

# ARKETYPISK OG PSYKODYNAMISK INDIVIDUATION

---

Tekst: **Hanne Urhøj**

---

– med typologi som redskab

Denne artikel handler om Jungs teori om de psykologiske typer – som i år fylder 100 år – men med primært fokus på en moderne psykodynamisk og arketypisk version af teorien. Desuden om, hvordan jeg bruger den terapeutisk til individuationsprocesser i min jungianske praksis, og i den forbindelse, hvordan jeg inddrager Myers-Briggs typekoder.

Jungs typeteori er baseret på en filosofi om, at verden må lide under modsætninger, og at det er en etisk fordring at hæve sig over disse modsætninger (Jung 1921 par. 327). På det grundlag formulerer han fire modsætningspar, som handler om, at vi foretrækker at:

1. bruge vores psykiske energi enten *introvert* eller *ekstrovert*,
2. *opfatte* verden enten konkret med fakta eller ukonkret med anelser om indre sammenhænge og ydre muligheder,
3. *vurdere* det, vi opfatter, med enten logisk tænkning eller mavefornemmelse,
4. leve enten en *vurderende* eller en *opfattende* livsstil.

Jeg har her valgt at bruge Myers-Briggs' begrebspaar opfatte og vurdere, da de giver betydeligt bedre mening end Jungs ord – rationel og irrationel – for det samme.

For et par år siden satte Susan Cain med sin bog *Quiet* det første modsætningspar på en verdensomspændende agenda ved at pege på chanceuligheden for in-

troverte i den moderne verdens meget ekstroverte kultur (Cain 2012). Og med hensyn til det andet og tredje modsætningspar har jeg selv i et tidligere nummer af dette tidsskrift peget på chanceuligheden for mennesker, der foretrækker at opfatte det, som sker omkring dem, med deres intuition og vurdere det med deres følefunktion. Disse opfatte- og vurderepræferencer ligger i skyggen i vores tid, hvor vi har en kulturbestemt præference for at opfatte med sansefunktionen og vurdere med tænkefunktionen (Urhøj 2018).

## PRÆFERENCER

Den fjerde modsætning handler om, at du med en vurderende livsstil har præference for at afgøre sager og træffe beslutninger her og nu, mens du med en opfattende livsstil har præference for at undersøge sager grundigt og derfor foretrækker at udsætte afgørelser og beslutninger.

Der er intet som disse fire polariteter, der kan skabe kriser i relationer, hvad enten de er familiære eller kulturelle. Fx en kvindelig klient, der skal bruge en bil til sit arbejde. Hun foretrækker den vurderende livsstil og er klar til at købe den første den bedste bil. Hendes mand, der foretrækker den opfattende livsstil, har behov for at undersøge bilmarkedet meget grundigt, før der handles. Og så har vi balladen. Men med henvisning til den etiske fordring kan du bruge viden om typologien til at

reflektere over menneskers forskellighed og til at finde respektfulde veje, hvor medfødte forskellige, ofte modsattede præferencer italesættes – i første omgang med det formål at lande konflikterne uden for det røde felt.

Der, hvor typologien helt umiddelbart har givet størst jackpot i min praksis, er med klienter, der har en bestemt præference, men vokser op i en familie, der har en dominerende præference for det modsatte. De har gennem opvæksten været loyale over for familiens præference. Set baglæns har 'opfattetyper' fx følt sig overvåget og kontrolleret af familiens 'vurderetyper' og deres "evindelige vurderedomme". Og da de ikke er blevet spejlet på det, de selv foretrækker, er de i virkeligheden gjort forkerte. Mismatchet har sat sig i deres tilknytningsmønstre, hvor forkerthedsfølelser meget let gestaltes om og om igen. Og bare denne korte typologiske forklaring på en klients vanskeligheder kan være en stor lettelse og et godt udgangspunkt for at styrke klientens medfødte præferencer.

## BEVIDSTHEDSFUNKTIONER OG TYPEINDIKATORER

Mens vi som børn tilstræber at passe ind, vil vi som voksne i højere grad erfare modsætningerne med deres uforenelighed ved, at de slår gnister, når de mødes. Det er dog samtidig disse gnister, der sætter gang i individuationen. En individuation der, efter Jungs klassiske teori om de psykologiske typer, handler om at adskille, bevidstgøre og integrere otte bevidsthedsfunktioner, som vi opfatter og vurderer med, som sætter retning på vores psykiske energi, og som vi vælger livsstil efter – så de kan fungere selvstændigt og målrettet i jegets tjeneste og uden at blande funktionerne sammen. Fx sådan, at man ikke lader sig overmande af sin maveformnelse i en sag, mens man er i gang med at vurdere sagen med sin tænkefunktion (Jung 1971).

Bevidsthedsfunktionerne opererer sådan, at vi:

- Opfatter det konkrete med vores sansefunktion
- Opfatter det ikke-konkrete med vores intuitive funktion

- Vurderer, det vi opfatter, enten logisk med vores tænkefunktion eller følelsesmæssigt med vores følefunktion

Obs! De fire bevidsthedsfunktioner bliver til i alt otte, fordi de både kan være introverte og ekstroverte.

Udfordringen med Jungs klassiske typologi er, at man selv skal greje, hvilke funktioner man foretrækker. Men få år efter teoriens offentliggørelse tilførte Katharina Briggs og Isabel Myers både tests og 16 personlighedstyper med tilhørende typekoder til teorien. Deres arbejde er blevet til det, vi i dag kender som Myers-Briggs Type Indikator (MBTI). Udfordringen med MBTI er så, at den sætter fokus på personlighedstyper. MBTI's typekode kan ikke umiddelbart bruges til at identificere, hvordan de otte bevidsthedsfunktioner er organiseret i den psykiske struktur. MBTI's fokus på de to mest udviklede bevidsthedsfunktioner gør derfor modellen egnet til ego-psykologi, men uegnet til arbejdet med individuation i dybere transformative processer.

Jeg bruger mest MBTI til at finde en klients typekode og har i øvrigt vendt blikket mod John Beebe, der er amerikansk psykiater og jungiansk analytiker. Beebe har siden 1980'erne udviklet en arketyrisk og psykodynamisk typologimodel, som senest er beskrevet i *Energies and Patterns in Psychological Type* (Beebe 2017), hvor han også har samlet sine tidligere artikler. Beebe viser, hvordan en arketyrisk struktur styrer udviklingen af bevidsthedsfunktionerne, og hvordan man kan 'åbne' en typekode og placere de otte bevidsthedsfunktioner i denne struktur (ibid.). Beebes model er velegnet til at arbejde med individuation, fordi den sætter fokus på både det, der er kompatibelt med jeget, og det, som er i Skyggen og på sammenhængen. Hermed kan den blive et godt værktøj til at styrke dialogen mellem jeget og selvet. Endvidere flytter modellen fokus fra modsætninger til balancer. Et fokus, der matcher Jungs idé om, at psyken konstant, lige som kroppen, søger at etablere ligevægt. Det er denne arketyppemodell, det følgende skal handle om.

Arketyper, siger Jung, er per definition faktorer og motiver, som arrangerer psykiske elementer i bestemte

billeder, karakteriserede som arketyper, og på sådan en måde, at de kun kan genkendes på de affekter, de giver anledning til (CW 11, par. 222, note 2) Og de hører, som Mary Ann Mattoon skriver, sammen med instinkterne til det kollektive ubevidste, hvor de er modus for perception, mens instinktet er modus for handling. Sådan fx at den gudinde, en mand kan se i en kvinde, opstår på grund af arketype, mens hans begær efter hende kommer fra instinktet (Mattoon 2005).

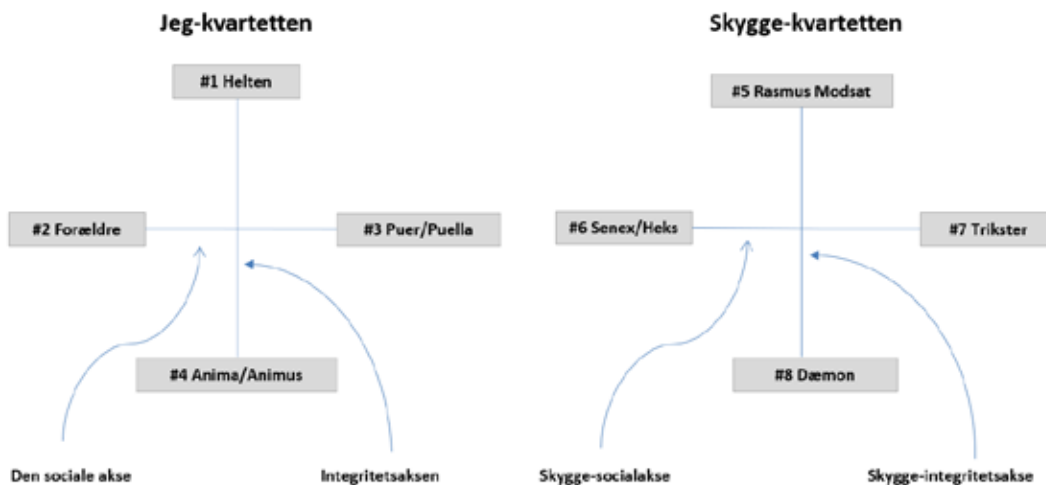
### TEORI, MODEL OG ARBEJDET MED JEG-KVARTETTEN

Ifølge Jung har vi alle adgang til fire bevidsthedsfunktioner #1-4 – som alle er både intro- og ekstroverte, i alt

otte funktioner (#1-8), som Beebe arrangerer i sin model, der er vist nedenfor. Samtidig tilføjer han til teorien, at hver bevidsthedsfunktion er dirigeret af en arketype.

De første fire funktioner #1-4, der potentielt er forenelige med personens jeg-opfattelse, kan i varierende omfang differentieres og integreres i vores bevidsthed. Og de er med deres styrende arketyper placeret i en forreste jeg-kvartet. De sidste funktioner #5-8, der ikke er forenelige med personens jeg-opfattelse, er, med deres styrende arketyper, arrangeret i en bagvedliggende Skygge-kvartet. Se model 1 herunder.

Beebe siger, at vi alle i løbet af livet kommer i berøring med alle otte funktioner, selv om vi oftest betjener os af #1 og #2. Og jeg ved fra min praksis og har skrevet



- # 1 styres af Helten, der forvalter vores jeg-kontrol, organiserer tilpasning og initierer individuationen
- # 2 styres af Mor/far, der forvalter pleje og beskyttelse af andre
- # 3 styres af Puer/Puella, der forvalter kærligheden til det sårbare barn, der overlever ved at improvisere
- # 4 styres af Anima/-mus, forvalter forlegenhed, hengivelse og er døråbner til det kollektive ubevidste
- # 5 styres af Rasmus-modsat, der rummer frustration og udfordring, forsvarer sig med offensiver, forførelse, selv-kritik og undgåelse
- # 6 styres af Senex/Heksen, der forvalter grænsesætning og kontrol ved at nægte, nedgøre, grænsesætte og paralisere
- # 7 styres af Tricksteren, som står for manipulation, kan forene det paradoksale, kan være ondskabsfuld, to-sidet og gå uden om forhindringer
- # 8 styres af Dæmonen, der står for både underminering og befrielse og således udvikler integritet

Model 1. De styrende arketyper og de områder af personligheden, som de styrer. Frit efter Beebe (2017).

om, hvordan de underliggende arketyper dukker op i drømme og i det symbolske arbejde i øvrigt i jungiansk terapi (Urhøj 2021b).

Selv om strukturen er almenmenneskelig, så konstelleres de enkelte arketyper meget forskelligt hos forskellige mennesker. De fyldes gennem livet op med billeder, erfaringer og emotioner, og derfor har modellens otte arketyper vidt forskellig attraktion på psyken hos forskellige mennesker. Således kan nogle mennesker fx finde heltearketyperne vældigt attraktiv, mens andre skyr den. Det afhænger af programmeringen af arketyperne, kunne man sige.

Man kan bruge modellen til at reflektere over, hvordan arketyperne i jeg-kvartetten er konstelleret. Fungerer arketyperne for klienten, som beskrevet under model 1? Hvis ikke, hvordan fungerer de så? Og hvad er opvæksthistorien bag deres konstellation og funktion?

Som terapeuter ved vi, at forklaringen på, at en klient er stækket i at tage ansvar for eget liv, kan handle om, at forældrene ikke lærte deres barn at løse opgaver, men i stedet løste dem selv. Klienten kan da have idealiserede forældre-billeder og ikke høje forestillinger om egne evner til at påtage sig ansvar. Det må vi undersøge og reflektere over, modellere på og udvikle, så klienten får positive oplevelser med at tage ansvar selv. Forældrearketyperne skal modnes, gøres mere attraktiv i klientens eget liv. Og i den forbindelse bruger vi ofte mine figurer fra sandplay, fordi man med figurerne ofte har lettere ved at mærke den arketyperiske attraktion.

Fordi psyken tilstræber helhed ved at kompensere ubalancer, er det dog særligt spændende at se på balancen mellem arketyperne. På integritetsaksen reflekterer vi over balancen mellem Helten og Anima/Animus, et område af psyken, hvor vi udvikler en modus for at balancere mellem heltens jeg-kontrol og kontroltabet i mødet med det modsatkønnede. Er der for meget jeg-kontrol og for lidt hengivelse eller omvendt? Indtager klienten helterollen og overlader hengivelsen til en eventuel partner, der så giver sig animerende (med Anima) eller handlekraftigt (med Animus) hen til 'Helten'. Et menneske, der gennem opvæksten må høre på,

at det ikke dur til noget, kan godt udvikle en stærk heltearketype. Den er da bare oppustet og kan ikke finde en balance i den psykiske struktur. Forbindelsen til den modsatte arketype bliver meget ustabil. Hermed bliver integritetsaksen ustabil, og den personlige integritet svækkes.

På den sociale akse udvikler vi en modus for balancen mellem ansvar og frihed. Er der for meget voksenansvar og for lidt leg eller omvendt? Hvis klienten finder forældrearketyperne uattraktiv – hvilket også kan handle om, at forældrene svigtede – så vil klienten ofte kompensere med en stærk Puer/Puella. Klientens udfordring kan da være, at der er mange nye projekter og få, der bliver afsluttet. Det kan knibe med voksenansvar. Omvendt er der klienter, der har mistet kontakten til deres Puer/Puella arketype. Måske fordi det kreative er blevet nedvurderet i barndommen.

Puer har været en tilbagevendende arketype i min praksis hos klienter med omfattende svigt i barndommen. Så er der enten for meget Puer/Puella eller for lidt. Hvis der er for meget, projiceres forældrearketyperne ud på en anden, som så påtager sig voksenansvaret, hvorved ubalancen lægges ud i relationen til den anden. Hvis der er for lidt Puer, går projektionen den anden vej. For psyken søger equilibrium.

#### ARBEJDET MED INDIVIDUATION I SKYGGE-KVARTETTEN

Svære oplevelser tidligere i livet kan være så forstyrrende, at de ikke kan rummes i den jeg-kompatible struktur, hvorfor de fortrænges til skygge-kvartettens to skyggeakser. Her akkumuleres ubalancerne som frosne billeder og frosne emotioner omkring de arketyperiske komplekser i skyggekvartetten, hvor de blandes op med billeder fra det kollektive ubevidste og fordrejes til ukendelighed og umiddelbart bliver utilgængelige for jeget. Denne dynamik er den umodne psykes gode forsvar til at få de onde billeder fra svære oplevelser langt væk fra jeget. Senere modning handler om at påtage sig den smertelige opgave at rydde op i det. Og på grund af psykens naturlige tilskyndelse mod li-

Typekode-> #1-8 Arketyper	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	ISTP	ISFP	INFP	INTP	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
#1 Helten	Si	Si	Ni	Ni	Ti	Fi	Fi	Ti	Se	Se	Ne	Ne	Te	Fe	Fe	Te
#2 Forældre	Te	Fe	Fe	Te	Se	Se	Ne	Ne	Ti	Fi	Fi	Ti	Si	Si	Ni	Ni
#3 Puer/Puella	Fi	Ti	Ti	Fi	Ni	Ni	Si	Si	Fe	Te	Te	Fe	Ne	Ne	Se	Se
#4 Anima/Animus	Ne	Ne	Se	Se	Fe	Te	Te	Fe	Ni	Ni	Si	Si	Fi	Ti	Ti	Fi
#5 Rasmus Modsat	Se	Se	Ne	Ne	Te	Fe	Fe	Te	Si	Si	Ni	Ni	Ti	Fi	Fi	Ti
#6 Heks/Senex	Ti	Fi	Fi	Ti	Si	Si	Ni	Ni	Te	Fe	Fe	Te	Se	Se	Ne	Ne
#7 Trikster	Fe	Te	Te	Fe	Ne	Ne	Se	Se	Fi	Ti	Ti	Fi	Ni	Ni	Si	Si
#8 Dæmon	Ni	Ni	Si	Si	Fi	Ti	Ti	Fi	Ne	Ne	Se	Se	Fe	Te	Te	Fe

T og F står for vurderfunktionerne tænke og føle

S og N står for opfattefunktionerne sans og intuition

I et forrest i en typekode viser, at personen overordnet set foretrækker introversion

E i et forrest i en typekode viser, at personen overordnet set foretrækker ekstroversion

Et 'i' som efternavn på en bevidsthedsfunktion viser, at der er tale om en introvert bevidsthedsfunktion

Et 'e' som efternavn på en bevidsthedsfunktion viser, at der er tale om en ekstrovert bevidsthedsfunktion

J et i en typekode står for *judgmental* og viser, at personen foretrækker en vurderende livsstil

P et i en typekode står for *perceiving* og viser, at personen foretrækker en opfattende livsstil

Skemanr. 1. Typeguide. MBTI typekoder organiseret på den vandrette menulinje. Arketyper lodret

gevægt går modningsprocessen ofte i gang af sig selv. Det er, som når Gandalf banker på døren, og man bare må afsted mod ydre begivenheder, der kan vække traumerne.

Dette kan fx ske for en kvinde, hvis mor ikke magtede at have børn og derfor ikke kunne give sit barn kærlighed og omsorg. Mens psyken tidligere har været i ro med gode mor-billeder, der er akkumuleret omkring forældrearketyper i jeg-kvartetten, kan de onde mor-billeder i skyggekvarteret begynde at røre på sig, fx når kvinden skaffer sig en ny og 'spændende' kvindelig chef. Kvinden, der er helt ubevidst om, hvad hun selv rummer, begynder at projicere de onde mor-billeder over på chefen, når det viser sig, at hun har nogle af morens træk, og som nu bliver en figur, der korresponderer med Heksen i Beebes model. Hun er ikke klar over, at den ydre begivenhed har prikket hul på hendes psykiske forsvar ind til de forvrængede onde mor-billeder og de frosne følelser, som er akkumuleret omkring Heksens arketype. Men denne åbning skal til, hvis kvinden skal udvikle sig. Og fordi det kan være meget angstprovokerende, er det ofte på dette tidspunkt, at kvinden finder en terapeut.

Når hun så, som klient, begynder at huske og senere at tro på, at det, som dukker op fra dybet, kan være sandt, kan hun begynde at konfrontere de negative mor-billeder, der har akkumuleret en hel barndoms svigt i form af indre fordrejede billeder og frosne følelser omkring Heksens arketype. Hun ved ikke, at hun har for vane – som Grete i Hans og Grete – at snyde heksen for overhovedet at overleve (Urhøj 2021a). Hun har lært at skjule sit sande jeg og må have fat i stærke indre kræfter for at overvinde sin angst. Den kraft kan findes hos den modsatte arketype på samme akse – her i Triksterarketypens reservoir, hvor energien (se skema 1) kan holde sammen på de onde og de gode mor-billeder. Triksterenergien skal samtidig bruges til at mobilisere ondskab nok til at konfrontere Heksen. Det er præcist, som vi ser det i Hans og Grete, der symbolsk set – og med den nødvendige ondskab – overvinder Dødsmoren og transforme-

rer selvet ved at snyde heksen og sparke hende ind i ovnen (ibid.)

For at få mere 'kød på' Triksterarketypen kan det være nyttigt at inddrage den personlige typekode – som vi kender fra Myers-Briggs typologi – i terapien. Den skal vi bruge for at finde ud af, hvilken bevidsthedsfunktion der styres af Triksteren.

Klienten kan finde sin egen typekode med en gratis typologisk test på nettet, og når man har den, skal man bruge en typeguide, som vist på forrige side. Her kan man se Myers-Briggs' 16 typekoder i den vandrette menu og arketyperne i den lodrette menu.

Hvis klienten har typekoden INFJ, ser du et 'Te' ud for Triksteren. Og det betyder, at Triksteren styrer den ekstroverte tænkefunktion (Te) for den aktuelle typekode.

Tænkefunktionen handler om at kunne skelne mellem sandt og falsk og mellem rigtigt og forkert og udvikle meget høje standarder for denne skelnen. Når en bevidsthedsfunktion er ekstrovert, er der en indre tilskyndelse til at melde sin skelnen ud i omgivelserne. Triksterens kvalitet handler om at kunne opstille paradokser, manipulere, vende ting på hovedet, være ondskabsfuld og styre uden om forhindringer. Disse kvaliteter finder du i skema 1. Og det er med den energi,

klienten skal træne sin knivskarpe ekstroverte tænkning for at tage kampen op med heksen.

I den aktuelle case med Hans og Grete blev bunden af skorstenen og heksens komfur et billede på modellens dæmon og et sted i personligheden, som korresponderer med både den totale underminering og den totale befrielse; det dybeste sted i den psykiske struktur, hvor den personlige integritet er forankret.



Patchwork-mandala, syet af Hanne Urhøj med inspiration fra C.G. Jungs Den Røde Bog.

## MÅLET MED INDIVIDUATIONEN

I ovenstående har jeg vist eksempler på, hvordan man kobler type og arketype. Og det handler ikke alene om at differentiere og integrere de enkelte bevidsthedsfunktioner, men først og fremmest om at blødgøre, smidiggøre og styrke de arketyper, der styrer bevidsthedsfunktionerne. Og herefter er det 'bare' at fortsætte hele kompasset rundt, hvor arbejdet med at konfrontere det arketyperiske på de to akser i skyggekvarteret afbalancerer de to akser i jeg-kvarteret. Det åbner til selvet og hermed til personens indre tilskyndelse og fremmer udviklingen af bevidsthedsfunktionerne.

Målet med individuationen med den arketyperiske typologi handler således om at blive sit eget udelige selv med et differentieret og integreret udtryk på bevidsthedsfunktionerne i jeg-kvarteret. Det handler også om at blive bevidst om, hvilke arketyper der styrer hvilke bevidsthedsfunktioner, for en ekstrovert tænkefunktion, der styres af fx Puer, er meget forskellige fra en ekstrovert tænkefunktion, der styres af Helten. Helletænkning ønsker at bevare de gode standarder. Puer-tænkning ønsker at udfordre det bestående.

Sidst men ikke mindst handler det om at blive bevidst om, hvilke arketyper man har svagt henholdsvis solidt konstelleret, og om overføringsmønstre fra gamle traumer, som kontinuerligt kan blive vækket fra skyggekvarteret.

Med de artikler, jeg tidligere har skrevet, og som fremgår af litteraturlisten, er det blevet mere og mere tydeligt for mig, at arketyperisk typologisk individuation – uden vi er opmærksomme på det – foregår i relationer, i grupper og i hele kulturer. Og når bevidsthedsfunktioner er aktive i disse omgivelser, skal man ikke være blind for, at det ikke bare vækker den underliggende arketyperiske struktur. Det vækker også de instinkter, der giver brændstof til vores overføringsmønstre og får mennesket til at handle. Og jo mindre indsigt vi har i vores arketyperiske strukturer, og jo mindre vi har differentieret vores bevidsthedsfunktioner, jo mere arkaiske bliver vores handlinger.

## LITTERATUR

- Beebe, J (2017). *Energies and Patterns in Psychological Type*. Routledge.
- Cain, Susan (2012). *Quiet – The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishing Group (NY).
- Jung, CG (1921/1971). *Psychological Types*. Collected Works 6. Princeton University Press.
- Jung, CG (1958). *Psychology and Religion: West and East*. Collected Works 11. Pantheon Books
- Mattoon, MA (2005). *Jung and the Human Psyche – An Understandable Introduction*. Routledge.
- Urhøj, H (2021/b). *Typology, the eight-function model and archetypal complexes*. *Journal of Analytical Psychology* 2021.
- Urhøj, H (2021/a). *Undsagt, frisat og forvandlet – efter mødet med Dødsmoren i Pandekagehuset*. Nr. 8 i serien Eventyr viser vejen til os selv. <https://cg-jung.dk>.
- Urhøj, H (2018/2). *Når ni ud af ti klienter er intuitive og følelyse*. *Tidsskrift for Psykoterapi*.
- Urhøj, H (2016/3). *Komplekser, stresstilstande, modoverføring og mentalisering*. *Tidsskrift for Psykoterapi*.
- Urhøj, H (2013). *Archetypes in a Portrait of Bob Dylan*. *Personality Type in Depth*, January 2013.
- Urhøj, H (2012). *Archetypal Drama in a Portrait of Bob Dylan*. Saxo.



Hanne Urhøj, jungiansk analytiker og supervisor (IAAP, DSAP, MPF) med speciale i en psykodynamisk og arketyperisk version af C.G. Jungs typologi. Hun er desuden foredragsholder, forfatter, redaktør på [www.jungforalle.dk](http://www.jungforalle.dk) og har praksis i Nivå