

# Skyggen – bagsiden af din personlighed

af Thomas Nordby

*Skyggen* er et af de centrale begreber i Jungs personlighedsmodel. Hvor hans begreber *kompleks* og *arketype* er gået ind i hverdags sproget, ofte i en noget udvandet betydning, er dybdepsykologiens begreb om Skyggen som bagsiden af et menneskes personlighed en forestilling, som er ved at vinde almindelig anerkendelse langt ud over fagpsykologers og terapeuters verden. Ikke at det i sig selv gør det lettere for den enkelte at se sin egen Skygge i øjnene. Derimod er det som regel ikke så svært at se de andres skyggesider. ”Hvorfor ser du splinten i din broders øje, men lægger ikke mærke til bjælken i dit eget øje?”, som det hedder i evangelierne.

I Jungs model over psyken er Skyggen en arketype, der består på flere niveauer. Jungs begreb om *den personlige Skygge* er langt hen ad vejen sammenfaldende med Freuds og psykoanalysens. Den personlige Skygge består af de uønskede og ulevede sider af vores *Jeg-personlighed*, som principielt kunne være kendt af os, hvis de ellers var blevet understøttet og ikke var blevet udskældt eller latterliggjort i vores opvækstmiljø og i de sociale sammenhænge, som vi siden har været en del af. Den manglende accept har bevirket, at de er blevet fortrængt til det ubevidste, fordi det har været for smertefuldt at vedkende sig dem, for ikke at tale om at leve dem ud.

De egenskaber, der ligger i Skyggen, forsvinder imidlertid ikke, bare fordi man ikke ser dem i øjnene; tværtimod kan de forvolde en masse problemer, når de kommer til udtryk bag om ryggen på en i form af pinlige udtalelser eller katastrofale handlinger. Bagefter kan man have svært ved at forklare for sig selv, at man handlede sådan i situationen. Det er meget betegnende, at man siger, at man ”var ude af sig selv”. Først når man ser og kendes ved sine mindreværdige og ildesete sider, kan man – i hvert fald i et vist omfang – bevidst vælge, hvilke tilskyndelser man vil lade komme til udtryk, og hvilke man vil undertrykke. Det er gennem bevidste valg, hvor man ser sin Skygge i øjnene, at man handler ansvarligt og forholder sig *etisk* til tilværelsen.

Men hvordan kan man nu lære sin Skygge at kende, når den er ubevidst? Og hvorfor overhovedet lære den at kende, når de sider af vores personlighed, der ligger i Skyggen, er så smertefulde at se på, fordi de er blevet fordømt af vores omgivelser, ofte på så tidligt et tidspunkt i livet, at der ikke var anden mulighed end at tilpasse sig?

På det sidste spørgsmål kan man svare, at hvis vi gang på gang løber ind i konflikter med vores omgivelser, fordi vi ofte er ”ude af os selv”, når vi handler, ligger der en social motivation i at blive bevidstgjort. Hvis det nu f.eks. har været sådan i vores barndomshjem, at alle former for at udtrykke sig selv eller vise vrede er blevet fordømt og f.eks. straffet med kærlighedstab i situationen, så kan det være en hjælp at huske på, at hensigten med at integrere ens fortrængte aggressivitet i Jeg-personligheden ikke er at havne i den modsatte grøft. Det gælder ikke om at trænge sig på i enhver situation eller møde al modstand med voldsomme repressalier. Målet må derimod være at blive bedre til at sætte grænser og markere sig på en afbalanceret måde.

Det kræver selvfølgelig megen øvelse og kan være en langvarig proces.

Måske endnu vigtigere end forholdet til vores omgivelser er det dog, at hvis vi vedvarende undertrykker væsentlige sider af vores personlighed, kan vi med tiden opleve, at vores liv bliver underlig blodfattigt og blottet for mening, eller vi kan blive ramt af uforklarlige triste tanker eller depressioner. Omvendt kan en afbalanceret integration af skyggesider i personligheden medføre en re-vitalisering af psyken.

Det ovenstående kunne måske forlede en til at tro, at det altid er egenskaber, der anses for at være negative ud fra de anerkendte værdier i samfundet, som befinder sig i Skyggen, men det er ikke tilfældet. Da Skyggen repræsenterer alle ubevidste og ulevede sider af Jeg-personligheden, vil den hos et menneske, der bevidst lever sine mørke og destruktive sider ud i hverdagen som f. eks. i visse kriminelle miljøer, omvendt være lys og positiv. Det kan også være mindre outreret. Hvis et kreativt barn f.eks. vokser op i en familie, der foragter kunst og kultur og kun værdsætter materielle værdier, kan det føle sig presset til at undertrykke sine talenter og som voksen leve et liv, hvor det har lukket helt af for de kreative kilder. Hos en sådan person kan Skyggen f.eks. i en drøm tage skikkelse af en følsom kunstner.

Hvordan lærer vi så vores Skygge at kende, som er første trin i integrationsprocessen? Her anviser *den analytiske psykologi* flere veje; dels kan man som sagt møde sin Skygge som en indre figur i sine drømme, og dels kan man opleve den som projektion i sine omgivelser. Rationalet i det sidste tilfælde er, at alt, hvad der er ubevidst i os, projicerer vi ifølge Jung på vores omgivelser. Hvis andres handlinger medfører overdrevne følelsesmæssige reaktioner hos os, f.eks. hvis vi gang på gang forarges over en vens nærighed og ”bare slet ikke kan have med det at gøre”, så kunne der være en god grund til at se nærmere på ens eget forhold til penge.

Den dybeste indsigt i vores egen Skygge opnår vi ved at se på vores drømme. Ofte kan det være nødvendigt at have en kompetent person, f.eks. en analytiker, til gennem længere tid at følge en i processen, fordi vi i sagens natur er tilbøjelige til at være blinde for vores skyggesider, også når de optræder som indre figurer. Et andet problem er, at drømme udtrykker sig ved hjælp af symboler, så de fleste har brug for en vis skoling i at aflæse drømmens indre fortælling. Enkelte drømme kan dog være så afslørende og stærke i deres billedsprog, så det er svært at overse ”budskabet”. De kan tjene som et wake-up call og få en person til at starte på en analyse eller lægge kursen i livet om.

Skyggen optræder i vores drømme som en jævnaldrende figur af samme køn som en selv. Det sidste hænger sammen med, at Skyggen er en arketype, der ligger tæt på Jeg-personligheden. Skyggen kan både optræde i skikkelse af en søskende, en ven eller en fjernere bekendt, men det kan mindst lige så ofte være en person, som ikke er drømmeren bekendt i det vågne liv. Hvis det er en person, som man kender, er det en god idé at starte med at se på de karaktertræk, der udmærker vedkommende i ens egen bevidsthed, for så at overveje hvordan man selv har det med de træk.

Når man drømmer om personer, som man kender godt fra sit vågne liv, må man imidlertid være opmærksom på, at drømmen måske også siger noget om ens forhold til den pågældende person i den ydre verden. De to måder at tyde drømmen på foregår henholdsvis på *subjekt-niveauet*,

hvor personen forstås som en indre figur hos drømmeren, og på *objekt-niveauet*, hvor drømmen giver et billede af den faktiske person, sådan som drømmeren opfatter vedkommende. Hvis man tyder drømmen på objekt-niveauet, kan det vise sig, at der er noget i relationen, der trænger til at blive justeret.

En ung mand, der er meget konfliktsky og opsat på at tilfredsstille sine omgivelser for at opnå deres accept, har haft en konflikt med sin husvært om dagen. Værten har malet kælderrummet, hvor drømmerens vasketøj efter aftale hænger til tørre, med det resultat, at vasketøjet er blevet overstænket med maling. Den unge mand har igennem lang tid optrådt ydmygt over for værten, der har forsøgt at presse sin lejer på flere måder. Nu har han omsider fået nok og siger højt og umisforståeligt fra. Værten, der ellers er meget højroset, bliver stum og ser forlegen ud. Hjertet hamrer løs i den unge mands bryst, men han føler samtidig en stor triumf.

*Om natten drømmer han, at en rocker kører lige imod ham med stor fart på sin motorcykel. Han føler sig truet på livet, men rockeren standser lige foran ham og ser venlig ud. De kommer i snak, og der er en god kemi imellem dem. De skilles som venner.*

Det er oplagt at tyde drømmen på subjekt-niveauet, da drømmeren ikke kender rockeren i drømmen. Det vil sige, at rockeren ses som en skyggefigur og altså en ukendt side af drømmerens egen person. Han repræsenterer som figur – sammen med sin motorcykel – maskulin power, styrke og aggression. I starten er han skræmmende for *drømme-Jeget*, men det viser sig, at han i virkeligheden er venlig og ikke spor farlig. Drømmen giver altså en positiv feed-back på drømmerens egen aggressivitet den foregående dag, hvor han sætter værten på plads. Det er ikke så farligt at hævde sin ret, som han først tror. Han kan blive ”gode venner” med sin indre kraft. Selv om man de første mange gange, hvor man sætter grænser, kan komme til at udtrykke sig lovlig voldsomt og firkantet, hvis man ser isoleret på den enkelte situation, så kan man med tiden lære at sige fra, uden det er nødvendigt at bruge det store register.

Litteraturen er rig på *skyggepar* som i den ovenstående drøm med den konfliktsky mand over for rockeren. I ”Don Quixote”, som er blevet kaldt den første moderne europæiske roman, ser vi den idealistiske fantast, lavadelsmanden Don Quijote, der kæmper med vindmøller i den tro, at det er riddere som ham selv. Over for ham er skildret hans trofaste væbner, den jordbundne og fantasiforladte Sancho Panza. Her er kontrasten mellem den lange og magre (anti)helt og den lille og tykke hjælper billede på en typologisk modsætning mellem den *introverterede intuition* hos helten og den *extravertede sansfunktion* hos hjælperen. Don Quixote og Sancho Panza repræsenterer lige værdifulde indstillinger, men det er ikke heldigt, hvis de er for ensidige. Det typologiske eksempel peger netop på vigtigheden af at balancere personligheden ved at arbejde på at ”blive venner” med ens fjerdefunktion, der ligger i Skyggen.

I jødedommen kan vi se Gud og Satan som et andet skyggepar. Hvor Satan i Det Gamle Testamente er en af Guds sønner og en værdig samtalepartner med Gud, som vi ser det i Jobs Bog, er Satan i løbet af kristendommens historie blevet dæmoniseret som Djævelen. Gud og Djævelen er således blevet totalt polariserede. Djævelen ses ikke længere som Guds slægtning, dvs. som et billede på, at det gode og det onde er forbundet. Det har givet kristendommen et

forklaringsproblem i forhold til ”det onde”. For hvordan kan den almægtige og gode Gud tillade den vilkårlige ondskab i at udfolde sig, hvis ”det onde” findes uden for guddommen?

Egenskaber, der ofte optræder i Skyggen, er vrede, misundelse, dovenskab og grådighed, der alle hører til den middelalderlige kristendoms klassiske dødssynder. At netop disse egenskaber ofte optræder i Skyggen, siger noget om, at det ikke bare skyldes forældrenes personlige fordømmelse af de sider hos barnet, men også at de pågældende egenskaber har været underlagt stærke restriktioner fra samfundets side. Denne samfundets *kollektive Skygge* leder os videre til Jungs forestilling om den del af Skyggen, der har rødder i *det kollektive ubevidste*, som hører til den fælles menneskelige psyke. Den er ikke bundet til det enkelte individs egen familiehistorie og dets Jeg-personlighed, men optræder som en psykisk determinant i alle kulturer og til alle tider.

Den kollektive Skygge udfolder sig f.eks. i sammenhænge, hvor en gruppe mennesker bliver besat og i flok udfører handlinger, som den enkelte ikke ville foretage på egen hånd. Den kan i ekstreme tilfælde f.eks. komme til udtryk i form af politiske lynchninger af sorte, som dem Ku Klux klan foretog i USA fra tiden efter borgerkrigen helt op til 1960'erne. Her er stærke, dunkle kræfter på spil, som har rødder i det kollektive ubevidste. At deltagerne er maskerede understreger det anonyme eller upersonlige i individets handlinger. Anonymiteten bidrager omvendt til at sætte den enkeltes moralske dømmekraft ud af funktion. En mere afdæmpet version af en kollektiv besættelse kan ses ved politiske demonstrationer eller under fodboldkampe.

Opmærksomheden i den klassiske jungianske teori har været rettet mod det enkelte individs skyggesider og troen på, at bevidstgørelsen af den enkelte kan brede sig ved det gode eksempel, men i Jungs kulturkritiske skrifter fra den sidste del af hans forfatterskab og blandt yngre jungianere er der et øget fokus på samfundets skyggesider. Fremvæksten af en materialisme, der er blevet stadig mere dominerende, ikke mindst i de vestlige samfund, op gennem det 20. århundrede og det sjæletab, som den har medført med ufattelige lidelser til følge både på det individuelle og på det kollektive plan i form af nazistiske og kommunistiske regimers ugerninger, kalder også på løsninger på et kollektivt niveau.

Litteratur:

Marie-Louise von Franz' artikel om Individuationsprocessen i C. G. Jungs ”Mennesket og dets symboler” (Lindhardt og Ringhof 1991)

Eigil Nyborg: ”Drømmenes vej til Selvet”, kapitlet Skyggen (Tiderne Skifter 1986)

Se også Hanne Urhøjs afsnit om Skyggen under fanen Grundbegreber.

© 2017 Thomas Nordby, cand. phil. i dansk og sekretær i Jung Foreningens bestyrelse.