



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 45:1 Juni 2008



MEDVETANDE, SJÄLVKÄNNEDOM OCH INDIVIDUATION

av

Daryl Sharp

En av Jungs grundteser, och enligt mitt förmenande hans viktigaste budskap, är att syftet med människans liv är att bli medveten. "Såvitt vi kan förstå", skriver han mot slutet av sitt liv, "är det den mänskliga existensens mening att tända ett ljus i det blotta varats mörker." Men det handlar om balans och inte ensidighet. Jung uttrycker det kärnfullt i en enda mening: "Alltför mycket djuriskhet förvanskar den civiliserade människan, alltför mycket civilisation gör människodjuret sjukt." (CW7:32)



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.

Att bli medveten

"Den civiliserade människan" har en tendens att leva i sitt huvud. Hon stoltserar med sin rationella livsinställning, och med rätta. Vi är inte längre apor. Tack vare intellekt, vetenskap och logiskt tänkande har vi huggit ner träden istället för att hänga i dem och byggt hus, som vi fyllt med en mängd redskap för att underlätta vår tillvaro.

Men ju mer vi förlorar kontakt med vår andra sida, vårt omedvetna, desto troligare är det att något oförutsett inträffar som tvingar fram en bättre balans. Det är det som bildar utgångspunkten för Jungs tanke om det kompensatoriska samspelet i psyket. På det ena eller andra sättet tvingas vi komma ner på jorden. Det är just när vi tror oss om att ha full kontroll över tillvaron som vi är som mest benägna att falla pladask till marken, och det gäller i synnerhet när vi inte tar hänsyn till det ociviliserade, tio miljoner år gamla, djuret inom oss.

När nu detta är sagt måste det också framhållas att oreflekterat, instinktivt beteende utmärker

den omedvetna människan och den outvecklade personligheten. Under en analys kan man bli medveten om sina instinkter och sitt slaveri under dem. Inte för att ge vare sig jaget eller instinkterna en gränslös frihet utan för att integrera jaget och instinkterna i en meningsfull helhet.

Jung definierade medvetandet som "den funktion eller verksamhet som underhåller psykiska innehålls relation till jaget" (CW6:700). Medvetandet är med andra ord inte identiskt med psyket självt eftersom psyket representerar totaliteten av allt psykiskt innehåll, både medvetet och omedvetet. Även om vi ofta talar om jagmedvetande är inte heller jaget i Jungs modell av psyket identiskt med medvetandet; jaget är helt enkelt det dominerande komplexet i medvetandet. I praktiken kan vi förstås bara bli medvetna om psykiskt innehåll med hjälp av jaget; det vill säga ju mer jag vet om vad som pågår i mitt omedvetna desto mer medveten är jag.

Min analytiker sade en gång till mig: "Fundera över vem du varit, vem du är nu och vem du skulle kunna bli." Det är en nyttig övning inte bara för att ur ett fågelperspektiv överblicka var man befinner sig i sin individuationsprocess, utan också därför att det stimulerar en att försöka komma underfund om vad som kanske saknas.

Vi lever i en ström av händelser. Något nytt händer oss var dag, men för det mesta är vi så upptagna av våra invanda rutiner att vi inte ens märker det. Medvetenhet är frukten av observationer av och reflektioner över dessa händelser till skillnad från att bara reagera på dem. Slentrian är särskilt hindrande för medvetandegörandet. Så länge vi håller oss till det beprövade och trygga kan vi gå som sömngångare genom livet.

För några år sedan fick jag en försmak av vad

det omedvetna kan göra för att få oss att vakna. Jag hade sagt ja till att hålla en föreläsning på fredagskvällen och ett seminarium på lördagen i Lafayette, Louisiana. Jag hade blandade känslor inför detta åtagande eftersom jag inte tycker om att resa; det stör mina invanda rutiner. Men jag bokade in mig på flyget tre månader i förväg för att få billigast möjliga biljett och var resfärdig två dagar innan jag skulle ge mig av. Det tillhör också mina vanor och är typiskt för min personlighetstyp; jag är stolt över att gälla för noggrann och väl förberedd.

Det blev en händelselös flygresa och sent den fredagseftermiddagen stod jag utanför Lafayettes flygplats och väntade på den som skulle hämta mig. Ingen kom. Efter att ha väntat i ungefär en halvtimme lade jag märke till att alla passerande bilar hade Indiana-skyltar. Och att rakt framför mig fanns en stor vägvisningsskylt till University of Notre Dame. Ja, där stod jag med svansen mellan bena!

Naturligtvis hade jag kontrollerat min biljett, både en och två gånger. Det stod Lafayette IN, men jag trodde det betydde "in" i motsats till "ut" - och jag skulle ju in till Lafayette.

Denna erfarenhet betyder mer än en sak för mig, men det stod i alla fall klart att jag varit blind på grund av min underutvecklade funktion, intuitionen, som annars hade gjort mig öppen för alternativen, möjligheterna; i detta fall för att det finns fler än ett Lafayette i USA. Det finns de facto över tjugo. Gudskelov tog min returbiljett mig tillbaka till Toronto i Kanada, inte till Toronto i Texas, South Dakota, Ohio, Maryland, Illinois, Indiana, Iowa eller Kansas.

Att bli medveten handlar först och främst om att skilja ut sina motpoler. Psykets mest fundamentala motsatspar är, som jag sagt tidigare, medvetandet och det omedvetna; det första händret består således i att erkänna att det finns

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.

saker som jag inte är medveten om. De människor som vägrar inse det är dömda att bara skumma livet på ytan. För dem som kan erkänna att de har en okänd sida återstår den skrämmande uppgiften att skilja ut alla andra motsatspar - tanke och känsla, maskulint och feminint, persona och skugga etc. Därefter kommer den avgörande distinktionen mellan yttre och inre, jag och den andre; att komma underfund med allt detta kan ta många år.

Jung urskiljer två olika situationer genom vilka vi kan uppnå ett vidgat medvetande. Det ena är när vi befinner oss i tillstånd av emotionell högsänkning i en situation i den yttre verkligheten. Vi kan känna oss obehagliga till mods utan synbar anledning, eller egenomligt upprymda av något eller någon, och plötsligt förstår vi vad som pågår. Det andra är i tillstånd av inre kontemplation, när tankar passerar medvetandet som drömbilder. Plötsligt som i en blixtnöje ser man ett samband mellan två vitt skilda tankar. I båda fallen är det en urladdning av spänningen som skapar vidgad medvetenhet. Denna plötsliga klarhet och blixtrika insikt är det vi vanligtvis kallar en uppenbarelse.

I Jungs modell av psyket är medvetandet en form av överbyggnad, baserad på och framvuxen ur det omedvetna:

Vårt medvetande skapar inte sig självt utan det väller upp ur obekanta djup. Det vaknar gradvis hos barnet, och det vaknar varje morgon ur sömnens djup, upp ur ett omedvetet tillstånd. Det är som ett barn som dagligen föds ur det omedvetnas moderliga urgrund. Ja, ett noggrannare utforskande av medvetandeprocessen visar att medvetandet inte endast påverkas av det omedvetna utan till och med ständigt väller upp ur det omedvetna i form av oätliga spontana infall. (CW11: 935)

I ett annat sammanhang använder han en annan metafor:

Hos barnet växer medvetandet fram ur det omedvetna psykiska livets djup, först som åtskilda små öar vilka sedan efterhand växer samman till "kontinenter", till sammanhängande fastland av medvetenhet. Fortlöpande mental utveckling innebär i praktiken en vidgning av medvetandet. (CW17:326)

Barnet lever i en känsla av enhet med sin primära vårdare. Det råder mycket liten skillnad mellan subjekt och objekt. När barnet växer, och börjar göra egna erfarenheter, utvecklar det personliga gränser - en upplevelse av sig själv som skild från omvärlden - och så uppstår jaget. Då finns det tillräckligt mycket känsla av egen identitet för att kunna säga "jag är". Denna utveckling fortgår språngartat tills man vid en viss tidpunkt har detta metaforiska "fastland av medvetenhet", omgivet av det omedvetnas hav.

Den första livshalvan handlar vanligtvis om denna utvecklingsprocess. Om man får en hyfsat god spegling under livets första år har man en god chans att utveckla en sund jagkänsla. Men, som sagt, det är inte detsamma

som medvetenhet. Det finns massor av väl fungerande människor med mycket sunda jag - industriledare, politiker, konstnärer, företagare etc - som ändå är ganska omedvetna. Det tycks faktiskt vara regeln snarare än undantaget. En ledare, som sköter sitt ansvar för ting och människor perfekt, men inte tar sig tid till introspektion, till att fråga sig vem hon är utan sina yttre åtaganden, kan inte göra anspråk på att kallas medveten.

Ett moget medvetande är enligt Jung avhängigt en aktiv kommunikation mellan ett starkt, flexibelt jag och det omedvetna. För att nå dit måste man erkänna att jaget inte har total kontroll. Det är inte en naturlig process; den är tvärtom *contra naturam*, mot naturen, ett fundamentalt perspektivskifte, faktiskt lika revolutionerande som övergången från en geocentrisk till en heliocentrisk världsbild. Det sker oftast inte förrän senare i livet när man ser tillbaka på sitt liv och förstår att det var fler faktorer inblandade än man trodde och visste. Ergo, någon annan än "jag" drog i trådarna.

***Orsaken till medvetandets
existens och till driften
att vidga och fördjupa
medvetande är mycket enkel:
utan medvetenhet fungerar
allt sämre.***

(CG Jung)

Att bli medveten är således inte en engånghändelse; det är en fortlöpande process, ett arbete som utförs av jaget när det integrerar stoff som dittills varit okänt för jaget. Det innebär en växande förståelse av orsakerna till ens handlingar och beteendemönster. Och ett avgörande steg tar vi när vi börjar bli medvetna om alla de olika sätt genom vilka vi påverkas av omedvetna aspekter av oss själva, det vill säga av våra komplex.

Att bli medveten handlar inte särskilt mycket om att ackumulera kunskaper eller att ta akademiska betyg. Det är snarare en fråga om hur mycket vi vet om oss själva. Och även om ingen är helt omedveten kan vi å andra sidan alltid bli mer medvetna - i jämförelse med vår tidigare nivå.

Jung såg det omedvetna som ett outtömligt hav; och under gynnsamma betingelser kan en del av detta omfångsrika stoff bli medvetet. Jung skriver:

Allt jag vet men inte just nu tänker på; allt jag en gång var medveten om men nu glömt bort; allt mina sinnen uppfattat, men inte mitt medvetande registrerat; allt som jag ofrivilligt och utan att fästa uppmärksamhet vid känner, tänker, minns, vill och gör; all framtid som formas inom mig och som någon gång kommer att bli medveten: allt detta ryms i det omedvetna. (CW8:382)

Av detta skäl kommer vi trots våra ansträngningar alltid förbli mer eller mindre omedvetna.

Som jag ser det förblir vi fångar i vårt personliga psyke, men om vi arbetar med oss själva kan vi då och då erövra nya territorier från det omedvetna, men det kommer alltid finnas mer att upptäcka.

Självkännedom

Under min uppväxt tillhörde jag en kyrka vars präst delade upp världen i å ena sidan de tio budorden och å andra sidan djävulen. Det rådde ingen tvekan om vad som var vitt och vad som var svart, och satan tog en om man valde fel. Han kände sannerligen sina motpoler, men de var stereotypa och utan några broar emellan sig. Men det jag har lärt mig av livet är att det finns ett oändligt antal grå nyanser. Dem kan man bara uppfatta när man lämnar stereotyperna och börjar lära känna sig själv. Det är emellertid inte lätt.

Många människor blandar samman självkännedom med vetskap om sitt jagmedvetande och sina medvetna roller, som om jagets medvetenhet utgör hela psyket. Men den egentliga psykiska verkligheten är mestadels fördold och utan kunskaper om det omedvetna och dess innehåll kan man inte göra anspråk på att känna sig själv.

Vi vet i allmänhet mycket lite om kroppens komplicerade fysiologiska och anatomiska struktur, men vi har lärt oss att förebygga infektioner. Komplex är lika verkliga och lika osynliga som baciller. Gentemot en genomträngande omedvetenhet är vi bokstavligen försvarslösa, blottade för alla slags inflytanden och psykiska infektioner. Vi kan skydda oss mot en hotande psykisk infektion enbart om vi vet vad som kan angripa oss och hur, var, och när angreppet kan komma.

Självkännedom är en fråga om att lära känna sitt eget omedvetna. Generella teorier är till föga hjälp, enligt Jung:

Ju mer en teori gör anspråk på universell giltighet desto mindre användbar är den när det handlar om att förstå individuella faktorer. Alla teorier som baserar sig på experiment är statistiska; de bygger på medelvärden som upphäver alla undantag i respektive ände på skalans och ersätter dem med en abstrakt medelväg. Denna medelväg är helt giltig men existerar oftast inte i sinnevärlden ... Trots att undantagen i skalans båda motsatta ändpunkter är lika verkliga ingår de inte alls i slutresultatet eftersom de tar ut varandra. (CW10:493)

Jung ger följande exempel:

Om jag till exempel bestämmer vikten på stenarna i en grushög genom att ta fram ett medeltal på exempelvis ett hekto, så säger det mycket lite om de enskilda stenarnas natur. Den som på basis av detta resultat tror att han kan plocka upp en sten på ett hekto vid första försöket blir besviken. Han kanske aldrig hittar en sten som väger ett hekto hur länge han än

letar ... Det som kännetecknar verkliga fakta är deras individualitet. Utan att överdriva skulle man faktiskt kunna säga att en sann beskrivning inte består av något annat än undantag till regeln.

Dessa synpunkter bör man hålla i minnet så snart man hör talas om en teori som sägs tjäna som vägledning till självkänedom. Det vare sig existerar eller kan existera någon självkänedom som bygger på teoretisk grundval, eftersom objektet för denna kunskap ärett relativt undantag och ett oförutsägbart fenomen. (CW10:493ff)

På samma sätt betonade Jung alltid att den så kallade vetenskapliga kunskapen i allmänhet borde komma i andra hand vid behandlingar av psykiskt sjuka; det viktiga var den enskilda människan. Analytikern är å ena sidan utrustad med sina teoretiska förklaringsmodeller och ställs å andra sidan inför en människa som behöver individuell förståelse. Analytikern måste således ha tillgång till ett slags dubbel-tänkande: att kunna möta sin individuella analysand utan att därför helt förlora sina psykologiska förklaringsmodeller ur sikte.

Vetenskapen om att vi har en omedveten sida har på ett fundamentalt sätt förändrat vårt sökande efter självkänedom. Det är nu klart att vi är tvåfaldiga varelser: vi har en medveten sida som vi är mer eller mindre bekanta med, och en omedveten sida som vi själva vet mycket lite om men vars verkan andra människor i vår omgivning kanske vet lite mer om. När vi saknar kunskap om denna andra sida kan vi göra de mest förfärliga saker utan samvetsföreläsa, och ibland utan att ens ha en aning om att vi gör dem. Istället kan vi bli alldeles häpna över hur andra reagerar på oss. En ökad självkänedom via djuppsykologin kan ge oss möjlighet att både gottgöra våra misstag och bli mer förstående och toleranta gentemot andra människor.

Personlighet och individuation

Individuationsprocessen, att bli medveten om sin egen personliga särart, är oupplösligt förbunden med ens individualitet och personlighetsutveckling. Det första steget består i att skilja ut sig själv från dem man beundrat och imiterat. Jung skriver:

Vi blir var dag vittne till hur människor tar i bruk, eller snarare missbrukar, sin härningsförmåga för personliga syften: de nöjer sig med att apa efter en känd person eller någon iögonfallande egenskap eller beteendestil för att därigenom göra sig bemärkta i den sociala krets de rör sig i ... Vanligen stelnar dessa försök att skapa sig en personlig stil i poser och de blir stående på samma nivå som innan, bara än mer andefattiga än tidigare. (CW7:242)

Det var ord och inga visor. Jung gjorde det emellertid helt klart att han inte rådde människor att bli asociala excentriker. Han betonade att man måste anpassa sig till verkligheten och inte låta sig uppslukas av det omedvetna. Vi kan inte utvecklas till individer ensamma på

vår kammare; vi behöver spegla oss både i andra människor och i det omedvetna. Vår uppgift är att skilja ut vad som är vad i de spegelbilder vi möter av oss själva.

En personlighet utvecklas långsamt under hela livet. Den är frukten av utåtriktad verksamhet parad med introspektion, av självförtröende modifierat av en dos sund självkritik. En av Jungs många definitioner på en personlighet är att den är "det mest fulländade förverkligandet av en levande varelses inneboende egenskaper".(CW17:289) Att förverkliga sin personlighet är å ena sidan, säger han, en modig handling, en bekräftelse på vem man är slungad rakt i ansiktet på livet självt. Å andra sidan innebär det att acceptera vissa universellt mänskliga livsbetingelser, som att vi lever här på jorden och att vi har en fysisk kropp. Personligheten gror ur frön som är nästan omöjliga att urskilja. Det är bara genom våra gärningar som vi avslöjar vem vi är. Jung skriver:

Vi vet från början inte vilka dåd eller missdåd, vilka öden, eller vad av gott och ont vi bär inom oss. Bara hösten kan avslöja vad som såtts om våren; bara om kvällen kan vi veta vad morgonen bar i sitt sköte. (CW17:290)

Vi känner inte våra begränsningar i början, och naturligtvis måste vi under livets gång träffa våra val. Vi är inte enbart individer; vi är också sociala varelser med ansvar och plikter. Det är livets oundvikliga Janus-ansikte: jag och den andre. Vi har bara en viss mängd energi. Den energi vi ger till en människa berövas potentiellt en annan. Vi är tvungna att välja och att sedan leva med konsekvenserna av våra val.

Personlighetens parhästar är individualiteten och individuationen. Individualiteten representerar de egenskaper eller särdrag som skiljer en människa från en annan. Individuationen är en differentierings- och integrationsprocess, som syftar till ett medvetet och fullödigt förverkligande av individualiteten. Det är något helt annat än individualism som i sin egoistiska aspekt alltid sätter jaget först, och som oundvikligen leder till att man alieneras från mänsklig gemenskap.

Den individuerande människan kan under vissa omständigheter vara tvungen att avvika från kollektiva normer utan att hon för den skull förlorar sin respekt för dem. "Individuationen stänger en inte ute från världen utan samlar världen omkring en", skriver Jung träffande (CW8:432)

När Marie Louise von Franz under en intervju ombads kommentera Jungs uppfattning om individuationen, svarade hon följande:

Individuation betyder att bli sig själv. Nu-förtiden använder man alltför lättvindigt begreppet "självförverkligande" och då synonymt med jag-förverkligande. Jung menade något annat. Han menar förverkligandet av hela ens förutbestämda potential. Det stämmer inte alls alltid med jagets intressen. Vi blir neurotiska när vi inte är den vi är skapade till. Det är i huvudsak det individuation handlar om: Att leva sitt eget öde. Gör man det blir

man oftast mer human, mindre kriminell och mindre destruktiv för sin omgivning. ("The Geography of the Soul", In Touch, 1993, sid 12)

När ens liv domineras av konventioner och traditioner - handla korrekt, lägga manken till etc - då drabbas man sannolikt av ett destruktivt utbrott av kreativ energi. Destruktivitet är den mörka aspekten av bortträngd energi. Vi är alla potentiellt kreativa, vilket inte betyder detsamma som konstnärligt begåvade, även om vissa är både och. Vi har alla inneboende resurser. De människor som inte ägnar sig åt att utforska sina egna potentialer, sina individuella talanger, agerar lätt ut sina frustrationer mot andra eller mot sig själva. Deras relationer blir lidande, hälsan försämras. Hjärt- och leverbesvär, hudproblem, njursjukdomar, cancersjukdomar, depressioner och konflikter - är alla potentiella följder av outvecklade och olevda liv. Det är svårt att avgöra vad som är orsak till vad, men det är fenomen som ofta går hand i hand.

I en känd novell av Leo Tolstoj, "Ivan Illitjs död" klarar den döende Ivan Illitj, en obetydlig statstjänsteman, över sitt gångna liv. Mot slutet av historien dör Ivan Illitj med den smärtsamma insikten om att han under hela sitt liv enbart anpassat sig till andra människors krav och värderingar. Trots sina goda avsikter - eller, och hur svårt var inte detta att erkänna, kanske snarare på grund av dessa - har han själv egentligen aldrig levt.

Vad är det som driver en människa att individuera, att utvecklas som individ istället för att nöja sig med sin persona? Jungs svar är att det inte är följden av en viljeakt eller av att någon råder en till det:

Naturen har aldrig hittills låtit sig bevakas av välmående råd. Det enda som får naturen i rörelse är kausal nödvändighet och det gäller också den mänskliga naturen. Utan nödvändigheten rör sig inget ur fläcken, i synnerhet inte den mänskliga identiteten. Den är enormt konservativ, för att inte säga slö.(...) En personlighet i utveckling lyder ingen nyck, inget kommandorop, ingen insikt, blott den brutala nödvändigheten; den behöver den pådrivande kraften från inre och yttre ödesmättade händelser. Att säga att inga andra utvecklingsalternativ skulle lyckas bättre än individualismen ... (vilket) är en billig förolämpning när den riktas mot personlighetens naturliga utveckling. (CW17:293f)

Att vara ensam är relativt enkelt för introverta personer. De saknar måhända en aktiv kontakt med omvärlden men har i gengäld oftast ett rikt inre liv. Extroverta, vana vid att brottas och trängas med andra, har svårare att bara leva med sig själva. Men vad man än är för personlighetstyp så består den stora utmaningen i en personlighetsutveckling i att finna sitt personliga centrum.

Från början är familjen ens centrum, en själv-tillräcklig enhet som uppfattas som en helhet. Utan den känner vi oss rotlösa, hänger i luften. Att lämna sin familj utlöser ett arketypiskt tema: den skräckfyllda splittringen mellan himmel och jord, mellan urföräldrarna. Detta tema

konstellersas hos barnet om dess föräldrar skiljer sig, men också hos den individ som separerar från en social gemenskap.

Varje människa som är på väg att göra sig självständig måste lösgöra sig från sitt ursprung - sin mor, familj, samhället. Ibland sker denna övergång friktionsfritt. Ibland inte, och då kan resultatet bli ambivalens: dels "stackars mig" syndromet, som är karaktäristiskt för en regressiv längtan tillbaka till beroendet, dels en omedelbar erfarenhet av den potentiellt kreativa naturen, nytt liv, nya spännande

möjligheter. Oförenligheten mellan dessa två olikartade reaktioner genererar en konflikt som alltid finns närvarande vid en psykisk kris. Denna konflikt är det pris man måste betala för att bli vuxen. Å ena sidan längtar vi hem, tillbaka till det förgångna; å andra sidan dras vi oemotståndligt mot den okända, spännande framtiden.

Vi kan inte utvecklas personligen som människor om vi inte väljer vår väg medvetet och i enlighet med de moraliska värden vi tror på. Så förutom den kausala drivkraft - nödvändig-

heten - som Jung anger i citatet ovan, måste vi lägga till den drivkraft som utgörs av medvetna moraliska val. Om den förra saknas förvandlas personlighetsutvecklingen till egen-sinnig akrobatik, och om den senare saknas blir den mekanisk och steril.

Daryl Sharp

*Sv.övers. Eva Björkander Mannheimer
Red. Håkan Raihle*



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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