Analytisk Psykologi. En introduktion till jungiansk teori och praktik

Gunilla Midbøe och Inger Säfvestad

I den här artikeln vill vi förmedla en översiktsbild av den jungianska analytiska psykologin; hur vi förstår de teoretiska begreppen och hur man praktiserar jungiansk analys och psykoterapi idag. Vi är båda legitimerade psykoterapeuter med lång klinisk erfarenhet och har en klar förankring i den psykodynamiska traditionen. Vi vill väcka nyfikenhet och intresse för den analytiska psykologins syn på vårt varande i världen, och på psykets dynamik i den yttre och inre verkligheten. Vi börjar med att var och en av oss ger en mer personlig bakgrundsbild.

Varför Analytisk Psykologi?

Inger: Bild, litteratur och musik har alltid varit nödvändiga broar för mig att förstå och orientera mig i min egen personliga värld, liksom i relation till min omgivning. Att rita och måla har varit självklara aktiviteter alltsedan min tidiga barndom. Konstnärliga intryck och uttryck blev till ett slags språk, som jag alltmer förstod att jag kunde dela med andra. Redan under gymnasietiden fascinerades jag av en bok av Sir Herbert Read (1956) som bland annat beskrev hur Jungs psykologiska typer kunde associeras med olika sätt att måla. Jag visste ungefär vid den tiden att jag ville bli psykolog. Efter universitetsstudierna arbetade jag i många år på BVC och BUP med barn och familjer i Skåne och deltog i många vidareutbildningar i olika slags terapiinriktningar som till exempel familjeterapi, gestaltterapi och kroppspsykoterapi. Dr Erich Franzke ledde många kurser i södra Sverige under 70- och 80-talen, i vilka han inkluderade sitt jungianska kunnande. Det var C.G. Jungs syn på det omedvetna inre livet som färgrikt och meningsfullt, som fick mig att alltmer söka mig till detta perspektiv. När jag på 90-talet på allvar påbörjade min utbildning till jungiansk analytiker hade jag alltså redan arbetat med psykoterapi i många år, och använt måleri och fantasi som hjälpmedel både i familjearbete och individuellt. I den analytiska psykologin hittade jag kreativa sätt att hantera fantasins ofta egensinniga ”språk”. Associationerna till metaforiska uttryck kunde få sträcka sig utöver de vanliga rationella förklaringsmodellerna in i det ”kollektiva”, det vill säga det som vi psykologiskt har gemensamt med hela mänskligheten och som hittar sina uttryck i kulturen, historisk eller nutida. Jag upplevde både privat och yrkesmässigt en speciell kraft i det teleologiska perspektivet, det vill säga det som våra medvetna och omedvetna förväntningar och strävanden i livet sträcker sig emot.

Gunilla: Under 1970-talet, då jag började min professionella bana, var solidaritet, jämlikhet och ett socialistiskt politiskt engagemang något som nästan alla socionomer kunde omfatta. De psykoterapeutiska influenserna inom psykiatri och socialt arbete hade även nått Sverige med företrädare som Clarence Crafoord och Johan Cullberg. Sensiträningsgrupper var på modet. Murray Jackson, Bill Petitt och Tony Manoccio kom hit för att hålla seminarier. Vi såg filmen ”Family Life”. Och jag gick på bokrea… Där fanns en bok av C.G. Jung: *Människan och hennes symboler* (1964/1978). Den gjorde djupt intryck på mig och förmedlade ett språk för det omedvetna både för mig som individ och på ett kollektivt plan. Det gick att förstå samhällsyttringar utifrån den inre verkligheten. Via min systemiska psykoterapiutbildning kom jag på nytt i närmare kontakt med den analytiska psykologin. Gregory Bateson (1988), en av den systemiska terapins grundare, påverkades på ett avgörande vis av Jungs poetiska text *Septem Sermones ad Mortuos* som nu finns i både *Mitt Liv* (1961/2007), vilken är Jungs självbiografi och i *The Red Book* (2009). Vad Bateson och Jung har gemensamt är synen på dynamiska processer i interpersonella relationer och kollektiva sammanhang och att dessa baseras på strävan efter balans av energier. Båda använder fysiken som grundmönster för

förståelse av det mänskliga psyket. Vad Jung har, men som Bateson saknar, är en djup förankring i människans omedvetna, som via drömmar och psykets symbolfunktion talar till oss med en individuell och unik orkestrering i våra liv. För mig samspelade och fördjupades min professionalitet via deras icke patologiserande människosyn och förmåga att se människans andliga dimension. Den analytiska psykologins syn på människans sätt att vara symbolskapande blev avgörande för min egen personliga och professionella individuationsprocess. Efter många års arbete som socionom inom offentlig verksamhet och genomgången psykoterapeututbildning samt handledarutbildning, fick jag möjlighet att gå in i en egen jungiansk psykoanalys. Den tog mig vidare till en jungiansk psykoanalytikerutbildning. Här kändes det som jag hittat ett tolkningsmönster för mitt liv som gick att vara och växa i mot större helhet. Den analytiska psykologin placerar människan in i en större helhet från mina omedvetna områden, via mitt personliga liv mot en förankring i symboler, myter som pekar mot och bortom krafter som inte går att omfatta med medvetandet. Vi är kropp, själ och ande.

Jung, Freud och Adler

Jag har reserverat ett bord här.
Och ert namn är?
Carl Jung.
Åh ni menar ni är de berömda ”Freud, Adler och Jung”?
Nej, endast Jung.

En historia med tvivelaktigt ursprung men som säger en hel del. Den finns återberättad i en av de senaste antologierna som beskriver jungiansk teori och praktik (Stein 2010). Carl Gustav Jung separerade ut sig från de två andra psykoanalytiska pionjärerna Sigmund Freud och Alfred Adler och formade en egen distinkt gren av djuppsykologin (eller den medicinska psykologin som den då kallades) vid namn analytisk psykologi. Dess fysiska och andliga hemvist var Zürich, Schweiz. De teoretiska och kliniska skiljepunkterna mellan de tre ovan nämnda föregångsmännen, speciellt mellan Jung och Freud, har diskuterats i många publikationer och biografier. Numera har den ofta kritiska tonen förändrats till förmån för dialog, genuint intresse och ökat utbyte.

De kliniska utövarna inom analytisk psykologi har omväxlande kallat sig för analytiska psykologer, jungianska analytiker och jungianska psykoterapeuter. Under senare år har de i ökad utsträckning sett sitt historiska släktskap med den vidare ”familjen” inom psykoanalysen och börjat benämna sig själva jungianska psykoanalytiker. Jungiansk psykoanalys är således den samtida benämningen som nu används för den kliniska tillämpningen av analytisk psykologi.

Jung hade en intensiv och fruktbar arbetsgemenskap med Freud 1906-1913, och blev den förste valde ordföranden i ”The International Psychoanalytical Association”. Även om de var eniga om begreppen ”det personligt omedvetna”, ”komplex” och mycket av Freuds utvecklingsteori, så var Jungs betoning av de olika komponenterna annorlunda. Jung betraktade den omedvetna delen av psyket som aktiv och komplementär till den medvetna. Det omedvetna kommunicerar också med det medvetna på ett kreativt sätt, mest tydligt i drömmar, fantasier och andra former av skapande. Det omedvetna innefattar således inte bara de upplevelser och tankar som varit oacceptabla eller plågsamma och därför trängts bort. Jung såg det analytiska arbetet som en ömsesidig relation mellan två personer, som arbetar tillsammans för att hjälpa patienten att fungera och må bättre. Detta sker både genom en undersökande och integrerande process av omedvetna aspekter av personligheten och genom samspelet med mer medvetna sätt att uppleva

och vara. Även om fokus i analysen återkommer till den inre världen hos en person, ses han eller hon hela tiden som samspelande med och beroende av sin sociala och samhälleliga situation.

Det finns två riktningar inom den analytiska psykologin. Den med säte i Zürich brukar beskrivas som den klassiska riktningen, ”Zürich classical school”. Den andra riktningen med säte i London. ”London developmental school” kom att närma sig företrädarna för objektrelationsteorin. Olikheterna har sin grund i det analytiska arbetets betoning. Inom den klassiska riktningen har drömmar och symbolförståelse företräde. Det relationella arbetet försiggår här på olika nivåer i den inre världen - till egna drömgestalter och i dramat av personligt färgade mytologiska berättelser om våra liv. Fokus ligger då primärt på arketypiska bilder och föreställningar och att utveckla och förstärka dessa temata och fenomen - amplifikation.

Londonskolan, som mera framhäver barnets tidiga utveckling, startade med att en engelsk läkare, H.G. Baynes, kom till Jung för analys efter första världskriget. Jung gav sedan sin första professionella föreläsning i England 1914. Hans sista besök var 1938 då han mottog ett hedersdoktorat vid Oxford. En av Baynes studenter var Michael Fordham, en barnpsykiater, som efter Baynes död blev ledande för den analytiska psykologin i England. Han grundade dess professionella sammanslutning, The Society of Analytical Psychology (SAP) och tog initiativet till den kliniska internationella Jungianska tidskriften *The Journal of Analytical Psychology,* vilken än idag publicerar väl genomarbetade artiklar om teori- och metodutveckling inom analytisk psykologi och forskning.

Grundbegrepp i den Analytiska Psykologin
Jung formade sin teori och sitt arbete utifrån ett livscykelperspektiv. På det sättet står han nära den existentiella psykologin med företrädare som Erik H. Erikson. Jungs livscykelbegrepp, det mest centrala i hela hans teori och metod, är individuationen.

Individuationsprocessen
”Begreppet individuation spelar en stor roll i vår psykologi. Individuationen är allmänt talat den process genom vilken individuella varelser formas och differentieras, särskilt utvecklingen av den psykologiska individen som en varelse åtskild från den allmänna och kollektiva psykologin. Individuationen är alltså en *differentieringsprocess***,** vars mål är utvecklingen av den individuella personligheten.”
(C.G. Jung 1921/1993, § 757).

Begreppet individuation kan ses som en form av psykologisk livsresa, men där personlig mognad inte nödvändigtvis kommer automatiskt. I den analytiska psykologins landskap inryms de platser som anger olika nyckelbegrepp som till exempel arketyper, skuggan, animus och anima samt självet. Centrala områden som inom det psykoanalytiska arbetet förknippas med det kliniska perspektivet är den transcendenta funktionen, aktiv imagination och drömarbete.

Den analytiska psykologin ser vårt mänskliga psyke som ett självreglerande system, öppet för relationer i yttre och inre verklighet. Vår själ och våra skuggsidor fungerar kompensatoriskt i förhållande till vårt jagmedvetande. Ett dynamiskt samspel mellan motsatser – persona och själ, medvetet och omedvetet, jaget och skuggan – är centralt i Jungs modell av psyket. I Tavistockföreläsningarna, som är en föreläsningsserie på engelska från 1935, presenterar Jung

sina tankegångar på ett levande sätt inför publik. De fem föreläsningarna finns översatta till svenska (C.G. Jung 1994) och utgör en lättillgänglig översikt där han tydliggör sina teoretiska begrepp med hjälp av kliniska exempel. Hans syn på drömmarnas betydelse och överföringens psykologi ges särskilt utrymme. Frågor och diskussionsinlägg från åhörarna (bland andra Wilfred R. Bion) ger oss som läsare en stark upplevelse av närvaro och intresserat samspel som gör texten levande än idag.

Självet som representation av människan som helhet

Jung såg skapandet av symboler och metaforer samt drömmandet som ett sätt för människan att utveckla sin mer omfattande existens, självet, som till stor del är omedvetet och präglat av ”varande” till skillnad från ”görande”. Han ansåg inte att dessa kreativa yttringar försökte dölja våra verkliga känslor från det medvetna jaget, utan snarare att de kan fungera som fönster mot det omedvetna livet, vilket försiggår vare sig vi önskar delta i det eller inte.

I drömsymboliken framträder självet som den centrala ordnande arketypen, som representerar människan som helhet. Exempel på symboler för detta är cirkeln, kvadraten och mandalan (en rund, ofta symmetriskt ordnad bild). Självet utgör samtidigt både epicentrum och omslutande totalitet för det omedvetna och det medvetna, medan jaget utgör centrum för medvetandet (C.G. Jung 1961/2007). Självet betraktas som potentiellt kreativt och helande, men kan ibland också ha en skrämmande aspekt.

Människans symbolfunktion

Symboler kan inte tolkas eller förstås fullständigt, de väcker för varje person en unik symfoni av känslor, bilder och associationer i kombination med varandra. Symboler är individuella och personliga, men de brukar även kunna uppfattas på liknande sätt av olika personer. Detta är en yttring av det kollektivt omedvetna. Drömmar kan inte heller förstås bokstavligt, utan bör ses som symbolisk och subjektiv dramatisering av känsloladdade processer i en människas psyke och i hennes relationer till omvärlden.

Jung ser symbolen som individens kärnbränsle och livsenergi, libido. Den stiger fram ur det kollektivt omedvetna och ger arketypiska bilder som sedan transformeras till unika symboler i en människas liv. Den består av en känd och en okänd del, och lever så länge den är laddad med betydelse och mening. Det grekiska ordet *symba'llo* betyder just ”sätta ihop”. Den unika individuella symbolen som den visar sig i drömmar, bilder, fantasier och aktiviteter fogar samman element från alla våra psykiska funktioner, av både rationell och irrationell natur. Den talar lika mycket till tänkandet som till kännandet och dess egenartade framtoning stimulerar såväl förnimmelsen, sinnesfunktionen och intuitionen hos en människa.

Den transcendenta funktionen

Den transcendenta funktionen är den psykiska länk som skapas mellan jag-medvetandet och det omedvetna som ett resultat av drömarbete och aktiv imagination och är därför central för individuationsprocessen (Jung 1996). Den innebär att en person kan röra sig allt friare mellan det medvetna och det omedvetna, mellan det symboliska planet och den vardagliga världen och mellan det som ser ut som motsatser. Det arketypiska och besjälade i dröm- symbol- och fantasivärlden är upplevelsekvaliteter som accentuerar och ger intensitet åt det vi engagerar oss i och strävar emot. Denna intensitet kan upplevas som eftersträvansvärd men kan också kännas skrämmande. Vissa patienter kan då behöva hjälp med att kunna hålla isär de olika nivåerna snarare än att lyfta fram mångfalden.

Arketyper och arketypisk energi

Arketypiska erfarenheter som människan gör under sin levnadsbana innefattar relationella urbilder för vårt liv, i betydelsen hur vi förhåller oss till exempelvis moderlighet, faderlighet, det lilla barnets kraft och förmågan till att uträtta hjältedåd. Arketyper kan också vara urbilder för gemensamma förändringsprocesser och utvecklingssprång för såväl den enskilda människan som för mänskligheten i stort. Jung skriver om den senare av dessa processer att de inte liknar personligheter, utan är typiska situationer, platser och olika sätt att skapa förändring, omvandling och transformation (Jung 1959). Jung tog dessa arketypiska kvaliteter i människans psyke på stort allvar, undersökte dem inom sig själv såsom det framgår av hans arbete med det som nästan hundra år senare blev publicerat som *The Red Book* (2009).

Två exempel på kliniskt arbete

Vi låter här två kliniska vignetter illustrera våra arbetssätt.

Rädsla för okända djup (Ur Ingers praktik)

Det följande är ett exempel på hur drömspråket, i det här fallet förhållandet till vatten, kan tänkas uttrycka hur den inre utvecklingen hos en patient framskrider under ett tre år långt analytiskt arbete. Ellen led av återkommande panikångest. Hennes goda intellekt och den lite lättsamma och okonventionella framtoning (persona) som hon hade byggt upp, räckte inte längre för att upprätthålla självtilliten när livskriserna kom. Hennes yrkesarbete som arkitekt rörde restauration av äldre byggnadsverk, vilket kan ses som en intressant parallell till det inre arbete som behövdes: Att bygga upp en inre säkerhet, att våga möta och bli tryggare med den mångsidiga inre verkligheten, självet, och att se sitt eget förflutna som en sammanhängande helhet. Under den första tiden av analysen drömde Ellen följande:

”Min katt simmar i en flod. Runt om honom hoppar flera fiskar - lax, men han kan inte göra något åt dem - är panikartat upptagen av att hålla huvudet uppe och simma. Jag och en kollega följer med längs stranden för att försöka hitta ett sätt att rädda honom. ”

Ellen var ännu inte särskilt van vid att reflektera över sin inre värld, och hon var skrämd av styrkan i sina känsloreaktioner, som hon upplevde som utanför hennes egen kontroll. Jag arbetade utifrån mitt antagande att paniken hade att göra med en rädsla för det egna expansiva självet som ju till största delen är omedvetet. Ellen kanske var osäker på om hon kunde halka ner i det okända, och riskera att inte komma upp igen. En av hennes associationer till drömmen var en gammal irländsk sägen om ”visdomens lax”:

Fionn lagade till den eftersökta ”visdomens lax” till sin mentor. Han hade lovat att inte äta minsta bit av den. Vem som än åt av den här laxen skulle få tillgång till världens samlade visdom. Medan han stekte laxen brände han sitt finger, och när han slickade på det blev all denna visdom hans.

Visade Ellen här genom drömmen och påföljande associationer en förmedveten aning om möjligheten att få ta del av en djupare visdom? Då analysen avslutades efter tre år berättade Ellen följande dröm:

”En klar och vacker dag. Bergen därborta är blå. Jag vandrar tvärs över en lagun på en upphöjd väg som förenar norra och södra sidan. Jag går tillsammans med C (dottern), har D (systern)

bakom mig och B (dotterns far) framför mig. Han tar hand om mig, beredd att ta min hand om det behövs. När vi har nått mitten väntar jag mig lite oroligt att paniken ska komma, men det gör den inte. Istället har vi nått stranden där ett bord står dukat med goda maträtter".

Ellens associationer till den här drömmen handlade om att hon hade börjat lära sig vad hon klarade av och inte. Hon kunde be om hjälp. Panikångesten hade minskat. Hon tyckte att hon blivit mer säker på sig själv och mindre känslig för andras åsikter om hur hon borde leva.

Amor och Psyche på mottagningen. (Ur Gunillas praktik)
En kvinna i 30 årsåldern, Helen, inleder ett analytiskt arbete utifrån ett tillstånd av utmattning. En länge överbelastad jobbsituation som socialarbetare slutar med kollaps och sjukskrivning. Samtidigt genomgår hon en separation. Vi arbetar mycket med drömmar som förmedlar panik, smärta och förlust av gränser och samtidigt med att hon ska kunna hantera och finna verktyg för att navigera sig genom ett pressat vardagsliv. Det innebär ett hållande och härbärgerande inom ramen för vår analytiska relation som blir till det kärl som sluter om, håller ihop och håller isär kring psykets sprängkraft.

Helen berättar om hur hon vid utflyttningen ur huset, efter att separationen var ett faktum, helt orkeslös satt på tröskeln till det gamla garaget för att sortera ägodelar som hon och hennes make samlat på sig under ett helt äktenskap. Hon berättar också att hon nyligen haft en starkt känsloladdad dröm: "Jag möter ett gammalt par vid en lägerplats. Känslan är lugn och ro, trygghet". Ur jungianskt analytiskt perspektiv kan man säga att det här var en arketypisk drömbild, symbolmättad och möjlig att söka vila och medvetenhet ur. Drömmen kan också förstås som en positiv överföring till mig och till analysen, en arbetsallians.

När Helen senare drabbas av en kronisk sjukdom, som en ytterligare belastning, utvidgar vi ovanstående drömbild genom aktiv imagination. Den framstår återigen för henne som en inre viloplats. Helen fantiserar nu vidare kring vad som skulle hända om hon börjar tala till det gamla paret från drömmen: "Jag ser nu mannen ta fram en lykta. Han säger att den har tillhört en ung flicka…". När Helen senare i sessionen återkallar hur tung och ledsen hon kände sig där i garageöppningen för en tid sedan, blir jag starkt berörd. Jag blir överväldigad av alla de uppgifter livet har ställt henne inför, där hon har behövt både klarhet och trygghet. Den mytologiska bilden av Psyche (Neumann 1973) dyker då upp för mig: Övergiven och ensam möter Psyche utmaningar i form av att sortera högar av frön för att på så sätt knyta an till Eros (Amor) inom och utanför sig själv. Eftersom jag vet att Helen har grepp om denna myt och att hon emotionellt kan relatera till berättelsen säger jag bara till henne: "Kanske känner du dig som Psyche inför den nästan övermäktiga uppgiften att sortera i fröhögarna?" Hon börjar gråta. Jag känner närvaron av både sorg och tyngd och att perspektivet öppnar sig. Det är en känsla av att något transcendent inträffar.

En metaforisk bild uppstod, utvecklade sig och fångade essensen av en djup livserfarenhet på både den personliga och arketypiska nivån. De två bilderna/berättelserna – min patient på tröskeln till garaget och Psyches förtvivlan – var ett slags ögonblicksmöte som en erfarenhet, en bild/metafor mellan oss samtidigt, i samspel och i gränsens område som transformerar mening och genererar nya perspektiv. Här visar sig den transcendenta funktionen både som en intrapsykisk och en interpersonell kraft.

Det möte som jag skildrat ovan stämmer med vad Tronick (2007) konstaterar: Det är mer än tolkning som verkar läkande i terapi. Han ingår i forskargruppen ”The Boston Process of Change Group”. Tronick beskriver hur terapeuten och patienten tillsammans skapar nya och unika egenskaper i upplevelsen av hur man relaterar i dyaden. Dessa speciella tillstånd av medvetenhet växer fram genom den ömsesidiga regleringen av affekter.

Den jungianska psykoanalytiska processen, terapiförloppet.
De förhållningssätt och metoder som kännetecknar denna typ av psykoanalys och terapi kan sammanfattas i följande områden och begrepp: individuation, aktiv imagination, den transcendenta funktionen samt symbolens tillblivelse och förståelse. I det följande avsnittet beskriver vi den terapeutiska arbetsprocessen, vilken vilar på den grundläggande uppfattningen om det inre och yttre livet som en oreducerbar verklighet. Det betyder att synen på och upplevelsen av den faktiska yttre omvärlden är lika betydelsefull som den inre föreställningsvärlden, som består av drömmar, fantasier och tankar. Jagfunktionen är styrande och har en modererande balanserande kapacitet. Jaget drar slutsatser och värderar, stannar och går vidare. En jungiansk psykoanalytiker gör bedömningar och hjälper till med den inre och yttre gränssättningen och ramar på samma sätt som andra seriösa psykoterapeuter.

Man kan föreställa sig att den analytiska processen går i tretakt som en vals som dansas omväxlande med- eller motsols i ständig förändring och rörelse. Men med ett stadigt grepp om livet.

Att förstå bakgrund och viktiga utvecklingspunkter
Den första rörelsen innehåller en differentierande, urskiljande process. Vi talar om tidiga mönster i barndom, grundläggande livsvillkor och djupgående erfarenheter som har haft betydelse för det hittills levda livet. De egna komplexen synliggörs och växer fram. En auktoritär fadersförebild kan exempelvis internaliseras i en perfektionistisk hållning kombinerad med rädsla för kritik. Den här personen kan då bli hård och kall mot sig själv och i relation till andra. Man kanske tänker att ”nu måste jag bara genomföra detta - fast jag inte har orken”. Att frigöra jaget från den här typen av komplex är ofta det första steget i det analytiska arbetet och leder till en friare och mer klarsynt uppfattning om det egna jaget. Man kan likna det vid att putsa sin spegelbild från projektioner, egna och andras, för att kunna gå in och ut ur spegelbilden när det behövs. Analysandens egen personliga livshistoria växer fram. Det här är ett differentierande och urskiljande förhållningssätt, centralt för individuationen hos varje människa. Här får vi en tydligare bild av komplexen och våra skuggsidor som styr och ställer med oss i dagligt liv och vardagliga relationer. I det ovan givna exemplet handlar skuggsidorna om att våga visa omsorg om sig själv och andra.

Bearbetning i riktning mot en upplevelse av helhet
Den andra takten i rörelsen i den analytiska processen innehåller ett framåtblickande perspektiv. Vi ser på symbolerna från det omedvetna som förebådande en utveckling mot en ny attityd: ”Vad vill psyket med att låta just den här symbolen dyka upp?” I det här arbetet integreras skuggan i personligheten, det vill säga de sidor som är svåra att se och möta. Detta skapar en allt starkare känsla av helhet inom en person. En symbol pekar på ett mellanområde i psyket där den börjar utkristalliseras. Den befinner sig halvvägs mellan det rent omedvetna och på väg mot medveten integrering. Innehållet som finns inbäddat i en symbol rör sig från självets djupa kärnpunkt på den arketypiska nivån mot jaget. På den här vägen och i dess olika stadier av utveckling tar den form som en föreställning, bild, metafor eller berättelse som behöver mer

energi för att bli fullt tillgänglig för jagmedvetandet i syfte att understödja individuationen. En hjälp till förståelse eller tolkning behövs ofta för att assistera den här rörelsen mot ökad helhet och integrering i en människas liv. I den unika individuationsprocessen blir analytikern en viktig följeslagare. Under den här ”vandringen” upprättar vi en balanserad dialog och täpper inte till frågor och symboler med definitiva svar eller alltför tidiga eller avledande tolkningar. Detta skulle kunna störa eller bromsa den unika individuationsprocessen.

I analytiskt arbete får vi hantera motsatser i relation till arketyper, men också till det omedvetna inre livet: både längtan efter och rädslan för att ge sig hän åt grandiositeten, enkelheten, intensiteten i de klara polariteterna. Den analytiska ramen kan ge stabilitet åt ett undersökande i fantasin av svåra känslor och företeelser, exempelvis spelet mellan ondska och godhet, svartsjuka, hämnd, kärlek över alla gränser, liv och död. Opera, filmer och dataspel bjuder på mycket material av detta slag. Likaväl som en patient kan ha en längtan efter den grandiositet som arketypiska föreställningar kan innehålla, så kan han eller hon också känna sig rädd och till och med skräckslagen. Terapeutiskt hjälper vi patienterna att bejaka den här speciella energin och kreativiteten, men att inte försöka identifiera sig med arketyperna. Att hitta det verkliga livets kvaliteter och nödvändighet kan ändå inkludera en levande kontakt med arketypiska inre och yttre bilder och symboler så att man kan börja våga sträcka sig utanför sina egna vanliga gränser.

Den analytiska relationen

Den tredje takten i rytmen utgörs av den syntes som kommer ur det dynamiska samarbetet inom den analytiska relationen. Det gör självfallet de tidigare ”takterna” också men det är denna relation som lever sitt liv på många olika nivåer och i olika tidsdimensioner. Den försiggår ju både i det fysiska terapirummet men även inom analytiker och analysand. Den inre dialogen är levande oavsett fysisk plats. Det här utgör förutsättningen för ett fruktbart bearbetande långt utöver den faktiska avslutningen av ett analytiskt arbete. Samspelet blir till ett interaktivt fält både på interpersonell och på intrapsykisk nivå, vilket ger möjlighet för den transcendenta funktionen att aktiveras**.** I den här unika relationen kan också motsägelsefulla känslor bli nyskapande och ge en fördjupad känsla av identitet och starkare helhetsupplevelse.

Analytisk psykologi i och utanför terapirummet

Den analytiska psykologin erbjuder metoder för att undersöka, upptäcka och läka de områden som våra patienter kämpar med i sina liv. Det finns här en öppenhet för irrationella krafter och en uppmärksamhet inför de gömda underströmmar som länkar oss samman med hela vår existens. Människan som är medfött meningsskapande, hämtar metaforer och symboler från det ”mytopoetiska lagret” i psyket, en förmåga eller tillgång som inte alla känner till eller uppskattar. I analys eller psykoterapi är det från detta lager vi kan hämta en djupare förståelse och andra vinklar på problemen än de gamla och utnötta.

Förbindelsen och likvärdigheten mellan den yttre och den inre verkligheten kan ses som ett av Jungs starkaste bidrag till djuppsykologin. 1959 gjordes en BBC intervju med honom: ”Face to Face”. Jung var som vanligt motvillig till att då, mot slutet av sitt liv (han dog 1961), bli föremål för en sammanhållen teori och ett fast synsätt på den analytiska psykologin. Han ville att vi skulle tänka själva och använda de teoretiska begreppen och de kliniska erfarenheterna i vår egen värld och vårt eget professionella tänkande. Varje nutid behöver forma sin förståelse av analytisk psykologi, men med de givna grundstenarna i botten.

Numera är det jungianska analytiska arbetssättet evidensbaserat genom klinisk forskning. På Svenska CG Jungstiftelsens hemsida www.jungstiftelsen.se , under fliken ”aktuellt”, finns en artikel som beskriver de olika forskningsprojekten. Artikeln kan laddas ner.

En antologi utgiven av Svenska CG Jungstiftelsen (2010) innehåller kapitel skrivna av ett flertal samtida nordiska jungianska psykoterapeuter och forskare. Var och en av författarna fokuserar på olika ämnesområden.

Den jungianska psykologin har aldrig varit låst till det kliniska området, utan har under årens lopp också funnits med inom det kulturella området hos konstnärer, filmare och författare. Detta mera allmänna intresse för Jungs tankevärld har även märkts utifrån unga personers interaktiva skapande i rollspel och fantasyprodukter.

Referenser

Bateson, G. & Bateson M.C. (1988). *Där änglar är rädda att gå. Bidrag till en epistemologi för det heliga.* Stockholm/Stehag: Symposion.
Jung, C.G. (1921/1993). *Psykologiska Typer.* Stockholm: Natur och Kultur.
Jung, C.G. (1959/1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious.* London: Routledge & Kegan Paul.
Jung, C.G. (1961/2007). *Mitt Liv.* Stockholm: Natur och Kultur.
C.G. Jung: *Människan och hennes symboler* (1964/1978). Stockholm: Forum.
Jung, C.G. (1994). *Psykets dynamik och struktur.* Stockholm: Natur och Kultur.
Jung, C.G. (1996). *Själen och Döden – Om Individuationen.* Stockholm: Natur och Kultur.
Jung, C.G. (2009). *The Red Book.* S. Shamdasani (Ed.). New York: Norton.
Neumann, E. (1973). *Amor and Psyche. The Psychic Development of the Feminine. A Commentary on the Tale by Apuleius.* New York: Princeton/Bollingen. Paperback Edition. Third Printing.
Carl Gustav Jung. Psykologi för vår tid (2010). Otto von Friesen (Red.). Stockholm: Svenska CG Jungstiftelsen.
Read, H. (1956). *Uppfostran genom konsten*. Stockholm, Natur och Kultur.
Stein, M. (ed). (2010). *Jungian psychoanalysis. Working in the spirit of C.G. Jung.* Chicago and La Salle, Illinois: Open Court.
Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children.* New York: W. W. Norton & Company.

Hemsidor

www.jungstiftelsen.se
www.iaap.org
www.cg-jung.dk

Carl Gustav Jung (1875 – 1961.)

Tornet i Bollingen vid Zürichsee, Jungs ständigt föränderliga byggnad och plats för arbete, vila och förnyelse mellan 1922 till 1955 (privat foto 2008.)

Gunilla Midbøe, socionom, leg. psykoterapeut och handledare samt jungiansk psykoanalytiker (DSAP). Hon var anställd vid Landstinget i Värmland och inom S:t Lukas i Värmland under trettio år som familjerådgivare, psykoterapeut, handledare och utbildare. Gunilla arbetar nu i egen privatpraktik i Arvika. www.gunillamidboe.se

Inger Säfvestad, leg. psykolog, leg. psykoterapeut samt jungiansk psykoanalytiker (IAAP). Hon har bott och arbetat i 20 år på Irland, där hon var verksam som psykoterapeut, handledare och utbildare. Inger arbetar numera i en privatpraktik i Stockholm. www.ingersafvestad.se