är en gud eller en gudinna. Jag har fått många brev från kvinnor som läst *Gudinnorna inom oss* och som vill tacka för att de kunde finna en definition av sig själva och därigenom känna sig väl till mods över de val de gjort. Konstigt nog har jag fått flest brev från Hestia-kvinnor, som alltid har tyckt att det var något fel med deras längtan efter ensamhet, eftersom vårt samhälle är så extravert. Att säga: ”Jag stannar hellre hemma och pysslar än går på fest”, får en del människor att undra vad som är fel.

MK: Har vi någon kontroll över arketyperna inom oss? Föds vi med en uppsättning arketyper?

JSB: Man ser olika personlighetsdrag hos spädbarn på en förlösningsavdelning ända från början. Det finns högljudda barn och tysta, avspända barn. Mycket ofta ser man samma saker återspeglade ett år senare, kanske till och med tio år senare. Den jungianska ståndpunkten är att arketyperna finns inom oss alla, men det är uppenbart att några arketyper naturligt

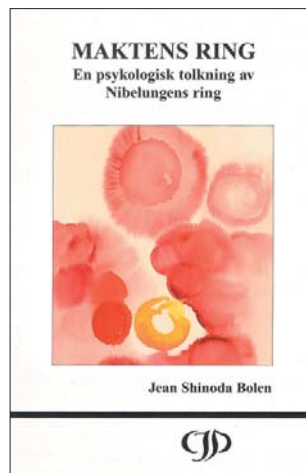
är starkare eller aktivare hos vissa människor ända från början. Då kan familjen antingen uppmuntra eller dämpa detta.

MK: Kan föräldrar använda sig av principerna i *Gudinnorna inom oss* och din andra bok *Gudarna inom oss* när de uppfostrar sina barn?

JSB: Ja, absolut. Föräldrar bör veta hurdana deras barn är och försöka se dem klart, vilket är svårt. Vi ser gärna barn som en förlängning av oss själva och behöver därför hjälpmedel för att kunna förstå vilka de är.

MK: Hur kan män och kvinnor i denna omvandlingens tid använda ”gudarna” och ”gudinnorna” för att förbättra sina relationer med varandra?

JSB: Det har att göra med att bli sedd och att kunna se den andra personen klart. Det har att göra med att vara intresserad av och att vilja veta vem denna andra person verkligen är, snarare än att försöka få honom eller henne att vara den man behöver ha. Så ”gudarna” och ”gudinnorna” är verktyg med vilka man kan förklara vem man är för denna viktiga person. Jag vet att *Gudinnorna inom oss* används på detta sätt. Kvinnorna säger till männen: ”Här,



läs om mig!” Jag förmodar att *Gudarna inom oss* används på samma sätt.

MK: Du är psykiater, jungiansk analytiker, lärare, föreläsare, författare och mor. Hur orkar du och hur hinner du med allt detta?

JSB: Faktum är att nästan allt jag gör intresserar mig och när man gör saker som intresserar en får man energi tillbaka. Om man gör något man absorberas av ser man inte på klockan, man slukas inte av Kronos, guden som gav namn åt den linjära, uppmätta tiden. Det viktigaste för mig är att vara med i det jag gör, existera i ögonblicket och samtidigt följa med tiden som går.

MK: Brukar du meditera?

JSB: Jag gör inget formellt. Resan till min mottagning är en sorts vaken-meditation. Jag har musik i mina hörlurar och låter tankar och idéer flyta upp. Jag är noggrann med mitt inre sällskap när jag är ensam - som gudinnan Hestia - så att det inte stjälar min energi.

MK: Hur tar du hand om dig själv och förnyar dig?

JSB: För det första försöker jag få en viss rytme

i mitt arbete. Jag är bara på min mottagning måndag, tisdag och torsdag. På onsdag och fredag kan jag skriva eller göra något tillsammans med min son. Jag sysslar regelbundet med bodywork. Mina vänner är också mycket viktiga för mig. Jag ser mig själv som en pilgrim som tillsammans med andra pilgrimer följer en andlig stig genom livet. Vi når varandra på djupet i fråga om vad som är viktigt och hjälper varandra att göra det vi kom hit till världen för att göra.

MK: Vad är det för dig?

JSB: Allt jag skrivit och har kvar att skriva är variationer på samma tema: Vari består meningen och vad innebär det att följa den andliga stigen egentligen? När jag var sexton kallade jag den Gud och sökte den som kristen. Men senare kom medvetenheten om att ett autentiskt liv har att göra med att vara trogen sina arketyperiska mönster, som är ett uttryck för Självet. När vi lever så får det vi gör en helig dimension och det ger oss en känsla av mening.

MK: Du har en lång lista över ämnen du tar upp på workshops, föreläsningar och konferenser - Att hela psyket, Att hela jorden, Feminin andlighet osv. Vad är det för ett grundläggande budskap du försöker förmedla med dessa ämnen?

JSB: Det är två saker som ständigt dyker upp. Jag ser livet som en färd längs en stig och vi behöver upptäcka vilken stig som är rätt för oss. Jag talar om vad man behöver göra för att finna den. Det andra är att medan vi färdas längs vår stig relaterar vi också till varandra och till någonting gudomligt, och det är därigenom som vi utvecklas.

MK: Vart tycker du själv att du är på väg?

JSB: Nu har vi behov av att återvända till jorden och ta hand om den som en källa för helig energi. Kvinnor tycks mer inställda på detta, men allt fler män känner likadant. Jag tror att det mänskliga psyket förändras kollektivt när tillräckligt många individer förändras. I grund och botten är meningen med livet att överleva och utvecklas. Att lyckas med båda kräver att vi erkänner vår globala gemenskap och är medvetna om att vi inte kan skada någon annan utan att skada oss själva. Jag tror att vi kanske håller på att utvecklas - men jag är optimistisk av naturen.

MK: Ser du något tecken på att din optimism är berättigad?

JSB: Jag tror det. Det känns som om vi har tagit oss runt ett hörn, att något har förändrats under de senaste åren som kan dämpa hotet om förintelse. Man måste kunna föreställa sig något innan det är möjligt att ge nomföra. Om vi alla kan tro att vi faktiskt har möjlighet att påverka skulle det vara ett stort framsteg. När vi inser att det är omöjligt att vinna ett kärnvapenkrig förändras något. Den maskulina makten förlorar sin nimbus när den inte längre kan utlova oövervinnlighet eller säkerhet. Om vi inte kan lita till makten för vår säkerhet, vad händer då? Jag ser en ny princip på väg att etablera sig; en princip som vi skulle kunna kalla feminin visdom. Den förkroppsligas av arketyper Den Visa Kvinnan, som finns i psyket både hos män och kvinnor. Tillsammans med

denna visa person, hand i hand med henne, kommer det oskyldiga barnet. Ditt eget barn har inte varit tryggt i världen. Hur hon än behandlades när hon var liten fick hon ofta känna att hon inte var tillräckligt bra. Lekfullheten och spontaniteten förlorades eller begravdes. Detta är för resten speciellt sant för män. De lär sig mycket tidigt att begrava denna sida av sig själva. När man blir äldre och slutar ta sig själv på så stort allvar kan man vara spontan och lekfull igen. Det är härligt att vara med kvinnor som är tillräckligt gamla för att inte vara rädda att verka fäniga.

Människor som färdas på den andliga stigen

måste leva upp till stigen krav. Jag skriver om stigar, hjältinnor, beslut och oönskade omständigheter. Även om man inte kan styra omständigheterna, kan man fortfarande välja hur man svarar på dessa. Man frestas att släppa det som är ens högsta princip i fråga om hur man vill leva och att acceptera en enklare eller bekvämare nivå. Man frestas ständigt att förneka det man vet är sant. Men det som är enklare, visar sig ofta vara utan mening.

MK: Vad ser du närmast framför dig?

JSB: Jag vill skriva mer, ge gestalt åt teman som bubblar inom mig. Det är så mitt arbete utvecklas. Något nytt sker också när jag har

föreläsningar och leder workshops. Det känns som om det händer något väsentligt som påverkar deltagarna och mig själv. På personlig nivå har jag just nu en lugn period efter en lång tids oro och osäkerhet. Jag känner mig som Hobbiten, som kommit tillbaka hem igen men som vet att det så småningom kommer att knacka på dörren. Vem vet vem som kommer att stå där? Eller vilket äventyr som lockar? Eller vart i den yttre eller inre världen nästa del av resan kommer att föra mig?

*Mirka Kaster*



**Centrum för Jungiansk Psykologi AB**

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00