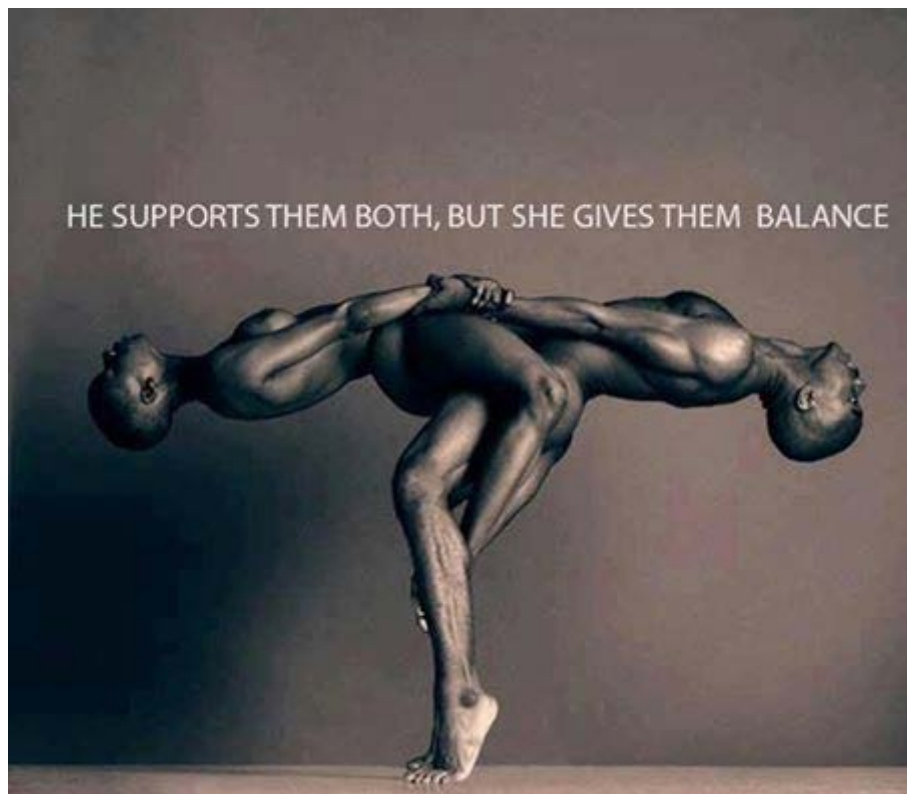


Pardans mellem det feminine og maskuline – et samfund i ubalance?

et studie af det feminine og maskuline princip i integrativ kunstterapi



Speciale v/Karin van Everdinck

Diplom Kunstterapeut

August 2016

Indholdsfortegnelse	Side
1. Indledning	
a) Præsentation af mit emne	3
b) Præsentation af min problemstilling	3
c) Hvem er specialet rettet imod?	4
d) Struktur i mit speciale	5
e) Metodebeskrivelse	5
2. Teoretiske overvejelser	
a) Jungs psykologi	9
b) Individuationsprocessen	12
c) Kunstterapi og højre og venstre hjernehalvdel	14
3. Det feminine og maskuline	
a) Historisk/kulturelt – matriarkat og patriarkat	19
b) Begreber, kønsroller og kønsidentitet	22
c) Far/datter og mor/søn forholdet	24
d) Symboler, arketyper og komplekser	28
e) Eksempel på en kunstterapeutisk udviklingsproces	37
4. Udviklingen og integrationen af det feminine og maskuline	48
5. Konklusion	50
6. Litteraturliste	51

1. Indledning

1a. Præsentation af "pardans mellem det feminine og maskuline"

Som 4. års kunstterapeut studerende på Institut for Kunstterapi i Gadbjerg vil jeg gerne præsentere denne afsluttende opgave "Pardans mellem det feminine og maskuline – et samfund i ubalance"? Med undertitlen "det feminine og maskuline princip i integrativ kunstterapi". Emnet handler om de ubalancer, der er i vores kultur. Om afbalancering af det feminine og maskuline (og hermed også af højre og venstre hjernehalvdel), både psykisk og kulturelt og om, hvordan integrativ kunstterapi kan bidrage til at genoprette denne balance.

Jeg har valgt dette emne, da det står som fed overskrift oven over min egen udviklingsproces igennem de sidste 4½ år. Det vil sige, at genoprettelse af min egen balance mellem min indre feminine og maskuline side bl.a. har været med til at undgå, at jeg selv blev alvorlig ramt af stress.

Det er mit ønske og håb, at mange vil kunne finde inspiration i denne opgave, således at den kan bidrage til, at vi ser med andre øjne på det feminine og maskuline og kan sætte fokus på genoprettelse af balancen – både i vores psyke, vores relationer og i vores kultur. Samtidig håber jeg at kunne skabe (større) interesse for den kunstterapeutiske metode.

1b. Problemstilling: et samfund i ubalance?

Vi lever i en tidsalder hvor, i hvert fald i den vestlige verden, mænd og kvinder har fået (nogenlunde) lige adgang til uddannelse og jobs.

Kvinder er generelt blevet mere selvstændige og økonomisk mere uafhængige end de fleste af vores mødre var, og der er flere og flere mænd, der i dag er mere følelsesmæssigt udtrykfulde og fordomsfrie, end deres fædre var. Vi er som mand og kvinde blevet mindre afhængige af hinanden. Mænd er efterhånden lige så vant til at sørge for indkøb, madlavning, bleskift og børnepasning, som kvinder er. Og kvinder holder sig ikke tilbage for at tage sig af vedligeholdelses opgaver ved hus, have og bil. Vores sociale roller (kønsroller) er blevet mere ens.

Alting har dog sin pris, så også ligestillingen. Vores parforhold og intime samliv lider mere. Skilsmisseprocenten ligger på ca. 50 i Danmark, og polariteten mellem mand og kvinde forsvinder. Mænd er mindre "macho", mens vold, stress og depression er tiltagende i vores samfund. Kvinder klager over, at mænd er blevet "vatnisser" og konfliktskyer og mange mænd klager over, at kvinder er blevet "jernladyer".

Kvinder er kommet på arbejdsmarkedet, hvor vi skal arbejde ud fra maskuline principper og mænd forventes at deltage i hjemmet på feminine principper (hvem genkender ikke, at en kvinde skælder sin mand ud, fordi han ikke lige har passet børnene og lavet maden, på samme måde, som kvinden ville have gjort). Dette giver en skævvridning i os selv og vores identitet. Jeg må dog indskyde bemærkningen, at det ikke er arbejdsopgaverne eller rollefordelingen, der giver skævvridningen, men at vi ikke må eller kan udføre dem på vores egne præmisser.

Vi har som kvinder mistet føling med vores oprindelige feminine natur og vi lider under et mangelfuldt selvbillede. På overfladen ser vi ud til at klare os godt, men under overfladen finder man ofte et beskadiget selv, en skjult fortvivlelse, følelsen af ensomhed eller isolation, frygten for at blive forladt og afvist, tårerne og raseriet.

Jo mere vi som kvinder identificerer os med det maskuline, desto vanskeligere er det at få vores egen identitet. I den udstrækning vores selvbillede er skabt i de maskuline idealer om præstation, individualitet, ambition og gennemslagskraft, har vi forladt vores feminine centrum. Men vi afviser også vores egen kvindelighed og har derfor svært ved at passe på egen krop, at lytte til vores følelser, vores intuition og måske ved at relatere til andre.

Ole Vedfelt skriver om mænds nutidige udfordringer, at også mænd mangler forbilleder. I de sidste hundrede år har de mandlige autoriteter været under angreb og den autoritære patriarkalske opdragelse blev stærkt kritiseret. Den bløde og følsomme mand blev idealiseret, men han virkede svag og klynkende og er efterhånden blevet ret upopulær. Som reaktion derpå er der opstået en kultur med at dyrke sin krop ved fitness og i "krigerkurser". Og undersøgelser af problemer med unge voldskriminelle viser, at disse unge aldrig har haft en ordentlig faderfigur.

Hos de fleste mænd er deres iboende kvindelighed dybt fortrængt, og mange karrieremænd presser sig selv frem. På arbejdsmarkedet og på undervisningsområdet har autoriteten fået form af et stigende arbejds- og præstationspres. Udtrykket "management by fear" opstod, hvilket vil sige at presset øges, fordi man er bange for at miste sit job. (Ole Vedfelt, *"Manden og hans indre kvinder"*, side 48)

Mænd kan ofte køre i ét langt stræk ud over organismens grænse, og så en dag rammes hjertet eller hjernen. Vi kender alle karrieremænd, der arbejder 60-80 timer om ugen, og så en dag kollapser de. Oftest i en relativ ung alder.

Resultatet er, at både mennesker og samfund kommer i ubalance, hvor volden er tiltagende og depression og stress er de nye folkesygedomme. Skyggesiderne af samfundet. Vi har mistet kontakten til det oprindeligt feminine og maskuline og har brug for at disse aspekter kommer i balance igen – både på det personlige, psykiske, det samfundsmæssige og det globale plan.

1c. Hvem er specialet rettet imod?

Dette speciale er rettet imod behandlingssystemet, pædagoger, psykologer, terapeuter og coaches, der er interesseret i at få mere at vide om kunstterapi og der arbejder med klienter, der lider af stress eller depression.

Men specialet kan også have en almen interesse for dem, der er interesseret i udviklingerne i samfundet, i deres selvudvikling og for dem, der lider af stress eller depression.

1d. Struktur i dette speciale

Fremgangsmåden i mit speciale er, at jeg først har lavet en dybdegående metodebeskrivelse. Herefter beskriver jeg den teoretiske baggrund for mit speciale:

Jungs psykologi (som danner et vigtigt fundament i kunstterapien og i emnet om det feminine og maskuline), faserne i en individuationsproces og sluttelig skriver jeg kort om udviklingen af hjernen samt om, hvordan kunstterapien stimulerer begge hjernehalvdele.

I kapitel 3 belyser jeg emnet fra forskellige vinkler: historisk, kulturelt, socialt (kønsroller) og psykologisk. Enkelte steder har jeg brugt eksempler fra min praksis og kapitlet slutter med eksempler fra min egne processer, hvor jeg har trukket essensen ud. Jeg har forsøgt at binde tråd mellem eksemplerne og den beskrevne teori. I kapitel 4 skriver jeg om udviklingen og integrationen af det feminine og maskuline, for at slutte specialet med min konklusion samt en litteraturliste med de bøger, hvor jeg har hentet min baggrundsviden. Du ønskes god læsning.

1e. Metode

Metoden, som er brugt er *Vibeke Skov's "integrativ kunstterapi"*. Metoden har sit fundament i den jungianske psykologi (se punkt 2a) og sætter fokus på det hele menneske, d.v.s. både det biologiske, psykologiske, sociale og spirituelle menneske.

Kunstterapien adskiller sig fra andre terapiformer ved, at kunstterapeuten igangsætter en skabende, kreativ proces og fokus ligger på at kunne lede klienten i sin udviklingsproces mod dybere og mere selvstændige processer og dermed at skabe forandring. Selvstændighedsfasen i en udviklingsproces er karakteriseret ved, at klienten kommer i dybere kontakt med Selvet og dermed langsomt kan give slip på afhængigheden af terapeuten.

Dette betyder, at terapien skifter fokus fra klientens historie, hvor udviklingsteorier og psykoanalyse er brugbare refleksionsmodeller, til individuationsprocessen, hvor den arketyperiske psykologi bliver relevant (Vibeke Skov).

Jeg har valgt denne metode til at belyse mit emne, da det er nødvendigt at arbejde med symboler og arketyper for at blive bevidst om anima/animus (modsatkøn), som oftest er ukendt for os, når vi indgår i en individuationsproces.

Derudover kan kunstterapi skabe bro mellem vores højre og venstre hjernehalvdel. En god kontakt imellem disse 2 skaber balance og kan dermed skabe forandringer, når man f.eks. lider af stress og depression.

Nedenfor viser jeg en skematisk model af metoden. Jeg synes, at denne model giver et overblik over de forskellige niveauer i kunstterapeutiske udviklings/forandrings processer, hvilke "rolle" jeg spiller som terapeut, samt hvilke kunstterapeutiske aktiviteter, jeg kan gøre brug af.

Den integrativ kunstterapeutiske metode

Niveau	Klientens indre virkelighed	Terapeutisk kompetence	Kunstterapeutisk aktivitet	Terapeutisk fokus	Virkelighedsniveau
Biologisk	Mor-barn	Empati/indlevelse	Kreativ ekspressiv aktivitet (tromme, bevægelse, maleri)	Affekter og selv-regulering	Kroppens virkelighed
Psykologisk	Jeg – skygge	Skamfrihed	Billedterapeutiske processer	Interaktion med det personlige ubevidste Overføringsfelt mellem klient og terapeut	Objektrelationer
Social	Anima – animus (modsat-køn)	Leg og kreativitet	Kreativ gruppeproces og gruppedynamik	Relationen mellem individ og gruppe	Subjektiv virkelighed
Spirituel	Jeg-selv aksel	Autenticitet	Aktiv imagination gennem symboler og arketyper	Interaktion med det kollektivt ubevidste Ego - Selv	Objektiv virkelighed

Billede nr. 1: den integrative metode – samkrevet af forskellige modeller v/Vibeke Skov

På det biologiske niveau lader man klienten være i billedprocessen. Som terapeut kan man gå ind i at tale om billedet bagefter, uden nødvendigvis at komme til en forståelse. Selve maleprocessen gør, at kroppen og sindet regulerer sig. Her gælder det for klienten om at blive set. Terapeutens rolle er den af den "gode mor", rummende og spejlende.

På det psykologiske niveau handler det om at forstå processen. Når klienten har været igennem en kreativ proces, tales der om billedet eller figuren ud fra f.eks. Abt's model (se nedenfor), hvor der trækkes tråde til objektrelationerne (d.v.s. de første relationer i klientens historie). På dette niveau kommer klienten tit i kontakt med et skamkompleks, hvorfor det er vigtigt, at terapeuten holder sig fri af skam og er rummende. Klienten kommer i kontakt med sin skygge.

På det sociale niveau handler det om samspil og i grupper kan man gøre brug af kreative gruppeprocesser. I terapien arbejde vi her med det feminine og maskuline og lader de 2 lege sammen og komme i dialog. Terapeutens rolle bliver den af den "gode far" og kan invitere til leg og bruge sin egen kreativitet til at inspirere.

På det spirituelle niveau handler det om at blive hel, d.v.s. om at integrere de nye erfaringer i sit bevidste jeg. Kunstterapeutisk kan vi arbejde med symboler og arketyper, der dukker op i billederne. Vi kan undersøge dem og finde inspiration i dem.

Selvfølgelig foregår processerne ikke "liniære". Modellen er for mig selv en slags huskeseddel, et kompas, der kan angive en retning. Derudover er det vigtigt at nævne, at både den indre mor og den indre far er tilstede i terapeuten under hele forløbet. Nogle gange trækkes der blot mere på den ene, andre gange på den anden.

Den integrative kunstterapeutiske metode kan gøre brug af følgende kunstterapeutiske værktøjer, nævnt i alfabetisk orden:

Den aktive imagination – er en imaginær samtale mellem det bevidste og ubevidste – denne metode er en af Jungs mest kendte metoder og meget centralt i kunstterapi. Den er yderligere beskrevet i kapitel 2, afsnit c.

Bagsidetegninger: Denne metode kan bruges i mange forskellige terapeutiske sammenhænge, hvor det første billede kan males med udgangspunkt i det, man gerne vil undersøge eller fordybe sig i. En drøm, en situation, en følelse. Efterfølgende lægger man et nyt stykke papir ovenover det første og tegner omridsene og arbejder videre med denne tegning (nr. 2). osv. indtil energien er sluppet op eller en slags forløsning kan mærkes. Hver tegning får et nummer og en titel.

Serien kan f.eks. bruges som et indslag i en samtale, hvor man kan bruge bagsiderne som inspiration til videre samtale eller problemløsning. Metoden kan også bruges i supervision, fordi bagsiderne ofte peger på de aspekter, som blev "efterladt" i den terapeutiske proces. (Kilder: Vibeke Skov "Kunstterapi" og "Det skabende menneske")

Billedanalyse – jf. Abt – er delt op i 4 faser, hvor vi bruger forskellige funktioner og afhængig af fasen, bruges skiftevis højre og venstrehjernel eller begge:

- Sansefunktionen: her beskrives billedet/drømmen/formen objektivt. *Hvad ser vi, uden fortolkning. Objektet beskrives ud fra elementer, farver, materialer, sansninger m.m. (begge hjernehalvdele bruges)*
- Følefunktionen: Hvad er vigtigst i objektet, hvad er centralt? Hvilke følelser findes i billedet/drømmen, er der én gennemgående følelse eller et følelsesmæssigt højdepunkt? Vi undersøger objektet og går ind i en aktiv imagination ud fra en nysgerrighed (vi leger, alt kan ske, udforsker muligheder). I imaginationen bliver associationer og hukommelse stimuleret og når vi bliver ved, vil klienten komme i kontakt med sin personlige historie (*højre hjernehalvdel dominerer*)
- Tænkningen: den mentale struktur, forståelse af processen, der folder sig ud. Man tager imod forandringen og er evaluerende og reflekterende, man giver tingene sammenhæng (*venstre hjernehalvdel dominerer*)
- Intuitionen: I hvilke retning peger objektet/drømmen, hvad er udviklingspotentialer? Hvordan kan dette bruges i dit daglige liv – hvilke handlemuligheder er der? (*begge hjernehalvdele bruges*)

Billedprocesser - billedprocesser kan enten være en male- eller tegneproses eller en proces, hvor klienten laver en collage.

Dette kunstterapeutiske værktøj kan bruges i mange forskellige terapeutiske sammenhænge, hvor billedet kan skabes med udgangspunkt i noget, man gerne vil undersøge eller fordybe sig mere i. Processen sættes typisk i gang efter en indledende samtale. Billedprocessen afsluttes altid med en samtale om billedet.

Dans og bevægelse – er en god måde at komme i kontakten med kroppen på. Man kan undersøge ukendte elementer ved at bruge kroppen som f.eks. at gå som en mand/kvinde eller at sætte form på og mærke energierne i de skabte billeder/figurer (gestalte). Jeg vil i denne forbindelse også gerne nævne Gabrielle Roth's metode "dans med de 5 rytmer", der for mig har betydet meget i min søgen efter min feminine identitet.

Dyrekassen - består af en samling dyr, der kan bruges symbolsk. Vi tillægger dyr forskellige egenskaber, f.eks. er en skildpadde langsom og en løve stærk. Dyrene kan bruges for at tydeliggøre kontakten mellem dele i vores psyke eller kontakten i en gruppe eller mellem terapeut/klient. Dyrene kan også vælges intuitivt, hvor man i den kunstterapeutiske proces kan undersøge symbolerne og lave en aktiv imagination imellem dem.

Drømme – Jf. Jung er drømme en spontan selvfremstilling af det ubevidstes aktuelle tilstand i symbolsk udtryksform (Preben Grønkjær). I kunstterapien kan vi arbejde med drømme på forskellige måder: ved at gestalte dem (give de forskellige elementer i drømmen form ved at spille dem eller gestalte dem med kroppen), ved at male dem og undersøge billedet, ved at analysere dem via Abt's billedanalyse m.m.

Fantasirejse - har til formål at etablere et møde mellem den vågne, daglige bevidsthed og en del af det ubevidste. Det er en indre rejse og oplevelsen kræver en "rejsefører". Det er en enkel og harmløs metode til at åbne opmærksomheden mod andre sider af sindet end den daglige, ego-dominerede bevidsthed.

Fantasirejser kan bruges til at hente inspiration eller åbne for kreative kanaler. De kan anvendes i en fordybelsesproces.

Lerfigurer - at arbejde med ler er en mere kropslig metode i kunstterapi, og en god måde at "komme uden om sine tanker" på. At arbejde med ler er en mere intuitiv måde at arbejde på. Selvom man prøver at "styre" materialet, kan hænderne forme leret på en anden måde. Det er en metode at "snyde" sin bevidsthed på for at komme et lag længere ned i psyken.

Meditation/mindfulness - for at komme i dybere kontakt med os selv, er meditation en god metode. Jeg starter oftest terapien op med en kort mindfulness øvelse for at give klienten mulighed for at "lande" og komme tilstede i sig selv.

Musik – at spille på tromme eller andre slaginstrumenter er også en god måde at udtrykke energier (følelser, tanker, sansninger) på. Ved at bruge begge hænder, forbindes højre og venstre hjernehalvdel.

Psykodrama – denne metode sætter et sjæleligt indhold ud i handling. Dette sjælelige indhold kan komme via billeder eller andre former for udtryk, vi har skabt, eller fra oplevelser i vores liv. Enten i fortid, nutid eller fremtid (som fra drømme og visioner).

Vi kan spille disse elementer eller give dem et fysisk udtryk gennem kroppen, lyd eller bevægelse, som om de sker her og nu. Derigennem kan vi skabe en bevidsthed omkring det udtrykte og reflektere over det. D.v.s. vi kan belyse ukendte sider og dermed skabe forandringer i os selv.

Og til sidst den terapeutiske samtale - forud for hver kunstterapeutisk proces, indledes der en samtale, når det handler om en individuel terapi. Klient og terapeut finder sammen ud af, hvad sessionen skal bruges til og terapeuten vil typisk sætte en skabende proces i gang, der tager udgangspunkt i samtalen. Processen afsluttes ligeledes med en samtale eller opsamling.

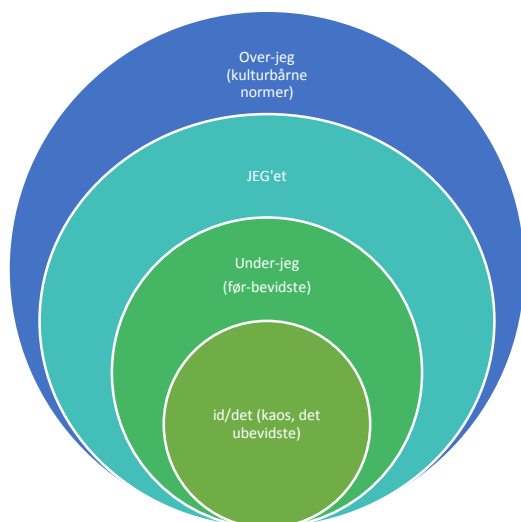
Det ligger mig meget på sinde at skrive om både mænds og kvindernes udvikling for at give et komplet billede. Både under min uddannelse og under min praktik har jeg indtil nu stort set kun opsamlet erfaring med kvindernes udviklingsprocesser. Derfor har jeg brugt en del inspiration fra Ole Vedfelts bøger for at belyse mænds udviklingsprocesser. Ole Vedfelt er jungianer og arbejder med drømme i hans terapi.

2. Teoretiske overvejelser

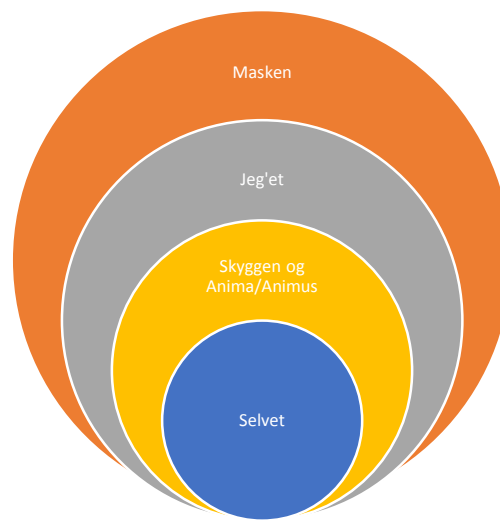
2a. Jungs psykologi

Freud og hans senere elev Jung er psykoanalysens fædre. Og de senere psykologiske retninger har bygget videre på deres teorier og erfaringer.

Dette speciale er bl.a. bygget op omkring Jungs teorier, men da jeg også har refereret til og citeret forfattere og psykologer, der henviser til Freuds psykologi, vil jeg kort nævne de basale forskelle og derefter uddybe de forskellige lag i Jungs teori.



Billede nr. 2 Psyken jf. Freud



Psyken jf. Jung

Jung adskilte sig fra Freud i sin model af psyken, ved at lægge mindre vægt på seksualitet og ved sin teori om det kollektivt ubevidste, dvs. nogle fælles arketyper, som alle mennesker har i deres ubevidste.

En anden forskel er, at Freud ser mennesket mere biologisk, d.v.s. at vi styres af vores drifter. Jung ser mennesket som et åndeligt væsen, der skal realisere sin væsenskerne, d.v.s. nå til selvindsigt.

Jung opdagede, at der i psyken ligger en selv-regulerende kvalitet. Det betyder at psyken altid reagerer, når vi ikke lever vores potentiale i livet. Vi bliver måske ramt af stress, depression eller får angst og kan derved miste vores evne til at handle i livet. Sådanne reaktioner sker ikke med "vores gode vilje", og styres af kræfter, der ligger uden for vores kontrol. De føles som meget ubehagelige og giver sjældent mening, men det er muligt at lave billeder på vores følelser og stemninger og dermed bevæge dem og måske komme ud af dem. Det er her kreativiteten kommer ind som en slags "kreativ befrier".

Integrativ kunstterapi er bl.a. baseret på de jungianske teorier, da vi sætter fokus på forandringsprocesser. Jungs pointe i forandringsprocessen er at, når vi mærker "skyggen", mærker vi en polaritet og den transcendent funktion træder i kraft (*Politikens Dansk Ordbog: "transcendent = det som ligger uden for grænserne for det, som kan opfattes med sanserne, bevidstheden og erfaring"*).

Vi får "aha"-oplevelser (et overraskelses moment) i vores processer og den spænding vi oplever ved polariteten, har vi brug for for at kunne skabe forandring.

Jungs model af psyken består af følgende lag:

Masken – den måde vi træder frem på og viser os i verden

Jeg'et – vores bevidste selvbillede – jeg'et bærer også vores kønsidentitet

Skyggen = den side af os selv, vi har fornægtet eller skjult for vores bevidsthed. Barnet bliver født som et stort selv og projicerer selvet over til mor. Mor bliver arketyper for selvet. Så kommer frigørelsen ved 2-3 års alderen, "jeg kan selv", og jeg'et bliver dannet. Men jeg'et bliver dannet ud fra alt det, der er accepteret af mor (og far), og resten bliver skubbet ind i skyggen (det ubevidste).

Skyggen er modsat jeg'et og lever som en skygge til jeg'et (vores bevidste selvbillede) i det personlige ubevidste. Skyggen forhindrer impulser fra selvet til jeg'et. At arbejde med skyggen er også vigtigt for at komme ned til kreativiteten, der er del af selvet. I drømme kan det feminine aspekt knytte sig til skyggen hos kvinden og det maskuline aspekt knytte sig til skyggen hos manden. Man kan undersøge det ved at spørge ind til jeg'ets egenskaber eller undersøge skyggens egenskaber. En skygge skal bevidstgøres og integreres i identiteten (jeg'et), hvilket er en fase i individuations processen (jeg-selv aksel).

Når de egenskaber, der ligger i skyggen, ikke er integreret i jeg'et, kommer de snigende og spiller os et puds og kan blive destruktive. Den kreative proces er et godt værktøj til at få skyggen frem, så den ikke udleveres "råt" i det sociale felt. Når skyggen kommer ufiltreret ud, er den asocial og man risikerer afvisninger.

Skyggen dannes i 5 års alderen, hvor jeg'et og kønsidentiteten dannes og hvor man identificerer sig med (én af) forældrene. Problemet er hvis mor f.eks. ikke har fars kærlighed, så laver man som pige et negativt forbillede (negativ animus), når pigen vælger mor som sin rollemodel. Så kan hun få et kompleks, hvor hun vælger mænd, der ikke elsker hende.

Anima – kvinden i manden, det feminine element i en mandlig psyke. Da moderen er den første kvinde, manden kommer tæt på i sit liv, er hans anima præget af hende (eller af en anden kvindelig omsorgsperson)

Animus – manden i kvinden, det maskuline element i en kvindelig psyke. Da faderen er den første mand, kvinden kommer tæt på i sit liv, er hendes animus præget af ham (eller af en anden mandlig omsorgsperson)

Selvet – vores reneste form, den vi er dybt indeni. Et nyfødt barn er meget tæt på selvet. Selvets hensigt er at gøre os hel som menneske og at bruge denne helhed i livet for at realisere selvet.

Sen-jungianere definerer ofte menneskets psyke som bestående af både anima og animus, d.v.s. at både mænd og kvinder har disse elementer i deres psyke. Men da det feminine hænger sammen med en kvindens identitet og det maskuline med en mands identitet, giver det ingen mening for mig at tale om f.eks. min anima og min animus. Det psykiske modsatkøn er en arketype, som man ikke skal identificere sig med, men kan bruge som en vejleder eller et pejlemærke. Derfor taler jeg i dette speciale om en mands anima og hans maskulinitet, hvor den sidste er forbundet med hans bevidste jeg og identitet og om en kvindes animus og hendes feminitet.

Det ubevidste

Jungs teori om psykens struktur siger, at der findes 2 forskellige niveauer i det ubevidste, nemlig det personlig ubevidste og det kollektiv ubevidste.

Det personlig ubevidste består af fortrængte og glemte indhold. De forskellige indhold i det personlige ubevidste er organiseret i nogle strukturer, som Jung kalder komplekser.

Det kollektiv ubevidste er jf. Jung medfødt – i modsætning til det personlig ubevidste, der er vokset frem i løbet af vores liv som følge af faktiske oplevelser. Jungs teori om det kollektive ubevidste har bl.a. til formål at forklare det faktum, at vi i vores drømme og fantasier møder motiver, som vi ikke kender på forhånd, men som svarer til dem, man møder overalt i verden i myter, sagn, eventyr og andre mytologiske forestillinger.

Når Jung taler om et medfødt kollektiv ubevidste, taler han om muligheden (dispositionen) for at danne sig forestillinger om f.eks. gud eller guder. Jung talte om ensartethed i symboldannelsen overalt i verden, hvilket han tilskriver ensartetheden i den menneskelige psyke uanset race og tidsalder. (Preben Grønkjær, "C.J. Jungs Analytiske Psykologi", side 44-46)

Eros og logos

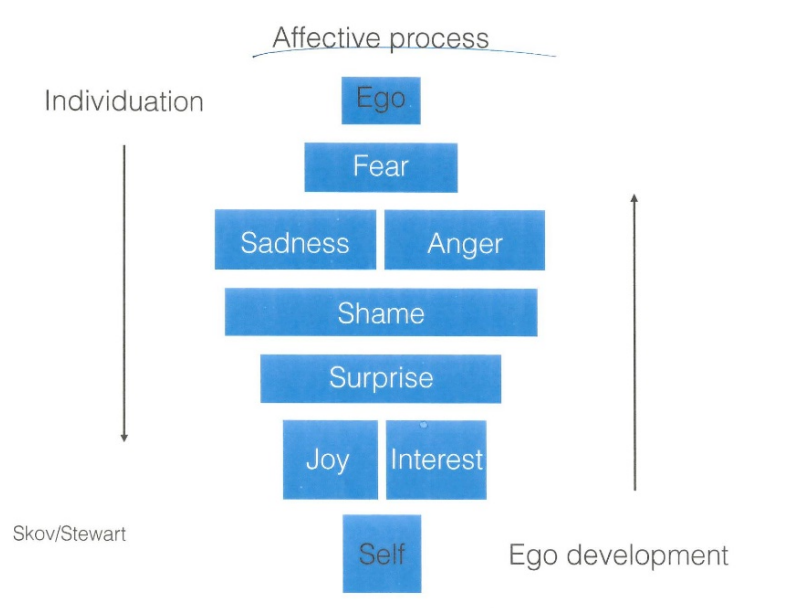
For at karakterisere Animas og Animus' indhold anvender Jung begreberne "eros" og "logos", der for ham er intuitive begreber. Jung siger, at man i moderne sprog kan udtrykke "eros" som "sjælelig relation" og "logos" som "saglig interesse". Iflg. Jung bygger kvindens bevidste psykologi på eros-princippet, mens mandens psykologi er bygget på logos-princippet.

Da det forholder sig sådan, sker der i høj grad en fortrængning af mandens "eros" til Anima og kvindens "logos" til Animus-komplekset. (Preben Grønkjær, "C.G. Jungs analytiske psykologi", side 139).

2b. Individuationsprocessen (udviklingsprocessen)

Udviklingsprocessen handler om at genskabe forbindelse mellem jeg'et og selvet (jeg-selv akse). Jf. Jung er det at have en høj livskvalitet lige med en intakt jeg-selv akse, hvilket kan skabes gennem individuationsprocessen.

Når man bliver født er Selvet intakt, den man ER, ens kerne (det omnipotente barn). I barnets udvikling bliver jeg'et formet, identiteten og bevidstheden. Opdragelsen og kultur samt andre faktorer, der spiller ind som en vekselvirkning mellem Selvet og Jeg'et, gør at vores jeg-selv-akse kan brydes, da barnet tilpasser sig sine omgivelser.



Billede nr. 3 Skov/Stewart

Ovenstående billede viser en skematisk fremstilling af individuationsprocessen (jeg-selv akse, oppefra og ned) og af jeg-dannelsen (nedefra og op). Joy og interesse (glæde og interesse eller egos og logos) er tættest på selvet. Når vi er i kontakt med vores glæde og interesse, har vi en høj livskvalitet og mennesker, der er ramt af depression eller stress, er ikke i kontakt med disse emotioner.

Det lille barn har en naturlig glæde og interesse, indtil der sker noget pludseligt (surprise/overraskelsen). Bliver barnet set, hørt og modtaget, sker der ingen skade, men bliver barnet afvist og ikke set/hørt, føler det skam, med dermed relaterede følelser som sorg (sadness), vrede (anger) eller frygt (fear).

Frygten kan forhindre en udviklingsproces. Det kræver derfor en bevidst beslutning at ville arbejde sig igennem sin frygt. Ind under frygten ligger der følelser gemt som sorg/vrede og skam.

Typisk for en individuationsproces er, at man kommer i kontakt med skammen, da skamfølelser er forbundet med skyggen. Når man kommer i kontakt med skyggen, opstår der en polaritet, som Jung siger er nødvendigt for at kunne skabe forandring. Det er her overraskelsen kommer i billede.

Jf. David Rosen kan individuationsprocessen opdeles i 3 faser:

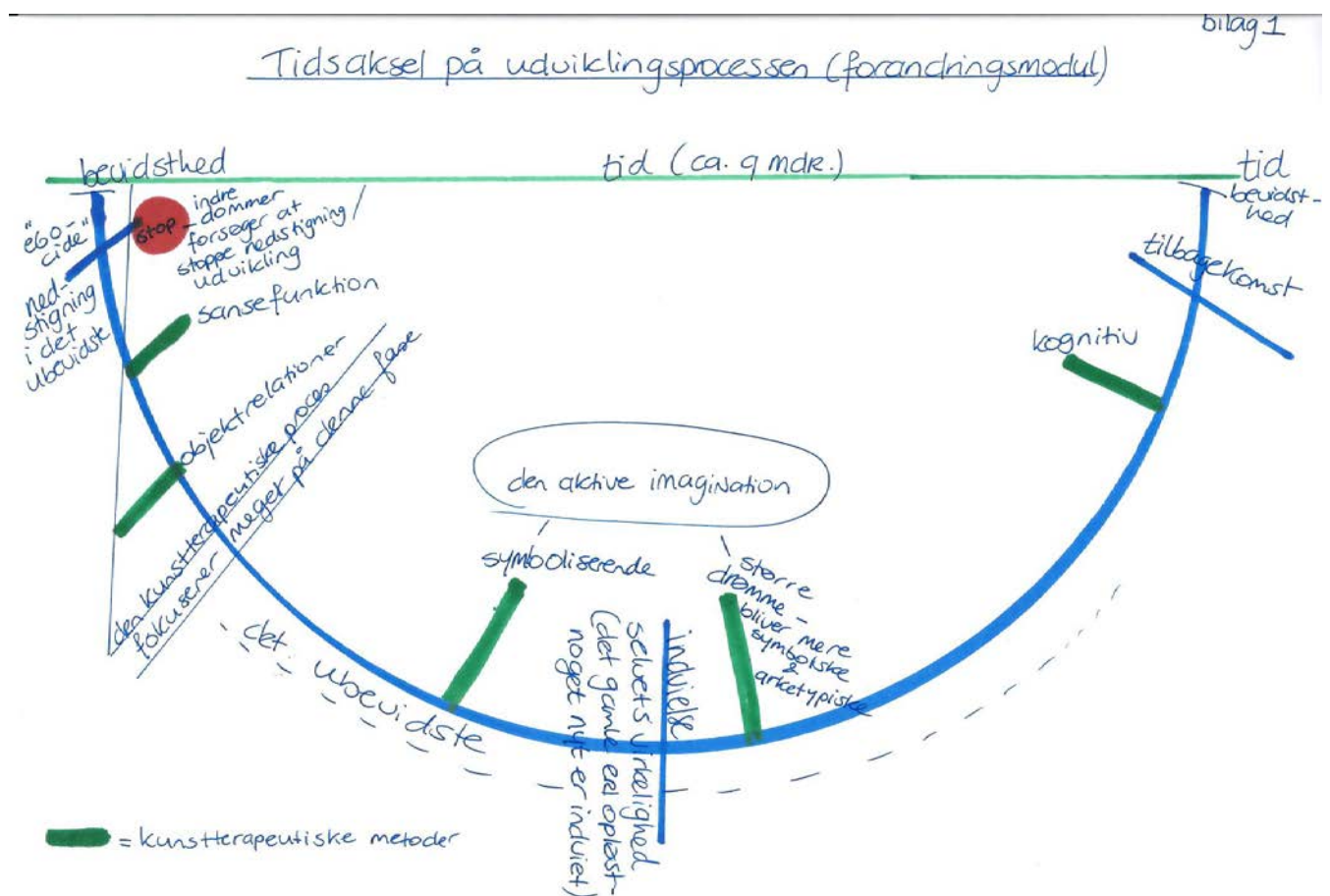
Ego-cide (som modsætning til suicide) at give afkald på noget, før noget nyt kan ske eller indtræden (død før fødsel).

Initiation (indvielse) bevidstheden går indad og ned i det underbevidste (hvem er jeg egentlig). Denne periode er oftest karakteriseret af kaos og forvirring.

Tilbagekomst – integration. I denne fase har man hentet ubevidste dele af sig selv op, helet noget op og man kan begynde at integrere de nye dele i sit bevidste jeg.

Disse faser er forbundet med tidsperioder:

nedbrydning af jeg'et (5 mdr) – selvets genopbygning 4 mdr = 9 mdr. (se billede nr. 4, hvor jeg går nærmere ind på de 3 faser).



Billede nr. 4 Rosen/Skov

Under de forskellige faser i udviklingsprocessen, bruges der forskellige kunstterapeutiske metoder og udtryksformer.

"Egocide" er selve nedstigningen i det ubevidste, der kan foregå bevidst (selvvalgt, som f.eks. når man søger terapi) eller ubevidst – f.eks. når man får en depression eller ved livskriser som f.eks. skilsmisse, fødsel, død, fyring m.m.

Under egocide kan forsvaret forsøge at stoppe "nedstigningen" i det ubevidste. Det kan selvfølgelig både være godt og ondt, da individet skal være klar til at tackle de udfordringer, der kommer. I denne fase, møder individet "de indre dommere", de indre stemmer, der dukker op. De "indre dommere" er knyttet til objektrelationerne, d.v.s. de relationer vi kender fra vores (tidlige) barndom. Kunstterapeutisk lægges der meget fokus på denne fase.

Under indvielsen ("nedstigningen" i det ubevidste) kommer individet til at opleve en kaotisk periode. Her hersker Selvets virkelighed, det gamle er opløst og noget nyt er på vej. Kunstterapeutisk arbejder vi under denne fase med den aktive imagination. Og individet vil arbejde mere med symbolik i sine billeder og kan få store symboliserende drømme. Under denne fase vil vi også se arketypiske billeder.

Under tilbagekomsten (integrationen), bliver de nye erfaringer, den nye oplevelse af sig selv integreret i bevidstheden. Dette er en (delvis) reparation af Jeg-selv akse. Kunstterapeutisk vil vi arbejde mere kognitivt under denne fase.

Selvudviklingsprocessen fortsætter oftest hele livet, når først der er taget hul på det ubevidste. Processen er ikke lineær men cirkulær og der kan foregå flere processer på en gang. De fleste af os kender nok til, at falde tilbage i gamle mønstre eller, at gamle problemstillinger bliver ved med at vise sig i vores liv på forskellige måder. Det vil de blive ved med, indtil vi har forvandlet dem.

Det yderste vi kan opleve i en individuationsproces er erfaringen af Selvet. Selvet er summen af alle psykiske indhold, både det bevidste og ubevidste. Når vi erfarer Selvet, får vi en meningsgivende oplevelse af, at Jeg'et er sat ind i en overordnet helhed. (*Preben Grønkjær, "C.G. Jungs analytiske psykologi"*)

2c. Kunstterapi og højre og venstre hjernehalvdel

Det er en almindelig opfattelse, at hjernens komplekse funktioner er afhængig af integrationen af begge hjernehalvdelen: højre og venstre. Hjernehalvdelene suppler hinanden og kan ikke eksistere uden hinandens funktioner. Fysiologisk er de 2 hjernehalvdele næsten identiske, forskellene ligger i de psykiske funktioner.

Hvad er forskellen mellem højre og venstre hjernehalvdel og hvornår udvikles de?

Højre hjernehalvdels funktioner

- Har større tilgang til kropssansende strukturer
- Er spatial (rumlig intelligens), holistisk og integrativ
- Husker ansigtsudtryk, prosodi (sprog/lydmæssig intonation og tryk) og gestik
- Lagrer visuelle indtryk
- Skaber sprogtone
- Tænker holistisk

- Skaber overblik over sociale situationer
- Responderer på emotionelle og sanselige stimuli
- Opfatter meddelelser gennem ansigtsudtryk og sprogtone
- Udtrykker og registrerer primære emotioner (affekter)
- Regulerer intense emotionelle processer
- Styrer motorikken i venstre del af kroppen

Højre hjernehalvdel arbejder cirkulært og med helheder. Vi kan ikke tænke logisk med højre hjernehalvdel og denne hjernehalvdel er heller ikke særlig kreativ. Den rummer det mest omfattende og integrerede kort over kroppens tilstand. Det vil også sige, at højre hjernehalvdel styrer somatiske tilstande, kropsfornemmelser og er dominant men hensyn til bearbejdning og udtryk af emotionel information, herunder evnen til empati. Den sørger for, at vi oplever kroppen som en hel organisme og gør os i stand til at sanse intuitioner og skaber fornemmelser af, at vi kan føle noget dybt ned i kroppen.

Derudover regulerer højre hjernehalvdelen bl.a. oxytocin-niveauet i kroppen. Oxytocin er et hormon med stress-reducerende virkning, og denne udløses af sansestimuli (berøring, lugt, musik, ansigtsudtryk, billeder).

Den højre hjernehalvdel har en symbolsk måde at arbejde på. Hjerneforskning har vist, at det er højre hjernehalvdel, der står i direkte forbindelse med det ubevidste, hvorfor det nemmest kan udtrykkes i billedsprog. Højre hjernehalvdel spiller en central rolle i tavs læring. Tavs læring er en vigtig mekanisme til indarbejdelsen af kulturel læring. Social udvikling forudsætter gode færdigheder i at mestre emotionel kommunikation, som i vidt omfang er nonverbal,

Ubalancer i højre hjernehalvdel, d.v.s. opståede skader kan f.eks. være årsag til, at vi har vanskeligt ved at fastholde afgrænsningen mellem os selv og andre og at adskille egne behov fra andres. Andre skader kan forårsage nedsat kropssansning eller nedsat jeg-bevidsthed. Når vi har en nedsat jeg-bevidsthed, reduceres evnen til at reflektere over egne og andres følelsesmæssige tilstande.

Mennesker med skader i højre hjernehalvdel accepterer deres skader intellektuelt, men forholder sig ligegyldigt til dem.

Venstre hjernehalvdels funktioner

- Differentierer, analyserer, kategoriserer og strukturerer
- Skaber forklaringer på oplevelser
- Lagrer verbalt materiale
- Er logisk og detaljefokuseret
- Kan sprogliggøre
- Er kreativ og teknologisk
- Formulerer social information
- Regulerer verbale sociale emotioner
- Integrerer kropssansninger
- Forstærker positiv og hæmmer negativ emotionel adfærd
- Hæmmer affektive emotioner
- Styrer motorikken i højre del af kroppen

Venstre hjernehalvdel arbejder lineært og står for sprogbrug, logiske analyser og slutninger og opfattelse og bearbejdning af detaljer. Ved at bruge vores venstre hjernehalvdel kan vi konkludere årsag og virkning på en begrænset mængde information. Venstre hjernehalvdel kan hæmme affektive reaktioner, således at det er muligt at udtrykke følelser og emotioner på en måde, at de kan accepteres i det sociale rum. Venstre hjernehalvdel er ikke tæt forbundet med kropslige funktioner. Vi kender alle udtrykket at være "for meget op i hovedet", når denne hjernehalvdel er dominerende. Er kontakten til højre hjernehalvdel afskåret, modtages der ingen nonverbale signaler, og personen gætter sig til forklaringer. Venstre hjernehalvdel kan skabe sammenhængende historier gennem tolkninger og synteser, hvilket svarer til det sociale jeg, eller "den man tror, man er".

Det hævdes, at mange virksomhedsledere og førende politikere i nutidens verdenssamfund har en dominerende venstre hjernehalvdel, nogle gange til det ekstreme. Dette medfører en total mangel på empati, tolerance og evnen til at se helheder.

Integrationen mellem højre og venstre hjernehalvdel

Det er højre hjernehalvdel, der gør det muligt for os at være i kontakt med vores ubevidste, men hvis forbindelse til venstre hjernehalvdel er afskåret, forbliver informationen ubevidst. Det er venstre hjernehalvdel der gør os i stand til at reflektere og til at tage beslutninger.

Når der er balance mellem de 2 hjernehalvdele er man i stand til at sætte sig i en andens sted og til følelsesmæssig refleksion, da disse evner kræver koordination mellem højre hjernehalvdels evne til følelsesmæssig bearbejdning og venstre hjernehalvdels evne til tolkning og social forståelse.

Rammes man af stress, er det venstre hjernehalvdel, der er dominerende. Når man er ramt af en depression eller lider af angst, er det højre hjernehalvdel, der er dominerende.

Udviklingen af højre og venstre hjernehalvdel

Højre og venstre hjernehalvdel udvikles i forskellige tempi. Den højre hjernehalvdel først, nemlig i de første 2 år og er dominerende indtil barnet er 3 år. Dette betyder, at børn der udsættes (bevidst eller ubevidst) for følelsesmæssige svigt eller overgreb i denne periode er i fare for at udvikle funktionsforstyrrelser i højre hjernehalvdel. Hvilket får konsekvenser for barnets evne til at sanse sin krop eller til at regulere sine affekter.

Venstre hjernehalvdel begynder at udvikle sig, når barnet er 1½ år.

Efter de første 3 år i barnets liv fortsætter begge hjernehalvdele deres udvikling med vekslende dominans. Dette giver mulighed for fortsat reorganisering af de følelsesmæssige og tolkningsmæssige processer.

Børn har i de første par år af deres liv svært ved at formidle informationer mellem de 2 hjernehalvdele. Konsekvensen heraf er, at hver hjernehalvdel har lagret erindringer, der ikke kan deles med den anden hjernehalvdel.

Kunstterapi og højre og venstre hjernehalvdel

Det maskuline vil gerne forklare og reducere (venstre hjernehalvdel, der står for logisk og rationel tænkning), mens det feminine gerne vil udvide, trække det i helheder, finde fordybelsen og

symbolikkens betydning og/eller budskaber. Billeder består meget ofte af symbolik, hvorfor vi i kunstterapien bliver "tvunget" til at arbejde med begge hjernehalvdele.

Det har i mine egne processer være en udfordring at holde ting "åben" i længere tid – i stedet for at finde hurtige forklaringer og dermed måske overse udviklings/forandringspotentialer i billederne. Dette er også en udfordring i mit arbejde som terapeut, hvor jeg gang på gang udfordrer mig selv til at være i det uvisse med klienten, indtil klientens bevidsthed kommer op til overfladen.

Vibeke Skov skriver i artiklen "Kunstterapi, hjernehalvdele og symbolanvendelse" bl.a. at kunstterapi er sammensat af 3 procestyper:

- Den skabende proces
- Den aktive imagination
- Den terapeutiske samtale

Hjerneforskningen beskriver den højre hjernedel som hørende til det ubevidste. Til traumer, fortrængte emotioner, skam, negative selv billeder, primærprocesser og negativ tænkning (Cozolino 2010).

Den skabende proces aktiverer det ubevidste og dermed den højre hjernehalvdel, samtidig med at der herigennem kan skabes en forløsning, da det ubevidste ikke længere skaber et pres i kroppen. Det ubevidste er kommet til udtryk i det skabte element.

Forløsningen er ikke en udviklingsproces i sig selv, selvom klienten kan opleve en lettelse "at være kommet af" med det, der nu ligger i billedet/figuren.

Når den skabende proces er afsluttet, undersøger terapeuten sammen med klienten det skabte billede eller figur. Der er først, når der sættes ord på emotionerne, som ligger i billedet, at vi kan tale om en forandring i bevidstheden. Det er her hjernens venstre halvdel kommer ind i "billedet". Denne knytter sig til det bevidste, til sproget, udtryk af vrede, socialisering, positive selv billeder, sekundærprocesser og fortolkningsevne (Cozolino 2010).

De impulser, der kommer fra højre hjernehalvdel forsøger hele tiden at skabe kontakt til venstre hjernehalvdel for at blive del af bevidstheden. Hvis klienten har et meget stærkt forsvar, afvises impulsen og hvis klienten har et svagt forsvar, overvældes klienten, hvorved et kreativt samspil blokeres. Derfor er det vigtigt, at der er en ligeværdig dialog mellem de to hjernehalvdele for, at forandring kan finde sted.

Når samspillet mellem de to hjernehalvdele er beskadiget eller nærmest ikke tilstede, kan vi se 3 typer mennesker:

- Dem, der er funderet i den venstre hjernehalvdel: de intellektuelle, maniske, rationelle, kontrollerede mennesker med et positivt selvværd
- Dem, der er funderet i den højre hjernehalvdel: de emotionelle, depressive, irrationelle, ukontrollerede mennesker med et negativt selvværd

- Dem, der skiftevis er funderet i først den ene og så den anden hjernehalvdel, uden dog at der er en neurologisk samspil mellem de 2: de skizoide, ensomme, mani-depressive, forvirrede mennesker med et usikkert selvbillede, der bruger venstre hjernehalvdels processer som et forsvar mod at mærke de emotioner, der bor i den højre

Den kunstterapeutiske proces aktiverer al disse tilstande, da den skabende proces aktiverer den højre hjernehalvdel, den aktive imagination aktiverer samspillet mellem de 2 hjernehalvdele og den terapeutiske samtale aktiverer den venstre hjernehalvdel.

Jung udviklede metoden "aktiv imagination", som har til formål af genskabe forbindelsen mellem jeg'et og selvet. Metoden forudsætter, at der er et jeg, men har vist sig også at bidrage til udviklingen af et mere stabilt jeg, da man kan justere jeg'ets måde at samtale med det ubevidste på, så de to parter forbliver adskilte i dialogen.

Ved den aktive imagination indledes der en imaginær samtale mellem det bevidste og det ubevidste og den kan beskrives i 7 faser:

- Forberedelse: det kan være en form for afslapning, meditation, trommespil eller på anden måde en mental indstilling til kommende proces. Forberedelsen er med til at skabe tryghed og hjælper med at afstresse kroppen. (*Neuronerne gøres klar til at indlede dialogen mellem de 2 hjernehalvdele*)
- Jeg'et inviterer det ubevidste til dialog: dette kan ske ved at udvælge et udgangspunkt til den skabende proces (en drøm, et spørgsmål, en følelse, en opgave m.m.) eller ved at tage udgangspunkt i det, der allerede er blevet skabt i terapien – billedet eller figuren. (*Den venstre hjernehalvdel henvender sig til den højre og vil gerne i dialog*)
- Ubevidst aktivering: det ubevidste gøres levende som en følelse eller sansning i kroppen. Dette sker oftest gennem den skabende proces, hvorved det ubevidst manifesterer sig i det skabende udtryk. Dette kan også gøres ved at vælge objekter i rummet (eller f.eks. bruge dyrekassen). (*Højre hjernehalvdel aktiveres, og det ubevidste projiceres ud*)
- Interaktion: jeg'et responderer på det ubevidstes henvendelse. Det er her den egentlige aktive imagination starter som en symbolsk og imaginativ dialog mellem jeg'et og det ubevidste. (*Højre og venstre hjernehalvdel indleder en dialog med henblik på at udvikle gensidig empatisk resonans*)
- Refleksion: klienten reflekterer (med terapeutens hjælp) omkring de oplevelser, han/hun havde i den skabende proces og i dialogfasen. Det er vigtigt, at jeg'et reflekterer over sit forhold og sin holdning til det ubevidste og den afsluttede dialog. (*Dette svarer til det selvrefleksive metakommunikationsplan, som hjerneforskningen har baseret alle udviklingsprocesser på*)
- Resolution: som en erkendelse eller svar på det valgte udgangspunkt. Det er her, den transcendent funktion aktiveres som en nødvendig tilstand for forandring. (*Neuronerne har nu fundet en ny forbindelse i hjernens netværk*)
- Integration: den nye viden/opdagelse/erfaring integreres nu i klientens hverdagsliv og dennes relationer. (*Den nye neurologiske forbindelse fører til en ændring i adfærd, som må gentages for ikke at falde tilbage til den gamle neuronforbindelse*) (*Vibeke Skov/Jeffrey Raff, Kunstterapi og hjernehalvdele og symbolanvendelse*)

Terapien afsluttes med den terapeutiske samtale. Oftest vil der være en glidende overgang fra den aktive imagination til samtalen ved at klienten selv begynder at trække ligheder mellem det skabte udtryk og sin historie. Vibeke Skov skriver, at det er som om bevidstheden selv søger at skabe en forbindelse mellem symbol og erindring igennem samtalen.

3. Det feminine og maskuline

3a. Historie/kultur – matriarkat og patriarkat

Matriarkat betyder efter fremmedordbogen kvinde- eller moderherredømme, mens *patriarkat* betyder mande- eller faderherredømme i samfundet.

Vores individualitet, vores "jeg", har en historie. Hjernen har udviklet sig gennem hundredtusinder af år, og forskere antager, at bevidstheden ligeledes har ændret sig fra en mere dyrisk flokbevidsthed over klan- og familiebevidsthed til en jeg-bevidsthed. Også mænds og kvinders jeg (d.v.s. bevidsthed) har hver sin historie.

Matriarkatet

Der har været fremsat en del teorier om, at der i forhistorisk tid har eksisteret matriarkater, hvor kvinderne regerede. De første beviser på de tidlige matriarkalske moderkulturer kan dateres 40.000 år tilbage og helt frem til år 3.000 f.Kr. Kvinderne betragtedes som livets skabere og sås i rollerne som præstinder, mystikere, healere, jordemødre, seere og shamanistiske og spirituelle ledere. Mange af de gamle hulemalerier forestiller Modergudinden og hendes vulva, og der er gennem de seneste århundreder udgravet tusindvis af Gudindefigurer i Europa og Østen. Figurene har store bryster og maver som et æresfyldt udtryk for kvindens livsskabende og nærende urkræfter og det enorme mirakel, som ligger deri.

Livet, som kvinden skabte, blev opfattet som værende nært forbundet med jordens evne til at frembringe liv gennem afgrøderne. Kvinderne var de første, der begyndte at dyrke jorden. De havde en indgående viden om planter og urtemedicin, og det blev opfattet som ganske naturligt at jorden tilhørte kvinden.

Modergudinden symboliserede den universelle livskraft og repræsenterede det feminine, som stod for fællesskab, harmoni, kærlighed, fred, sensualitet, seksualitet, spiritualitet og styrke. Men også destruktion, genopbygning og kreativitet samt liv, død og reinkarnation.

Moderkulturens fald

Selv om kvinderne måske aldrig har haft den politiske magt i forhistorisk tid, er det – som den danske kvindeforsker Toni Liversage gør opmærksom på – slående, at i de 25.000 år af den forhistoriske tid, hvor der blev lavet menneskefigurer, var 90% af dem kvinder. Dette har hun taget som udtryk for, at samfundene dengang lagde mere vægt på kvindelige værdier, end de gør i dag. Kvindelige guddomme har i mange kulturer og perioder haft en kolossal betydning.

Fra omkring år 3.000 f.Kr. blev moderkulturen invaderet af nomadestammer fra Nordeuropa og Centralasien. De erobrede og ødelagde alt, som havde med Gudinden og det feminine at gøre. Mændene overtog rollen som autoritære ledere, præster og konger.

På trods af den massive ødelæggelse, var det ikke så nemt at ændre en så indgroet spirituel moderkultur. I tusinder af år levede bønderne fortsat i pagt med naturen, og der var helt frem til år 1200 e.Kr. stadig kvinder, der stod bogført som jordejere.

Dette passede ikke de nu kristne autoriteter, hvis mål var at tilintetgøre de sidste afvigende kulturrester og tage al landjord i sin besiddelse og i slutningen af 1900-tallet var ingen kvinder længere bemyndiget til at eje jord.

Lederne i det kristne hierarki anså den naturorienterede, spirituelle livsanskuelse som værende i direkte opposition mod deres autoritet, og i takt med at kristendommen spredte sig, destrueredes alle gamle skrifter og viden, som ikke stammede fra kirken. Massevis af bøger skrevet af store klassiske digtere, filosoffer og andre lærde blev brændt og enorme mængder visdom gik tabt. Jomfru Maria blev indført som en helgen, der med sin jomfrulighed måtte tilbedes, i stedet for modergudindens frugtbarhed.

Manden blev set som værende guds komplette skabning, mens kvinden var ufuldendt og på ingen måde guddommelig. Hun fik rollen som Eva, der ved at spise af kundskabens træ blev ophavskvinden til menneskehedens lidelser og arvesynd. Hun fik skyld for at lede manden i fordærv og friste ham med sit urene seksuelle begær.

Kirkens patriarker formanede, at ingen kvinde nogensinde måtte initiere noget seksuelt, og hun måtte aldrig nægte sin mand adgang til sin krop – heller ikke når hun udsattes for overgreb og vold. Mens seksuel udløsning var mandens ret, da det tillod ham at føre sine gener videre, blev seksuel lyst og nydelse set som beskidt og amoralsk, og kvinden blev gjort ansvarlig og straffet for mænds begær og impotens.

Fra at være højt æret, degraderedes kvinden til underdanig tjener for sin mand, som ejede hende, og hvis hun strittede imod, blev hun straffet. Kirken gjorde alt, hvad den kunne for, at ingen ville turde ære modergudinden mere og for, at kvinder aldrig igen ville kende til al deres kraft. Kirken brugte løgne, bedrag og vold til at opnå magt og kontrol og til at ændre folkenes tankegang.

Middelalderens mørke med inkquisitionen og efterfølgende hekseforfølgelse kender vi. Patriarkatets skyggesiden – der brændte, lemlæstede, torturerede og voldtog børn og kvinder. Det menes, at op imod 9.000.000 kvinder blev slået ihjel under inkquisitionen.

Undertrykkelse af det kvindelige finder stadig sted rundt omkring i verden og er blevet en del af det kollektiv ubevidste. Det eneste vi kan gøre for at heale det feminine op er at kaste lys over mørket. Vi må som kvinder se, mærke og forvandle disse rædsler.

Patriarkatet

Mændenes jeg-dannelse formede sig i det stadig stærkere patriarkat. Der var inspiration til og brug for, at mange flere fik et afgrænset jeg i de samfund, der opstod. Det mandlige står ikke stille. Det rationelle, kommunikerende, aggressive og ekspanderende mandlige opfandt ploven, hjulet, våben,

skriften og kortlagde stjernerne. Den gamle kollektive identitet for mænd blev afløst af et individualiseret jeg, et ego og det individuelle, dynamiske mandlige jeg blev en kendsgerning.

I de traditionelle patriarkalske principper betragtes politisk magt, konkurrence og status som livets højeste værdi. De unge mænd fik grundig skoling mens kvinder var fuldstændig uden officiel uddannelse eller indflydelse på samfundslivet. Det var officielt antaget, at de ikke var i stand til at lære.

Kvinderne beholdt kontakten med en mere kollektiv bevidsthed, som kunne formulere sig i det nære, inden for de store familier og klaner, sammen med andre kvinder, i omsorg for mænd og børn. Inden for klanen og familien kunne en kvinde have stor indflydelse, dog altid defineret af mandens magt.

Kvindernes jeg fik ikke mulighed for at prøve sig af, profilere sig i samfundet, udvikle sig og sprogliggøre sig. Kvindernes jeg fik sprog og samfundsmæssigt udtryk i løbet af 1800-tallet med industrialiseringen og kvindefrigørelsen i Vesten.

Kvindernes samfundsrettede jeg blev først født der og ligner et mandligt jeg, for det var det, kvinderne havde som forbillede. Det var den mandlige personligheds mest velfungerende udtryk, kvinder tog til sig under kvindefrigørelsens seje kamp. Det var den eneste synlige model og den, som gav adgang til studier, arbejde, bedre vilkår og til at blive hørt. Det er den, som vi stadig bruger, og som vi stadig identificerer os med som kvinde.

Men det giver os ingen kontakt til vores egen krop og dens visdom. I de sidste 175 år har der været brug for megen mandlig kraft fra både mænd og kvinder til den teknologiske udvikling. Men udviklingen er gået på bekostning af kvindelige ressourcer og afføder stress. Kvindernes aggressive stress går hårdt ud over krop, energi, tilstedeværelse og børnene.

Aggression kommer af latin: *gressus* gang – a i retning af. *Agresso* betyder "jeg går fremad". Denne fremadrettede aggression er en naturlig del af det mandliges og mændenes fremdrift.

En kvinde mærker ofte det maskuline i sig som stress, vilje til at trodse sit behov for hvile, at holde fokus på struktur og målrettethed, selv om hun kunne tænke sig en mere flydende form, konkurrencetendens og udadrettet aggression. Tit bærer hun også på en mere generel vrede eller følelse af foragt over for mænd, bevidst eller ubevidst.

Den legende, beskyttende og spontant kreative, ukonventionelle, klart handlende og erotisk udstrålende mandlighed kan ofte ikke komme til udfoldelse i en kvinde, så længe den stressede mandlighed dominerer. (Neel Fasting "et sprog for det feminine").

Kvinder i stress lægger bånd på kroppens månedlige svingninger og rytmer og lytter ikke til dens viden. En kvinde skal være og ønsker at være effektiv på jobbet og i familien, selv om hun er præmenstruel og har mægtige irrationelle kræfter, der vender sig andre steder hen end i effektiviteten på arbejdspladsen.

Ubrugte kræfter vender sig ofte indad som selvspanking, og kvinder som har succes i karrieren, føler ofte, at de svigter noget fundamentalt, deres egen kvindelighed. Mange kvinder kender til at leve i en indre atmosfære af vemod eller til at se sig selv som offeret, den selvopofrende, den indirekte, den usikre, den undskyldende, den, der styres af følelserne.

Som compensation kan en kvindes mandlige jeg-profil udadtil blive hård, og mændene kan savne kvindens varme og rummelighed. Fornemmelsen af i blinde at svigte en kraftfuld dybere identitet kan give en følelse af skamfuldhed, fortvivlelse eller vrede og en krop, som her det elendigt. Samt manglende lyst til seksualitet.

I mange parforhold erkendes det, at det af og til føles, som om det er to mænd, som sammen trækker læsset i det daglige. Polariteten mellem det kvindelige og det mandlige har gemt sig. Og vi spørger os selv som kvinde, hvad det kvindelige egentlig er. Og om vi kan finde det, respektere, holde af og bruge det. Jeg tror verden har så meget brug for dem (os): kvinder, der kan bruge deres kvindelighed på kvindernes præmisser.

Ole Vedfelt skriver bl.a. at både mænd og kvinder kan være bærere og formidlere af hhv. feminine og mandlige værdier. Feminine politikere eller embedsmænd kan sagtens være opretholdere af mandssamfundets normer, mens på den anden side mænd kan stå solidarisk med feministiske politiske tendenser. Det samme gælder i privatlivet.

Man kan sige at, hvis selvet i kvindens ubevidste overvejende har mandelig skikkelse, så hersker der i hendes indre patriarkalske tilstande. Hvis selvet i mandens ubevidste overvejende har kvindelig skikkelse, så hersker der i hans indre matriarkalske tilstande.

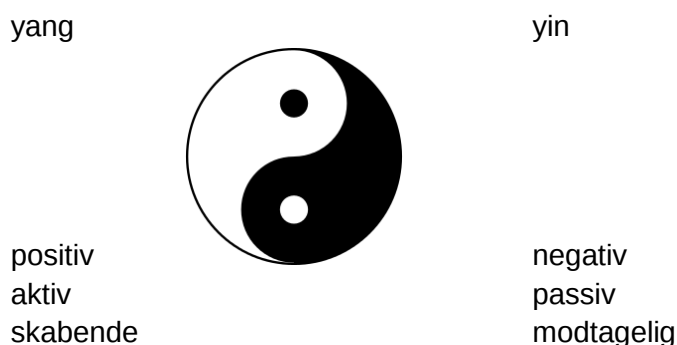
3b. Det feminine og maskuline: begreber, kønsroller og kønsidentitet

Hvordan defineres det feminine og det maskuline?

Generelt er det i den psykologiske og psykoterapeutiske verden en opfattelse, at kvinder er mere interesserede i personer og i relationer mellem mennesker end mænd, mens mænd i højere grad end kvinder har interessen vendt mod objekter.

Ser vi det mandlige og det kvindelige i evolutionsperspektiv, finder vi, at mennesker i mere end 99% af sin tid på jordkloden har levet som jægere og nomader. Overlevelse i disse samfund bør derfor også præge nutidens menneskers gener. Mændenes opgave var at jage, mens kvinderne samlede føde og brænde og passede børnene. Mens kvinder kan føde og opdrage et meget begrænset antal børn, er der stor variation i den mandlige evne til reproduktion, der dermed bliver et konkurrenceområde. (Leif Havneshöjd/Pia Risholm Mothander).

I I Ching er yin og yang beskrevet, hvor yang er den maskuline energi og yin den feminine energi. De fleste af os kender symbolet og jeg ser det som et smukt symbol på pardansen, hvor det maskuline og det feminine supplerer og komplementerer hinanden



lys	mørk
dag	nat
varm	kold
hård	blød
tør	våd
sommer	vinter
sol	skygge
fast	vigende

Aktiv er en definition af det positivt maskuline. Mere nuanceret kan vi kalde det: igangsættende, befrugtende, tændende.

Det positivt maskuline viser sig mest som udadrettet, igangsættende, fokuseret og lineært. Det negativt maskuline viser sig som emotionelt-aggressivt, destruktivt, dominerende, kontrollerende, styrende, dømmende, rigidt.

Modtagende er det positivt feminine, eller mere nuanceret: modnende, undfangende, fængende, rummende. Det positivt feminine viser sig mest som indadvendt, modnende, viddeopmærksomt og cyklisk.

Det negativt feminine viser sig som sugende, fastholdende, defokuseret, kvælende, hypnotisk, søvnagtigt vigende. (*Neel Fasting "Et sprog for det kvindelige", side 21*).

Vi skal dog huske, at både det maskuline og feminine findes i både mænd og kvinder.

Men det hele starter i vores barndom, hvor vi som små børn typisk er vokset op i en familie med en far og mor, og hvor vi skaber en kønsidentitet.

Kønsidentiteten handler om en persons grundlæggende oplevelse af kønstilhørsforhold. Ment på dén måde, at en mand føler sig som en mand og grundlæggende har det fint med det. En kønsidentitet handler til gengæld ikke om, hvad man kan eller skal gøre.

Det handler kønsrolle om. Kønsrollen er den adfærd, som personen selv – selvfølgelig påvirket af sine omgivelser og den kultur han/hun lever i – finder passende for en person med dette køn.

Hvis en person har en sikker kønsidentitet, kan personen tillade at handle meget frit med hensyn til sin kønsrolle. For kønsidentiteten bliver ikke truet, når den først har udviklet sig stærkt. En person med en usikker kønsidentitet har aldrig fået sin kønsidentitet på plads, og bruger derfor i sit liv megen energi på at overbevise sig selv og andre om, at han er en "rigtig mand" og hun er en "rigtig kvinde". Personen overkompenserer sin manglende kønsidentitet med en meget tydelig eller rigid kønsrolle.

Børn skal i deres udvikling gradvis tilegne sig en sikker kønsidentitet ved at identificere sig med personer af samme køn og ved at lege kønsrollerne ind i sig. Lykkes dette, får barnet en sikker kønsidentitet. Denne sikre kønsidentitet giver i ungdommen og voksenalderen plads og mulighed for en fleksibel kønsrolle, hvor personen med tryghed kan påbegynde at indoptage dele af det modsatte køns psykiske egenskaber. Idealudviklingen omkring en voksen person er derfor, at den voksne tager fat på at udvikle sig til at være mere hel. Barndommens udvikling fører ofte i retning af ensidighed. Men fordelene ved den ensidige udvikling er, at den giver en sikker identitet, der giver plads for videre udvikling.

De ændringer, vi ønsker vores børn skal have med, må vi først selv arbejde os frem til, så vil børnene automatisk overtage den, når de identificerer sig med os. (Leif Moustén, *Identitet og udvikling*, side 106-107).

Ole Vedfelt skriver i "Det kvindelige i manden", om vi i bund og grund ikke burde tale om 4 køn, nemlig mors datter og fars datter, mors søn og fars søn. Kønnene bliver i denne betragtning defineret af både det indre og ydre køn, d.v.s. det biologiske køn samt de værdier, der præger personens indre. Det er ikke ukendt fra homoseksuelle/lesbiske forhold, hvor den ene af parter er mere feminin i sin essens og den anden mere maskulin. I det følgende gennemgår jeg det modsat kønnede forældre/barn forhold.

3c. Far/datter og mor/søn forholdet

Far/datter forhold: en piges følelsesmæssige og åndelige udvikling påvirkes dybtgående af hendes forhold til sin far. Han er den første maskuline skikkelse i hendes tilværelse, og hendes forhold til sin egen maskulinitet og senere til andre mænd bliver derfor påvirket af dette indre "far"-billede. Faderens forhold til hendes kvindelighed kommer til at påvirke hendes udvikling til moden kvinde.

Mange fædres døtre ender med at præstere i stedet for at føle. Vi har høje forventninger til os selv og andre og har ikke så stor respekt for grænser og sårbarhed. Og accepterer ofte ikke et nej. Vi arbejder meget hårdt og bruger vores krop til den yderste grænse.

En af faderens roller er at føre datteren ud af moderens og hjemmets beskyttende verden og lære hende at klare sig i et konfliktfyldt samfund. Hans indstilling til arbejde og succes kommer til at farve datterens indstilling. Hvis han er selvsikker og klarer sig godt, overtager datteren denne holdning. Hvis han er ængstelig og klarer sig dårligt, overtager datteren sandsynligvis også denne frygtfulde holdning. Faderens modeller for autoritet, ansvarlighed, beslutningsevne, objektivitet, orden og disciplin får hun fra ham. Når hun bliver gammel nok, træder han tilbage, sådan at hun kan internalisere disse idealer og aktualisere dem i sig selv. Hvis hans eget forhold til disse områder er enten for stift eller for løst, vil dette påvirke hans datters forhold til dem. (Kilde: Lene Vilslev, undervisningsmateriale Inst. for Kunstterapi)

I sin bog "Den sårede kvinde" af Linda Schierse Leonard beskriver forfatteren sin egen proces med frigørelsen. Forfatteren opdeler de sårede døtre i 2 grupper:

Puellaen – lillepigen undgår at tage ansvar for sit eget liv og føler sig derfor altid ude af stand til at styre sit liv. Dette lader hun ofte være op til mændene i sit liv, som hun så enten følger eller gør oprør imod. Hendes transformation handler om at træde ind i livet, at vælge hvad hun vil, at udvikle sine evner og talenter. At lære at acceptere egen styrke og ansvar i livet og træde ud af uskyldigheden og magtesløsheden.

Den pansrede amazone har mistet kontakten til sin egen kvindelighed, sine følelser, sin evne til kontakt og til at lade tingene ske. Hun har taget kontrollen for at føle sig tryg, men denne tryghed isolerer hende kreativt, åndeligt og relationelt. Hendes transformation handler om at begynde at mærke sine følelser og sin krop. Hun vil blive nødt til at acceptere sin skygge, som er hendes sårbarhed. Ikke at hun skal være i den sårbarhed, men at hendes styrke nu skal komme fra hendes center, hendes sande jeg og ikke hendes forsvar.

Særkendet for den pansrede amazone er ønsket om at kontrollere. Da hun opfatter manden som svag, tager hun selv magten. En situation virker sikker og tryk, hvis man kan kontrollere den. Kontrol ledsages dog som regel af et større ansvar og udmattelse. Behovet for at kontrollere skyldes ofte en frygt for det irrationelle. Hvis dette sker, afskæres hun fra det spontane og uventede og hun er afskåret fra kreativitetens og åndelighedens dybeste rødder.

For en kvinde, som er låst fast i den pansrede amazone reaktionsmønster, kan panseret blive en tung byrde. Succes, pligt, martyrium eller kamp kan være en yderst plagsom belastning. Hun bærer billedligt talt verden på sine skuldre. Det er derfor ikke mærkeligt, at hun fra tid til anden bliver træt i skuldre og ryg, måske ligefrem bryder sammen, så der går revner i panseret. Bag dette panser, bag den stærke og imponerende persona, opdager man ofte i psykens dyb en følsomhed, oprørskhed og vrede.

Når de spontane kræfter, som har været undertrykt, pludseligt gør sig gældende og nedbryder den eksisterende psykiske struktur, bliver resultatet depression, angstanfald og følelser af, at man intet kan overkomme længere. Et fuldstændigt sammenbrud af en amazones panser (forsvar) er en ekstrem situation. I terapien håber vi på, at der sker en bevidst forvandling, inden sammenbruddet indtræffer.

Denne beskrivelse passer fint på mig og min udviklingsproces. Som ægte amazone, blev jeg pludseligt ramt af angstanfald. Heldigvis var jeg startet på min uddannelse, og jeg tog al mine symptomer som angst, søvnløse nætter, hjertebank, og andre stress-symptomer alvorlig.

Smerten

Raseri kan sætte ånden fri og kan befrie den sårede kvinde, fordi der i hendes sår er et sviende og smertende centrum. En del kvinder (Puella'en) fortrænger både deres sår og den vrede, der ledsager det. Vreden vendes derpå indad – dette kan give fysiske smerter eller depressive (selvmords)tanker, der er lammende for et menneskes liv og kreativitet.

Andre giver deres vrede frit afløb (Amazonen), men kommer derved til at tromle deres medmennesker ned. I deres smerte gør de også andre fortræd. Uanset hvor raseriet kommer hen, er det ufokuseret, uformet og eksplosivt. Det rummer også en vældig energi, som kan frigøre kvindens muligheder, hvis det udnyttes rigtigt. Raseriet kan være den centrale kraft, som kan forløse faderen og forvandle kvindeligheden.

En kvinde kan have så dybe sår og føle et så eksplosivt raseri, at alle hendes forhold til andre mennesker bliver ødelagt. Raseriet tvinger hende til at angribe enhver, der kommer hende på tværs. Et sådant raseri udspringer ofte af en følelse af at være forladt, svigtet og afvist, denne følelse kan have forbindelse til forholdet til faderen, men dukker ofte op gang på gang senere i forholdet til mænd.

Forvandlingen af raseriet får som sit resultat en stærk kvinde, der med sin kreative energi og feminine visdom kan bidrage til sin egen, andres og samfundets vækst.

En accept og forvandling af raseriet kan frigøre og afsløre en kvindelig styrke og ånd, der kan forløse den sårede kvinde og i sidste instans helbrede såret i forholdet mellem far og datter.

Det autentisk feminine

I arbejdet med at kontakte denne kvalitet i os selv, kan vi arbejde med kontakt til følelser, til intuition og til vores krop. Vi kan arbejde med det flydende element i vores kunst, i dans og musik. Endvidere er sanselighed og opmærksomhed med hele vores krop gennem mindfulness en kraftfuld vej til det feminine.

Vejen til healing er at danne sig et nyt indre far billede. Når vores indre farbillede er beskadiget, er vores billede af mænd også beskadiget. Vi har alle adgang til det kollektive, til arketyperne. Vi kan bruge arketyperne til at danne os et nyt indre (psykisk). Forstået på den måde, at alle kvinder har i deres indre mulighed for at få et bedre forhold til fader-princippet via arketyperne.

Mor/søn forholdet: Ole Vedfelt skriver i "Manden og hans indre kvinder" om det idylliske moderbillede, at de fleste mænd iflg. deres eget udsagn har en vidunderlig mor eller også accepterer de forholdet, som det er, og der skal ikke pilles ved. I modsætning til kvinder, der ofte er mere bevidste om kompleksiteten i forhold til deres mor, og har gennemlevet flere åbenlyse konflikter med hende. Kvinder er mere fortrolige med moderens følelsesunivers, hvorfor konflikter ikke er så farlige som for mænd. Mænd lader ofte moderens formaninger gå ind ad det ene øre og ud af det andet og tilpasser sig, når de er sammen med hende og reflekterer som regel ikke videre over det. Derfor kan der komme meget overraskende materiale op i en terapi.

Gennem flere eksempler på mands drømme, forklarer Ole Vedfelt, at mor/søn forholdet som regel ikke er så ideelt, som sønnen har antaget.

Eksempel Jeg har i en kort periode haft en mandlig klient i kunstterapi. Han har været alvorligt stressramt og været sygmeldt i en lang periode, og var nu vendt tilbage på arbejdspladsen i en anden funktion. Han kæmper med panikangst, der opstår, når han føler han ikke har kontrol over situationer. Han mistede sin far som 19-årig og overtog dermed faderrollen i en ung alder. Han malede følgende billede på sin indre kvinde:



Billede nr. 5 "Lænket"

Han siger om billedet, der afspejler hans nuværende situation: hun er lænket til havbunden og kan med nød og næppe holde hovedet over vandet. Hun har store arme, der rækker ud. Kæden, hun er lænket til, er ikke helt lukket, hun prøver at kæmpe sig fri. Der er mørke skygger og en lysstråle, hvor der er musik.

Klienten er meget musikalsk, men han spiller næsten aldrig mere. Det feminine rækker ud efter hjælp, hun er lænket til havbunden, som står for det ubevidste. Savner hun at spille musik igen? Jeg tænker, at klienten i en for ung en alder pludseligt skulle tage ansvar for moderen og familien, og at hans feminine side stadig er lænket til fortid.

Moderens angst for det mandligt aggressive

En måde hvorpå drenge kan få deres aggressioner op til overfladen, er i deres lege. Oftest blander moderen sig dog med stor iver og velmenende opdragelsesforsøg, der viser sig bundet af en dyb angst for det mandlige. Legen er dog en måde at udtrykke og bearbejde aggressive følelser. Hvis disse ikke udtrykkes og bearbejdes, bliver de til passiv underkastelse og undertrykt fjendtlighed. Hvis drengene derimod får lov at udleve deres aggressive sider gennem legen, er de forudsætninger for egenskaber som handlekraft, konstruktivt initiativ og evnen til at sige fra. (Ole Vedfelt, *"Det kvindelige i manden"*, side 108).

Moderens negative opfattelse af faderen

Det er vigtigt, at moderen støtter sønnen i at gøre sig lidt fri af hende for at søge faderens og/eller andres mænds/drenges selskab, for hermed at udvikle og bekræfte sin maskuline identitet (se næste afsnit under "Ødipus komplekset". Ole Vedfelt skriver dog, at han ofte støder på et mønster i historierne hos sine mandlige klienter, hvor mor og søn har slået sig sammen mod faderen.

Sønnen har via moderen fået et indtryk af, at faderen er for firkantet eller stupid i følelsesmæssig henseende, og at han er for ukultiveret, mandchauvinistisk og undertrykkende. Tit har moderen været utilfreds med faderen som seksuelt væsen og har ytret åben kritik eller er kommet med giftige bemærkninger og har endda brugt sønnen som skjold mod faderens seksualitet ved at lade barnet sovet imellem dem. Også hans følelsesliv i bredere forstand og hans åndeligt intellektuelle liv kan have været genstand for hendes misbehag. Ole Vedfelt skriver endvidere, at det er som om den negative vurdering af faderen først og fremmest bygger på hans fravær af kvindelige egenskaber, og at den positive accept af noget maskulint udebliver, og bygger dette på at kvindernes tidligere respekt hos familiens patriark er faldet fra hinanden i kvindeoprøret. Herved sker der en mistænkeliggørelse af faderen, der næppe er retfærdig.

Når en begyndende "omvurdering" af moderen sætter ind under de terapeutiske forløb, erkender mange mænd, at billedet af deres personlige far er forvredet, bl.a. på grund af moderens fjendtlige indstilling til det, faderen står for.

Jo mere kvinden får mulighed for at engagere sig socialt og udvikle en bevidsthed på feminine præmisser, jo mindre vil hendes behov være for at lægge åndelige og sociale forventninger på sønnen. (Ole Vedfelt)

Det autentisk maskuline

Ole Vedfelt beskriver, at de områder hans mandlige klienter har arbejdet med og skulle udvikle var kreativitet og psykologisk/følelsesmæssig indsigt. Han observerede også en ny indstilling til åndelige aspekter hos sine klienter. Når disse egenskaber træder i forgrunden, ledes energierne væk fra dominans-underkastelses sfæren (offer-bødel). At arbejde med symboler, som Ole Vedfelt gør i hans drømmeterapi eller som vi gør i kunstterapien, er en god metode at sætte fokus på førnævnte områder.

Jf. David Deida (*Den maskuline mand*, side 13) er der i de seneste år "en ny mand" under udvikling. En mand, der er maskulin idet han er målbevidst, fuld af selvtillid og retningsbevidst. Han lever med integritet og humor og er følsom, spontan, spirituelt levende og helhjertet engageret i at opdage og leve sin dybeste sandhed. Han elsker det kvindelige og at henrykke sin kvinde.

Han helliger sig sit liv med kærlighed gennem sit arbejde og sin seksualitet uden at være bundet af konventioner eller fejhed. Han har åbnet sig for både sin indre mandlige og kvindelige side. Han har ikke behov for at have ret hele tiden og behøver heller ikke altid at være tryk, samarbejdende og forklarende som kvindagtig flinkeskoleelev. Han lever ud fra sin dybeste kerne.

Det lyder måske som et drømmescenarie – men heldigvis kan jeg selv nikke genkendende til denne type mand, som jeg kender et par stykker af.

3d. Symboler, arketyper og komplekser

Symboler

Iflg. Jung er den symbolske verden nødvendig for at opnå sund psykisk balance. Jung siger, at når symbolet optræder enten i drømme eller på andre måder i vores bevidsthed, så ophører livenergiens regression ind i det ubevidste og regression skifter til progression, blokering giver plads for flow, og trækket fra den oprindelige afgrund (det ubevidste) er brudt. (Jørgen Berthelsen, undervisningsmaterialet Inst. for Kunstterapi, marts 2014, CAS s. 99).

Det regressive bevæger sig altid i vores livshistorie, det progressive kobler sig på ressourcer og muligheder – at arbejde med symboler er en progressiv arbejdsmetode.

Et symbol er noget relativt ukendt. Symbolet kommer ind der, hvor vi vil sætte ord på noget, vi i virkeligheden ikke kan formulere. Vi kan i hvert fald ikke formulere det sprogligt. Men vi kan formulere det billedligt, fordi symbolet er af karakter før-sprogligt.

Symboler er kroppens, det ubevidstes og drømmenes sprog. Drømmesymboler kan det samme som vore billeder, nemlig forbinde det bevidste jeg med det ubevidste. Symbolet er formidleren mellem det ubevidste og bevidstheden.

Et eksempel

Når jeg støder på symboler i mine egne billeder, søger jeg tit symbolikkens betydning i forskellige kulturer. F.eks. i Shamanisme, i symbolordbøger og i andre kulturer end den vestlige.

Jeg har erfaret, at når man undersøger symbolerne på denne måde, man finder ud af, hvad der giver resonans (genklang) og hvad der ikke kan bruges i sammenhængen.



Billede nr. 6 "Uendelighedssymbolet"

Dette symbol kom til mig under en meditation, hvor min krop lavede denne bevægelse på stolen. Jeg havde aldrig set symbolet før. Jeg blev nysgerrig på det og malede det under en billedproces. Da jeg undersøgte det efterfølgende, viste det sig, at symbolet står for uendelighed. Da jeg søgte videre på nettet fandt jeg billede nr. 6, hvor der stod skrevet "at gøre" og "at være". Et smukt symbol på pardansen mellem det feminine og det maskuline. Og hvor kommer uendeligheden ind i billedet? Jeg tænker det som en uendelig pardans mellem det feminine og det maskuline. Såvel i min egen psyke, som kulturelt og globalt. Biologisk, psykisk, socialt og spirituel. Den evige pardans mellem mand og kvinde sikrer, at vi kan fortsætte med at eksistere som art.

Solen og månen

Når vi taler maskulin og feminin er solen og månen smukke symboler. Solen er den maskuline kraft og står for lyset og det livgivende og månen er den feminine kraft og står for mørket, det mystiske og det ubevidste. Begge symboler optræder tit i mine billeder.

Symbolik i drømme

Ole Vedfelt skriver i "Manden og hans indre kvinder", at symbolerne i drømme er kædet sammen i fortællende strukturer og mytiske forløb, der afspejler de psykiske processer, drømmeren gennemgår. Ved store livsovergange bryder det ubevidste igennem til bevidstheden med langt større kraft end normalt. Symbolerne kan forstås som det ubevidstes koder for forvandling. Det vil sige, at når vi oplever, fordyber os i og forstår symbolerne, der optræder i vores drømme eller kommer til os under meditation, så stimulerer vi de psykiske vækstprocesser. Drømme kommenterer gerne følelsesmæssigt betydningsfulde begivenheder fra den foregående dag (dagsrester). Dette, sammen med drømmerens personlighed og livshistorie, kan drømme pege på fremtidige udviklingsmuligheder.

I en terapisession er det vigtigt at forståelsen af drømmen opnås i samarbejde mellem terapeut og klient, og at denne dialog bidrager til forandring og forvandling. (*Ole Vedfelt*)

Mænd og kvinder som drømmesymbolik

Anima og animus optræder tit i vores drømme, især under udviklingsprocesser.

I kvindernes drømme personificeres animus ofte som en gruppe af mænd. Dermed viser det ubevidste, at animus repræsenterer et kollektivt element, snarere end et personligt. En negativ gruppe-animus kan fremtræde som en farlig bande.

En positiv gruppe-animus kan være en gruppe mænd, der bygger noget op eller om. En søster eller veninde, der optræder i kvindens drøm, repræsenterer ofte skyggesider (forskellige aspekter af feminiteten).

I mænds drømme kan den negative Anima personificeres som en kvinde, der stiller gåder, som en mand må løse eller dø eller som en sexet kvinde, der vil lokke ham. Anima kan også optræde som vejviser. En mand eller en gruppe mænd i en mands drøm repræsenterer ofte skyggesider (forskellige aspekter af maskuliniteten).

Arketyper

Det kollektivt ubevidste er sammensat af det, som Jung kaldte for arketyper. De er vores psykiske gener, som kan komme til udtryk igennem symboler. Af græsk *arhkétypos*, forbillede, mønster, ideal. Ordret oversat betyder ordet den første. Arketypiske motiver og billeder kendes fra myter og eventyr.

Jung anvender begrebet om nogle nedarvede grundmønstre og urbilleder i psykens ubevidste. Om arketyperne udtaler han blandt andet, at arketypernes egentlige væsen ikke kan bevidstgøres, da den er transcendent. En arketype kan ikke tolkes og defineres endeligt, men tilhører et dybt lag i det ubevidste, der er af universel karakter. Arketyper har altid en positiv og en negativ side.

Vejen til healing er at danne sig et nyt indre gennem arketyperne. Forstået på den måde, at vi alle i vores indre har mulighed for at få et bedre forhold til fader eller moder principperet via arketyperne.

I næste punkt vil jeg beskrive nogle af de arketyper, der har relevans for dette speciale og som har haft betydning i min individuationsproces.

Feminine arketyper

Anima: det feminine i manden repræsenterer hans følelses- og stemningsliv, hans modtagelighed over for de skabende kræfter og hans evne til at forholde sig til en kvindelig partner.

I følge Jung er anima den kvindelige side i mandens ubevidste, og repræsenterer samtidig det billede, han bærer i sig af den kvindelige natur i det hele taget. Mandens moder har som regel som den første præget hans anima og senere kvinder, som vækker hans følelser negativt eller positivt.

Jung skriver blandt andet, at enhver mand bærer i sig et billede af en kvinde, ikke billedet af *denne* bestemte kvinde, men af *en* bestemt kvinde. Dette billede er i grunden en ubevidst arvmasse fra urtiden, indgraveret i det levende system, en 'type' med alle anerækkens erfaringer om det kvindelige væsen, et nedslag af samtlige indtryk af kvinden, et nedarvet psykisk tilpasningssystem - Anima er livets arketype. Manden behersker livet med sin forstand, men livet lever i ham ved anima. (C.G. Jung "*Mennesket og dets symboler*")

Den negative anima får manden til at miste alt initiativ og kan give ham et anfald af melankoli, hvor han med et slag annullerer alt, hvad han ellers står for. Også det gode, det konstruktive, det jordnære. Det er især de følelsesmæssige relationer, der rammes. Set udefra kan han i denne tilstand virke selvmedlidende, ynkelig og virke lunefuld

Men indeni ham ser det anderledes ud, der er der åbnet op for noget pinefuldt og forvirrende. Den negative anima trækker manden væk fra livet, giver ham ulystfølelse, ængstelse og impotens. Depressionen kan gå så langt, at det ender med selvmord. Så er anima blevet en dødsdæmon.

Den positive anima er mandens indre vejleder mellem jeg'et og selvet. Den positive anima er omsorgsfuld og giver manden kontakt til "eros", livets kreative og skabende kraft. Den positive anima rummer vældige psykiske udviklingsmuligheder.

I drømme kan Anima manifestere sig som mild jomfru, gudinde, heks, engel, dæmon, tiggerske, skøge, amazone. Som mere dagligdags billeder som en ko, en kat, en tiger, et skib, en hule. Anima vil ofte fremtræde som enkeltfremtoning af symboler, fx som en enkelt kvinde, i modsætning til kvindens Animus, der ofte optræder i flertal (se nedenfor).

Den store moder

Den gode moder ernærer og bringer vækst, beskytter og giver varme, holder om og holder fast og kan optræde i drømme som engle.

Den negative moder afspejler indre erfaringer af lidelse, rædsel, angst og frustration. Denne arketype viser sig i drømme og myter som hekse, vampyrer, spøgelse og drage.

Til hver af det moderliges 2 sider svarer et hav af følelser, forestillinger, handlemåder, kropsfornemmelser og psykiske tilstande.

Den vise kvinde

Den vise kvinde er den reflektive, tilbagetrukkne kvinde, som med sin indadvendte, højnede bevidsthed har overgivet sig til "det, som er". Hun er i fred med sig selv og verden omkring sig. Hendes liv er ikke længere præget af mål og ambitioner, men af en dyb væren. Hun er fuld af livsvisdom og dybe indsigter (Vibeke Amdisen "*Jordens Kvinder*", side 11).

Lilith

Adam's første kone var Lilith, hun repræsenterer den første kvinde. Myten siger at "hun ikke ville ligge nederst", hun ville ikke underkastes og blev forvist til det Røde Hav. Hun blev kaldt for "dæmon", for hun blev rasende af at blive begrænset. Hekseafbrændningen i middelalderen er også et Lilith aspekt, den naturlige kraft bliver gjort dæmonisk. Mænd lærer at forvise det feminine i deres opvækst (drengene må ikke græde), og dette skaber patriarken.

Denne arketype står bl.a. for forførelse, sanselighed og frihed og er vores arketypiske skyggeside i det kvindelige – både hos mænd og kvinder.

Gudinden

Gudinde arketyper repræsenterer livets mange facetter som frugtbarhed, seksualitet og skabelse, dans, trance, død, transformation og genfødsel.

Alle gudinde arketyper dvæler i vores ubevidste og ved at studere dem, kan vi trække dem ind i vores bevidsthed og lade dem blive en del af vores liv. Gudinden er bevidstheden bag og ophav til alt levende. Urkraften i altings eksistens. En sand gudinde holder skønheden i sit indre og er en kvinde, som har generhvervet sin feminine kraft. Hun kender sin kraft og opfatter sin krop som et helligt tempel.

En gudinde ærer både sin styrke, sin skrøbelighed og sin viltre natur. Hun følger sit hjerte og sit kald og udlever sine passioner. Hun drager omsorg for sig selv og sit søsterfællesskab, og det falder hende helt naturligt at give og dele ud af sin visdom og kærlighed - uden at give afkald på sig selv. Hun anerkender sine behov og sætter sine grænser, ligesom hun også respekterer sine medmenneskers behov og grænser.

Hun lever i ydmyg samklang med naturen, også selvom hun bor i byen og forstår at lysets og mørkets dualiteter er lige vigtige for livets opretholdelse og går derfor modigt sine skyggesider i møde. Hun lærer og udvikler sig kontinuerligt og bidrager med at heale Moder Jord (Vibeke Amdisen "*Jordens Kvinder*", side 122/123).

Mandlige arketyper

Animus: er den mandlige side i kvindens ubevidste, og symboliserer den mandlige arketype. Det er som regel faderen, der har præget kvindens animus og efterfølgende de mænd, som berører hende positivt eller negativt.

Det maskuline i kvinden repræsenterer kvindens konstruktive initiativ, handlekraft, spiritualitet og evnen til at forholde sig til manden. Animus er den indre elsker – en kvinde får kontakt til seksualiteten gennem sin animus.

Om animus, skriver C. G. Jung blandt andet: "Kvinden har et medfødt billede af *mænd*. Da dette billede er ubevidst, er det altid ubevidst projiceret i den elskede figur, og er en af de væsentligste årsager til lidenskabelig tiltrækning og det modsatte (d.v.s. frastødning). Kvindens hemmelighed er den, at livet kommer til hende gennem animus' åndelige form, selvom hun mener det er Eros, som giver hende livet. Det virkelige liv, kommer til kvinden gennem forstanden, som i hende er legemliggjort ved animus."

Den negative animus er brutal, hensynsløs, har masser tom snak, er tavs og har uhyrlige og ondsksfulde tanker. I "Mennesket og dets symboler" skriver Jung: "den negative animus kan være en hård og ubevægelig kraft. Animus tror ikke på undtagelser. Det er faderen, som giver datteren den specielle farve af uimodsigelige, indiskutable "sande" meninger. Meninger, som ikke viser kvinden, som hun virkelig er. Det er årsagen til, at animus nu og da kan blive en dødsdæmon.

Den positive animus kan bygge bro til selvet gennem skabende aktiviteter og kan personificere foretagsomhed, mod, sandfærdighed og åndelig fordybelse. Gennem ham kan en kvinde få indsigt i de processer, som danner baggrunden for hendes kulturelle og personlige situation. Hun kan finde vej til en livsholdning, som er åndelig stærk og levende.

I drømme kan Animus vise sig som ørn, tyr, løve, eller som lanse, tårn eller en eller anden fallisk figur. Animus vil ofte fremtræde som mand i hendes drømme eller en flerhed af figurer, fx soldater, piloter, fodboldspillere eller en forsamling af fædre eller andre autoriteter. Den negative animus kan optræde som dødsdæmon eller som røver og morder i myter og eventyr, såsom Ridder Blåskæg, som tager livet af alle sine hustruer i et hemmeligt rum. På denne måde personificerer animus kvindens kolde, destruktive tanker, som kan invadere hendes psyke i stille stunder. Den negative animus kan være en hård og ubevægelig kraft. Animus tror ikke på undtagelser. Det er faderen, som giver datteren den specielle farve af uimodsigelige, indiskutable "sande" meninger.

Den store fader

Den positive fader står for lov, orden, disciplin, rationalitet, forståelse, åndelighed og inspiration.

Den negative fader står for styring, kontrol, kamp og ødelæggelse.

Janus er den romerske gud for al begyndelse. Han associeres med døråbninger, byporte og lignende. Portene til hans tempel i Rom måtte ikke lukkes, så længe Rom var i krig. Januar måned (årets første måned) er opkaldt efter ham. Janus karakteriseres ved sit dobbelte hoved, der giver ham overblik og gør ham i stand til at se både frem og tilbage på samme tid.

Han kan se en sag fra to sider – han er objektiv og uvildig. Janus symboliserede forandring og overgange som fra fortid til fremtid, fra en tilstand til en anden, fra en vision til en anden og fra et univers til et andet. Derfor blev Janus tilbedt ved begyndelsen af høsten samt ved så tiden, så vel som ved bryllupper, fødsler og andre begyndelser. (kilde: Wikipedia)



Billede nr. 7 "Janus"

Det ubevidste

Iflg. Jung findes der to forskellige niveauer i det ubevidste, nemlig det personlige og det kollektiv ubevidste.

Det personlige ubevidste består af fortrængt og glemt indhold samt af psykisk materiale, der af en eller anden grund ikke har energi nok til at komme op i jeg'ets bevidsthed. De forskellige indhold i det personlige ubevidste er organiseret i nogle strukturer, som Jung kalder komplekser.

Komplekser

Der er personlige, kulturelle og arketyperiske (kollektive) komplekser. Alle arketyper har en kompleks struktur. Komplekser er ubevidste strukturer i psyken. Ved at blive bevidst om sit kompleks/ komplekser, kan man træffe et nyt valg.

Preben Grønkjær skriver i bogen "mennesket og dets symboler af C.G. Jung", at komplekser er de fortrængte følelsesmæssige emner, som kan forårsage en konstant psykologisk forstyrrelse og ofte er symptomer på en neurose. De generelle komplekser er de sårbare steder i psyken, som lettest reagerer på ydre påvirkning eller forstyrrelse.

Vi har alle komplekser i mere eller mindre grad, tænk på mindreværds- eller skyldkomplekser, der kan hindre os i at folde os ud. I hvor høj grad vi bliver hindret i at være den, vi er, er afhængig af om vi kan genkende vores kompleks(er). Hvis vi kan adskille dem fra vores jeg-følelse, d.v.s. hvis vi kan lade være med at identificere os med dem, vil de have mindre magt over os. Vi kan genkende vores ubevidste komplekser på deres affektive ladninger. D.v.s. at vi kan reagere meget emotionelt, når vi kommer i kontakt vores kompleks(er).

Er fortrængningen af et kompleks stærk nok, fraspaltes noget af personligheden. D.v.s. at vi fortrænger det i det ubevidste. Dette kaldte Jung for en neurose. Fraspaltningen har en pris i form af neurotiske symptomer som f.eks. angst, fobier, tvangshandlinger, hypokondri m.m.

For at vende tilbage til tråden i dette speciale kan vi f.eks. have en far- eller en morkompleks. En af grundene til, at vi selv i en voksenalder kan bære rundt på disse komplekser, må ligge i det faktum, at vi endnu ikke helt har frigjort os af vores forældre.

Leif Moustén skriver i bogen "Identitet og udvikling" (side 95), at børns centrale temaer i børnehævealderen er løsrivelsen fra den tætte binding til moderen, udviklingen af kønsidentiteten samt en social udvikling, der åbner op for kontakt til andre voksne og jævnaldrende. Psykologisk set er denne udvikling knyttet tæt sammen med de følgende 2 komplekser, som Freud mente har stor betydning for vores videre (køns)udvikling:

Ødipuskomplekset for drenge

I korte træk er myten: Ødipus er søn af kong Laios af Theben og dronning Lokaste. Oraklet i Delfi spåede kongen, at hans søn ville dræbe ham. Derfor skal Ødipus sættes ud i øde bjerge. Her findes han af hyrder, der bringer ham til kongen i Korinth, der gør ham til adoptivsøn. Oraklet i Delfi spår Ødipus, at han udover at dræbe sin far kommer til at ægte sin mor og få børn med hende. På vejen til Theben dræber han "tilfældigvis" sin far. Ved porten til Theben vogter sfinksen og stiller alle, der vil ind i byen, en gåde. Den, der løser den, vil få Lokaste til ægte. Ødipus løser den, ægter sin mor (uden at vide, hun er hans mor) og får fire børn med hende. Men sandheden kommer frem, Lokaste begår selvmord og Ødipus blinder sig selv og jages ud af byen.

Historien har haft skelsættende betydning i myteforskning, freudiansk psykoanalyse og som inspirationskilde for litterære værker. Freud brugte begrebet *ødipuskompleks* om en grundstruktur i drenges/mænds udviklingsproces: drengens forelskelse i sin mor, jalousi mod faren og angst for hans straf. I den positive ødipuskompleks bliver bindingen til moderen afløst af et forhold, hvor moderen kan give ham tryghed, når det er nødvendigt, men også kan lade ham få passende mængder af frihed til at opsøge andre kontakter. Forholdet til faderen er præget af identifikation. Han ser op til ham og ønsker at blive lige som sin far. Og samtidig får han mulighed for at bruge andre voksne mænd og andre drenge som identifikationsmodeller for sin udvikling af en maskulin kønsidentitet.

Både fader og moder kan støtte deres søn i at komme godt igennem komplekset. Meget kan dog gå galt: hvis faderen er meget fraværende (fysisk eller psykisk) eller hvis moderen er meget dominerende, gerne vil bevare styringen og kontrollen og har svært ved at slippe sin søn.

Tilsvarende findes en komplikation i relationen mellem far og datter, som kaldes

Elektrakomplekset for piger

Myten: da den græske hærfører, Agamemnon, der er konge i Mykene, vender hjem fra den trojanske krig, tror han, at han skal hjem og hædres, og at hans kone Klytæmnestra har ventet trofast på ham. Men sagen er en helt anden. Klytæmnestra har fundet en elsker, Aigisthos, og sammen har de planlagt mordet på Agamemnon. Klytæmnestra lokker Agamemnon i en fælde, og mens han er i bad, dræbes han af Aigisthos og Klytæmnestra. Aigisthos sidder nu på tronen og Agamemnons og Klytæmnestras søn Orestes bringes af en trofast slave bort til kong Strofios af Fokis, mens datteren Elektra bliver ladet tilbage. I hele sin ulykkelige barndom venter Elektra på, at Orestes skal komme og hævne deres faders død. Sammen med sin ven Pylades, søn af kong Strofios, drager Orestes til Mykene for at dræbe Klytæmnestra og Aigisthos.

Af frygt for at Elektra skal blive gravid med en mand af ædel byrd, der kan vække Agamemnons blod til live, bliver hun gift med en bonde og må leve på landet i helt andre omgivelser, end hun er opvokset i.

Konflikten går ud på pigens forelskelse i far og jalousi mod moderen. Konflikten forårsages af, at pigen står i et dilemma, da hun på dette stadium er begyndt at identificere sig med moderen. Forældrene kan støtte datteren i at gennemleve komplekset positivt ved at faderen påskønner moderen for sin kvindelighed. Dette vil fremme pigens identifikation med moderen. Moderen kan lade datteren komme til faderen for at få gennemlevet sin forelskelse, som er god nok, fordi faderen er god nok. Moderen kan herefter fortsat være den trygge base for datteren og faderen kan anerkende pigens feminitet, så hun kan blive færdig med denne del af sin udvikling.

Hvis komplekset fastlåses, får datteren et ambivalent forhold til moderen, som hun kan håndtere ved at fortrænge sit had mod moderen. Oftest bliver mod-datter forholdet meget konfliktfyldt senere i opvæksten, som f.eks. i puberteten. Da datteren så trækker forelskelsen i faderen tilbage, er der skabt basis for at senere forelskelser ligner forelskelsen i faderen. Det bliver så lillepigen, der drømmer om den store varme trygge fader, der tager sig af hende.

De positive løsninger af disse komplekser indebærer, at barnet finder sin kønsidentitet og får frigjort sig fra familiedramaet. De negative løsninger efterlader barnet i en uafklaret tilstand med hensyn til kønsidentitet og barnet forbliver bundet i familiedramaet. (*Leif Moustén "Identitet og udvikling"*).

Det er dog aldrig for sent at få disse komplekser løst. Mange processer under den kunstterapeutiske uddannelse trækker tråde til vores familier og ikke mindst forholdet til far og/eller mor. Anima og Animus samt skamkomplekser kan dog spærre for, at vi får oplevelser af Selvet.

Anima og Animus som komplekser

Jf. Jung er Anima og Animus er, ud over arketyper, også komplekser. Anima komplekset udgår et billede af det kvindelige i manden, der er bygget op på mandens oplevelser med de kvinder, der har haft en følelsesmæssig betydning for ham. Kvindens Animus kompleks er tilsvarende bygget op på hendes følelsesmæssige erfaringer med mænd. I individuationsprocessen er opgaven at adskille det indre billede fra de faktiske ydre personer. Der er bundet megen energi i form af længsler, skuffelser, vrede osv. i disse forestillingsbilleder. Når vi bliver bevidste om, at al disse følelser befinder sig i os selv, får vi mulighed for at bruge energien konstruktivt.

Umiddelbart oplever vi ikke Anima og Animus som indre instanser. De kan leve deres eget liv i form af autonome (selvkørende) komplekser, som virker forstyrrende på bevidsthedens funktioner. Dette betyder, at de projiceres ud på personer af det modsatte køn. Hermed danner de basis for de fleste komplikationer kønnene imellem. Jung siger, at "Anima og Animus er kilden til så megen kortvarig lykke og så megen langvarig lidelse i ægteskaber og venskaber". (*Preben Grønkjær, "C.G. Jungs analytiske psykologi"*)

Skamkomplekset

Skamfølelsen er del af vores instinkt, d.v.s. vi er født med en disposition for at kunne føle skam. Formålet hos flokdyr er at de bliver istand til at regulere deres adfærd, så der er plads til andre. Skamtilstandens varighed og intensitet er afgørende for konsekvensen. Barnet skal have hjælp for at komme ud af skamtilstanden for ikke at lide alvorlig skade på selvværdet. Mens børn, der ikke reguleres, får svært ved at indgå i fællesskaber.

Derudover er skam tillært, d.v.s. det er en reaktion på en begivenhed. Forældre fremdriver skam på de Selvaspekter af barnet, som forældrene selv bliver ved med at være skamfulde over. Hvis f.eks. en far blev afvist af sin egen far og oplever at være forkert som resultat af dette, vil han sandsynligvis ubevidst videreføre dette mønster på sin egen søn. Hvis en mor følte sig uønsket af sine forældre, kan det ske at hun (ubevidst) forhindrer sit barn i at komme tæt på bedsteforældrene. På denne måde gentages mønstret og bliver skammen videreført. (*Kaufman*) Det er derfor vigtigt, at vi gør noget ved vores skamkompleks, for ikke at videreføre det til vores børn.

Når vi oplever skam, har vi en følelse af at være fundamentalt forkert eller "defekt" som person og af angst for at blive afsløret. Angsten gør, at vi trækker os og lukker os for at beskytte os selv, eller vi kan reagere i raseri. Raseriet beskytter Selvet mod yderligere udstilling og yderligere skamoplevelser ved både at isolere selvet og aktivt at holde andre væk (*Kaufman*).

Vibeke Skov skriver i "Helteudvikling i parforhold" (side 127): "Skamoplevelser kan få en hæmmende indflydelse på kreativitet og spontanitet, når vi som børn har følt en ydmygelse fra omverdenen, som vi ikke forstår. Den umiddelbare reaktion på skam er trangen til at skjule sig for andre for at undgå gentagelser af den ydmygende reaktion. Skamoplevelser er knyttet til instinktet, og skamfuldhed er dybt forbundet med den indre modsatkønnede del af psyken og med en spirende seksualitet og oplevelse af egen krop".

I vores udvikling af kønsidentiteten og i forbindelse med far/datter og mor/søn komplekser, er der stor risiko for, at vi udvikler et skamkompleks. At nære "forbudte" følelser som barn som at være forelsket i mor og far eller måske mærke en spirende seksualitet, kræver rummelighed og kærlighed af forældrene for, at barnet kan komme igennem disse faser.

Skam kan opleves på 4 niveauer:

- Biologisk i form af kropslig skam (f.eks. ved seksuelle overgreb eller fysisk afstraffelse)
- Psykologisk i form af kompetence skam (relateret til præstationer)
- Socialt i form af relations skam (offer-bøddel relationer)
- Identitets skam (identifikation, knytter sig til jeg-selv akse)

Skam kommer fra at være forvist, afvist, misbrugt eller ikke set, hvilket afføder følelser som f.eks. at være forkert eller mindreværdig. Skamkomplekset kan også være et kulturelt kompleks, der ligger f.eks. et stort kollektivt skamkompleks i det feminine. Både i historien m.h.t. kvindens naturlige forbindelse til naturen og hendes seksualitet, men desværre også i nutiden.

I mange lande af verden er det stadig sådan, at det er bedst at føde drenge frem for piger. I Kina og Indien bliver der lagt flest pgebørn til at dø end drengebørn, og der dør 4 gange så mange pgebørn af underernæring end drengebørn, da maden først gives til drengebørn. Mange kvinder fortæller historien om, at de skulle have været en dreng og fortæller om fadrenes skuffelser, at de blev født som pige. Dette har medført en selvusikkerhed i de fleste kvinder. (Neel Fasting, *"Et sprog for det kvindelige"*).

Selvom meget har ændret sig i dag m.h.t. kvindens rolle og anseelse i samfundet, især i de Nordeuropæiske lande, lever skamkomplekset fortsat i det kollektive. Og der er vi del af. Der er opstået et kvindeideal, som der forventes vi lever op til, og hvor modebranchen medvirker til at holde i live. Dette har medført kropsskam for mange kvinder, nogle gange med spiseforstyrrelser som følgevirkning.

Det er vigtigt at arbejde med vores skamproblematik, da skammen lægger sig som en stor dyne over vores oplevelse af god livskvalitet. Vores livskvalitet er afhængig af mange faktorer, men når vi taler om jeg-selv aksen, kan vi måske koge disse helt ned til "glæde" og "interesse" som vist og omtalt i billede 3 (Skov/Stewart). Skammen forhindrer os i at mærke disse emotioner.

Lad os se, hvordan komplekser kan vise sig i en kunstterapeutisk udviklingsproces.

3e. En kunstterapeutisk udviklingsproces

Herunder følger eksempler fra mine udviklingsprocesser. Jeg har brugt overskrifter, som jeg har brugt i de forrige afsnit og kapitler.

Den første samtale mellem animus og anima

Jeg laver en lerfigur, der repræsenterer min anima (masser kugler) og en lerfigur, der repræsenterer min animus,(en hjerne) og lader dem tale sammen. Jeg'et fungerer her som en interviewer.

Anima: nå der sidder du

Jeg: hvorfor siger du det?

Anima: jamen han er sådan en halvhjerne

Jeg: Hvordan har du det med det, hun siger?

Animus: det er sårende, jeg er ikke en halvhjerne men en helhjerne

Jeg: hvad siger du til det?

Anima: na ja undskyld – men han er så dominerende

Animus: du er bare så irriterende med al dine kugler – du er alle vegne

Anima: ja jeg udsmykker ting

Animus: du ser også dejlig ud med al dine runde former

Anima: tak, du er heller ik' værst selv

Animus: nå ja, men jeg er jo ikke køn

Anima: måske ik' men meget funktionel

Jeg: er der noget andet I ønsker at sige til hinanden?

Animus: kan vi ikke bare være sammen?

Anima: jamen vi ér jo sammen

I første omgang er min feminine og maskuline side vældig irriteret på hinanden. Det gør mig bevidst om min indre polaritet, og jeg stillede mig selv det spørgsmål, om det skabte den migræne, jeg har lidt af i så mange år. I dialogen kom der dog en åbning, således at de ikke var så afvisende overfor hinanden.

Jeg laver min animus figur om om aftenen. Måske fordi jeg ikke ville lade denne "halvhjerne" sidde på ham (mig selv). Jeg laver et fyrtårn, min animus sørger for overblik. Jeg bliver glad for denne positive kvalitet og laver en ny dialog.

Jeg: velkommen tilbage, hvordan har I det?

Hun: dejligt at se ham, du har virkelig forvandlet dig

Han: ja, og dejligt at se dig

Jeg: hvad synes du om forvandlingen?

Hun: flot, han er blevet meget attraktiv

Han: Tak skal du ha, dette er en begyndelse. Jeg synes du har samlet dig

Hun: ja, jeg var over det hele, en snor ville gøre underværker

Han: ja, bestemt så ville der være mere styr på dig og du ville ikke trille alle vegne

Hun: du har fået et godt overblik og du virker også stærk på mig (med beundring i stemmen)

Han: ja det bliver spændende at se, hvad vi kan gøre sammen

At blive bevidst om noget er altid det første skridt. Så kommer der automatisk fokus på det, der gerne vil forandres. Jeg synes, der er lidt magi over at lade indre psykiske dele tale sammen. Det er som et lille eventyr, og dette var da også starten på en lang rejse.

På sporet af et far-kompleks



Billede nr. 8 "Selvbillede - fars sort/hvide verden"

Kollage fra 2012, hvor vi får som opgave at gå ind i barndommen og lave en kollage. Fars indre (sort/hvide – firkantede) rum fylder en del af mit selvbillede. Andre aspekter der falder mig i øjnene er vrede (raseri) og dominans og et ønske om at være fri. I billedprocesserne projicerer vi vores indre ud i billedet. Så bliver man langsomt nødt til at vedkende sig, at enten må man acceptere eller også må man forandre det.

Marts 2014 Drømmen om J

Jeg er på besøg hos J og hendes mand. Der er en anden person i baggrunden, usynlig. J's mand er forelsket og er i bad med den kvinde, han er forelsket i. J' er lidt irriteret og siger, han er længe i bad og jeg siger, ja du ved hvordan det er at være forelsket. Vi går ud og der er en stor beton trappe nedad. Den fører til et slags væksthuse, hvor der udføres eksperimenter. Der går vagter rundt ved væksthuset. Kinesere, men deres hoved er helt hvidt, ja som is, men når de vender sig om har de almindelige ansigter af unge europæiske mænd. De er "two-faced". Ansigt både for og bag.

Refleksion: J = det kvindelige, J's mand er forelsket i en kvinde, der ikke ses = skygge af det kvindelige, vagter med dobbelte ansigter = animus (en gruppe mænd repræsenterer altid animus) – de bevogter væksthuset, hvor der foretages eksperimenter = det mandlige bevogter mit udviklingspotentiale. Jeg søgte efterfølgende på en arketype, der har en dobbelt ansigt: Janus. Jeg tolker det således, at min animus er under forvandling.

Næste dag starter jeg på en ny kollage – det er en hård proces, der ikke vil lykkes for mig. Nogle gange er jeg for meget op i "hovedet" og vil tænke mig til det. Efter en halv dag, får jeg arbejdet mig igennem processen og kom frem til at jeg ville få tegnet min krop og dekorerer den. Så kom der energi og flow. Jeg laver næste selvportræt.



Billede nr. 9 "Selvportræt" (min krop iført en slags Charleston kjole, med sorte strømper og handsker, under kjolen er et næsten fuldbårent barn. Ansigtet har 1 øje og på hovedet en slags antenne. I venstre side en mand, der spejler sig, i højre side en kvinde i månelys, der er på vej til at hoppe i vandet)

Refleksion:

Det store øje kan tolkes som det 3. øje, klarsyn, hjelmet på hovedet peger på det spirituelle. Anima – oversvømmelse af følelser og det at turde at springe ud på dybt vand – Animus spejler sig. Odin var enøjede. Der er et citat "i de blindes verden er den enøjede konge (dronning)". Jeg er sensuelt klædt på, noget der ikke kunne tolereres, da jeg var ved at udvikle mig til en ung voksen kvinde. Jeg kommer i tanken om noget akavet eller en skævhed i mig kropsmæssigt – introjekt fra far, der ingen kropslighed har og en stor blufærdighed. Lige så vel som kvinder kan være bange for det rene maskuline, kan mænd være bange for det rene feminine, som bl.a. kommer til udtryk gennem kvindens sanselighed.

Efterfølgende nats drøm-den svage animus

Jeg drømmer om en mand – en "bøssekarl" – med et lem som en lille drengs – han vil gerne have sex med mig, men det er han slet ikke i stand til og jeg væmmes så meget ved ham, at jeg vågner. (Drømme om samleje, befrugtning, graviditet, fødsler og død kan alle relatere til individuationsprocessen).

Næste morgen sidder drømmen stadig i min krop, jeg føler mig flov over at dele den med de andre, men under vores morgenmeditation kommer jeg til at tænke på min fars blufærdighed omkring krop og seksualitet. Dette sætter en god billedproces i gang:



Billede nr. 10 "Far komplekset"

Jeg skjuler min krop bag en vifte (kropsskam). I centret af billedet er Stephen Hawking placeret (dette var en ubevidst handling), som billede på en indre skævhed. Han er omringet af kvinder i mandeforklædning, hvilket kan tyde på en kønsforvirring. Et mandehovedet der har bind for øjnene (vil ikke høre og ikke se). Nederst i venstre hjørne ligger der selvdestruktion (jeg angriber mig selv) og nederst i højre hjørne er der noget der spirer og dukker op fra vandet (det bevidste).

Refleksion: der er gået (kropsligt) noget skævt mellem min far og mig. Jeg blev ikke spejlet i min (spirende) kvindelighed, hvilket har været medvirkende til, at jeg blev forvirret omkring den. Den svage animus har brug for en forvandling.

At arbejde med far-datter forholdet



Billede nr. 11 "Far og Datter" - lerfigurer

Vi bliver bedt om at lave en figur på vores (fysiske) far og os selv som datter. Jeg laver den sort/hvide firkantede terning som far-figur og en lidt "vild" skål som datter-figur. Jeg bliver så optaget af processen, at jeg MÅ male figurerne.

Herefter laver vi en aktiv imagination

Far: du ser lidt vildt ud, gå ud og orden dig

Jeg: nej far, dette er min natur og du bliver nødt til at acceptere og elske mig, for den jeg er

Jeg: men det er rart, du sidder her far

Far smiler

Jeg: kan du ikke se, hvor smuk jeg er? Og så kan jeg holde om og holde på og lade flyde ud og ind

Far: nej, der kan jeg ikke forholde mig til, det er for vildt for mig
Jeg: åh far du er altid så firkantet

Vi taler om figurerne: datteren der er lidt vildt, ikke helt slebet, naturlig, ja det ligner en koral – og faderen som en terning, firkantet.

Vi taler om koralen hvordan den er, med tentakler der tager næring til sig og giver tilbage til havet igen, som livets ind og udånding, som eb og flod. Vi bevæger os som koralen og det mærkes i hele kroppen. Terningen må godt være tæt på den anden figur, men jeg ved egentlig ikke, hvad jeg skal bruge den til. Jo, men kan lege med den. Triller en gang med terningen. Så kommer jeg til at tænke på at min far faktisk legede nogle gange, og at han optrådte som tryllekunstner til min børnefødselsdag. Her åbnede der sig en positiv del af min historie, som jeg kan tage med mig.

Vi arbejder videre med processen og danser til noget musik. Vi skal prøve at få kontakt til vores indre far/maskulinitet og bevæger og går som en mand. Det er sjovt, jeg mærker masser livsglæde og flirt! Jeg begynder at jonglere med appelsiner, der ligger i en skål og min energi er høj.

Så skal vi lave en ny lerfigur på vores indre far. Jeg laver denne figur:

Aktiv imagination

Jeg: hej I to, hvordan går det med jer?

Far: wow hun er smuk og vild

Datter: åh tak far, jeg bliver så glad når du siger det. Du er så stærk og alligevel så bøjelig, fast men også rummelig.

Far: tak kære pige, og så kan jeg bygge bro og skabe forbindelse til dit indre, du kan bruge mig og jeg har et godt overblik

Datter: tak far, jeg synes du skal have en farve

Far: god ide, hvilken farve skal jeg være

Datter: gul/orange far, dét vil klæde din styrke.



Billede nr. 12 "Ny indre far" - lerfigur



Billede nr. 13 "Nyt far-datter forhold" - lerfigurer

Gennem den kreative, skabende proces har jeg fået adskilt min far fra mit indre selvbillede og jeg har skabt et billede på min nye indre far/animus.

I første omgang som en lerfigur, men videre i min proces fik jeg lyst til at lave en collage og jeg kan tydelig få øje på min udvikling, eller nærmere min Animus' udvikling. Fra at være firekantet og sort/hvidt og dominerende til følgende billede:



Billede nr. 14 "Min nye animus"

Ny indre kærlig mand, kreativ, eftertænksom, kraftfuld, empatisk, humoristisk, spirituel, legende – han holder af min indre kvinde og er hverken bange for nærhed, intimitet, vrede eller tristhed.

Interessant er det, at min partner kan genkende sig selv i billedet, uden at han var bevidst om min proces. Det ydre og det indre hænger sandelig sammen.

At jeg er nået til en stor del af min frigørelse, fandt jeg ud af, da jeg var sammen med min far og kunne mærke en indre frihed ved at kunne se ham med mine voksne kvindes øjne og mærke kærlighed og medfølelse for ham.

Individuationsprocessen kan skabe forvirring og kaos – hvis jeg ikke er den, jeg troede jeg var, hvem er jeg så? Samtidig med arbejdet med mit far-kompleks, arbejdede jeg med min feminine side og skyggen.

På sporet af det autentisk feminine (at være)



Billede nr. 15 "Oasen"

Maleri fra 2013, som jeg malede i supervision efter en kort meditation. Billedet forestiller en skov, hvor der går en bjørn rundt. Lige uden for skoven øverst i højre hjørne flyver der en kolibri. Nederst i højre hjørne står der en sten. Symbolerne kom helt af sig selv, da jeg malede energierne, jeg kunne mærke under meditationen. Jeg lavede en aktiv imagination på billedet.

Jeg: Hvem er du?

Sten: jeg er din kilde – din livskilde, fyldt med farver og rindende, klart vand. Du kan altid komme til mig og tale med mig

Jeg: Hvad laver du dér?

Sten: Jeg står her og jeg ser. Jeg giver vand og visdom til dem, der kommer til mig

Jeg: Løber du aldrig tør?

Sten: Nej, jeg er din livskilde, jeg er her så længe du ånder!

Jeg: Wow!

Jeg går videre i den fugtige grønne skov og kommer til bjørnen

Jeg: Hej bjørn, hvad laver du her?

Bjørn: Prøver at finde bær

Jeg: Hvor er du på vej hen?

Bjørn: Hen i det mørke, der findes de saftigste bær

Jeg: Ind i mørket, er du ikke bange?

Bjørn: Der er intet at være bange for, skoven passer på os, her kan man være

Jeg: Er der andre dyr her?

Bjørn: Der er kolibrien, den er lidt irriterende, en smule drillesyg og meget flagrende. Den vil lege og hele tiden være i lyset. Så nu flyver den ud, men den kommer igen – den vil altid se, hvad jeg laver

Jeg: Skal jeg spørge kolibrien, hvor den er på vej hen?

Bjørn: Det kan du da godt

Jeg: Hej kolibri, hvor flyver du hen?

Kolibri: Jeg vil finde nogen, der vil lege

Jeg: Kan du bruge mig?

Kolibri: Ja måske men vi skal ud af den mørke skov og hen, hvor der er blomster og lys og måske vand

Jeg: En strand? Eller en oase?

Kolibri: Ja, en oase. Kom med mig, så viser jeg dig

Der er mange elementer i denne dialog. For det første kom jeg i kontakt med væren og livskilden. Essencen af det feminine. Jeg kan også se, at en del af mig gerne ville bevidstgøre noget af det ubevidste (mørket), der trængte sig på og, at noget af mig var bange, og gerne ville have det sjovt og være ind i lyset. Oasen kunne jeg bruge til at skabe et sikkert og trygt sted for mig selv, en base, for at gå videre med mit indre arbejde – arbejdet med skyggen.

Arbejdet med skyggen



Vi får som opgave at male det, der var forbudt i barndommen. Jeg maler total kaos og har så svært at se på billedet, at jeg fra det nogle gange (ja, faktisk helt ud af lokalet) og kommer tilbage igen. Vi taler om, hvad kaos betyder og jeg svarer, at kaos er forbundet med mange svære følelser.

Det var ret forvirrende for mig at vokse op i min familie, hvor jeg havde taget afstand fra min mor meget tidligt og ikke kunne forlige mig med min far. Derudover lå der altid en latent konflikt mellem mine forældre, hvilket øgede mine kaos følelser, da de som regel forblev usagte.

Billede nr. 16 Skyggebillede "kaos"

Det var meget dobbelt for mig at se på billedet. Jeg siger "det er både meget grimt og meget befriende, for jeg malede også uden for papiret".

Når man maler skyggebilleder, vil der altid dukke en indre dommer op. Min indre dommer syntes, at kaos billedet var grimt. Men samtidig gjorde musikken, vi lyttede til, at jeg kunne rumme det uden at tænke så meget over det. Jeg tænker nu, at musikken skabte broen mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Efter jeg har malet kaos billedet er der meget energi, der vil ud, og jeg maler følgende billeder, mens jeg tænker på kaos som en måde at mærke frihed på, frihed til at give slip (på fastlåste mønstre?):



Billede nr. 17 "Flammer"



Billede nr. 18 "Engel" – flammer der er forvandlet

Drøm om billedet

Natten efter jeg har malet disse billeder, drømmer jeg om kaos i min familie. Mor, der prøver at redde alle stumper. Min magtkamp med far og magtkampen mellem mor og far. Jeg siger til far, han skal stoppe ellers kan jeg skubbe hans hoved i en spand vand. Han siger jeg skal tænke mig om, for jeg kan risikere, at han ikke kommer op igen. Så bliver jeg forskrækket og vågner.

Drømmen prøver at korrigere jeg'et. Far i magtkampen er min gamle animus. Drømmen siger, at jeg skal passe på ikke at forkaste min gamle animus helt. Det styrende/kontrollerende kan bruges på en god og ny måde med maskulin omsorg. Connection til billederne: det maskuline er flammerne – ild er maskulin energi.



Billede nr. 19 "En sanselig prinsesse"

Vi arbejder videre med skyggen, og langsomt får jeg kontakt til sanseligheden, der ligger under kaosset. Når jeg nu kunne definere min skygge, bliver det nemmere at arbejde med den. Det er svært for mig at give sanseligheden et udtryk.

Da skyggen er ukendt for jeg'et, prøver jeg at finde en rollemodel. Kender jeg nogen i min omgangskreds, der er meget sanselig? Pludseligt går det op for mig, at jeg har en veninde, der er meget sanselig. Jeg prøver at gå ind i energien, prøver at mærke hvordan hun er (jeg er klar over min projektion) og pludseligt kan jeg mærke, hvordan hun er. Jeg skal jo bare være som hende og tager fat i papiret og opfører mig som om jeg er min veninde. Jeg arbejder lidt kaotisk, med hurtige bevægelser, sætter mig på bordet og så går det stærkt. Vupti: en prinsesse er født. Nej, hun har ingen fødder, men svæver og sanser.

Jeg blev meget glad for prinsessen og efterfølgende skrev jeg et meget sanseligt eventyr, med mange detaljer om at se, mærke, lugte, sanse. Det sanselige står for mig som en feminin egenskab og ved at blive bevidst om denne egenskab, kommer jeg tættere på min kvindelighed.

At arbejde med skam

Underviser sætter en dukke på en stol og be'r os om at skrive en lille historie om, hvad en klient kommer i terapi med. Jeg skriver: "jeg kan føle mig lidt kropsligt hæmmet. Føler mig nogle gange genert når jeg bliver set. Jeg har behov for kontakt og nærvær og at blive mødt. Jeg føler mig sårbar og nogle gange ked af det. Jeg har skubbet min mor væk fra mig i en tidlig alder som reaktion på nogle chock oplevelser i.f.m. hende (før 18 mdr). Så mor fik ikke lov at komme tæt på mig mere, selvom hun forsøgte. I min barndom førte det til meget ensomhed og jeg lavede et stærkt forsvar, et panser, så andre ikke kunne komme tæt på. Det affødte mobberi i skolen, så slog jeg fra mig og så kom der mere mobberi. En ond cirkel. Meget straf og jeg trak mig".

På en morgenmeditation får vi som opgave at se os selv udefra, i forskellige situationer og at lægge mærke til, hvilke følelser vi får. Vi maler et billede på skammen.



Billede 20 "min plads i familien" Billede 21 "skammen"

Skammen om at føle sig forkert, fordi jeg var anderledes end de andre piger og kvinder i min familie og blev gjort "forkert". Ilden som vrede og forvandlende som længslen efter at blive elsket helt, som den jeg er – indeni og ovenpå.

Vi arbejder med Lilith som arketype – hendes energi kan hjælpe med at føle os skamfri. Jeg maler følgende billede, med et kvindehoved der stikker op over vandet.



Billede nr. 22 "Lilith"

Vi sætter os ved vores billeder og undersøger det ved at skrive "du er...". Jeg skriver "Du er: vild, du indtager hele rummet. Dit hår rækker ned til mørket og skyggen og op til stjerner og månen. Du ser skræmt ud, du er sensuel. Du kommer op til overfladen men din krop er skjult i vandet. Skammer du dig? Du er ikke fri."

Vi taler om håret, vildskabet er i håret. Mit hår blev klippet da jeg var 5 år. Jeg følte mig tit begrænset af mine forældre og i skole, derfor løb jeg ofte væk. Derved kunne jeg bevare min frihed. Lilith skal have krop.

Jeg maler kroppen, hun bliver til havfrue, med store bryster og fingre som rødder. Billedet bliver meget stor 3 x 4 m.



Billede nr. 23 "Lilith"

Vi spiller på tromme og får som opgave at bringe Liliths energi med ind i trommespillet og lægge mærke til, hvad dette gør ved kroppen. Det føles meget frit inde i mig og Liliths stemme (trommespillet) er dybt og vidtfavnende.

Lilith er en energi, jeg skal holde fast i, da den er en god inspiration for min kreativitet. Lilith lader sig ikke styre og det skal kreativiteten heller ikke. Når vi slipper kreativiteten løs, kommer vi i et flow.

Integration af skyggen i jeg'et

Vi går som jeg'et og finder en skulptur = jeg er i balance

Vi går som skyggen og finder en skulptur = jeg er overgearet

Vi laver en flydende bevægelse med kroppen fra den ene skulptur til den anden og stopper midtvejs.

Find en sætning = jeg er i ubalance. Mal dette. Jeg maler følgende billede:



Billedet nr. 24 "Orgastisk fontæne"

Jeg skal fortælle om mig selv og mit liv ud fra billedet, hvem er jeg, når jeg er mit billede? Længslen efter at være hende, der er kunstner, og har sit værksted og maler og har en fontæne af livsenergi. At have et liv, hvor kreativiteten fylder en stor del. Lektien/udfordringen er at holde fast i hende kunstneren, hun kan komme så meget i baggrunden i hverdagen.

Mit indre parforhold

Forholdet mellem det indre maskuline og feminine kalder vi i kunstterapien for "det indre parforhold".



På en supervision malede jeg dette billede, som jeg har kaldt "kampen om pladsen". Der er afstand mellem min maskuline (venstre) og feminine (højre) side. Jeg får en fornemmelse af, at de skubber hinanden med panderne mod hinanden. De udstrakte arme er i god kontakt. Så der er en "kom her og blive væk følelse" i billedet. Denne polaritet kender jeg rigtig godt især i.f.t. modsatte køn.

Billede nr. 25 "Kampen om pladsen"

Senere på året 2013 lavede jeg følgende kollage med tilhørende digt som en opsamling på en kursusuge på min uddannelse. Jeg havde en længsel efter at finde en indre balance mellem min feminine og maskuline side.

HUN: ♀ Dans med mig

Mærk min puls
I dit åndedrag
Mærk mit hjerte
I pulsen af din bevægelse
Se mig
Se min skønhed
I min væren
Se mig med dine øjne
Se mig med dit hjerte

HAN: ♂ Dans med mig

Mærk min styrke
I dit åndedrag
Mærk mit hjerte
Der støtter dig
Lad mig hjælpe dig
Med at folde din skønhed ud
Lad mine hænder
Føre dig
I vores smukke pardans



Billede nr. 26 "Indre Pardans" - kollage 2013

Drøm marts 2014

At min indre mand og kvinde var på vej at finde hinanden, viser følgende drøm: jeg sidder i en rundkreds på min arbejdsplads, hvor vi drøfter at, også beboere og medarbejdere imellem finder sammen, efter de egenskaber eller kundskaber den anden har. Så kommer en mand hen imod mig og giver et langt knus og vi sidder i denne omfavnelse i lang tid.

Selvom snakken gik videre, forsvandt tid og sted – der var kun os 2, selvom hans kæreste sad ved siden af og hun rejste sig og begyndte at tale om hans kontoudtog. Men vi sad bare der – ham og jeg – og jeg tog ham helt ind. Helt – som i en forening. Jeg vågner med en varm, behagelig og taknemmelig følelse – er rørt over drømmen. Så smukt – så fyldt op. Mit ubevidste siger, at foreningen er tæt på. Nu skal den "blot" gøres bevidst.



Et billede, jeg malede her for nylig (aug. 2016). Temperaturmåling på mit eget indre parforhold - mellem min maskuline og feminine side. Åh de danser ret godt, han står rank og har overblikket over dansegulvet og ser med ømhed på hende, der stadig er lidt genert over at vise sin femininitet, og hendes kjole snører sig omkring hans ben, så han bløder op.

Interessant er det, at vi intuitivt altid maler vores maskuline side i venstre side og vores feminine side i højre side af billedet.

Billede nr. 27 "Min indre pardans"

Det er en glæde, at se min maskuline og feminine side danse godt sammen. Men det gør de ikke kun i billeder. Også i mit "virkelige" liv kan jeg se og mærke, at der er kommet mere balance. Jeg har accepteret min sårbare side, og behøver ikke nødvendigvis "klare hele verden" længere. Derudover er min animus god til at skabe muligheder for at udøve min kreativitet og de "skøre" ideer, min feminine side finder på. Til sidst, men ikke mindst, er mit parforhold i den ydre verden også kommet i en smuk balance.

4. Udviklingen og integrationen af det feminine og maskuline

Når vi bliver ramt af angst, stress eller depression, bliver vi oftest medicineret. Medicinen dæmper symptomerne, og kan stabilisere (men også bedøve). Årsagen til ubalancen ligger dog stadig i os selv.

Vi kan også blive ramt af kriser såsom skilsmisse og vi kender alle det at "nissen flytter med", d.v.s. vi vil gentage de samme mønstre i et nyt forhold, medmindre vi bliver bevidste om vores negative mønstre.

Så længe vi ikke er i balance, vil vi prøve at finde årsagerne uden for os selv. Vi kan skifte job og igen blive ramt af stress. Eller vi kan sygemelde os og håbe på, at problemerne løser sig af sig selv. Et led i en erkendelsesproces er at gå ind i en dialog med vores historie, med det udviklingsforløb, der har påvirket os personligt, kulturelt og åndeligt.

Formålet med at gå ind i en personlig udviklingsproces er at finde nogle alternativer til de negative mønstre, vi er låst fast i. Et vigtigt led (måske det vigtigste) i individuationsprocessens integration af ubevidste indhold og projektioner er bevidstgørelsen af Anima og Animus.

Udviklings/forandringsmulighederne ligger bl.a. i kvindens udvikling af sin animus, samtidig med at hun styrker det autentisk feminine i sig og mandens udvikling går igennem sin anima, mens han finder tilbage til det autentisk maskuline. Ved at afbalancere det feminine og maskuline i os, bliver vi mere hele som mennesker.

Det feminine i kvinden skal kunne mærke, hvad hun har brug for. Det er hendes animus, der skal give hende det eller sørge for, at hun kan få det. Det er ikke den patriarkalske animus, hun har brug for, han fordømmer selvet, men der skal skabes en ny animus. Hos manden skal anima vise ham vejen til hans hjerte, til omsorgen og empatien, samt til kreativiteten.

Undertrykker manden det kvindelige i sig selv, vil hun modarbejde og ramme hans egen maskulinitet. Jf. Ole Vedfelt er der i mænds bevidsthed en undertrykkende patriarkalsk opfattelse og i deres ubevidste en lige så negativ matriarkalsk opfattelse. Hvis en mand forholder sig accepterende til det kvindelige, kan der i sin bevidsthed opstå en kultur som hverken er matriarkalsk eller patriarkalsk, men en menneskekultur, hvor mandligt og kvindeligt som dynamiske kræfter på bevidst måde bruges i samspil med hinanden. Jeg mener, at det samme gælder for kvinder, blot med modsat fortegn.

Integrationen af de psykiske indhold, som man hidtil i sit liv kun har tillagt det andet køn, er en meget vanskelig og angstfyldt opgave. Jung kalder konfrontationen med sin skygge "svendestykket" og konfrontationen med sit modsatkøn "mesterstykket" (*Preben Grønkjær, "C.G. Jungs analytiske psykologi", side 135*).

Udvikling af den positive far/den positive Animus & den positive mor/den positive Anima

I arbejdet med at udvikle nye indre billeder, kan vi trække på

- Kroppens visdom og viden om det maskuline/feminine
- Positive kvaliteter hos mænd/kvinder, vi kender eller hos berømt heder
- Drømme om det maskuline/feminine
- Myter, maskuline/feminine figurer fra disse
- Kultur, herunder film, digte, litteratur, billedkunst
- Religiøse figurer som står for positive maskuline/feminine kvaliteter

Gennem integrationen bliver Anima til en bevidst eros og Animus til en bevidst logos, hvilket betyder, at manden får evnen til relation og forbundethed, og at kvindens bevidsthed opnår eftertænksomhed, overvejelse og erkendelse. Anima og Animus er kreative funktioner, og kontakten til dem vil bevirke en større evne til indlevelse, intuition og forståelse.

Når jeg'et gennem Anima eller Animus får tilgang til de dybere lag af det ubevidste, kan man dog også komme i den anden grøft. Hvis en mand tror, at han har fået magt over Anima kan han f.eks. identificere sig med Troldmandens arketype, der har al visdom og begynde at optræde som profet. For en kvinde består risikoen i at hun identificerer sig med den Store Moder arketype, der rummer alt, forbarmer sig over alt, forstår alt og tilgiver alt, og der altid har levet for andre og aldrig har søgt sit eget. Vores opgave er så at være bevidst om denne "inflation" og være lydhør over for andres kritik og/eller korrektioner.

5. Konklusion

Den vestlige kultur bærer på en ubalance mellem det feminine og maskuline. Kvindeoprøret og ligestillingen har gjort, at vi som mænd og kvinde er blevet mere ens (kønsløse?). Dette medfører at polariteten i vores parforhold forsvinder, hvorved også tiltrækningen forsvinder. Vi har måske meget kærlige og venskabelige relationer, men kan vi stadig finde lidenskaben?

Det maskuline og feminine i os som individ er farvet af vores forældre og alle andre efterfølgende relationer til det modsatte køn. Ved at arbejde med og forvandle de egenskaber, der ikke hører til vores oprindelige selv, bliver vi mere autentiske. Det er vores eget ansvar at finde tilbage til vores autentiske natur – at turde finde tilbage til vores oprindelige feminine eller maskuline kerne. Det er også vores ansvar at støtte vores partner i at gøre det samme.

På arbejdsmarkedet og i vores uddannelsessystem sættes der stort set kun fokus på viden og præstationer, hvilket gør at vores venstre hjernehalvdel får lov at udvikle sig, mens vores højre hjernehalvdel bliver understimuleret. Dette betyder, at vi bliver dårligere til at tackle de kriser, der kommer på vores livsvej. Mange mennesker føler sig presset og stress og depression er blevet til folkesygdomme. Kunstterapiens metoder stimulerer begge hjernehalvdele og begge skal "arbejde" sammen for at opnå en psykisk og fysisk balance og for at være innovativ og kreativ. Derudover kan kunstterapi sætte en forandringsproces i gang.

Individuationsprocessen går gennem forskellige lag. Skammen lægger sig som en dyne ovenover emotioner, som vi har brug for at mærke for at komme i kontakt med vores historie, og de ting fra vores historie, som vi har fortrængt. Skyggen og vores modsatkøn (anima/animus) står i vejen for, at vi kan være den, vi ER (i modsætning til den, vi TROR, vi er).

Kunstterapiens metoder kan bruges til at stimulere ressourcer i psyken ved at arbejde med symboler og skabende, kreative processer. Igennem symbolet kan der skabes en forbindelse til nye områder i psyken (der førhen har ligget i det ubevidste), som kan forberede forandringer i livet og genskabe jeg-selv aksen. (Delvis) reparation af jeg-selv aksen er ensbetydende med en højere livskvalitet, hvor vi dyrker vores interesse og mærker vores glæde.

Når vi har løst op for og helet vores personlige historie, synker bevidstheden ned til det kollektive ubevidste. Når vi kan arbejde med de kollektive komplekser og traumer, kan vi i sidste ende hele vores kollektive historie og dermed skabe en verden i bedre balance.

6. Litteraturliste

Abt, Theodor, *Introduction to picture interpretation*

Amdisen, Vibeke, *Jorden Kvinder* (Vibeke Amdisen og Forlaget Saxo, 2016)

Berthelsen, Jørgen, *Symboler* (Undervisningsmateriale Inst. for Kunstterapi, marts 2014)

Deida, David, *Den maskuline Mand* (Borgens Forlag, 2003)

Erikson, Erik H., *Barnet & Samfundet* (Hans Reitzels Forlag, 1968)

Fasting, Neel, *Et sprog for det feminine* (Borgens Forlag, 2004)

Grønkjær, Preben, C.G. *Jungs analytiske psykologi - en introduktion* (Gyldendal, 1994)

Hancox, Diana, *The architypical father* (artikel)

Hart, Susan, *Den følsomme hjerne* (Hans Reitzels Forlag, 2009)

Havnesköld & Risholm Mothander, *Udviklingspsykologi* (Hans Reitzels Forlag, 2002)

Jung, Carl Gustav, *Mennesket og dets symboler* (Lindhardt og Ringhof, 1991)

Kaufman, Gershen, *Skammens betydning – mod en selvbekræftende identitet* (artikel)

Koltuv, Barbara Black, *Book of Lilith* (Nicholas-Hays Inc. 1986)

Leonard, Linda Schierse, *Den sårede kvinde* (Borgens Forlag 1985)

Moustén, Leif, *Identitet og udvikling*, (LMF, 1986)

Skov, Vibeke, *Det skabende menneske*, (Forlaget Marcus, 1991)

Skov, Vibeke, *Kunstterapi*, (Forlaget Marcus, 2009)

Skov, Vibeke, *Helteudvikling i Parforhold*, (Forlaget Marcus, 2007)

Skov, Vibeke, *Kunstterapi og hjernehalvdele og symbolanvendelse* (Artikel i Psykoterapeuten nr. 3, oktober 2010)

Sørensen, Lars, *Skam medfødt og tillært* (Hans Reitzels Forlag, 2013)

Vedfelt, Ole, *Manden og hans indre kvinder* (Nordisk Forlag A/S 2003)

Vedfelt, Ole, *Det feminine i manden* (Nordisk Forlag A/S 1996)

Vilslev, Lene, *Fadder & Datter typer* (undervisningsmateriale, Inst. for Kunstterapi, 2015)