



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 43:4 Juni 2007



JAG OCH MIN SKUGGA

av Daryl Sharp

Som ung var jag besatt av bilden av mig själv som kämpande författare. Det var min persona, min självbild och mitt ansikte utåt mot världen. Jag kunde inte förstå mig livet utan denna självbild. Eller för att vara mer exakt, jag existerade inte utan denna självbild. Under många år satt jag och skrev febrilt i ett litet skjul längst ner i trädgården, och identifierade mig med alla andra kämpande författare under historiens lopp, döda och levande. Jag var besviken över att ingen ville publicera mina alster, men glädde mig i hemlighet åt den dag jag skulle bli upptäckt och erkänd.



Daryl Sharp, förläggare, författare och jungiansk analytiker med privat praktik i Toronto, Kanada. På svenska har publicerats Konsten att överleva, Såsom i en spegel, Jungiansk ordbok och Jungiansk typologi.

Jung definierar personen som en aspekt av det kollektiva psyket, vilket betyder att den inte alls tillhör ens individuella identitet. Den kan kännas personlig - mycket speciell och högst unik - men beteckningar som "kämpande författare", "pappa", "lärare", "läkare" och så vidare är å ena sidan bara sociala roller och, å den andra, idealbilder. De beskriver inte en speciell individ; de urskiljer inte en specifik läkare, en specifik pappa eller lärare från andra läkare, pappor eller lärare.

Personan har, i likhet med andra komplex, såväl vissa bestämda egenskaper och beteendemönster knutna till sig som kollektiva förväntningar att leva upp till: en kämpande författare är, till exempel, en seriös tänkare på vippen att bli berömd, en lärare är en auktoritet, en hängiven förmedlare av kunskap; en läkare är en klok person, invigd i kroppens hemliga mysterier; en präst står nära Gud, och är moraliskt oförvitlig; en mor älskar sina barn och är beredd att offra livet för dem; en revisor kan hantera siffror, men inte känslor, och så vidare.

Därför blir vi ofta djupt chockerade när vi läser i tidningen om en lärare som antastat en elev, en läkare som anklagas för drogmissbruk, en präst som begått äktenskapsbrott, en mor som dränkt sitt barn, eller en revisor som fifflat med räkenskaperna för att betala sina spelskulder.

CJP NYHETSMBREV

ISSN 1652-2125

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

Utvecklingen av en kollektivt accepterad persona innebär alltid en kompromiss mellan ens självkännet och andras förväntningar, såsom exempelvis ett visst mått av hövligt och harmlöst uppträdande. Det är inget fel i det. Ordet persona är grekiskt och betecknade ursprungligen den mask skådespelarna bar för att ange sin roll i skådespelet. I den bemärkelsen är den en tillgång när vi rör oss bland andra människor ute i världen. Den skyddar oss också. Nära vänner känner vår rätta natur, medan resten av världen bara känner den person vi väljer att visa dem. Om vi inte har nå-

"Endast dåren och oskulden försöker leva utan mask."

gon form av yttre hölje skulle vi helt enkelt bli alltför sårbara. Endast dåren och oskulden försöker leva utan mask.

Men vi måste kunna släppa vår persona när den är malplacerad. Det gäller i synnerhet i nära relationer. Det är skillnad mellan den jag är som analytiker och den jag är utanför min mottagning. Kirurgens skicklighet vid operationsbordet är av föga tröst för hans eller hennes försummade maka eller make. Lärares kunskaper imponerar inte på den tonårige sonen, som vill låna bilen. Den kloke prästen lämnar sin krage och vältalighet hemma, när han eller hon ger sig iväg för att träffa sin käraste.

Genom att generöst belöna personen vill samhället locka oss att identifiera oss med den. Pengar, respekt och makt tillfaller dem som sköter sin sociala roll väl. Det är inte underligt då att vi glömmer att vår sanna identitet är något annat än det arbete vi utför, eller den funktion vi har i samhället. Personen kan därför lätt

förvandlas från ett praktiskt arrangemang till en fälla. Det är inte svårt att förstå, men desto svårare att göra något åt.

Rainer Maria Rilke formulerar det subtilt i följande passage ur Malte Laurids Brigge:

Vi upptäcker väl, att vi inte kan rollen, vi söker efter en spegel, vi skulle vilja sminka av oss och lägga bort det oäkta och vara verkliga. Men någonstans vidlåder oss ännu ett stycke förklädnad, som vi glömmer bort. En aning överdrift stannar kvar i våra ögonbryn, vi märker inte, att våra mungipor är förvridda. Och så går vi omkring, ett åtlöje och en hälft: varken verkliga eller skådespelare.

Att ha identifierat sig med sin sociala roll är en vanlig orsak till en mittlivskris, eftersom det hindrar en att anpassa sig till situationer i livet som befinner sig bortom de av samhället föreskrivna.

Vi kan inte gömma oss bakom en kollektiv identitet utan att det får vissa konsekvenser: vi förlorar kontakten med vem vi är innanför vår förklädnad; våra beteenden bestäms av kollektiva förväntningar (vi gör, tänker och känner det vår persona "bör" göra, tänka och känna); våra närstående klagar över vår känslökyla; och det värsta är att vi inte kan föreställa oss livet utan denna persona.

Många gifta par har en gemensam persona som "lyckligt par". Vad som än pågår mellan dem möter de världen som enad front. De passar perfekt samman, vännerna avundas dem. Vad som försiggår bakom fasaden kan man bara gissa sig till.

När jag började i analys var "skuggan" bara ett ord för mig - ett intressant begrepp. Jag hade läst R L Stevensons roman, Dr. Jekyll och Mr Hyde och sett Här kommer det en annan (filmatisering av J Thurbers roman, The Secret Life of Walter Mitty). Dessa verk förklarade

visserligen mycket om den mänskliga naturen som annars hade varit ett mysterium för mig, men jag kan inte påstå att jag förstod vad begreppet "skugga" innebar psykologiskt sett.

En kväll var jag inbjuden till en middag för att fira en väns vernissage på ett prestigefyllt galleri. Ungefär tjugofem vänner till konstnären bänkade sig till en festmåltid vid ett långt bord. Vi serverades fem rätter med fina årgångsviner till varje. Jag var placerad mitt emot en medelålders kvinna, som konverserade mig utan uppehåll genom hela soppan. Hon hade åsikter om allting, levererade med hög, skrikig stämma.

Halvvägs genom salladen, reste jag mig plötsligt och stälpte min tallrik över hennes huvud. Sallad och tomater och gräslök och gurka och en läcker olja- och vinägerdressing rann genom hennes hår och droppade ner i hennes knä.

Hon fick en chock; jag var stel av fasa. Lyckligtvis hade hennes man humor, för hon hade det inte.

Just den eftermiddagen hade jag diskuterat Jungs beskrivning av skuggan med min analytiker, särskilt den tanken att en mild och för-synt person troligen sitter och trycker på en mängd bortträngda aggressioner.

"Jag har i alla fall inga aggressioner", sade jag och skrattade. "Jag blir aldrig upprörd över något."

Det var sant. Jag var den perfekta gentlemanen, alltid artig och förekommande. Jag kunde inte erinra mig att jag någonsin varit arg på någon. Visst kunde jag någon enstaka gång känna mig en smula irriterad, men det var alltid helt under kontroll. Jag antydde för min analytiker att jag under årens lopp troligtvis integrerat min skugga ganska väl. Han bara log.

När jag träffade honom nästa gång var jag mer ödmjuk. "Jag kan inte begripa vad som tog åt mig", sa jag och ryckte hjälplöst på axlarna.

"Det är inte så svårt att förstå", svarade min analytiker. "Din skugga har fått nog."

Nyligen blev en vän till mig ombedd att hålla talet till bruden på sin brorsdotters bröllop. Han tyckte om den man hon skulle gifta sig med, men erkände inför mig att han inte förstod varför hon gjorde det. Hon var ganska konventionell, medan han var allt annat än just det. Han hade hoppat av gymnasiet och hade aldrig haft ett fast arbete; han tillbringade merparten av sin tid på pubar, där han sålde knark och planerade nästa stora deal. Han var en charmerande lurendrejare, sade min vän; han levde på gränsen - "men vad kan man göra, hon har valt honom."

Bröllopet var en flott tillställning på en golfklubb. Min vän hyrde en smoking och hade sitt tal färdigt. När det blev hans tur efter några drinkar drog han först vad som förväntades, hur hon varit som liten flicka, och hur fantastisk hon nu var etc. Men plötsligt, som gripet ur luften, började han tala nedsättande om brudgummen - sade att han egentligen var en gangster, en nyckelfigur i den lokala knarkhandeln, att hans hetaste önskan var att få en hustru som kunde försörja honom mm mm. Sedan försökte han skämta bort alltihop, men

brudgummens föräldrar var fullständigt lam-lagna av förfäran. Bruden lät det bara passera, och hennes nya man var alltför berusad för att ha märkt något, men min vän fick inte en blund i ögonen den natten. Hur kunde han, som alltid var så mån om att göra det rätta, göra precis det motsatta?

Svaret låg hos hans skugga. Han som de flesta av oss ville visa upp sina goda sidor, men det ville inte hans skugga.

Allt vi inte är medvetna om är skugga. Innan omedvetet innehåll differentierats - erkänts som ett eller annat komplex - omfattar skuggan i själva verket hela det omedvetna.

Psykologiskt sett utgör skuggan en kompen-serande motpol till den medvetna personlig-heten. Att förstå hur, och när, skuggan bör-jar utvecklas i ens liv, är en förutsättning för självkänedom. Ju mer medvetna vi blir om vår skugga, desto mindre hotande blir den - och desto mer psykisk substans får vår per-sonlighet.

Enligt Jungs definition är skuggan, åtmins-tone dess mörka sida, sammansatt av mora-liskt lågstående önskningar och motiv, infan-tila fantasier och besvikelser osv. - allt det hos oss själva vi inte är stolta över och som regel försöker dölja både för oss själva och andra människor. I civiliserade samhällen är aggres-sivitet ett framträdande drag hos skuggan, helt enkelt därför att aggressioner inte är socialt ac-cepterade; de kvävs ofta i sin linda redan under barndomen och möts i vuxen världen med stränga sanktioner.

Som helhet består alltså skuggan av ett hopkok av bortträngda begär och ociviliserade impul-ser. Det är möjligt att bli medveten om dem, men under tiden projiceras de på andra. Pre-cis på samma sätt som vi kan förväxla verk-liga män och kvinnor med de själsfränder vi längtar efter, så kan vi också se våra demoner, vår skugga, i andra. Projektioner av skuggan är orsaken till mycken bitterhet i personliga relationer. Och på en kollektiv nivå kan det ge upphov till politiska motsättningar, krig och det universellt förekommande syndabockstän-kandet.

Vår medvetenhet om skuggan hindras av vår persona, den idealbild vi har av oss själva. Den sistnämnda påverkas starkt både av vad andra tycker och tänker, och, i en kultur som präglas av judiskt-kristna värderingar, av de tio budorden. Skuggans grad av svärta mot-svaras av i vilken utsträckning vi identifierar oss med den ljusa personan. Personan strävar efter perfektion. Skuggan minner oss om vår mänsklighet.

Vi utför många handlingar under inflytande av en skugga, som är utled på personan. Vi fifflar med skatten, vi ljuger, stjälar, dödar och ligger med grannen. När vi ställs till svars undrar vi vem som gjorde det.

Första gången jag stal - jag var fyra år - var ur min mammas portmonnä. "Du kan ta ett par kronor", sa hon. Jag tog tre. "Tre är inte ett par", sa min mamma ganska ilsket. Nästa gång var i andra klass, när jag snattade några karameller från lärarens kateder. Det upptäcktes och jag blev strängt tillrättavisad inför hela klassen. Jag tror inte någonting kan vara så förödmjukande som att bli uppläxad inför sina kamrater i andra klass - och medan ens mam-ma ser på.

Men jag var oförfärdig. Som betrodde ton-årig expedit i en liten affär på orten, snattade jag regelbundet chokladkakor och tuggummin. Jag visste att det var fel, men jag kunde inte lå-ta bli. Jag intalade mig att jag gjorde det därför att jag fick så dåligt betalt - men det var min skugga som påstod det. Som kämpande förfat-tare förlorade min skugga smaken för sötsaker och blev mer praktisk; Han stal bara färgband till skrivmaskinen.

I Zürich tog jag mig för att gå runt bland vin-och spritaffärerna och flytta över prislappar från billiga vinflaskor till dyra.

"Du är inne på farliga vägar", varnade min analytiker. "Den schweiziska polisen har av-visat folk med endast tjugofyra timmars var-sel för mycket mindre allvarliga förseelser än det där."

"Det var min skugga som gjorde det", häv-dade jag.

Men jag slutade i vetskap om att ansvaret för vad skuggan gör helt och hållet vilar på jaget. Det är därför som skuggans existens, såsnart den erkänts, är ett moraliskt problem. Det är en sak att lära känna sin skugga - att inse vad man är kapabel till. En helt annan, och svårare sak, är att kunna avgöra hur mycket skugginnehåll man kan leva ut - eller leva med. I praktiken tar man reda på det genom att pröva sig fram.

En hög tjänsteman anställd vid ett stort kana-densiskt företag fick nyligen sparken, därför att han i sin ansökan fem år tidigare ljugit om sina akademiska meriter. Han hade angivit att han hade en forskarexamen från ett välrenom-merat universitet. En lokaltidning upptäckte av en slump under ett rutinjobb att detta inte var sant; han hade i själva verket misslyckats två gånger med slutexamina. Denne man, som hitintills varit en respekterad man med poli-tiska ambitioner, har således just begravts av sin skugga.

Sådana här saker sker jämt och ständigt, över-allt. I små och stora samhällen och städer över hela världen driver den icke erkända skuggan

igenom sin vilja, förstör människors personor och föröder liv.

Det finns ingen given, generellt giltig, teknik för att integrera skuggan. Det liknar mer diplomati och statskonst, och är alltid ett högst personligt problem. Skuggan och jaget liknar två politiska partier som tävlar om makten. Om man överhuvudtaget skall tala om en teknik, består den bara i en inställning. För det första måste man acceptera skuggans existens, och ta den på fullt allvar. För det andra måste man bli medveten om dess egenskaper och avsikt. Det kan man bli genom att uppmärksamt ge akt på sina sinnesstämmningar, fantasier och impulser. För det tredje krävs långvariga förhandlingar.

Skuggan är emellertid inte enbart den medvetna personlighetens mörka undersida. Den rymmer också ljusa, positiva, aspekter: aspekter av vår personlighet som vi ännu inte kunnat förverkliga, vårt oledva liv - talanger och förmågor, vilka länge legat slumrande och obekräftade, eller aldrig ens nått medvetandet. De finns potentiellt tillgängliga, och när de börjar konkretiseras för medvetandet frigörs ofta en överraskande stor livsenergi. Det är därför en deprimerad människa får rådet att gå rakt in i depressionen snarare än att fly från den. Man hittar inga nergrävda skatter om man inte gräver efter dem.

En psykisk kris konstellerar båda dessa aspekter av skuggan: både egenskaper och handlingar vi helst inte talar om, och nya möjligheter vi inte haft en aning om eller glömt bort. Med de förstnämnda följer skamkänslor och moraliskt färgad motvilja. Den sistnämnda kan vara neutrala i moraliskt hänseende, men är i själva verket ofta mer skrämmande eftersom vi inte vet vad som händer när vi börjar förverkliga våra slumrande potentialer.

Funktionellt sett kompletterar skuggan jaget; de uppväger varandra. De kan antingen samarbeta eller slita varandra i stycken. Detta är ett mäktigt och universellt arketypiskt tema. Vi finner det i Gamla Testamentets berättelse om Kain och Abel, Isak och Ismael, Jakob och Esau, och i den egyptiska myten om Set och Osiris. Kristus och Satan bildar samma typ av arketypiska motpoler. I den freudianska teorin talar man om systerkonkvalitet och i den jungianska psykologin om fiendskapen mellan bröder.

En av världens äldsta bevarade mytiska legend, det sumeriskt-babyloniska Gilgamesheposet, innehåller en lite annorlunda variant på detta tema, samtidigt som det också är intressant på andra plan. Även om eposet inte slutar lyckligt belyser det konflikten mellan ett inflaterat jag och en instinktiv skugga, en konflikt man måste lära sig hantera för att uppnå en balanserad personlighet.

Gilgamesh var en ung sumerisk furste, till hälften människa, till hälften gud, som efter många heroiska bragder blivit alltför säker i korken. Han blev övermodig, arrogant och förtryckte sitt folk. Gudarna sände honom en broder, Enkidu, för att lära honom en läxa. Enkidu var en vild, djurlik människa. Hela hans kropp var täckt av hår. Först strövade han vilt omkring på slätterna, levde i naturen helt på dess villkor. Han var lik ett djur tills dess en kvinna, troligen en tempelprästinna, drog av honom pälsen och civiliserade honom genom att lära honom kärlekens konst. Då blev han till hälften en man, som visste vad åtrå var.

Enkidu och Gilgamesh möttes vid tempelportarna och kom i gräl. De kämpade med näbbar och klor men utan att någon av dem föll. Till sist omfamnade de varandra och blev bästa vänner. Tillsammans var de en halv människa, en kvarts gud och en kvarts djur. Under många år färdades de tillsammans vida omkring i världen, besegrade fruktansvärda monster som Humbaba, cederskogarnas väktare, och gudarnas farliga himlatjur, som gudinnan Ishtar sänt till jorden för att straffa Gilgamesh då han dristat sig till att avböja hennes kärleksinvt.

Men efter den striden blev Enkidu sjuk och dog. Det skedde på gudarnas befallning för att blidka Ishtar. Så kan det vara med gudar, att de, likt de autonoma komplexen, kan ge en gåvor ena dagen och ta dem tillbaka nästa dag.

Gilgamesh blev djupt bedrövad. Han sörjde sin broder, sin förlorade skugga. Hans sökande inriktades nu på att finna livselixiret, växten vars saft gav evigt liv. Till sist fann han den, en taggig växt på botten av en sjö. Lycklig begav han sig hemåt. Men en dag, medan han tog sig ett svalkande bad, nappade en orm till sig växten och slukade den. Det är därför ormar kan ömsa skinn och leva i evighet. Den stackars Gilgamesh gnisslade tänder och grät bittra tårar. Han hade funnit skatten och förlorat den!

Hela denna berättelse skrevs ner i kilskrift på lertavlor för mer än fyra tusen år sedan, efter att tidigare ha traderats muntligen under minst ett tusen år.

Den senaste manifestationen av min skugga låter sig bäst beskrivas som en variant på temat "Den kretensiske lögnarens gåta", och är orsaken till att jag numer sällan håller föreläsningar. Jag brukade gilla att föreläsa, att framföra vad jag hade på hjärtat inför en publik. Jag var en auktoritet; människor förväntade sig svar på sina frågor och jag gav dem enkla och tydliga svar. Men en dag insåg jag att allt jag sade var ytterst problematiskt - motsatsen kunde vara lika sann eller åtminstone värd att begrundas.

Antikens greker hittade en passande syndabock för sin egen ambivalens i kretensarna, som de höll för ett lögnaktigt folk. Det var bara det att de aldrig kunde vara säkra på att det var så, eftersom kretensarna gärna talade i gåtor.

"Jag är en lögnare", erkände en kretensare, "så ingenting jag säger är sant."

Men om det var sant så kunde det påståendet vara falskt, vilket betydde att allt han sade var sant. Eller menade han att han bara talade sanning när han ljög? Kanske han ljög bara då han talade sanning? Vilken är egentligen skillnaden? Och vem kan avgöra vad som är vad?

Detta skugginnehåll är tröttsamt, men jag har lärt mig att leva med det. Vi brottades vid "tempelportarna" - mina inre murar - och uppnådde en fungerande kompromiss: jag erkänner att jag kan ha fel och han låter mig skriva mina böcker.

Daryl Sharp



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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