



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 44:2 December 2007



KÄNSLA OCH MENING

av
Erik Nisser

Neurologen Antonio Damasio berättar i en av sina böcker en kuslig historia om en manlig patient som genom ett delikat kirurgiskt ingrepp får en tumör avlägsnad från hjärnan. Läkarna lyckas snitta i tumören utan att nudda vid de kognitiva delarna av hjärnan, så att patienten efter operationen ännu kan tänka, minnas, räkna och tolka sinnesintryck som förr, men i närheten av frontalloben, säte för hjärnans emotionella centra, darrar de till på manschetterna och skadar patientens förmåga att uppleva känslor. Bara en kort tid efter utskrivning från sjukhuset får patienten sparken från sitt jobb och korgen av sin fru, därför att han utan känslor är totalt odräglig hemma och på jobbet. Känslolösheten hade gjort honom till en sorts robot, vilket också visade sig i reaktionen på att både familj och arbetsgivare stötte bort honom – det rörde honom inte i ryggen, det saknade all betydelse.



Erik Nisser, fil kand och översättare, är CJP/IDPs kursadministratör. Seminarielidare inom områdena drömpsykologi samt symbolik och symbollära. Ansvarig för området symbolik och symbollära.

den jungianska psykologin är känslofunktionen en av de fyra funktioner med vilkas hjälp människan orienterar sig i tillvaron. De övriga tre funktionerna är som bekant tanken, förmitteln och intuitionen. Känslofunktionen är den som tillmäter värde till saker och ting, inre som yttre, och avgör om jag "gillar" eller "ogillar" det ena eller det andra. Jung menar att detta är en rationell funktion, därför att värden i grund och botten tillmätts i enlighet med förnuftsprinciper.

I den mån känslofunktionen är väl differentierad är den också ett kontrollerbart redskap för jaget, underordnat jagets vilja. Då kan jag använda funktionen efter eget skön för att värdera situationer, personer och föremål i min omgivning och bestämma mig för om jag accepterar dem eller inte. Jag behöver inte ens "bestämma mig" för att utföra denna värderingsakt, det går av bara farten.

Men där till exempel tanken fastslår objektiva förhållanden är känslan en helt subjektiv process. Den definierar min värdering. Känslofunktionen har med andra ord en grundläggande betydelse för min identitet: i en viss mening måste man säga att vad jag känner, det säger vem jag är.

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.

Men det är en väldig skillnad på *hur* jag "känner", alltså på intensiteten och riktningen i mina känslomässiga upplevelser. Först har vi skillnaden mellan aktivt och passivt. Det är långt ifrån samma sak att "älska" och att "vara förälskad", till exempel. Den som "älskar" handlar i kärlekens intresse och får saker och ting att röra på sig medan den "förälskade" lite grann slår sig till ro i själva upplevelsen och kanske mer är "kär i kärleken".

"Känsla, emotion och affekt är alla skott på samma träd, men i en fallande skala av medvetenhet."

Den "förälskade" låter upplevelsen styra och ta kommandot, medan "älskaren" i högre grad gör bruk av laddningen, medvetet riktar intresset mot föremålet för känslan och aktivt verkar för att ge upplevelsen bäring på verkligheten.

Det är också skillnad mellan en känsla och en emotion. Känslan är kontrollerad och underordnad viljan, vilket innebär att jag kan välja om jag vill handla i enlighet med känslan eller inte. Att gå emot sin känsla är förstas olustigt, men många gånger nödvändigt för att kunna nå andra, viktiga mål. Det är inte alltid roligt att diska och städa, men det kan vara värt att gå emot den känslan och få det undanstökat. Går man däremot mer regelmässigt emot sin känsla får man problem – men det torde å andra sidan betyda att man inte har *tillgång* till känslofunktionen, utan att den tvärtom är omedveten och odifferentierad. Och om känslofunktionen är omedveten kommer inte dess innehåll att yttra sig som differentierade känslor utan som *emotioner*.

Emotioner varslar alltid om omedvetenhet av

något slag. En emotion är inte kontrollerbar som en känsla. Den går inte att styra med viljan på samma sätt, för den inträffar ofrivilligt och har en högre intensitet än den medvetna känslan. Det talar för att emotionen har sitt upphov i något som inte är integrerat, utan i ett omedvetet innehåll, till exempel ett komplex.

Om intensiteten ökas ännu mer och till och med åtföljs av kroppsliga reaktioner – skakningar, häftig rodnad, svimning eller yrsel – brukar man säga att man inte längre har med en emotion att göra, utan med en *affekt*. Känsla, emotion och affekt är alla skott på samma träd, men i en fallande skala av medvetenhet. Känslan är den relativt svala uppskattningen av om något är "angenämt" eller inte, emotionen är eldigare, mer lidelsefull och tvångsmässig (eftersom den inte *viljs* av subjektet) och affekten har inte längre särskilt mycket med medvetna val över huvud taget att göra. Om en lastbil plötsligt kommer farande i full karriär runt hörnet och jag bara med blotta förskräckelsen hinner kasta mig undan, kan jag inte gärna påstå att mitt beteende styrdes av ett moget övervägande av situationens positiva respektive negativa kvaliteter. Jag handlade rent instinktivt.

Affekter är ofta autonoma reaktioner, rena *fight-or-flight*-mekanismer eller "ryggmärgsreflexer". Det betyder alltså att känslor, emotioner och affekter inte bara har med en fallande skala av medvetenhet att göra, utan även med en fallande skala av individualitet – från den individuella, differentierade känslan till den sorts odifferentierade affektreaktioner som alla levande varelser är kapabla till, människa som djur.

Etymologiskt finns ett intressant och talande förhållande mellan orden "emotion", "motivation" och engelskans ord för rörelse, *motion*. Emotion och motion kommer av latinets *mo-vere*, "att röra". Emotioner sätter oss i rörelse.

Ordet "motivation" kommer av latinets *motivum*, med betydelsen "orsak till rörelse".

De här sakerna hänger alltså nära samman, och man kan säga att *emotionerna ger motivationen till att röra på sig*. Om nu cancerpatienten i det inledande exemplet hade fått sitt emotionella centrum i hjärnan skadat, är det inte konstigt att han saknade motivationen till någon som helst "rörelse". Utan emotioner finns ingen motivation och därmed inget skäl till att över huvud taget röra sig ur fläcken – prefixet "e-" i "emotion" har för övrigt innebörden av "bort, ut ur, ifrån". Med emotioner är vi "rörda" i dubbel bemärkelse – både "rörda i sinnet" och motiverade till handling.

Förekomsten av emotioner är annars ett säkert kännetecken på ett aktiverat eller konstellerat komplex. För det mesta brukar man tänka på mindervärdigheter, problem, neuroser och lidanden när man hör talas om komplex, men i grund och botten är komplexen psykets helt naturliga, dynamiska byggstenar.

Med tanke på att emotionerna är vad som stimulerar och motiverar till handling och rörelse, och att emotioner är kännetecken på aktiverade komplex, måste man instämma med Jolanda Jacobi när hon karaktäriserar komplexen som "psykets bränsleceller". De kan vara smärtsamma, men detta

"... är inget tecken på patologisk störning. Lidande är ingen sjukdom, det är den normala motpolen till lycka." (Jung, CW16: 179)

Ett komplex som jaget har en relation till, som är mer eller mindre medvetet, är alltså snarare en tillgång, eftersom det

"... stärker jaget och den medvetna identiteten samtidigt som det ger jaget en känsla av att vara rotat i det inre och av att höra hemma i världen". (Shalit, Oidipus – komplexets arketyp, sid 91)

Anledningen till att man så lätt förknippar komplex med lidande och sjukdom är att det är i lidande och sjukdom som man lättast märker deras aktivitet. Enligt det jungianska synsättet är det ju en viss sorts komplex som svarar för patologiska tillstånd, nämligen *autonoma* komplex, sådana som förnekas och trängs bort av medvetandet, antingen till följd av en traumatisk erfarenhet eller därför att de stöter sig med mina medvetet omhuldade värderingar (de är, som man säger, "inkompatibla med min medvetna attityd"). Det kan röra sig om innehåll som en gång varit medvetna eller om saker som konstellers (aktiveras) i ett visst utvecklingsskede och börjar stiga upp till ytan.

Men att livet går sin gilla gång, utan större störningar, betyder inte att inga komplex är i verksamhet, för i så fall skulle livet absolut inte "gå sin gilla gång" utan stå helt still. Det finns ett slags gråzon i gränslandet mellan jaget och det omedvetna där medvetenheten är relativ och växlingarna mellan ljus och skugga mycket snabba. Jung skriver:

Mellan "jag gör detta" och "jag vet att jag gör detta" är det milsvid skillnad, ibland stegrad till rena motsägelsen. Följaktligen finns det en medvetenhet där omedvetenheten överväger liksom en medvetenhet där självmedvetenheten

överväger ... [Men] det finns inget medvetet innehåll som inte i något avseende är omedvetet. (CW8: 187f)

Jaget står ständigt under inflytande av det snabba spelet mellan "ljus" och "mörker" och av de kringliggande komplexen, men så länge detta inte leder till konflikter, problem och obehag är det inget vi närmare tänker på. Inget komplex är ett odelat helt, inte heller jag-komplexet, utan alla komplex griper mer eller mindre in i varandra. På sätt och vis är denna pilsnabba överföring av influenser mellan jaget och komplexen ett exempel på hur psyket reglerar sig självt till vardags och när jaget till på köpet är vaket. Det kompensatoriska samspelet mellan jaget och det omedvetna är ingalunda något som bara sker (och gestaltas) i drömmar eller fantasier. I det lilla sker det ständigt.

"Gestaltningen av omedvetna innehåll, transformationen av rå psykisk, emotionell energi till symboliska uttryck, är en förutsättning för psykisk hälsa."

Det är ett annat sätt att säga att den psykiska energin ständigt är i rörelse och flyter in och ut ur de olika komplexstrukturerna. Än den ena, än den andra laddas med energi, beroende på vilken som för tillfället är bäst skickad att kompensera jagets ensidighet och ge sitt bidrag till en smidig, progressiv adaptation av jaget till dess inre förutsättningar och yttre villkor.

Men det händer ju att livet inte går sin gilla gång utan stöter på patrull och man hamnar i kris. Det smidiga samspelet mellan jaget och komplexen upphör och energin flyter inte lika obehindrat mot jagets gamla mål. Det kan bero på att någon väsentlig psykisk del trots allt stängts ute under den senaste progressiva, "normala" fasen. Det kan också bero på att personen befinner sig i en övergångsfas i livet, där den gamla adaptationen är otillräcklig och en ny "livsform" som bäst håller på att bildas i det omedvetna, en som bättre svarar mot framtidens roller och krav.

Det kan även röra sig om vad von Franz pekar ut som en negativ egenskap hos medvetandet, nämligen att det "ganska lätt blir blasé", så att dess innehåll

"... urholkas och föräldras [och] blir ett slags mekaniska, alltför välkända ägodelar" (Katten i saga och verklighet, sid 21).

Vad det än beror på kommer energiflödet att stanna av, dämmas upp och rinna tillbaka ner i det omedvetna i en regressiv rörelse. Jaget känner tomhet, håglöshet och depression, eftersom energin inte längre flödar fram genom det. Men i det omedvetna laddar energin upp andra innehåll, bl.a. de som behövs för att livet framöver ska kunna gå vidare. Och jagets tomhet är den försvagning som krävs för att något nytt över huvud taget ska kunna göra sig gällande.

Det kan vara fråga om en djupare eller lindrigare kris, men när de aktiverade innehållen stiger upp mot ytan eller rör sig fram mot medvetandet väcker de inte sällan ångest, av det enkla skälet att de är främmande och obekanta och väller upp i odifferentierad, kaotisk form. Graden av ångest motsvarar laddningen i det aktiverade innehållet. Den omedvetna konstellationen innehåller precis det psykiska värde, den energi och den mening som jaget skulle behöva för att fylla ut den upplevda tomheten och övervinna krisen. Men om nu ångesten får oss att stöta bort just det som så förtvivlat behövs, hur ska då överföringen av energi och värde till det medvetna livet gå till? Jung skriver om sin egen kris på 1910-talet:

Jag stod hjälplös i en för mig främmande värld, och allting tycktes mig svårt och obegripligt. Jag levde ständigt i en intensiv spänning[,] det ena åskvädet avlöste det andra [men] det stod från början klart för mig att det måste finnas en mening i det som jag upplevde ... I den mån som jag lyckades översätta emotionerna i bilder, dvs. finna de bilder som låg gömda i emotionerna, inträdde ett inre lugn ... Jag överlämnade mig frivilligt åt emotioner som jag inte kunde gilla ... Detta bjöd mig inte bara emot, utan det fyllde mig även med ren ångest. Jag fruktade att förlora min självkontroll och bli ett byte för det omedvetna. (Mitt liv, sid 165f)

I den mån emotionerna gick att ge någon form av gestalt släppte spänningen och det gick också, på längre sikt, att relatera till det gestaltade innehållet. Om emotionen signalerar en kraftig energiladdning, som sedan i och med gestaltningen släpper, kan man alltså säga att själva *gestaltningen* av emotionen också fungerar som en *transformator av energin*.

Det är just så som symboler fungerar. Något som var kaotiskt och hotfullt, *too hot to handle*, får symbolisk gestalt och binder därmed energin i ett uttryck som går att relatera till. Det blir möjligt att ana en mening och att värdera denna med hjälp av en mer avklarnad känsla. Med gestaltningens hjälp kan emotionen således inte bara översättas i en symbol med en möjlig mening för tanke och intuition att bearbeta, utan även med ett värde för känslofunktionen att uppskatta.

I stället för ångest väcker det symboliska uttrycket nyfikenhet och stimulerar alltså känslofunktionen. Hur denna övergång går till, från kaos till kosmos, vet vi inte. Det är i sig ett stort mysterium.

Jung förklarar i samma andetag att hans erfarenheter under krisen

"... skaffade [honom] insikt om hur välgörande det från terapeutisk synpunkt är att göra de bakom emotionerna liggande bilderna medvetna."

Det måste man hålla med om. Gestaltningen av omedvetna innehåll, transformationen av rå psykisk, emotionell energi till symboliska uttryck är en förutsättning för psykisk hälsa. Det är på sätt och vis något som pågår hela tiden, men det blir förstasat, för att inte säga livsnödvändigt, i tider av djup kris.

I och med att det omedvetna, kompenserande innehåll på det här viset, genom den symboliska gestaltningen, har kunnat knytas an till jaget har livet över huvud taget också vidgats.

En av Jungs definitioner av symbol är att den fungerar just som en transformator av psykisk energi, från en "lägre" till en "högre" form, men han menar också att symbolen är det "bästa uttrycket för något inte helt känt". Jaget har alltså inte helt tillskansat sig det omedvetna innehåll i och med gestaltningen – i så fall vore det "helt känt" – utan jaget *förhåller sig* till innehållet via det symboliska uttrycket.

För Jung är jaget aldrig synonymt med psyket som sådant, utan det omedvetna har en egen verklighet med egna "föremål" och "lagar". Den världen och dess självständiga liv kan jaget aldrig göra anspråk på med mindre än att det får katastrofala följder för jaget, till exempel i form av en psykos.

Hälsa innebär snarare att förhålla sig till denna psykiska, inre värld och att aktivt hjälpa till där den vill komma till uttryck. Då finns en löpande dialog mellan medvetet och omedvetet som till syvende och sist är individuationens medium.

All utveckling sker emellertid inte genom djupa kriser och tandagnisslan. För efter en genomgången kris kan ju livet fortsätta, och vad vore det för poäng med det hela om livet efter allt lidande bara "gick sin gilla gång", som vi talade om ovan? Ett resultat av en överstämmande kris är ofta att själva synen på livet så att säga kalibreras. Man är inte densamma och man har inte längre samma förväntningar på livet. Många gånger fördjupas känslan och man nöjer sig med mindre och har större nöje av mindre – man blir helt enkelt mer ödmjuk. Gunnar Ekelöf brukade framhäva vikten av att "gå genom ekluten" i sina brev och dikter, och han kallade sig ibland för "Gunnar Ekelut", på skämt fast med ett korn av allvar med skyhögt densitet.

Samtidigt finns ju också vad man kallar "levnadsglädje". Allt det som lockar och förtjusar och "känns bra". Även i detta ligger en potential för utveckling. Joseph Campbell är känd inte minst för sin devis *follow your bliss*, som brukar översättas med "följ din lust" eller "bejaka din glädje". Det är en uppmaning att, fyrkantigt uttryckt, göra det som känslofunktionen tillmäter värde, att helhjärtat ägna sig åt det som känns rätt och roligt. Kanske har vi en tendens i vårt psykologiserande tidevarv att glömma bort denna enkla sanning, som alla barn lever ut med liv och lust men som vuxna sneglar på med misstro. Helt fel har man å andra sidan inte som misstänksam vuxen. För vad är det som får mig att tycka just det eller det är så roligt? Det behöver ju inte vara min

"innersta sanning" som säger det, det kan lika gärna vara ett komplex som talar, eller en inre instans som vill min undergång! Hur ska man kunna avgöra skillnaden och veta vad som är vad?

Tack och lov kan livet inte levas efter idiotsäkra recept. Man får helt enkelt lov att pröva och se, enligt principen *trial and error*. Risktagning är en ofrånkomlig del av livet. Det finns inga garantier, det kan gå fel, men livet blir en ökenvandring om inga risker tas. Det gäller inte bara unga utan människor i alla åldrar. Jung skriver:

Ondskans demon är rädslan, negationen, fienden som reser sig mot livet och förringar varje stordåd, som genom ormens bitt ingjuter svaghetsens och ålderdomens gift ... För hjälten är rädslan en utmaning och ett kall, ty bara djävulhet kan befria från rädslan. Och om risken aldrig tas, har man på något sätt förgripit sig på själva meningen med livet och hela ens framtid är dömd till en hopplös tristess, till en kvävande gråhet som bara lysas upp av irrbloss. (CW5: 354)

”Meningslöshet förhindrar livets fullhet och betyder därför sjukdom. Mening gör däremot mycket, kanske allt, möjligt att uthärda. Ingen vetenskap kommer någonsin att ersätta myten, och ingen myt kommer någonsin att kunna skapas av vetenskapen.”

C G Jung

Ibland vet man att man är på rätt väg. Man bara vet det. Campbell formulerar det så här:

Bejaka din glädje! Det finns något inom dig som vet när du når medelpunkten, som vet när du är på rätt väg eller om du har gått vilse. Om man överger den rätta vägen för pengar, ja, då har man förlorat sitt liv. Men om man stannar kvar i mitten, i sitt centrum, och inte tjänar några pengar, ja, då har man i alla fall sin lycka.

Individuation är att leva "det symboliska livet" på sitt helt unika, individuella sätt. Det innebär inte minst att ta emot emotionernas kaos och försöka ge gestalt åt den energi som emotio-

nerna signalerar, för att också, med känslan, kunna uttröna vilket värde som döljs däri – ett värde som kan omplanteras i verklighetens jord. Eftersom känslan är en subjektiv process handlar det inte om värden som gäller för alla, men som i bästa fall kan komma likasinnade till godo. Men där kommer också psykologin som teoretisk konstruktion till en gräns, för även om den kan säga något om hur dessa processer i allmänhet går till, kan den aldrig förutse deras individuella utfall. Värden har med världsåskådning att göra, med vår syn på livets mening och vår helt individuella myt. Jung igen:

Behovet av mytiska utsagor är tillfredsställt om vi har en åskådning som framspringer ur den själsliga helheten, nämligen samverkan mellan medvetandet och det omedvetna. Meningslöshet förhindrar livets fullhet och betyder därför sjukdom. Mening gör däremot mycket, kanske allt, möjligt att uthärda. Ingen vetenskap kommer någonsin att ersätta myten, och ingen myt kommer någonsin att kunna skapas av vetenskapen. (Mitt liv, sid 305)

Erik Nisser



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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