
FORENINGEN AF MODSÆTNINGER

Tekst: Kristine Gazel

Et essay om kærlighed i jungiansk perspektiv

Ud fra en jungiansk terapeutisk tilgang kan vi anlægge tre perspektiver på kærlighed, der griber ind i hinanden som overlappende cirkler. For det første: Kærligheden i terapiens rum og relation. Terapien udgør en beholder, *temenos*, for forvandling, der omfatter både den 'udadrettede' og den 'indadrettede' kærlighed. For det andet: Den 'udadrettede' kærlighed, som vi erfarer den udspillet i livet i alle dens afskygninger til og med vores kærligheds partnere. Hertil kommer vores erfaringer med kærligheden til forældre, søskende og børn samt vores relationer til andre mennesker, vi står nær: slægtninge, venner, kollegaer. For det tredje: Den 'indadrettede' kærlighed som den indre forening af modsætninger og forstået som et mysterium, der af C.G. Jung blev beskrevet i hans sidste store værk *Mysterium Coniunctionis*.

Der er selvsagt tale om tre vidt forskellige former for kærlighed, og især den terapeutiske relation må overholde strenge etiske retningslinjer. Her er der i højere grad tale om kærlighed forstået som *agape* end som *eros* (Sedgwick 2001, p.88). *Agape* er den opofrende og selvhengivende kærlighed, som ikke søger sit eget, og som idéhistorisk set er grundlaget for den kristne kærlighed. *Eros* er den seksuelle kærlighed, der som udgangspunkt er eksklusivt og passioneret rettet mod ét andet menneske.

I et jungiansk perspektiv vil alle tre former for kærlighed blive mødt med en symbolsk tilgang, idet symbolet er det centrale begreb i den jungianske analytiske psykologi. Det epistemologiske fundament for den jungianske analytiske psykologi er fænomenologien og hermeneutikken. I dette essay vil jeg forsøge at beskrive disse tre former for kærlighed – til dels ved hjælp af det symbolske sprog, som alkymien tilbyder. Jeg vil dog fokusere på den terapeutiske kærlighed og på den indre eller indadrettede kærlighed.

EN DRØMMEVIGNET

En klient drømmer, kort før hun skal flytte sammen med sin kæreste, at de køber en seng: "Det er en, som jeg rigtig gerne ville have, beigeifarvet og med en sengegavl. Vi pakker den ud, og så ser jeg til min store skuffelse, at der er et gærde i midten af sengen, som går til midten af sengens længde. Straks siger jeg, at jeg ikke vil have sengen alligevel, fordi gærdet betyder, at vi ikke vil kunne ligge sammenslynget, som vi plejer, når vi skal sove."

Jeg kommer i tanke om det alkymistiske udtryk *Only separated things can be conjoined* (citeret af Hillman 2010, p.36), og som på dansk kunne lyde således: *Kun det, der er adskilt, kan forenes*. I samtalen med klienten om drømmen kommer vi ind på, at drømmen kan tjene hende som en advarsel, nu hvor relationen er under forandring, mod at blive for tæt og symbiotisk sammenslynget i relationen.

Senere i drømmen opdager drømmeren " ... en lille lomme på siden af gærdet. Jeg rækker hånden ud efter den og tager en gennemsigtig og forsejlet kuvert op. Inde i den ser jeg til min

Kunsten er at stræbe efter at kunne og turde rumme psykens paradoksale totalitet igennem foreningen af modsætninger, og denne bestræbelse konstituerer det enkelte menneskes kærlighed til hele sig selv. Den terapeutiske relation kan fungere som en beholder for denne stræben.

store overraskelse forskellige insekter, som kravler rundt i kuverten. Der er en sommerfuglelarve, en sommerfugl, en stor bi ... Jeg er både forskrækket og fascineret, mens jeg holder kuverten. Jeg ved på en måde, at sengebutikken fører en kampagne, som går ud på at give insekterne sammen med deres produkter til kunderne, så de kan være med til at øge planternes bestøvning og passe på vores planet.”

Disse tre insekter peger for mig at se på udviklingsperspektivet i drømmen, på muligheden for forandring. Det, som Jung kaldte drømmens telos: det, at den peger på et formål. Sommerfuglelarven og sommerfuglen symboliserer forskellige stadier af en transformationsproces, og bien peger på forvandlingen af nektar til honning, ligesom bien bidrager til bestøvning af blomsterne. Det fælles for alle tre symboler er forvandlings-temaet.

Drømmevignetten illustrerer, at det symbolske kan kaste lys på såvel kærlighedens ydre som indre sfærer. Dels som advarsel mod ikke at blive for sammenfiltret eller symbiotisk i relationen, dels pegende på udviklingsperspektivet for drømmeren ved at indgå i relationen.

DEN TERAPEUTISKE RELATION

En for mig væsentlig metafor for den terapeutiske relation er *temenos*. *Temenos* er et græsk ord, der betyder et helligt, beskyttet sted. Psykologisk set beskriver det såvel en persons evne til at holde på eller 'containere' sit eget psykiske indhold som det fortrolige rum, der definerer den terapeutiske relation. Jung beskriver mandalaen som værende et symbolsk udtryk for *temenos*: "The symbol of the mandala has exactly this meaning of a holy place, a

temenos, to protect the centre. And it is a symbol which is one of the most important motifs in the objectivation of unconscious images. It is a means of protecting the centre of the personality from being drawn out and from being influenced from outside." (Jung CW18, § 410).

Temenos kan fungere som et symbol, der holder og beskytter psykens center. Det kan også have en mere håndgribelig betydning som metafor for den terapeutiske rum og den terapeutiske relation som et aflukket rum, hvori det psykologiske arbejde kan finde sted.

Kærligheden i den terapeutiske relation udgør en særlig form for kærlighed, der er underlagt strenge etiske retningslinjer. En vigtig bestanddel i denne kærlighed er empati med klienten: "There is no substitute for empathy in the therapeutic relationship, and in the end nothing is more important. It is the basis of all psychological healing, or at least the basis for the sense of understanding upon which healing rests. (...) [T]o feel listened to, understood and thereby to feel accepted and even loved are the critical experiences in therapy." (Sedgwick 2001, p.88).

Herudover kan vi igen med Sedgwick nævne terapeutens imaginative forståelse af klienten: "A client responds to a therapist's genuine embodied curiosity. People begin to imagine themselves through being imagined by others." (ibid., p.89).

I en samtale med en kollega kom vi mere frit fænomenologisk til at kredse om emnet 'kærlighed og terapi'. Vi samlede nogle eksempler fra praksis og mere alment psykologisk nåede vi frem til, at det netop er i den terapeutiske relation, i den specielle form for kærlighed, at vi kan opleve, at selvet hos en klient kan konstateres og mærkbart føles. Det er i det øjeblik, hvori

klienten oplever at blive fuldt ud set og accepteret af terapeuten, at selvet træder frem, og klienten kan opleve at være sig selv fuldt ud.

Terapeuten kan gennem sine forestillinger om klienten, gennem sit blik på og fulde accept af klienten, bidrage til, at selvet konstateres i den terapeutiske relation. Det understøtter yderligere min formodning om, at selve den terapeutiske relation og den terapeutiske kærlighed er helende, måske den centrale faktor i helingen. Og at denne kærlighed udgør *temenos*.

En anden metafor for det terapeutiske rum er *vas bene clasum*, den forseglede alkymistiske kolbe: "The *vas bene clasum* (well sealed vessel) is a precautionary measure very frequently mentioned in alchemy, and is the equivalent of the magic circle. In both cases the idea is to protect what is within from the intrusion and mixture of what is without as well as protect it from escaping." (Jung CW12, § 219).

SEPARATIO

Det, som er blandet sammen, kan ikke forenes. For at forene noget er vi nødt til at adskille det. Det terapeutiske arbejde består i at adskille det, der er blandet sammen, og som fænomenologisk viser sig som fantasier, komplekser, projektioner, konflikter og ikke-adækvate emotioner udspillet i klienternes konkrete kærlighedsrelationer. Med det alkymistiske sprog kan vi se på dette som *prima materia* eller *massa confusa*. Det 'grundstof', som skal processeres i den alkymistiske kolbe for at blive forædlet. Her er det væsentligt at påpege, at der ikke er tale om en lineær, men snarere en cirkulær proces. Stoffet skal processeres i kolben flere gange (Gazel 2017).

Vi finder motivet med at adskille tingene i mange eventyr, fx i Askepot, der skal skille linser og ærter fra asken ved ildstedet. Og vi finder motivet i alkymien, især i den alkymistiske proces *separatio* som beskrevet af Edinger: "The *prima materia* was thought of as a composite, a confused mixture of undifferentiated and contrary components requiring a process of separation. Images for this process are supplied by various chemical and physical procedures performed in the alchemical laboratory." (Edinger 1999, p.183).

Forudsætningen for at skabe en ny helhed eller et fornyet perspektiv er netop *separatio*: " ... a composite mixture undergoes a discrimination of its composite parts. Order is brought out of confusion in a process analogous to that in which cosmos is born of out chaos in creation myths." (ibid.).

I det terapeutiske rum arbejder vi med klientens erfaringer med konkrete kærlighedsrelationer. Alle projicerer vi vores eget psykologiske indhold, som blandt andet er et resultat af vores erfaringer fra tilknytningen til vores første omsorgsgivere, over på de mennesker, vi møder senere hen i livet. Således ses kærlighedspartnerne ikke kun som de er, men snarere som vi selv er – eller som noget i os er.

Erkendelsen af at 'stoffet' ikke tilhører den anden, men os selv, kan sætte både partneren og os selv fri, hvis tilbagetrækningen af projektionen lykkes. Det er ofte det fremmede i os, det ukendte, som vi 'kaster' ud på den anden. Sandsynligvis er der dog en 'krog' hos den anden, som projektionen kan hænges op på. Det, vi ser, tilhører også den anden: der er en grund til, at netop dette menneske er genstand for vores kærlighedsprojektioner.

Det kan være nødvendigt at trække sig fra en relation eller en situation for at kunne se på den fra et fornyet perspektiv. Det kan sågar være nødvendigt at afbryde en relation, at forlade et menneske for måske at møde det senere på en fornyet måde. I andre situationer og relationer kan det omvendt være givende at blive i relationen for dér at foretage det omhyggelige, langsomme arbejde med at trække projektionerne tilbage og erkende, at emotionelle reaktioner kan bunde i egne komplekser og smertetilstande.

Både afbrydelsen af og beslutningen om at blive i et forhold kan med tiden resultere i den erfaring, at relationen er blevet, som den skulle være fra begyndelsen. Og begge perspektiver kan være sande på én gang. Kærlighed tilbyder ophævelse af entydighed. Og i den psykoterapeutiske proces arbejder vi i høj grad på at kunne udholde to polære modsætninger, at kunne udholde flertydighed og at skabe relation frem for identifikation.

ANIMA OG ANIMUS

Tilbagetrækningen af projektioner fra kærligheds-partneren og arbejdet med de skikkelser, der viser sig for os i drømme, giver mulighed for at møde det indre kvindelige eller det indre mandlige. Det vil sige de arketyper, som i klassisk jungiansk teori kaldes anima og animus. Jung beskriver dem som et arketyrisk "power couple", ja endog som guder, hvis magt vi er prisgivne: "To call them by this name is to give them that central position in the scale of psychological values which has always been theirs whether consciously acknowledged or not; for their power grows in proportion to the degree that they remain unconscious. Those who do not see them are in their hands, just as a typhus epidemic flourishes best when its source is undiscovered." (Jung CW9II, § 41).

Vi er oppe imod stærke sager, og forbliver de uerkendte og ubevidste, vil de opleves som skæbne, og vi vil være i fare for tvangsmæssigt at gentage kompulsive kærlighedsmønstre. Når vi forsøger at forstå dem, bliver vi ført ind i det dyb, som det ubevidste er: "It is only when we throw light into the dark depths of the psyche and explore the strange and tortious paths of human fate that it gradually becomes clear to us how immense is the influence wielded by these two factors that complement our conscious life." (ibid.).

I klassisk jungiansk teori opererer anima og animus som psychopomps, sjæleførere, der leder egoet, forstået som centrum for den bevidste del af psyken, til en kontakt med selvet, der på en og samme tid er centrum for hele psyken og totaliteten af hele psyken. De er altså vejvisere mod individuation.

INDIVIDUATION

Individuation er et nøglebegreb i den klassiske jungianske psykologi. Bangshøj definerer det således: "Individuation [kommer] til at handle om i videst muligt omfang at blive bevidst om det ubevidstes fænomener, komme til at kende dem i alle deres former, både lyse og mørke. Og ved den transcendent funktions mellemkomst ideelt set lade dem samle sig, vise sig for jeget som en enhed, også fuld af modsætninger, det som Jung kalder selvet." (Bangshøj 2021).

Ifølge Bangshøj kan individuation ses som en horisontalt orienteret model for udvikling, opdelt i faser. Denne udviklingsmodel har været fremherskende i den almen forståelse af Jungs individuationsbegreb. Jung selv var ifølge Bangshøj mere optaget af individuation som en vertikalt orienteret metafor, hvor individuation er defineret som "oplysning af dybet": "I hvert fald er han på konstant udvig efter et sprog, der kan åbne denne sidste metafor og vise en rute i vertikal retning med mulighed for at forbinde bevidstheden med det ubevidste. Det finder han i alkymiens symbolsprog." (ibid.).

Vejen går altså indad og nedad. Det indre møde med anima og animus kan opleves som stærkt vitaliserende. Ligesom den erotiske betagelse af og forelskelse i en partner i et kærlighedsmøde kan opleves som fortryllelse, kan erfaringen af det indre modsatkønnede opleves som magisk. Som en indre forelskelse eller erkendelse: en følelse af at have fundet sin sjælepartner – ikke i det ydre, men i det indre. Det indre bryllup udspilles da i foreningen af det modsatkønnede.

Erkendelsen af at det, der i projektionen blev kastet over på partneren, hidrører fra det modsatkønnede maskuline eller feminine i psyken kan være livsfornyende. Paradokset er, at det på én og samme tid er noget i psyken iboende, og at det for egoet, som den bevidste del af psyken, opleves som noget fremmed.

FORENINGEN AF MODSÆTNINGER

Mysterium Coniunctionis var Jungs sidste store værk. På en og samme tid er det det mest enkle og det mest komplekse af hans værker. Det er enkelt, fordi præmissen er enkel: det er en beskrivelse af psykologiske modsætninger, som de viser sig i det ubevidste. Disse modsætninger beskrives ved brug af alkymiens symbolske sprog og er et resultat af Jungs læsning af alkymistiske værker fra middelalderen og renæssancen. Deri består det komplekse og svært tilgængelige, selvom det har været igennem Jungs destillationsproces.

Selvom værket forekommer gådefuldt, skal mysterium ikke forstås i betydningen gåde. Det er snarere my-

sterium forstået som indvielse som i de antikke kultiske mysteriereligioner. Jung synes med titlen at ville indikere, at hvis du forstår disse modsætninger, er du indviet i det mysterium, som individueringen udgør. Men den skal jo, som Bangshøj påpeger, ikke blot forstås som en horisontalt eller lineært orienteret proces, snarere som en proces, hvori du bevæger dig nedad. I øvrigt, forståelse skal her opfattes som en levende, erfaret forståelse snarere end en teoretisk, intellektuel forståelse.

Et modsætningspar i dette værk, som binder an til oplevelsen og integrationen af anima og animus, er beskrivelsen af *Rex et Regina*, i alkymien illustreret som den røde konge og den hvide dronning. Men modsætningen mellem og foreningen af maskulint og feminint i det hellige bryllup er blot ét af de mange modsætningspar, som værket indledes med, forenes i kærlighed, eller de vil alternativt konfronteres i fjendskab. Foreningen af modsætninger er en kontinuerlig proces, som vi i grunden aldrig bliver færdige med, og som vi heller aldrig vil blive fuldt ud bevidste om. *“The factors which come together in the coniunctio are conceived as opposites, either confronting one another in enmity or attracting one another in love.”* (Jung CW14, § 1).

Det er psykens telos at stræbe mod selv-erkendelse. Selv-erkendelse bliver selvets erkendelse af eller forholdet sig til sig selv, som i et ekko af Kierkegaards berømte udtryk fra *Sygdommen til Døden* (1849): *“Selvet er et Forhold, der forholder sig til sig selv, eller er det i Forholdet, at Forholdet forholder sig til sig selv; Selvet er ikke Forholdet, men at Forholdet forholder sig til sig selv.”*

Kunsten består i en kontinuerligt cirkulerende bevægelse henimod at omfavne, acceptere og integrere – det vil sige forsøge at bevidstgøre – de sider af os selv, som forekommer ikke-acceptable og fremmede. Paradokset er centralt i Jungs forståelse af *coniunctio*, da det er i erkendelsen af paradokset, at denne nye helhed, selvet, opstår: *“The pairs of opposites constitute the phenomenology of the paradoxical self, man’s totality,”* (Jung CW14 § 4).

I værket *The Practice of Psychotherapy* (Jung CW16), heri del III *The Psychology of the Transference*, undersøger Jung betydningen af det særlige modsætningspar, mand og kvinde, og dermed også kærlighedsdynamikken. I den symbolske adskillelse og forening mellem de to folder kærlighedsenergien sig ud. Samtidig med at den også bevæger sig ind i relationen mellem terapeut og klient i form af en overføring/modoverførings interaktion. Det bliver tydeligt, at det er gennem denne både symbolske og konkrete kærlighedsrelation, at selvet får mulighed for at træde frem af mørket, som individueringen, men samtidig også som et relations- og kærligheds-potentiale i verden.

LITTERATUR

- Bangshøj, Kim: *Individuation*. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2021.
- Edinger, Edward F.: *Anatomy of the Psyche: Alchemical Symbolism in Psychotherapy*. Open Court 1999.
- Gazel, Kristine: *Den alkymistiske kolbe*. 2017. www.jungforalle.dk/den-alkymistiske-kolbe. (Set 30.12.2024).
- Hillman, James: *Uniform Edition of the Writings of James Hillman. 5: Alchemical Psychology*. Spring 2010.
- Kierkegaard, Søren: *Sygdommen til Døden*. Oprindeligt udgivet 1849.
- Jung, CG: *Collected Works vol. 9II: Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton University Press, 1979.
- Jung, CG: *Collected Works vol. 12: Psychology and Alchemy*. Routledge 2008.
- Jung, CG: *Collected Works vol. 14: Mysterium Coniunctionis*. Princeton University Press 1989.
- Jung, CG: *Collected Works vol. 16: The Practice of Psychotherapy*. Routledge 2012.
- Jung, CG: *Collected Works vol. 18: The symbolic life*. Princeton University Press 2024.
- Sedgwick, David: *Introduction to Jungian Psychotherapy: The Therapeutic Relationship*. Brunner/Routledge 2001.



Kristine Gazel, bibliotekar, cand. scient. bibl. Seniorkandidat ved C.G. Jung Institutet. Studiemedlem af Dansk Psykoterapeutforening. Redaktør og skribent på ressourcguiden *Jung for Alle*.