

# KOMPLEKSER, STRESSTILSTANDE, MODOVERFØRING OG MENTALISERING

Tekst: **Hanne Urhøj**  
Illustrationer: **Mette Hind, MPP**

**Mens PTSD er en diagnose, så er stress, der ikke kan rummes inden for denne diagnose, tilstande uden diagnoser.**

Jeg er tidligere arbejdsmiljøkonsulent, med stress som en del af mit fag, siden midt 90'erne og er i dag jungiansk analytiker med fokus på den jungianske forståelse af komplekser, der er baseret på Carl Gustav Jungs komplekst teori. Denne teori har aldrig været brugt i relation til stressforskning, alligevel tillader jeg mig i det følgende at ligestille stresstilstande med aktiverede komplekser.

Mens Jungs teori om komplekser har fokus på både det fysiske og på psyken, så har det fysiske i mange år og indtil for nylig stort set ikke været italesat i jungiansk psykologi, som går for at være en 'tale-kur'. Det kunne være en mulig forklaring på, at komplekst teorien aldrig bruges i relation til stress. Med min baggrund har det dog været naturligt at inddrage viden om komplekser til at forstå stress og tilsvarende at bruge min viden om stress til at 'få kroppen med' i terapien.

Stresstilstande er udviklet gennem evolutionen og udspringer i den tidligst udviklede del af vores hjerne. De er dermed fysiologiske og umiddelbart uden for bevidsthedens rækkevidde. Men de er interessante og mulige at arbejde med. Det gør jeg ved at inddrage mine fysiske modoverføringsreaktioner i det terapeutiske

arbejde med aktiverede komplekser.<sup>1</sup> I det arbejde benytter jeg tre mentaliseringsniveauer, som korresponderer med det kropslige, det emotionelle og det rationelle, og som kendes fra Paul MacLeans model over *den tredelte hjerne* samt fra Marianne Bentzens og Susan Harts beskrivelser af modellen i artikler og bøger.

Jeg er trænet i og vant til at arbejde 'i' og 'med' overføring og modoverføring, dog uden målrettet fokus på det fysiske. Ved at inddrage min viden om og erfaringer med stresstilstande i arbejdet med komplekser får jeg et mere differentieret værktøj til at arbejde 'i' og 'med' fysiske modoverføringsreaktioner. Og ved at inddrage modellen for mentaliseringsniveauer får jeg mulighed for at håndtere de aktiverede komplekser – det, som stresser og måske truer med at opløse jeget indefra – på et passende mentaliseringsniveau.

De mest kendte stresstilstande er *flight* og *fight* og til dels *freeze*, som er hentet fra traumeterapien. Jeg arbejder med min egen model, hvori indgår seks stresstilstande: *faint*, *fly*, *freeze*, *fidget*, *flight*, *fight* og en syvende tilstand, *flow*, hvor man – i jungiansk forståelse – har udlevet sine komplekser.

<sup>1</sup> Overføring og modoverføring handler kort sagt om, at emotionelle og fysiologiske tilstande 'smitter', og at man som sensitiv og empatisk terapeut kan arbejde 'i' og 'med' denne 'smitte'. Se fx Wiener, 2009.

Jeg har igennem et privat pilotprojekt, hvor jeg har arbejdet med ti cases, afprøvet denne tilgang til stress. Alle ti cases viser, at der er en nøjagtig sammenhæng mellem stresshistorien og de aktiverede komplekser i den personlige historie. Artiklen levner ikke plads til at præsentere disse ti cases. Jeg medtager dog eksempler derfra, når jeg senere i artiklen introducerer mit arbejde med fysiske modoverføringsreaktioner i relation til de seks stresstilstande og det at være i flow.

### JUNGSTEORI OM KOMPLEKSER

Komplekser, der har rod i det fortrængte, er på en og samme tid både usynlige strukturerende komponenter i psyken og "splinter af psyken", som har deres oprindelse i et traume, et følelsesmæssigt chok eller langvarige udsættelser for ubehageligheder, der ikke kan rummes i bevidstheden, hvorfor de fortrænges. Udover at være kilde til en masse forstyrrelser kan sådanne komplekser også blive et incitament til større anstrengelse og således, måske, til nye muligheder og landvindinger.

Jung introducerede ordet kompleks i forbindelse med sit arbejde med en række ordassocationseksperimenter på det psykiatriske hospital Burghölzli i 1906. I eksperimenterne fik patienterne en række stimulusord, og ved efterfølgende studier af patienternes verbale associationer og svartider og deres fysiske reaktioner fandt Jung, at der på nogle stimulusord kunne være særligt følelsesladede responser og reaktioner. Disse stimulusord kaldte Jung kompleksindikatorer. Kreative studier af kompleksindikatorerne afdækkede sammenhænge mellem fortrængte ubehagelige minder og de aktuelle responser og reaktioner. Ordassocationsstudierne førte til teorien om psykologiske komplekser.

Komplekset holdes sammen af emotion, som holdes på afstand af jeget med det psykiske forsvar: benægtelse, kontrol etc. Når et kompleks bliver aktiveret, fx

i en samtale, en situation eller med et stimulusord i et ordassociations-eksperiment, triggere de emotioner, der er koblet til de fortrængte minder/indre forstenede billeder. Man ved ikke, at noget indre er aktiveret. Det opleves som noget, der sker i nuet og inden for et kontinuum – fra at pulsen stiger, det strammer i solar plexus, man er forkvalmet, og til at man er helt og aldeles ude af sig selv. Når et kompleks er aktiveret, er det naturlige afslappede flow af den psykiske energi i varierende grad blokeret. Og jeg-komplekset, der er centrum for bevidstheden, svækkes af det eller de andre komplekser, der er aktive.<sup>2</sup>

De andre komplekser er grupperet omkring jeg-komplekset og forbundet med både det personlige og det kollektive ubevidste. I det kollektive ubevidste er komplekserne koblet til arketyperne og instinkterne. Man kan anskue arketyper som psykens fil-mapper med grupperinger af alment menneskelige erfaringer. Mor-arketyper er fil-mappen med mor-billeder og oplevelser med mor i det hele taget.

Personlige mor- eller far-oplevelser vil altid give anledning til udvikling af mor- og far-komplekser, som kan være positive eller negative og sunde eller patologiske. Man kan forestille sig, at mor-komplekset kobler de personlige mor-oplevelser til en eller flere mor-arketyper: engel, heks, edderkop etc.

<sup>2</sup> I jungiansk psykologi arbejder vi med en tredeling af psyken, 'det bevidste', 'det personligt ubevidste' og 'det kollektivt ubevidste'. Vi arbejder endvidere med tre grundlæggende begreber: 'jeget', 'selvet' og 'jeg-selvaksen', og vi siger, at vi fødes med et selv og et kim til et jeg. Gennem opvæksten adskilles jeget fra selvet, der udvikles en jeg-selvakse, og jeget bliver centrum i den bevidste del af psyken. Det barn, der bliver set og mødt og spejlet og får passende udfordringer, vil ideelt set udvikle et sundt jeg og en stærk og fleksibel jeg-selvakse og gode muligheder for en fortsat sund psykisk udvikling. Det barn, der ikke har disse fordele i opvæksten, er derimod i risiko for at udvikle et svagt jeg og en svækket og nogle gange ufleksibel jeg-selvakse. Med en svag jeg-selvakse kan jeget være meget truet af angst.



---

”At komplekser kan være smertelige betyder ikke, at de er patologiske. Lidelse er ikke en sygdom, og et kompleks bliver kun patologisk, når vi bilder os ind, at vi ikke har det.

---

Indtil vi forstår, hvordan vores komplekser strukturerer vores psyke, kan vi kun erfare komplekserne projektivt. Positive forældre-billeder projiceres fx ofte på chefer. Det gør negative forældre-billeder også. I det første tilfælde vil man have affinitet til chefer, der kan bære overføringen af de positive billeder. I det andet tilfælde vil man have affinitet til chefer, der kan bære de negative billeder.

Fordi komplekser grupperer sig omkring arketyper, vil de personlige forstenede billeder bag komplekserne koble sig til arketyperiske billeder i det kollektive ubevidste. Hermed forvrænges de personlige billeder, og det sker over tid, efterhånden som svære oplevelser får lov til at trække flere og flere oplevelser af samme slags med sig. Svære personlige komplekser, der ikke håndteres, forskydes gradvist mod det kollektive ubevidste, hvor de bliver til arketyperiske komplekser, som med al deres kraft hører til i den del af psyken, der er ’ikke-mig’. Arketyperiske komplekser er således ikke kompatible med den bevidste attitude. Og når et arketyperisk kompleks bliver triggeret, bliver den følelsesmæssige tilstand mere og mere uforståelig og uforklarlig for både indehaveren af det aktive kompleks og for udenforstående. Jeget er på en *mission impossible*, som kan vælte selv det stærkeste menneske helt omkuld. Jeget er sat ud af spillet, taget af en uforklarlig kraft, som det kun sjældent kan hamle op med på egen hånd. Det er her, den ramte kan være paralyseret af angst. En angst, der hører til i den tidligst udviklede del af hjernen, hvor angstreaktioner

blev udviklet på savannen, og faren var de løver, der stod lige om hjørnet – og vi ved fra stress- og traumeforskning, at angsten i den aktuelle tilstand føles lige så farlig (Lazarus 2006, Levine 1997). Hvilket også er kendt fra aktiverede komplekser.

Således kan kompleksteorien bidrage til at forklare stresstilstande, inklusive det forhold, at det, som stresser Niels, ikke stresser Jens. Niels’ indre fader-billeder er ikke magen til Jens’. En type chef kan sende subtile signaler, der trigger Niels’ ubehagelige indre far-billeder. De samme signaler trigger ikke Jens’ indre far-billeder.

Forældrekomplekserne er blot et eksempel. Vi har et utal af forskellige komplekser, der kan blive aktiveret, og de er autonome, hvilket betyder, at de lever deres eget liv i det ubevidste. Her forstyrrer de den bevidste viljes intention og performance, de producerer forstyrrelser og blokeringer i strømmen af associationer, de kommer og går efter deres egne love. De kan midlertidigt overtage bevidstheden og forstyrre både tale og handling og dermed indtræde som en slags helt ubevidst sub-personlighed. Man er altså ikke sig selv, når ens komplekser er aktiveret. Efterfølgende må man kæmpe med at falde til ro og blive sig selv igen. Og det tager længere og længere tid at falde til ro, efterhånden som komplekset bliver stærkere.

Jungiansk terapi handler ofte om at blive bevidst om sine komplekser og om at kunne affektregulere sig selv, når komplekserne bliver aktiveret. Terapien handler også om at skabe en god dialog mellem jeg-

komplekset og de andre komplekser sådan, at de andre komplekser ikke tager magten over jeg-komplekset.

Når svære komplekser akkumulerer og gradvist overtager styringen af bevidstheden, er man i jungianske termer slave af sit eget ubevidste. Det er her, man som terapeut kan høre spørgsmål som: "Hvorfor bliver jeg ved med at få de jobs, hvor jeg møder den slags chefer, som slår mig helt ud. Der er noget i mig, som jeg ikke forstår. Og jeg mangler noget til at stå imod med!" Disse klienter siger indirekte, at de har et – eller flere – forstyrrende kompleks(er), som de ikke forstår, og at deres ego efterhånden er så svækket, at de ikke kan håndtere den situation, de er havnet i. De bliver mere og mere stækkede og svækkede og bryder i mange tilfælde sammen til sidst og kan være i høj risiko for fx at ryge ud af arbejdsmarkedet.

Et kompleks kan overkommes, når det er levet helt ud, og vi forstår vores psykiske forsvar, og hvad det er, det bevidste jeg vil undertrykke. Selvet bidrager med en indre tilskyndelse – hen imod psykisk helhed og sundhed. Den psykiske spænding mellem jeg-komplekset og de andre komplekser og selvet udgør en mekanisme, som på subtil vis fører os til det, som jeget gerne vil undgå, så vi kan gøre op med det, som ikke hører til 'mig', og blive til vores eget udelelige selv. At denne mekanisme virker, betragter jungianske analytikere som et væsentligt aspekt i psykens selvhelbredende mekanisme.

At komplekser kan være smertelige betyder ikke, at de er patologiske. Lidelse er ikke en sygdom, og et kompleks bliver kun patologisk, når vi bilder os ind, at vi ikke har det.

Uden komplekser vil al psykisk aktivitet gå i stå. Men det kan blive for meget. Det moderne menneske, der ikke har noget åndeligt at orientere sig ud fra, er presset på hele personligheden og dermed på hele galleriet af komplekser. Det kan ingen holde til i længden.

## STRESSTILSTANDE OG MODOVERFØRING

Jungiansk terapi handler ofte i første omgang om at blive opmærksom på forstyrrende komplekser. De viser sig i drømmene, der ifølge Jung var hovedvejen til komplekserne, ved at de som beskrevet forårsager forvrængede følelsesmæssige reaktioner, og ved at de projiceres over i andre personer. Sidst men ikke mindst kommer de til udtryk som overføring i terapien. I det følgende fokuserer jeg alene på den del af overføringen, som fører til modoverføringsreaktioner, som matcher de stresstilstande, jeg arbejder med.

Jung sagde ikke bare, at komplekset er bundet sammen af emotion, men også at emotioner 'smitter':

*"Emotions are contagious because they are deeply rooted in the sympathetic system ... any process of an emotional kind immediately arouses a similar process in others ... Even if the doctor is entirely detached from the emotional contents of the patient, the very fact that the patient has emotions has an effect on him. And it is a great mistake if the doctor thinks he can let himself out of it. He cannot do more than become conscious of the fact that he is affected."* (C.G. Jung, *The Tavistock Lectures*).

I mine termer siger Jung her, at terapeuten ikke kan gøre andet end at blive bevidst om, at hun er 'smittet'. Jeg mener, at vi kan gøre mere: Hvis komplekset – som jeg ligestiller med stress – er bundet sammen af emotion, og emotion smitter, må vi kunne opfange de seks stresstilstande i vores fysiske modoverføringsreaktioner.

Jeg er som psykoterapeut sensitiv og empatisk over for et svagt jeg, der trues af angst indefra, og jeg giver plads til klientens angst hos mig selv. Jeg lader mig 'smitte'. Og det her, jeg har glæde af at trække på min viden om og erfaringer med stresstilstande. Det giver mig mulighed for at differentiere mine fysiske modoverføringsreaktioner.

Så længe jeg 'holder' klientens angst, kan jeg fordøje angstfølelsen, finde sprog for den og timing til at adressere den. Og noget af det, som jeg forsøger at bidrage med i denne artikel, handler om – inden for den opstillede forståelsesramme – at *differentiere og handle på mine modoverføringsreaktioner ud fra det aktuelle angstniveau*. I det arbejde har jeg glæde af at inddrage modellen for den tredelte hjerne og de tre mentaliseringsniveauer, modellen lægger op til.

### MENTALISERINGSNIVEAUER

Marianne Bentzen og Susan Hart skriver i deres artikel *Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling om MacLeans model for den tredelte hjerne*, hvor han opdeler hjernestrukturerne i tre lag, som han forestillede sig var kvantespring i den menneskelige evolutionære udvikling. I forlængelse heraf formulerer han tre hierarkisk opdelte funktionsområder i hjernen, som korresponderer med tre forskellige mentaliseringsformer:

1. Protomentalisering foregår i den autonome sansende reptilhjerne – placeret i hjernestammen.
2. Emotionel mentalisering foregår i den limbiske følelsende hjerne – placeret i det limbiske system.
3. Rationel mentalisering foregår i områder i hjernen, der nogenlunde svarer til præfrontal cortex.

Susan Hart skriver videre om denne forståelse af hjernen som et hierarkisk system, hvor højere funktioner kun kan arbejde på basis af lavere funktioner, mens lavere funktioner kan arbejde uafhængigt af højere funktioner. Hjernens kredsløb fungerer både gennem *top-down* og *bottom-up* processer, hvor man ved *bottom-up* processer forstår, at fx en sansning bygger sig op gennem hjernens lavere niveauer til højere komplekse niveauer. Når forskellige sansninger samler sig til følelser, som igen samler sig til humøritilstande, sker der en *bottom-up* proces. Humøritilstanden omfatter omvendt også *top-down* processer, som går den anden vej. En

sansning afhænger af, hvad man forventer, og et forudfattet forestillingsbillede eller en tanke kan præge indtrykket.

En dyb vejrtrækning eller massage kan som *bottom-up* processer berolige os så meget, at tankeprocesserne bliver mere rolige, når vi er opkørte (Hart 2009).

Bentzen og Hart afslutter deres artikel med at lægge vægten på, hvordan alle bevidsthedsniveauer bringes i aktivitet i en vellykket terapeutisk proces, og at det drejer sig om at integrere de kropsligt sansende, perceptuelle, motoriske, emotionelle, associative og rationelle funktioner og bringe dem i en indbyrdes dialog. (Kilde: Bentzen og Hart).

Tankegangen i MacLean's model korresponderer godt med jungiansk tænkning, hvor vi dels arbejder med den tredelte psyke og dels med *dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser*. I denne dialog inddrager vi drømme og andet symbolsk materiale (= *bottom-up*), som vi gør til genstand for bevidste refleksioner. I det hele taget handler psykisk sundhed for os om at have en god dialog/balance mellem bevidst og ubevidst. Selvom den jungianske terapi er blevet kaldt en tale-kur, så er det rationelle næsten altid suppleret med en symbolsk tilgang, fx når vi arbejder med drømme. Her får vi kroppens stemme med. Vi kender formentlig alle til at have mareridt, som er den form for drøm, der mest utilsløret viser os, at drømme også er meget kropslige. Vi vågner rædselsslagne, hjertet hamrer og sveden hagler.

Men uanset om vores klienter bringer symbolsk materiale med i terapien, kan kroppens stemme via andre kanaler udgøre en afgørende forskel i dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser.

Noget af det, som motiverer mig til at arbejde, som jeg gør, er, at der mangler neurale kredsløb for verbal kommunikation på de to første niveauer, hvorfor sproglig

intervention ikke rækker på disse to niveauer. I det følgende afsnit vil jeg, med udgangspunkt i hver af de seks stresstilstande og de tre mentaliseringsniveauer, introducere til mit arbejde med modoverføringsreaktioner og mentalisering i relation til stress, som i min jungianske praksis er aktiverede komplekser.

### FAINT, FLY, FREEZE, FIDGET, FLIGHT, FIGHT OG FLOW I MODOVERFØRINGSREAKTIONER

De seks stresstilstande er 'lånt' fra forskellige forskningsområder og praksisser. Jeg låner og bruger termerne for disse tilstande på min egen måde, blot med henvisning til de kilder, jeg har lånt fra. Det er et valg, der blandt andet handler om, at jeg ikke differentierer mellem stress og PTSD, men forestiller mig, at det er tilstande på et kontinuum, hvor kapaciteten til at mentalisere tilstandene kan henholdsvis udvikles, stagnere og afvikles.

Mens jeg ses involveret i en differentieret stresstilstand, så er det svært at spore et jeg i en udifferentieret stresstilstand. På det grundlag har jeg opstillet de valgte stressresponsers i en rækkefølge, der korresponderer med de tre mentaliseringsniveauer. Således opstiller jeg *faint*, *fly* og *freeze* som stresstilstande, der til en start alene kan mentaliseres på det kropslige niveau og med *freeze* tæt på det emotionelle mentaliseringsniveau. *Fight* og *fidget* kan mentaliseres på det emotionelle niveau, mens *fight* kan mentaliseres rationelt. *Flow* vender jeg tilbage til under gennemgangen af de enkelte tilstande.

I min præsentation nævner jeg eksempler, som primært er hentet fra de omtalte ti cases, hvor jeg gennem mit netværk tilbød fire timers samtale til personer med stress, som ikke var diagnosticeret PTSD. Formålet med ikke at invitere deltagere med en PTSD diagnose var ikke at udelukke PTSD symptomer, men

at udelukke det, som var diagnosticeret PTSD. Dette valg handler om at se stress som et kontinuum af stresstilstande. Jeg kan i øvrigt efterfølgende argumentere for, at der i flere af casene kan overvejes en PTSD diagnose.

Ud over eksempler fra pilotprojektet har jeg suppleret med mine generelle erfaringer og – efter aftale med mine klienter – med et par eksempler fra min praksis.

#### Faint

Mens jeg arbejdede med mine ti cases, dukkede *faint* tilfældigt op med et brev om stressresponsers af Stefan Bracha (Bracha 2004). Samtidig blev jeg opmærksom på tre tilfælde, hvor der havde optrådt uforståelige besvimelsesanfald hos unge i 1-3 år før et psykisk sammenbrud. Efterfølgende er jeg blevet opmærksom på, hvordan man kan opfatte trangen til at 'sove fra det hele' som en fuldstændigt udifferentieret stresstilstand. Følgelig tolker jeg en pludselig overvældende træthed sammen med en klient som en fysisk modoverføringsreaktion.

#### Modoverføringen på *faint*:

I den case, der blev startskuddet på mit pilotprojekt, havde jeg en modoverføringsreaktion, som var en meget voldsom følelse af, at jeg ikke kunne trække vejret, at jeg skulle besvime, måske endda dø. Dette skete, da vi kom til det sted i stresshistorien, hvor kernen i komplekset blev trigget. Jeg forstod umiddelbart, at det var en modoverføring. Senere forstod jeg, at jeg havde haft en helt udifferentieret fysisk modoverføring på en helt udifferentieret stressangst.

#### Mentalisering på *faint*:

I det øjeblik jeg – i den samme case – mentaliserede mine fysiske modoverføringsreaktioner med både empati, rationel indsigt og terapeutisk intervention, skiftede '*faint*' til '*fight*' på et splitsekund. I dette tilfælde gik det meget hurtigt. Der var et meget stærkt





symbol involveret i det, som stressede, og som helt tydeligt udpegede problemstillingen. Jeg kan i sådanne situationer opleve, at der er en stor kapacitet til at mentalisere, og at det for terapeuten 'bare' handler om at følge med.

Generelt handler mentalisering på dette niveau om at styrke den terapeutiske relation med det formål at skabe optimal tryghed, så angsten kan få lov til at slippe det, som jeg kalder det udifferentierede tornerosestadie. Jeg har i øvrigt et skærpet fokus på alt det, som kommunikerer ikke-sprogligt.

#### Fly

Jeg blev opmærksom på denne reaktion, da jeg var til workshop med Lars J. Sørensen og Karin Dyhr om *Sjælens længsel* på Knudhule Badehotel i december 2015. Karin Dyhr nævnte denne respons som en håndteringsstrategi i relation til incest. Man forlader sit selv. Det er meningsfuldt at tænke denne stresstilstand i forhold klienter, der er traumatiseret af seksuelle krænkelser eller andre eksistenstruende opvækstvilkår – kortere eller længerevarende – hvor oplevelserne efterfølgende er helt adskilt fra følelserne og måske hukommelsen. En klient, der er i fly-stresstilstand, kan tale om de svære krænkelser helt uden at være i kontakt med sine følelser.

#### Modoverføringen på fly:

Med fly-responsen fik jeg en forklaring på min undren og usikkerhed, hvis jeg oplever, at jeg intet mærker, når en klient fortæller om alvorlige krænkelser, men jeg i stedet oplever, at jeg 'flyver' ud af rummet.

#### Mentalisering på fly:

De psykiske forsvar er tårnhøje, og for mig er tålmodighed og tillid til processen kodeordene her. Jeg fik med fly-responsen et bidrag til at forstå den type drømme, hvor frygtelige dramaer foregår i flyvemaskiner, der bevæger sig i mange kilometers højde over jorden. Sådan

en drøm vender jeg kontinuerligt tilbage til, når lejligheden opstår, for at give følelsesmæssig plads til og en intellektuel forståelse af billedet på den terror, der foregår i det indre.

#### Freeze

Flemming Kæreby nævner i artiklen *Ny strategi for PTSD-terapi* (Kæreby 2014), at mange traumeforskere betragter tonisk immobilitet som selve essensen af traumatisering. Her henviser han til Schauer og Elbert, som har fundet, "at tonisk immobilitet næsten altid omfatter undertrykkelse af kampadfærd gennem stivnen af de viljestyrede muskler samt undertrykkelse af den affekt (raseri), der driver kampadfærden. Derimod opgiver personen ikke at være på vagt." (Kæreby 2014).

#### Modoverføringen på freeze:

Første gang mine ben 'frøs til is', var jeg umiddelbart klar over, at der var fysisk modoverføringsreaktion i gang. Klienten kom efterfølgende i kontakt med tilsvarende fryse-oplevelse, da vi undersøgte det aktive symbol i drømmen. Dette synes at korrespondere med "undertrykkelse af kampadfærd gennem stivnen". Klienten følte sig efterfølgende sikker nok til at slippe kontrollen, hvorefter der var et stort gennembrud i terapien.

#### Mentalisering på freeze:

Jeg ved i dag, at vi er tæt på kernen i et kompleks, når mine ben 'fryser til is', og mentaliserer på det. Freeze ligger, som jeg opfatter det, i grænselandet til det emotionelle mentaliseringsniveau, hvor det er muligt at opnå en *un-freeze*. Når det sker, ses det på drømmene, fx hvor indre frosne landskaber tør op, og det peger på, at de frosne indre billeder og følelser er begyndt at tø op.

#### Flight

Efterhånden som vi får styrket vores jeg gennem gentagne oplevelser af at kunne slippe vagtsomheden og tåle at være i kontakt med angsten, kan vi begynde at

løbe væk fra faren. Jeget er dog stadig for svagt til at kæmpe.

#### Modoverføringen på flight:

Når jeg arbejder med flight, er jeg tilsvarende smittet af stress-responsen og kan få impulser til at flygte ned i skoven, før klienten kommer. Det er et hint om, hvor vi er i processen, og hvad det er for en angstform, vi skal arbejde med.

#### Mentalisering på flight:

Det er her, jeg vælger at arbejde meget jeg-støttende: "Det er godt, du kan løbe fra det!", "Når du føler dig tryk her, kan du begynde at tænke i en fight."

#### Fidget

Fidget betyder rastløs, og det er en stresstilstand, der kendes fra hundekenneler og hestesport (Hood 2001). Jeg har dog erfaret, at det er en stresstilstand, som mennesker let genkender hos sig selv, når de bliver præsenteret for tankegangen. Når en lille hundehvalp fx skal vaskes og børstes og ikke er med på det, som skal foregå, kan den begynde at fjolle rundt og løbe med børsten. Børn, der mister mors opmærksomhed, mens hun taler med en bekendt, kan blive helt kulrede. Vi går på Facebook med nye indlæg og tæller 'likes', mens vi ængsteligt venter på chefens dom over det papir, vi lige har afleveret. Hvis vi opfatter sådan adfærd som stressstilstande, kan det hjælpe os til at få stressangsten differentieret og få jeget i spil.

#### Modoverføringen på fidget:

En fidget-tilstand smitter også. Når jeg har klienter, der processerer deres angst på denne måde, får jeg ikke taget noter fra sessionerne, og når jeg beslutter at tage dette op i min supervision, opdager jeg efterfølgende, at jeg sad og underholdt supervisor med noget ligegyldigt frem for at sætte fokus på mine overspring.

#### Mentalisering på fidget:

Humor kan være virksomt, når man arbejder på dette niveau – men med det formål at få jeget til at overtage kommandoen og nå frem til en fight.

#### Fight

Før klienten kommer til fight, er der næsten altid undvigende adfærd og svigtende mod. Og det er på grund af det svigtende mod, at vi bliver rastløse, fjoller rundt og laver overspringshandlinger, lige indtil vi tager fighten. Hvis vi altså kommer hertil.

#### Modoverføringen på fight:

Mine modoverføringsreaktioner viser sig ofte som en kampgejst, før klienten er der. Ligesom drømmene peger på det i psyken, der er på vej, så signalerer kroppen det, den er klar til.

#### Mentalisering på fight:

På dette stadie er der nogle, der forlader terapien. Det kan ses som en del af undvigelsen, og det er godt at være på forkant og få denne problemstilling italesat, før det sker. Jeg skubber også mentalt til klienten: "Du kan godt, find en nem situation, hvor du kan prøve det af!", "Første gang, du går gennem den port, er det lamrende. Allerede anden gang er det meget lettere!", "Du udmattes af træthed, men det går over. Hold ud, det skal nok lykkes, også for dig!"

#### Flow

Flow, der kendes fra Mihaly Csikszentmihalyis flow-teori, korresponderer med den tilstand, hvor man i jungiansk forstand har udlevet sine komplekser. En tilstand, hvor den psykiske energi løber uforstyrret.

#### Modoverføringen på flow:

Det er rensende og helende at være i flow med en klient, der har været store dele af repertoiret af stressstilstande igennem.

Mentalisering på flow:

Her kan jeg sammen med klienten reflektere over, hvordan flow nu kan ses som den tilstand, hvor det kropsligt sansende, det emotionelle og det rationelle er integreret i dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser.<sup>3</sup>

### SAMMENFATNING

Jung sagde, at drømmen var hovedvejen til komplekserne. Det er stresshistorien også. Ved at se stress som aktiverede komplekser tilbyder jeg i artiklen et bidrag til at forstå stress på baggrund af en syntese mellem Jungs mere end 100 år gamle teori om komplekser, kendte og mindre kendte stresstilstande og identificering og fokus på de heraf afledte fysiske modoverføringer.

Jeg har arbejdet med og udviklet denne tilgang til stress over de sidste ti år, og jeg håber, at det – på trods af kompleksiteten og den forenkede fremstilling – er lykkedes mig at formidle essensen af, hvordan jeg 'får kroppen med', når jeg arbejder med komplekser. Og hvordan jeg ud fra dette arbejde ikke bare forstår, men også kan håndtere stress.

Når vi får trigget vores komplekser – altså fortrængte ubehagelige oplevelser, der engang ikke kunne rummes, og som stadig ikke kan rummes i bevidstheden – sætter det gang i angstprocesser, der styres fra vores 'tidlige' hjerne, mens jeget sættes mere og mere ud af spillet. Hvis denne proces pågår upåagtet, akkumulerer komplekserne. Og når angsten får rigtigt fat, reduceres vores kapacitet til rationel mentalisering. Vi er, kunne

man sige, handlingslammede med en krybdyrhjerne. Det var det, Jung kaldte at være slave af sit ubevidste.

Som trænet jungiansk analytiker kan jeg umiddelbart mærke, når et kompleks er aktiveret. Når det sker, har jeg med de seks stresstilstande og de tre mentaliseringsniveauer et redskab til at:

- skærpe min opmærksom på og forstå mine fysiske modoverføringer,
- forstå angstens niveau i de aktuelle stress-/angsttilstande,
- differentiere mellem og vælge niveau for mentalisering i terapien.

Således får jeg kroppens stemme godt med i den jungianske terapi, samtidig med at jeg i højere grad forstår, hvordan den bagvedliggende angst blokerer den psykiske energi.

Jeg ser stress som et kontinuum af tilstande, hvor jeget trues indefra af angst på forskellige niveauer – mere eller mindre tilgængelige for jeg-bevidstheden. Og jeg kunne i første omgang ønske mig, at PTSD-diagnosen blev en bredere diagnose, der kunne rumme den stress, der med de nuværende kriterier ikke kan rummes i PTSD-diagnosen. Eftersom det er en stor fordel at kunne mentalisere og håndtere sine vanskeligheder med tre hjerner, kunne jeg også ønske mig en forebyggelsesstrategi, hvor man satses på at fange stress i opløbet, altså før der lukkes ned for de mere komplekse neurale netværk i hjernen. Det er så blot spørgsmålet, hvem der skulle initiere en sådan strategi.

I denne artikel har jeg forholdt mig til det individuelle stressperspektiv og set bort fra det organisatoriske. Det er dog afgørende vigtigt for mig at understrege, at stress ikke er et individuelt problem. At det er de personlige komplekser, der bliver trigget af de situa-

<sup>3</sup> Ved mit foredrag Angst i praksis i Jung Foreningen den 15.9.2016 fik jeg både bidrag til og opbakning til at få modellen på plads, som den ser ud her.

tioner eller personer, der stresser en, betyder ikke, at stress er den enkeltes ansvar. Der er noget, der trigger individets personlige historie, men det foregår i en kultur, hvor individet er spændt til bristepunktet. Hvis vi som samfund skal håndtere stress, må vi, som jeg ser det, kunne sammenfatte individuelle og organisatoriske stress-perspektiver i et samlet paradigme.

## LITTERATUR

Afsnit om komplekser er skrevet på baggrund af følgende:

- Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Princeton, NJ: Princeton University Press:
- (1921/1971). *Psychological Types*. CW 6
  - (1959/1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. CW 9i.
  - (1973/1981). *Experimental Researches*. CW 2
- Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Bollingen Foundation:
- (1964/1966). *The Practice of Psychotherapy*. CW 16.
  - (1960). *The Structure and Dynamics of the Psyche*. CW 8
  - (1934/1960). *A Review of the Complex Theory*. I CW 8.
  - (1928/1960). *The Structure of the Psyche*. I CW 8.
- Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Routledge & Kegan Paul:
- (1959/1968). *AION. Researches into the Phenomenology of the Self*.
  - (1935). *The Tavistock Lectures*. (Her citeret fra Wiener, J. (2009)).
- Mattoon, M (2005). *Jung and the Human Psyche*. Routledge.
- Papadopoulos R (ed.) (2006). *The Handbook of Jungian Psychology*. Routledge.
- Sassenfeld, A (2008). *The Body in Jung's Work: Basic Elements to Lay the Foundation for a Theory of Technique*. *The Journal of Jungian Theory and Practice* Vol. 10, No. 1, 1-13.
- Sharp, D (1991). *JUNG LEXICON: A Primer of Terms & Concepts*. [www.cg-jung-page.com](http://www.cg-jung-page.com). (2005).
- Stein, M (1998). *Jung's Map of the Soul*. Open Court.
- Urhøj, H (2016). *Komplekser*. Dansk Selskab for Analytisk Psykologi: [www.jung-for-alle.dk](http://www.jung-for-alle.dk)

Referencer i øvrigt:

- Bentzen, M og Hart, S. *Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling*. *Psykolog Nyt*, 2005 nr. 2.
- Bracha, HS et al. (2004). *Letters*. Does "Fight or Flight" Need Updating? *Psychomatics* 45:5 pp. 448-449. September-October.
- Csikszentmihalyi, M (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Hart, S (2009). *Den følsomme hjerne*. Gyldendals Bogklubber.
- Hood, R (2001). *The 5 F's - Flight, Fight, Freeze, Fidget, Faint*. *TTEAM Connections* November-December, Vol. 3.
- Kæreby, F (2014). *Ny strategi for PTSD-terapi*. *Tidsskrift for Psykoterapi*, vol 3 pp. 6-13.
- Lazarus, R (1999/2006). *Stress og følelser - en ny syntese*. Akademisk Forlag.
- Levine, P (1997). *Waking the Tiger - Healing Trauma*. North Atlantic books.
- Wiener, J (2009). *The Therapeutic Relationship - Transference and Countertransference and the Making of Meaning*. Texas A&M University Press.



Hanne Urhøj er jungiansk analytiker (MPF/IAAP/DSAP) med praksis i Lyngby siden 2009. Tidligere arbejdsmiljø- og organisationsudviklingskonsulent. Hun er desuden redaktør på et nyt websted for Dansk Selskab for Analytisk Psykologi (DSAP).