



Särtryck ur

CJP NYHETSMBREV

Nr 34:1 December 2004



”På väg mot en drömpsykologi”

INDIVIDUATION OCH GEROTRASCENDENS

av Håkan Raihle



Håkan Raihle, civ.ek. DHS, psykolog och jungiansk terapeut med privat praktik i Solna, är direktor för IDP Institutet för Drömpsykologi där han också är ämnesansvarig för utbildningen i psykologi och drömtolkning.

Någonstans, jag minns inte var, har Jung citerats när han säger att ”teorier är av den Onde”. Som jag uppfattar honom så menar han att etablerade teorier har en benägenhet att komma emellan oss och den verklighet vi upplever. Teorier kan bli till författade meningar, eller fördomar, som förvränger den verklighet vi upplever. Samtidigt behöver vi, och det är även Jungs uppfattning, teorier och teoretiska modeller för att vår verklighet skall bli meningsfull och hanterbar. För att råda bot på problemet så framhåller Jung vikten av att vi ständigt är beredda att ompröva våra modeller och förklaringar och inte tveka att byta ut dem mot nya modeller som visar sig ha ett högre förklaringsvärde.

*All true things must change,
and only that which changes
remains true (CW14:503)*

En central tanke inom den jungianska psykologin handlar om det som Jung kallade ”individuationsprocessen”, och enligt den-na hypotes finns inom varje människa en inneboende strävan efter helhet, d.v.s. en strävan efter att förverkliga den individuella potentialen. Jung menade att individuationsprocessen kunde inledas när människans jag hade nått en tillräcklig differens-tiering från det omedvetna och en tillräcklig ”styrka” för att kunna möta och integrera andra sidor av personlighetens potential.

CJP NYHETSMBREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upplagga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

Marie-Louise von Franz har skrivit en essä om individuationsprocessen och vi hittar den i Människan och hennes symboler (sid 160, Forum 1992). Där skriver hon följande:

Gradvis framväxer en personlighet av större vidd och mognad, som så småningom märks och syns även utåt ... Man skulle kunna belysa det med följande bild. Fröet av en tall innehåller hela det blivande trädet i latent form, men varje frö faller vid en viss tidpunkt på en viss plats, där ett antal särskilda faktorer är förhållanden, som t.ex. jordmånens, stenarnas beskaffenhet, markens lutning i förhållande till sol och vindar. Tallens latent totalitet

Vi föds med en uppsättning potentialer som i större eller mindre grad gör sig påmindra under vår levnad för att bli förverkligade, d.v.s. införlivade i vår medvetna tillvaro.

i fröet reagerar på dessa yttre förhållanden: den väjer för stenarna, den sträcker sig mot solen. Härigenom får trädet sin skapnad. Så uppstår långsamt en individuell tall, som är sin helhets uppfyllelse, tallen som den framstår i verklighetens rike. Utan det levande trädet finns tallen bara som en möjlighet eller som en abstrakt idé. Förverkligandet av detta i sitt slag enastående, unikt individuella i människan, är individuationsprocessens ändamål.

Men för människans del är individuationsprocessen mer än bara samspelet mellan det medfödda anlaget och de yttre öden som möter henne. Von Franz fortsätter:

Det förefaller som om naturen frambring-

”På väg mot en drömpsykologi”

Under denna rubrik kommer vi att samla material, såväl nyskrivet som redan publicerat, som är relevant med hänsyn till den drömpsykologi som ligger till grund för CJP:s/IDP:s sätt att arbeta med drömmar.

at ett jag, inte för att det i obegränsad utsträckning skall följa sina egna godtyckliga impulser, utan för att det skall bidra till att förverkliga helheten, d.v.s. personlighetens potential. Jaget tjänar till att sprida ljus över hela systemet; genom att något blir medvetet kan det bli verklig-gjort. Om jag t.ex. har en konstnärlig begåvning som mitt jag inte vet om, så händer ingenting med den. Gåvan som jag fått kan lika väl inte finnas till. Endast om mitt jag är medvetet om den, kan den förverkligas.

Individuationsprocessen kräver alltså medverkan av ett aktivt jag för att potentialen skall kunna förverkligas och jagets medverkan sker på tre nivåer

- som lyssnare för att medvetandegöra de strävanden hos det omedvetna som är ett uttryck för individuationsprocessen;
- som konfliktlösare/medlare, t.ex. mellan, å den ena sidan, inre strävanden och å den andra de yttre kraven och begränsningarna;
- som verkställare av individuationens krav.

Jaget som lyssnare

En man i 45-års åldern, som genomlidit en mycket svår period i sitt liv, drömmer följande:

Jag går längs en sandstrand; det är morgonsol och härlig luft. Jag är barfota och sanden knirrar under mina fötter för varje steg jag tar. Havet är lugnt och blått och vågorna skvalpar försynt i strandkanten. Jag hittar en spiralsnäcka i vattenbrynet

och tar andaktsfullt upp den och håller den mot örat. Den susar och tycks tala till mig. Konstigt nog förstår jag utan att kunna urskilja några ord.

För att bidra till individuationsprocessen som lyssnare måste alltså jaget ha etablerat en dialog inåt, men det räcker inte. Dialogen måste präglas av en kritisk urskiljningsförmåga från jagets sida, eftersom det ibland kan vara mycket svårt att avgöra vem man har kontakt med i det inre.

Det berättas om Hannibal, härskare över det Kartago som många romare längtade efter att få förstöra, att han gärna skulle dra i strid mot romarna, men avvaktade ett besked från gudarna. När beskedet kom i en dröm var det guden Jupiter som föreslog att Hannibal skulle anfalla romarna. Utan att närmare reflektera över vem Jupiter var (romarnas beskyddare) rustade Hannibal och drog ut i krig, med ett för honom så olyckligt slut att han så småningom tog sitt liv.

Vi har ju alla en benägenhet att höra det vi vill höra.

Även om jag tror mig veta att det budskap jag får i drömmen kommer från en välvilligt inställd gudom i mitt inre, så kan det ändå vara svårt rätt uppfatta budskapet, vilket Krösus (Chroisos, kung av Lydien, ca 500 f.Kr.) fick erfara.

Vid den tiden kastade Krösus lystna blickar på det likaledes blomstrande perser-riket som låg nästgårds, på andra sidan gränsfloden. Men liksom Hannibal ville Krösus naturligtvis inte företa sig något utan att ha fått gudarnas gillande. Det budskap han så småningom fick löd: "Om du, Store Konung, över-skrider gränsfloden med din armé, kommer ett blomstrande rike att gå under!" Krösus antagande, att det var perserriket som avsågs, visade sig dock vara felaktigt.

Jaget som konfliktlösare/medlare

Som Marie-Louise von Franz påpekat är "den olösliga konflikten", då varje tänkbart handlingsalternativ blir fel, en klassisk inledning till individuationsprocessen. För att kunna bidra till individuationen som konfliktlösare/medlare måste jaget ha förvärvat tillräcklig styrka för att kunna bära bördan av alla de till synes "olösliga" konflikter som individuationsprocessen försätter oss i.

En 52-årig man, gift och tre barn, har blivit förälskad i en annan kvinna och känslorna är uppenbarligen besvarade. Hustrun avslöjar emellertid hans dubbelspel och kräver att han skall bryta med den andra kvinnan, vilket han lovar att göra. Den andra kvinnan kräver, å sin sida, att han skall bryta upp ur sitt äktenskap och gifta sig med henne, vilket han lovar att göra. I en förhoppning om att lösningen på konflikten skall uppenbara sig för honom i en dröm eller i någon annan form, skjuter han det allt obehagligare ställningstagandet framför sig. När situationen upplevs som totalt out-härdlig, drömmer han:

Jag står på gården och lagar mat i två ugnar. Någon säger att det är dags att laga mat i en ugn.

Han blir både arg och besviken eftersom han uppenbarligen själv måste välja och ta ansvar för sitt val.

Jaget som verkställare

Individuationens stig leder ofta till att individen hamnar i konflikt med omvärldens värderingar och konvensansens bud och det är ur denna konflikt som individens egen moral och det egna värdesystemet utvecklas. När det blåser motvind i omvärlden krävs avsevärd styrka för att kunna vara trogen sig själv och fortsätta som verkställare av de besvärliga förändringar som utvecklingen mot en högre grad av helhet ofta innebär. (Det finns en underbar liten bok av Erich Neumann, *Depth psychology and a New Ethic*, som behandlar detta problem och som är väl värd ett närmare studium.)

Första och andra livshalvan

Jung skriver

För att kunna växa måste plantan lyckas med att slå rot i sin miljö.

***"Den olösliga konflikten",
då varje tänkbart handlings-
alternativ blir fel,
är den klassiska inledning
till individuationsprocessen
under andra livshalvan.***

Om jag inte i rimlig utsträckning har klarat av "första livshalvans uppgift", som innebär att man måste hitta en plats i den yttre världen och ett förhållningssätt till yttrevärldens krav och normer, så får jaget svårigheter att fullgöra sin roll i den kommande individuationsprocessen. Det givs inga genvägar, vilket 21-åriga Karl inser när han drömmer följande:

Jag står på ett torg framför en tempelliknande byggnad. Torget är fyllt av marknadsstånd och det myllrar av folk. Men det lockar mig inte. Jag är på väg in i byggnaden. Där inne är det stilla och dunkelt. Mitt på golvet finns det ett cirkelrunt bord och där strålar ljuset klart. Där sitter de gamla och visa och jag dras dit som av en magnet. Då kommer det fram en figur till mig. Jag kan inte se om det är man eller kvinna eftersom figuren har en munkliknande kåpa över huvudet och ansiktet ligger i djup skugga. Figuren tar mig i armen och vänder mig runt och pekar ut mot marknadsstånden.

Någon gång under livsloppet vänder det och uppbrottsignalerna ljuder. Omprövningens stund är inne, om vi uppfattar och accepterar förnyelseimpulserna. Tidsperspektivet förändras och i stället för att uppfatta livet som en period från födelsen till dag, så sträcker sig livet nu från idag och fram mot den död, som jag i regel inte vet när den kommer. Det värdesystem jag bibringats av auktoriteter i min omgivning, alltifrån tidig barndom, ifrågasätts nu som en del av omprövningen. En förskjutning

från det yttre mot det inre sker, men inte så att man varken kan eller skall bortse från det yttre. Det handlar om "både-och".

Att försöka ägna sin inre verklighet ett visst mått av daglig uppmärksamhet, det är att försöka leva på två plan samtidigt eller i två skilda världar. Man fortsätter som förr att ägna sig åt sina yttre plikter och uppgifter men är samtidigt öppen för vissa vinkar och tecken, både i drömmar och yttre händelser, som det omedvetna begagnar för att gestalta sina avsikter eller den riktning i vilken ens livsström rör sig. (von Franz, sid 212)

Jung var också mycket tydlig i det här avseendet, när han skrev:

Individuationen utestänger oss inte från världen, den införlivar världen åt oss (CW8:462)

Det är en vanlig missuppfattning att man måste distansera sig från omvärlden för att kunna följa individuationens stig. Ingenting kan alltså vara mera felaktigt.

Individuationen har två huvudaspekter: Å ena sidan innebär den en inre subjektiv integrationsprocess, å den andra innebär individuationen en lika oundgänglig integration av individen i ett kollektivt sammanhang. (CW16:488)

Sedan är det en annan sak att vårt förhållningssätt till den yttre världen och dess värdesystem förändras genom individuationsprocessen. Faktum kvarstår, om man distanserar sig eller kanske t.o.m. isolerar sig från sin vardag och sin omvärld, så kan man alltså inte individuera, åtminstone inte i den mening som Jung lägger i begreppet. Det är i samspel med omvärlden, i samspelet mellan vårt inre och vårt yttre, som den individuella personligheten kan "veckla ut" sig och bli helare. Om detta samspel mellan yttre och inre har Jung sagt:

Det är den gamla historien om slaggan och städet, mellan dem smids det tåliga järnet till ett oförstörbart helt, en individ. (CW9i:522)

Vi ställs alltså inför en "både-och"-situation, det handlar inte om antingen-eller. Redan i vår Bibel finner vi en kommentar till detta när Jesus i Templet besvarar fariséernas snärjande fråga om man skall följa den romerske kejsarens påbud eller om man skall följa Guds. Jesus svarar nämligen:

Så giv då åt kejsaren det kejsaren tillhör, och åt Gud det Gud tillhör. (Matteus 22:21)

Socialgerontologiska teorier

Jung har aldrig blivit riktigt accepterad i s.k. vetenskapliga kretsar och hans teorier har därför, med några få undantag (typologin och associationstestet), inte fått det erkännande och det genomslag man skulle kunna vänta sig. Jung och hans analytiska psykologi har också ibland omfattats av efterföljarna, såväl professionellt verksamma som lek-män, med ett närmast religiöst engagemang,

och det är inte alldeles utan anledning som jungianer ibland har kallats sekteristiska och att deras "lära" har benämnts "jungianism". Detta faktum, tillsammans med de periodiskt uppdykande be- skyllningarna mot Jung för att ha varit nazistvänlig, har säkerligen avhållit många från att närma sig och pröva de jungianska förklaringsmodellerna. Ytterligare en bidragande orsak är säkerligen att materialet inte är alldeles lättillgängligt i den form Jung själv har givit det.

När det gäller teorier om personlighetsutvecklingen under livets senare del så har vi, förutom Jungs individuationsteori, även Erik H. Eriksons beskrivning av ett antal livsfaser (totalt åtta stycken) som var och en ställer individen inför en konflikt som måste lösas på ett adekvat sätt, för att inte den fortsatta utvecklingen skall påverkas negativt.

På det socialgerontologiska fältet har sedan 1960-talet meningarna gått isär om hur ett adekvat åldrande (och en adekvat åldringsvård) skall se ut. De riktningar som stått mot varandra skulle vi kunna kalla aktivitetsteorier resp disengagemangsteorier. De förstnämnda bygger på antagandet att aktivitet och sociala kontakter ger livstillfredsställelse, medan disengagemangsteorin utgår från att åldrandet innebär att individens band till det omgivande samhället gradvis lossas, utan att detta är förenat med otillfredsställelse eller obehag hos den åldrande individen. Den aktivitetsteoretiska utgångspunkten blev under många år den "politiskt" riktiga, trots att det inte saknades tecken på att en annan förklaringsmodell behövdes.

Bland annat rapporterade vårdpersonal som arbetade bland äldre på ålderdomshem och långvårdssjukhus att de upplevde det som konfliktfyllt att "aktivera" vissa gamla. Å ena sidan trodde de uppriktigt på aktiveringens välsignelser, men icke desto mindre upplevde de att något "kändes fel" och att de gjorde intrång i något som borde respekteras och lämnas ifred när de försökte få vissa äldre att delta i terapi och andra aktiviteter.

Till yttermera visso visade Lars Tornstam i en studie att ensamhetskänslan var mindre hos äldre än yngre, trots de äldres rollförluster. Samma studie visade också att färre sociala kontakter inte framkallade ökade ensamhetskänslor hos de äldre, och på motsvarande sätt visade det sig att ökade sociala kontakter inte minskade ensamhetskänslorna. (Tornstam: Dimensions of Loneliness, 1990)

Redan 1976 påpekade en forskare vid namn Hochild att de äldres aktivitets- och disengagemangsmönster måste förstås fenomenologiskt, d.v.s. utifrån den innebörd ett visst beteende har för den äldre själv, och inte utifrån den innebörd som forskaren/omvärlden förknippar med beteendet. Den subjektiva innebörden av ett beteende, som omvärlden uppfattar och tolkar som ett tillbakadragande, kan i stället vara en annorlunda form för den äldres engagemang i yttrevärlden. Engagemanget kan vara fortsatt stort men annorlunda definierat och uttryckt.

Gerotranscendenteori

Enligt Lars Tornstams gerotranscendenteori

sågs att graden av transcendens i sättet att definiera verkligheten gradvis ökar efter en viss punkt i livet. Gradens av transcendens uppvisar i själva verket ett U-format samband med levnadsåldern. Som små barn lever vi i hög grad i ett transcendent tillstånd, där gränserna mellan jag och du, nu och då, fantasi och verklighet är flytande. Gradvis etableras dessa gränser i enlighet med de definitioner som vår kultur tillhandahåller. Så småningom (när livet vänder) börjar dessa gränser lösas upp igen och graden av transcendens ökar. Den transcendens som vi uppnår med ökande ålder kallas för gerotranscendens, och den innesluter samtidigt alla de erfarenheter som tidigare gjorts under livet. Livserfarenhet är ett nödvändigt, men inte tillräckligt villkor för att uppnå gerotranscendens.

Utvecklingen mot gerotranscendens är en universell, kontinuerlig process (förmodligen på arketypisk grund) som kan bromsas eller stimuleras av olika faktorer i omvärlden. Själva uttrycket för gerotranscendens blir därmed kulturellt betingat och långt ifrån alla ges möjlighet att uppnå en högre grad av gerotranscendens:

"De äldres aktivitets- och disengagemangsmönster måste förstås fenomenologiskt, d.v.s. utifrån den innebörd ett visst beteende har för den äldre själv, och inte utifrån den innebörd som forskaren/omvärlden förknippar med beteendet."

Alla bär (gerotranscendensens) frö inom sig, men det måste vatten och näring till för att en utveckling skall komma till stånd. (Tornstam: Teorin om gerotranscendens, sid 271)

Tornstam har visat i en studie att utvecklingen mot gerotranscendens kan påskyndas och underlättas av adekvat hanterade livs- och utvecklingskriser, vilka tvingar fram förändringar på metanivå. Tilläggs kan, att ett kontinuerligt drömmångåge, som innebär en fortlöpande dialog mellan det medvetna jaget och det omedvetna, reducerar behovet av mer eller mindre dramatiska krisövergångar genom att förändringen på meta-nivå kan ske mera successivt. Ju mera extrem den ensidiga, medvetna positionen tillåts bli, desto kraftigare blir pendlingen över i den kompensatoriska motsatsen.

Vad menar vi då med "förändringar på metanivå"? Vilka är då de förändringar som kommer med en högre grad av gerotranscendens? Om vi följer Tornstam kan förändringarna sammanfattas på följande sätt:

Kosmiska dimensionen

- större samhörighet med "världsalltet";
- större samhörighet med tidigare och kommande generationer;
- en omdefinition av tids- och rumsuppfattningarna;

- en omdefinition av liv-död och ett ökat intresse för tillvarons mystiska dimension.

Jag-dimensionen

- ökad självkänedom;
- ökad acceptans och tolerans av sig själv och andra;
- ökad integration av tidigare livserfarenheter;
- minskad kroppsfixering/ökat kroppsmedvetande;
- upplösning av persona-identifikation.

Personliga och sociala dimensionen

- större behov av tid för reflektion;
- ökad selektivitet i sociala relationer och aktiviteter;
- ökad selektivitet i efterlevnaden av konvensansens krav;
- minskat intresse för tillvarons materiella sida;
- relativisering av polariteten gott-ont.

Det är inställningen till de fundamentala existentiella frågorna som förändras, förhållandet till liv och död, tid och rum, men det innebär även en mera nyanserad och relativiserad uppfattning av t.ex. rätt-fel, gott-ont. Ett gerotranscendent tillstånd karakteriseras också av en samhörighetskänsla med tidigare och kommande generationer och med något som är större än en själv. Jung beskriver sin upplevelse av ett sådant tillstånd på följande sätt:

Man skyggar för uttrycket "evig" men jag kan inte beskriva det på annat sätt än som saligheten i ett icke-tidligt tillstånd, i vilket nutid, förflutet och samtid är ett. Allt som sker i tiden är där sammanfattat i en objektiv helhet. Ingenting är längre särlagt i tidsmoment eller kan mätas med tidsbegrepp. Upplevelsen kan snarast beskrivas som ett känslotillstånd, som man emellertid inte kan göra sig någon föreställning om. Hur kan jag föreställa mig att jag samtidigt existerar i förrgår, i dag och i övermorgon? ...

Det enda som känslan kan fatta är en summa, en skimrande helhet, som på en gång innehåller en väntan på något som skall börja, en överraskning över något som håller på att ske och tillika en tillfredsställelse eller besvikelse till följd av något som redan tillhör det förgångna. Man är invävd i ett obeskrivligt helt och iakttar dock det samma med fullkomlig objektivitet. (Mitt liv, sid 277-278)

Även på intra-psykisk nivå avspeglas det gerotranscendent tillståndet. Man kan notera en större beredskap att söka de delar av personligheten som ligger i skugga, d.v.s. är omedvetna, och ta ansvar för dem. Likaså sker en tyngdpunktsförskjutning från jaget, och upplevelsen av jaget som centrum i det individuella kosmos försvagas. Det resulterar i en större öppenhet för livets mysterium.

Inget i ovanstående beskrivning av proces-

sen mot gerotranscendens måste med naturnödvändighet innebära ett socialt tillbakadragande. Men eftersom det i vår kultur inte finns några roller som harmonierar med det gerotranscendenta tillståndet, kommer de förändringar av en persons hållning, attityder och beteende som är resultatet av en pågående gerotranscendensprocess att uppfattas som symptom och personen själv betraktas som avvikande, asocial eller t.o.m. mentalt störd. Processen misstolkas som ett negativt disengagemang (Tornstam, Gerotranscendence - A Theory, sid 44).

Tornstam konstaterar

... att överspridningen av det omgivande samhällets värdenormer får teorierna att klamra sig fast vid den första livshalvans ideal och mönster. Många teorier antar implicit att åldrandet helt enkelt utgör,

eller bör utgöra, en fortsättning av det medelålders livets mönster och ideal. Här gör alltså teorin om gerotranscendens det motsatta antagandet. (Tornstam: Teorin om gerotranscendens, sid 276)

Och samma motstånd tycks prägla individen som skall lämna sin på gott och ont invanda första livshalva. För att citera C.G. Jung:

*Fullständigt oförberedda
tar vi steget in i livets eftermiddag;
och än värre, vi tar steget
i den falska tron
att våra sanningar och ideal
skall tjäna oss som hittills.*

*Men vi kan inte leva
livets eftermiddag
enligt förutsättningarna för*

*livets morgon,
ty vad som var stort om morgonen
blir smått om eftermiddagen.
Och vad som om morgonen var sant
blir mot kvällen till en lögn.*

(CW8:784)

Tornstam konstaterar att medvetenheten om fenomenet gerotranscendens bör leda till att ett helt nytt kunskapsområde måste tillföras omsorgsprogrammet för äldre, och vi vill gärna tillägga att i den kunskapsuppbyggnaden bör drömmungänget ha sin givna plats.

Håkan Raihle



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00