

PERSONAEN OG SKYGGEN – ET ARKETYPISK TVILLINGEPAR

Tekst: **Thomas Nordby**

Mennesket er et socialt væsen, der har et grundlæggende behov for at knytte sig til andre. Det er ikke bare spædbarnet, der er afhængigt af de nærmeste omsorgspersoner for at kunne overleve og udvikle sig. Vi er alle afhængige af at kunne relatere til andre gennem hele livet, fysisk og psykisk. En vigtig jeg-funktion er derfor evnen til relation. Da jeget som arketype samtidig i et livsperspektiv arbejder hen imod en udvikling af det enestående hos den enkelte gennem en separation fra den kollektive psyke og fra opvækstmiljøet, er grunden lagt til en konflikt. De to arketyper *personaen* og *skyggen* afspejler på forskellig vis denne konflikt mellem relation og autonomi. De kan anskues som selvstændige delpersonligheder, hvis karakter på komplementær vis står i forhold til jeg-bevidstheden.

Personaen er den maske, som vi anlægger over for omverdenen, og de tilsvarende sprogkoder, vi benytter os af for at passe ind socialt. Jung har hentet termen fra det græsk-romerske teater, hvor det betegnedes den anonyme maske, som skuespillerne bar, og igennem hvis mund ordene trængte ud til publikum (latin *personare*: lyde igennem). Vi har mange forskellige *personaer*, afhængig af den sociale kontekst vi befinder os i. Man kan også med et andet udtryk fra teatret sige, at *personaen* repræsenterer den rolle, vi spiller i en given sammenhæng.

Den personlige *skygge* derimod er de sider af vores personlighed, som vores bevidsthed ikke vil kendes ved, og som vi forsøger at undertrykke, fordi de udfordrer vores selvopfattelse og samtidig kan bringe os i konflikt med omverdenen. Dermed truer de potentielt vores gruppetilhørsforhold; det være sig forholdet til familie, venner eller kolleger. Den består altså af de uønskede og ulevede sider af vores person, som kunne være kendt af os, hvis de 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.

Ligesom *skyggen* er ubevidst, er *personaen* også i vid udstrækning ubevidst, selv om den er mere i harmoni med vores værdier og derfor sjældnere opleves som truende af vores jeg-bevidsthed. Mange af vores sociale handlingsmønstre kører nemlig 'på ryggen' og er den lim, der ubevidst får hverdagen til at glide, uden at vi behøver at bekymre os om det. Vi kopierer almindeligt accepterede handlingsmønstre og tilegner os talemåder og værdier i vores forskellige sociale grupper i et langt større omfang, end vi normalt er bevidste om.

Når det ikke er en holdbar løsning at lade uønskede tanker og impulser forblive i *skyggen*, skyldes det, at der i det ubevidste ligger naturlige og rimelige behov, der melder sig på trods af omgivelsernes ønsker og forventninger til os. Hvis vi vedvarende undertrykker væsentlige sider af vores personlighed, kan det forårsage en oplevelse af meningsløshed, og vi kan blive drænet for energi eller ramt af depressioner.

"Ifølge Jung bliver alt, hvad der er ubevidst, konstant projiceret på vores omgivelser. Hvis der er personer i vores omgangskreds, der irriterer os grænseløst, kan der være god grund til at se, om vi kan genkende nogle af vedkommendes træk hos os selv.

Tanken om, at vi skulle kunne eliminere vores skyggesider ved at lukke øjnene for dem, er i øvrigt en illusion. Det, at vi ikke ser dem i øjnene, betyder ikke, at de ikke er der. Tværtimod kan de få mere magt over os, hvis vi er ubevidste om dem. Indsigten i de tilskyndelser og behov, der ligger i skyggen, kan rent lavpraktisk skåne os for mange vanskeligheder i vores omgang med andre i form af pinlige udtalelser eller katastrofale handlinger, der kommer til udtryk bag om ryggen på os. Fordi vi ikke vil vedkende os følelser, der ikke harmonerer med vores selv billede, taler vi om at 'være ude af sig selv i situationen', når vi pludselig bliver opfarende eller i en brandert opfører os grænseoverskridende.

INDSIGT I SKYGGESIDER

At konfrontere sig med det ubevidste handler også om hensynet til individuationen. Det er et grundlæggende behov at udvikle vores egenart og skille os ud fra flokken. Vi er ikke født som robotter, men som individer med hver vores særegne potentiale for udvikling. Individuationens mål er ikke at være perfekt, men at blive hel. Det indebærer, at man integrerer elementer, der tidligere har ligget i skyggen, ved at lade bevidsthedens lys falde på dem og tage stilling til dem. Den etiske dimension i tilværelsen består i bevidst at vælge i hvilket omfang og i hvilken form, vi vil leve de sider af os ud, som tidligere lå i skyggen. I denne proces opnår vi samtidig en mere fleksibel persona, der på en balanceret måde både tager hensyn til vores forhold til omgivelserne og til vores egen kerne.

Udover gennem fortællelser og ukontrollerede handlinger viser vores skyggesider sig gennem projektion. Ifølge Jung bliver alt, hvad der er ubevidst, konstant projiceret på vores omgivelser. Hvis der er personer i vores omgangskreds, der irriterer os grænseløst, kan der være god grund til at se, om vi kan genkende nogle af vedkommendes træk hos os selv. Allerede evangelierne kendte til den udbredte projektionsmekanisme: "Hvorfor ser du splinten i din broders øje, men lægger ikke mærke til bjælken i dit eget øje?" Det er lettere at se vores egne skyggesider hos de andre.

Den dybeste indsigt i vores skyggesider opnår vi ved at se på vores drømme. Her optræder skyggen typisk som en person af samme køn som drømmeren. Det hænger sammen med, at skyggen er en arketype, der ligger tæt på jeget. Skyggen kan fx optræde i skikkelse af en søskende eller en ven, men lige så ofte som en person, der ikke er drømmeren bekendt.

En yngre konfliktsky mand drømmer, at en rocker kører 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 god kontakt mellem dem. De skilles som venner.

Drømmeren har dagen inden haft en konflikt med sin husvært, der igennem længere tid har overskredet hans grænser. Nu har han omsider fået nok og siger højt og umisforståeligt fra. Værten bliver stum og ser forlegen ud. Hjertet hamrer løs i den unge mands bryst, men han føler samtidig en stor triumf.



H.C. Andersen læser op. Billede fra Jannik Hastrups tegnefilm *H.C. Andersen og den skæve skygge*, 1998. Med venlig tilladelse fra Dansk Tegnefilm.

Rockeren kan ses som en skyggefigur og er altså en relativt ukendt og uprøvet side af drømmeren selv. Han repræsenterer – sammen med sin motorcykel – maskulin power, styrke og aggression. I starten er han skræmmende for drømmejeget, men det viser sig, at han i virkeligheden er venlig og ufarlig. Drømmen giver således en positiv feedback på drømmerens egen grænsesætning den foregående dag. 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 begynder at sætte grænser, kan komme til at udtrykke sig lovligt voldsomt og firkantet, så kan man med tiden lære at sige fra, uden det er nødvendigt at bruge det store register.

MØDE MED PERSONAEN

Ligesom vi kan møde vores skygge i vores drømme, ser vi også vores persona afbildet i drømme. Et symbol på personaen kan være det tøj, vi bærer i drømmen, eller de statussymboler, som vi i drømmen omgiver os med. At personaen gestaltes på den måde skyldes, at det netop er gennem vores påklædning, indretningen af vores bolig, vores valg af bilmærke og lignende, at vi signalerer over for vores omgivelser, hvordan vi ønsker at blive set.

En offentlig anklager, der er midt i livet, drømmer, at han er til familiefest. De andre festdeltagere er afslappet klædt og morer sig høilydt, mens drømmeren står for sig selv midt på gulvet, gravalvorlig, iført dommerkappe og en paryk, som man kender fra engelske retssale.

Drømmen peger på et problem hos drømmeren, der er ret udbredt, nemlig tilbøjeligheden til at identificere sig så meget med sin persona, dvs. sin stilling og den tilhørende status, at livet kan true med at blive et skiliv, hvor det kun handler om at tage sig ud i stedet for at være.

En drøm som den ovenstående kan ses som et wake-upcall; en ændret indstilling er påtrængende nødvendig, hvis livet ikke skal tørre ud, og man ikke er del i de levendes kreds.

I Ingmar Bergmans film *Fanny og Alexander* er der en scene, hvor den iskolde og sadistiske biskop Vergerus i et mareridt kæmper med at rive en maske af sit ansigt, men ender med trække hele ansigtet af. Det er udtryk for en persona, der er gået i ét med jeget i en sådan grad, at det bliver en katastrofe for biskoppens nærmeste omgivelser. Vergerus er en ulv i fåreklæder, som navnet på svensk associerer til (varg: ulv). Bag den tilforladelige biskoppelige persona lurer et vild-
dyr i skyggen.

SKYGGEN I LITTERATUR

Selv om det var dybdepsykologien, der omkring forrige århundredskifte introducerede begrebet skyggen som videnskabelig term, har fænomenet været kendt i årtusinder, som det tidligere evangelieeksempel viser. Litteraturen har behandlet skyggetemaer, længe før Freud og Jung skrev deres banebrydende værker om det ubevidste. I H.C. Andersens eventyr *Skyggen* får den fysiske skygge, som den lærde mand kaster, selvstændig eksistens og opnår i stigende grad magten over sin tidligere herre; med tiden ansætter skyggen ham som sin egen skygge. Her bliver det optiske skyggefænomen udgangspunkt for en vittig og besk psykologisk dobbeltgængerfortælling. Fordi den lærde mand ikke investerer sig selv helhjertet i sin jagt på Poesien, er det hans skyggesider, som stræben efter social status og tom materialisme, der får overtaget. Der er tale om et split mellem den respektable borgerlige persona og den uciviliserede skygge, der ender med at tage livet af jeget.

I Goethes drama *Faust* optræder der et skyggepar i skikkelse af den verdensfjerne videnskabsmand Faust og hans diaboliske skygge, Mefisto. Også her får mødet alvorlige konsekvenser, men selv vågner Faust til live under processen og modnes efterhånden på sin livsrejse, så han bliver i stand til at sone sine svigt.

DEN KOLLEKTIVE SKYGGE

Egenskaber og følelser, som ofte optræder i skyggen, er vrede, misundelse, dovenskab og grådighed, der hører til den middelalderlige kristendoms dødssynder. At netop disse egenskaber så tit optræder i skyggen, siger noget om, at det ikke bare skyldes de enkelte forældres personlige fordømmelse af de sider hos barnet, men også at de pågældende følelser og dermed forbundne handlinger har været underlagt stærke restriktioner fra samfundets side. Den kollektive skygge har rødder i det affektive og instinktive liv og kan aldrig bringes til fuld bevidsthed. På det dybeste niveau

er skyggen hverken bundet til det enkelte individs egen familie- og opvæksthistorie eller til det enkelte samfunds kollektive skyggesider, men optræder som en kollektiv psykisk determinant til alle tider. Det er også her i det kollektive ubevidste, at den rene ondskab har sin rod.

Den ubehagelige side af den kollektive skygge kan fx udfolde sig i sammenhænge, hvor en gruppe mennesker bliver besat og i flok udfører grusomme handlinger, som den enkelte næppe ville foretage på egen hånd. Et ekstremt tilfælde kunne være Ku Klux Klans lynchninger af sorte i USA. Her er stærke, dunkle, overindividuelle kræfter på spil. At deltagerne er maskerede understreger det anonyme eller upersonlige i individernes handlinger. Anonymiteten bidrager omvendt til at sætte den enkeltes moralske dømmekraft ud af funktion.

Opmærksomheden i den klassiske jungianske teori var rettet mod det enkelte individs skyggesider, men i Jungs kulturkritiske skrifter fra den sidste del af hans forfatterskab og blandt nye generationer af jungianere er der kommet et skærpet blik for samfundets skyggesider og hermed et øget politisk fokus. Ligesom vi taler om præferencen af bestemte bevidsthedsfunktioner og indstillingstyper hos individet, kan man anvende typologiens begreber på kulturer. Jung var tidligt ude med at italesætte den moderne vestlige kulturs ubalance, hvor tænkefunktionen i en patriarkalsk kultur er i højsædet med et sjæletab til følge, fordi den kollektive følefunktion har ligget i skyggen. En materialisme og et overforbrug, der er vokset uhæmmet i takt med de teknologiske landvindinger i de seneste hundrede år, har bragt planeten på randen af en økologisk katastrofe og har medført ufattelige lidelser på det kollektive plan, bl.a. i form af folkedrab og verdenskrige. Ubalancen kaldes derfor også på løsninger på et kollektivt eller politisk niveau.

LITTERATUR

- Bibelen. Det Danske Bibelselskab 2006 (cit. Matthæusevangeliet 7,3).
Haaning, Aksel: *Jung. En stemme fra dybet*. Akademisk Forlag 2016.
Jung, Carl Gustav: *General Aspects of Dream Psychology*. Collected Works vol. 8. Routledge & Kegan Paul 1972 (om projektion § 507).
Nordby, Thomas: *Skyggen – bagsiden af din personlighed*. www.jungforalle.dk. Hentet 9.2.2021.
Nyborg, Eigil: *Den indre linie i H.C. Andersens eventyr*. En psykologisk studie. Gyldendal 1962.
Nyborg, Eigil: *Drømmenes vej til Selvet*. Tiderne Skifter 1986.
Skogemann, Pia: *Jungiansk encyklopædi*. In: Skogeman, P (red.): *Symbol, analyse, virkelighed*. Lindhardt og Ringhof 2001.
Stein, Murray: *Jung's Map of the Soul*. Open Court Publishing 2010.
Stein, Murray: *The Principle of Individuation. Toward the Development of Human Consciousness*. Chiron Publications 2006.
von Franz, Marie-Louise: *The process of individuation*. In: Jung, CG: *Man and his Symbols*. Ferguson Publishing 1988.



Thomas Nordby er cand. phil. i nordisk sprog og litteratur og pensioneret seminarlærer i dansk. Han er sekretær i Jung Foreningen i København og medlem af redaktionsgruppen på ressourcguiden jungforalle.dk. Skriver artikler og holder foredrag om litterære værker læst med et dybdepsykologisk perspektiv.