



Särtryck ur

CJP NYHETS BREV

Nr 50:6 December 2010



Arvet efter fäderna del 2

ATT BRYTA TYSTNADEN

av Guy Corneau

Vad händer när vi tar till oss och kan acceptera vår skugga? Vart leder depressionens trånga dörr? När en persons erfarenheter helt har sugit musten ur honom, så att han inte bryr sig särskilt mycket om den yttre världen, blir han också mindre defensiv och mindre känslig för vad andra tycker om honom. Han blir mer öppen för att riskera ett möte med det som göms i hans personlighet. Han inser med förundran, att när han är sig själv möter han respekt i stället för att bli avvisad. Han undrar varför han har tillbringat så många år med att gömma undan sitt sanna jag. Genom att visa sin skugga kommer han fram ur skuggriket.



*Guy Corneau, Ph.D. jungiansk analytiker, utbildad vid C G Jung Institute i Zürich, författare och föredragshållare, och numera verksam i Montreal, Kanada. På svenska har CJP publicerat hans bok *Frånvarande fäder*.*

Individen blir också medveten om den objektiva sidan av sitt öde. Han inser att han inte behöver skämmas för att ha vuxit upp i fattigdom eller för att ha en alkoholiserad far. Han vet nu var hans vrede och hans girighet kommer ifrån. Han blir medveten om att hans reaktioner har en bakgrundshistoria, han förstår denna historia och kan stå för den. Genom att komma i kontakt med sina djupa, svårutgrundliga drivkrafter, kan han sluta att ständigt upprepa samma mönster i sitt liv. Trots att han inte är ansvarig för sitt objektiva öde, är han faktiskt ansvarig för att ge mening åt detta öde.

Vägen till ansvar är vägen till frihet. När en människa slutar intala sig själv att det är någon annans fel, öppnar sig en ny värld för honom. Att förstå och acceptera sig själv är en förutsättning för att kunna acceptera konsekvenserna av sina handlingar. Han behöver inte längre tigga förståelse från andra eller förödmjuka sig för att få det.

När en individ accepterar sin skugga måste han emellertid för alltid ge upp idén om den egna perfektionen. Han måste inse att han aldrig blir perfekt: han kommer aldrig att leva tillräckligt länge för att kunna ändra på allt det

han inte tycker om hos sig själv. Han måste modifiera sina föreställningar om vad som är psykisk utveckling och mognad. Skulle han verkligen bli lyckligare av att disciplinera sig själv bättre eller av att äga ett hus? Om han inte är nöjd med vad han är idag, är det då troligt att han blir det i en fjärran framtid? Är det verkligen så viktigt att vara på det ena eller andra sättet? Skulle det inte vara att föredra om han i stället utvecklade ett större mått av tolerans för det han verkligen är? En av förändringens paradoxer är att den ofta inträffar först när vi har slutat sträva efter den.

En av förändringens paradoxer är att den ofta inträffar först när vi har slutat sträva efter den.

Ett visst mått av självdistans hjälper individen att få perspektiv på sin egen tillvaro och på människorna omkring honom. I stället för att föra honom längre bort från livet hjälper självdistansen honom att engagera sig djupare i det. Den man som accepterar sin egen relativitet accepterar också andras relativitet. I en värld där han inte måste vakta på varje steg han tar, kan han andas lättare. När han känner sin egen skugga, fruktar han inte längre att andra ska förvandlas till ondskefulla tigrar och attackera honom. Han kan nu uppskatta insikten att vi alla, på ett eller annat sätt, är beroende av varandra.

Den goda läxa vi kan lära oss av skuggan är tolerans. Att upptäcka sin egen sårbarhet gör en man mer tolerant inför andra människors felsteg. När han upptäcker sina egna behov av uppskattning och förståelse blir han mer

uppmärksam och förstående gentemot andra. Att erkänna sitt eget ofrånkomliga beroende gör att han kan erkänna andras beroende av honom. Han känner sig inte längre tyranniserad av krav som ställs på honom, och han slutar också att tyrannisera andra med sina egna krav. Han vinner tillträde till tacksamhetens värld, för han vet att trots att ingen är skyldig honom någonting, så finns det alltid någon som ger honom ett handtag.

Terapi och analys

I våra dagar är psykoterapi en relativt vanlig metod att ta itu med psykiska problem. Men oavsett vilken sorts psykoterapi man väljer, jungiansk, freudiansk eller någon annan form av terapi, så är det ingen mirakelkur. Individen kan bara nå psykisk mognad genom att arbeta hårt och länge med sig själv. En kort-tidsterapi kan hjälpa i en akut situation eller kanske för att lösa ett klart avgränsat problem, men det långsiktiga målet för all terapi är att utveckla individens kapacitet för en spontan relation med sig själv och med andra människor. Det är en illusion att tro att ett problem som har tagit många år att utveckla kan rättas till på några korta månader.

Effektiv terapi måste påverka patienten känslomässigt. Om terapin inte påverkar individen, oavsett om det är på ett behagligt eller obehagligt vis, är den helt enkelt inte värd ansträngningen. Komplexen är emotionellt laddade knutpunkter i psyket och för att kunna dra nytta av den vitalitet som ligger låst i dessa komplex, måste vi röra om i våra känslor. Det som gör terapin komplicerad och smärtsam är våra svårigheter att acceptera det som kommer upp ur psykets djup.

Den terapeutiska processen är för patienten inte så mycket en fråga om att "göra någonting" som att tillåta psykets olika delar att utföra sitt arbete med honom. Genom att tillåta det som

CJP NYHETS BREV

ISSN 1652-2125

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

finns inom honom att stiga upp till ytan, och genom att i ökande grad lära sig acceptera det som finns inom honom, återupptäcker individen sitt centrum. Då kan han börja leva det liv som borde vara hans.

Den jungianska analysen är inriktad på att undersöka psykets värld och meningen med denna undersökning är att patienten ska kunna etablera en levande relation till sig själv. Syftet är inte att åstadkomma någon form av perfektion utan ett större mått av helhet. Även om det är viktigt att förändra och förbättra sig själv, är den största förbättringen den som gör att man kan börja acceptera sig själv precis som man är. Att tycka om sig själv på det viset handlar mer om en förändrad attityd än om ett förändrat beteende. Vårt beteende speglar vad som försiggår inom oss. När hjärtat förändras, följer beteendet efter.

Den självdistans som analysen ger kan hjälpa individen att befria sig från sig själv, dvs från komplexens tyranni. Han kan utan rädsla ge sig in i sin egen naturs mångfaldiga verkligheter och njuta av miraklet att vara levande och mänsklig.

Individuell terapi eller analys är dock inte den enda möjligheten. Att delta i en mansgrupp kan stärka en mans identitet och självkänsla. Som jag påpekat tidigare kan en mansgrupp fungera som en symbolisk livmoder i vilken en ny födelseprocess äger rum - en maskulin återfödelse.

Att delta i en mansgrupp kan också bidra till att avdramatisera problemen, eftersom männen i gruppen är mycket olika men samtidigt är deras erfarenheter likartade. Genom att dela sina erfarenheter i en grupp träder man ut ur isoleringen i det egna specifika problemet. Kunskapen om andra mäns svårigheter verkar lätta bördan av det enskilda ödet.

Olyckligtvis finns det inte särskilt många sådana grupper för närvarande. En lösning är att ta tjuren vid hornen och organisera en grupp bland sina egna vänner och bekanta. En sådan självhjälpsgrupp kan fungera med eller utan en professionell ledare men om det inte finns någon ledare är det bäst att begränsa gruppen till bara några få personer.

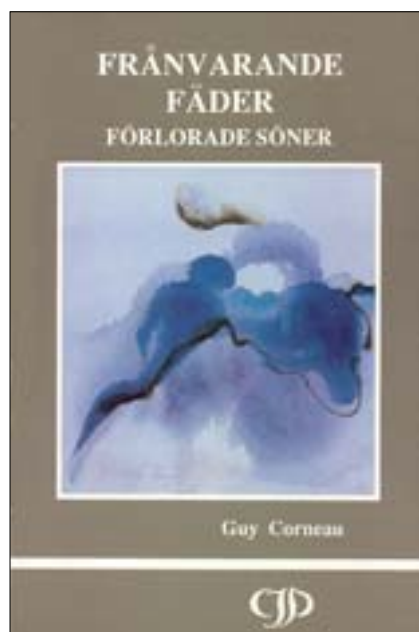
Alltför många män lever avskurna och isolerade från manlig gemenskap. Att odla vänskapen med andra män kan också vara en mycket välgörande erfarenhet. Den manliga identitetens bräcklighet kräver emellertid att dessa vänskapsband bibehålls under lång tid, eftersom identiteten aldrig kan säkras en gång för alla. En mans identitet är alltid i fara att regrediera; han kan när som helst bygga nya murar, avskärma sig på nytt eller dra sig tillbaka in i sitt eget huvud. I en sådan situation kan manliga vänner hjälpa honom att vara närvarande i världen, oavsett om det är hans idrottsaktiviteter, hans måltider eller hans andliga sökande som de delar.

Mina erfarenheter av mansgrupper har övertygat mig om att alla män är mer eller mindre fångade i ett endimensionellt mönster för sin manlighet utan att de är medvetna om det. Genom att studera t ex grekisk mytologi kan vi upptäcka andra sätt att vara man på. Sådana återupptäckter handlar inte om något bakåt-

strävande, utan om att finna de evigt maskulina egenskaperna så som de gestaltas av de antika gudarna. (Se t ex Tatham, P.: *Den nya manligheten* och Shinoda Bolen, J.: *Gudarna inom oss*, båda utg av CJP).

Det viktigaste av allt är att männen måste frigöra sig från stela beteendemönster och ge plats för de uttryck som själen tar sig: krigarsjälen, den känsliga själen eller den homosexuella själen. Monoteismen i det västerländska tänkandet har gjort män själlösa i bokstavlig betydelse.

James Hillman skriver om att återupptäcka själens polyteistiska natur. Han använder metaforen "psykologiska glasögon" för att beskriva inflytandet som de olika "själarna" har på oss. Vissa dagar ser vi livet genom en gammal människas glasögon, vilket gör att allting framstår som besvärligt. Andra dagar ser vi på livet med en tonårings ögon och allting verkar möjligt. Vår syn på saker och



ting kan vara glad eller sorgsen, tankfull eller känslös. Vi måste lära oss att känna igen våra olika glasögon, så att vi kan utveckla vår flexibilitet. Vi kanske till och med kan nå det stadium där vi kan välja glasögon i förhållande till de händelser som inträffar. Psykologisk differentiering förblir vår främsta garanti för frihet.

Alla gudarna och gudinnorna bjuder oss att förena oss med dem i deras dans. De kan bringa oss glädje och lycka; de kan också bringa förbannelse. Det beror helt och hållet på vår attityd. Var och en av dem har sitt eget mysterium; var och en härskar över någon av verklighetens dimensioner; var och en manar oss på sitt sätt till att upptäcka livet. Om vi inte vet vem vi dansar med, är vi som marionettdockor, som rycks runt i osynliga trådar utan att kunna göra något åt det.

Att erkänna våra polyteistiska psyken hjälper oss att undvika stereotypier. Gudarna och gudinnorna verkar i såväl män som kvinnor utan att göra skillnad dem emellan. Det polyteistiska synsättet tillåter oss att gå bortom den löjliga uppdelningen av karakteristika efter kön: män ska vara starka och intellektuella, kvinnor

ska vara känsliga och sårbara. Denna uppdelning antyder en djup okunnighet och ett föräckt för visdomen hos det mänskliga psyket.

Det är sant att männen behöver få kontakt med den aggressiva energi som är bunden i deras kroppar, men de kan dock inte få tillgång till sin vitalitet om de inte deltar fullt ut i känslornas värld, i stället för att projicera denna del av sig själva på kvinnorna (och de homosexuella). Män kan inte längre komma undan med att skjuta över sin "svaghet" på kvinnorna.

Sårbarhet, känsla, intellekt, styrka och mod tillhör inte något av könen, vare sig män eller kvinnor. Dessa kvaliteter är mänsklighetens gemensamma arv. Som Maurice Champagne-Gilbert hävdar:

Män borde vara mindre intresserade av att besegra rymden eller att uppfinna nya teknologier; den verkliga utmaningen för dem ligger i att finna fram till en ny relation till livet, en relation i vilken värderingarna som traditionellt stämplat som kvinnliga återerövrats som existentiella värden av männen. (Champagne-Gilbert, M.: "La Famille, surviva-t-elle?", Le Devoir, 12 september, 1987, sid A-9)

Att bli far åt sig själv

Våra fäder har varit frånvarande. Det patriarkala samhällssystemet som gav män i tidigare generationer resning och stolthet har blivit misskrediterat i vida kretsar. Initiationsriterna finns inte längre, men hungern efter en faders närvaro finns fortfarande kvar i oss. Vi inser att vi har olösta identitetsproblem, men det enda rådet våra äldre manliga släktingar ger oss är: "Bit ihop och hård ut!" De förstår inte ens vad vi talar om. För att kompensera för den inre tomhet vi känner, väljer en del av oss en karriär som våra fäder skulle godkänna; andra har turen att finna ett faderssubstitut. På vilket sätt vi än kompenserar, kvarstår det faktum att en djup längtan efter en faders erkännande finns kvar inom oss mycket länge.

Detta ger oss en god anledning att reflektera över vad vi förväntar oss av fadern. Våra krav på honom är egentligen omöjliga att uppfylla. Det vi verkligen vill är att bli bekräftade av en arketypisk fader som besitter varelse god egenskap vi kan föreställa oss. Vi skulle vilja att han var en idrottsman, som initierar oss i sportens värld. Vi skulle vilja att han var en naturälskare, som lär oss allt om fåltens och skogarnas hemligheter. Vi skulle vilja att han var en intellektuell, som lär oss att läsa och tänka. Vi skulle vilja att han var en konstnär och invigde oss i fantasins underbara värld. Ibland skulle vi vilja att han var sträng och auktoritär; vid andra tillfällen skulle vi vilja ha honom som vän och följeslagare. Listan över våra önskningar är oändlig.

Dessa förväntningar är helt klart bortom någon mänsklig varelses kapacitet att tillfredsställa. Vi vill ha mer av våra fäder än de har möjlighet att ge oss. Våra fäder är människor, inte gudar. Den traditionella staminitiationen genomfördes inte av pojken egen individu-

elle far, utan av stammens fäder. På motsvarande sätt behöver en pojke i dag en rad olika manliga förebilder om han ska uppnå sin egen manliga individualitet.

Vuxna söner måste kunna sörja sina fadersideal och sorgeprocessen lär dem hur de ska bli fäder åt sig själva, hur de kan fylla den inre tomheten genom sin egen kreativitet. Övergången från att vara son till att bli man innefattar att ge upp den ideale fadern, och utmaningen för män som saknat en far är att själva bli den far de gick miste om. Det spelar ingen roll om de blir "fäder" i biologisk eller kulturell mening. En del av den mänskliga kreativitetens mysterium ligger i att kunna ge det som vi aldrig själva har fått

Psykoanalytikern Stephen Shapiro säger:

Att acceptera det lidande som följer av att man ger upp hoppet om den perfekta föräldern är just vad som gör en man i stånd att med sin egen närvaro fylla det tomrum som den frånvarande fadern har lämnat efter sig. (Shapiro: Manhood, sid 100)

Tomrummet som skapats inom oss av den frånvarande fadern ger i sig självt en möjlighet för oss att bli män - på villkor att vi slutar med vårt eviga klagande och förser oss själva med den vård och uppmärksamhet som vi aldrig fick av våra fäder.

Det är svårt för oss att förlåta våra fäder för det vi ser som deras svek när de övergav oss, men i de flesta fall gjorde de vad de kunde. De skyddade oss, många var goda försörjare och ofta gjorde de betydande försakelser för att kunna ge oss en utbildning. Men ändå, de var inte tillgängliga för att tala med oss och leda oss. Så var det helt enkelt och ingenting kan ändra på det nu. Naturligtvis fanns det brister. Och visst lämnade de oss hängande i mammas kjolar alltför länge, men det är dags att förlåta allt detta.

Min fars tystnad inbjuder till vrede men är samtidigt en inbjudan till att tala. Valet är mitt. (Ibid, sid 96)

För att återigen citera Shapiro:

Våra dagars nedvärdering av faderskap och auktoritet bygger på en blandning av myten om en ideal fadersgestalt,

bitterheten över att ha blivit sviken och övergiven, oviljan att acceptera lidandet som sveket förorsakat samt en infantil önskan om att revoltera mot de krav som ställs på en själv. (Ibid, sid 99)

I botten finns ett negativt faderskomplex, som bara tillåter oss att se våra fäders brister och hindrar oss från att erkänna deras goda sidor. Vi vill inte bli påmind om deras tillgivenhet, och vi vägrar ofta att se den i deras tystnad.

Våra fäders tystnad har blivit vår egen. Trots att vi har blivit upptagna i den ärftliga tystnadens broderskap, borde vår medvetenhet om det lidande som denna tystnad har orsakat oss (och våra fäder) avskräcka oss från att ge den vidare till våra egna söner. Utmaningen som män står inför idag är att bryta denna långa tradition av manlig tystnad. Det är kanske den mest revolutionära handling vi någonsin kan utföra.

De av oss som fortfarande kan, borde inleda samtal med våra verkliga fäder, trots den fruktan, frustration, besvikelse eller det avståndstagande som detta kan leda till. Vi måste kämpa för att inte falla in i samma tystnad som våra fäder gjorde; vi måste försöka överbrygga det gap som skiljer oss från våra fäder. Genom att överbrygga detta gap kan vi börja läka den förfärliga splittringen mellan det maskulina intellektet och en allt grymmare värld. Tiden har kommit för att tala om vår sårbarhet, våra djupa behov, vår inre våldsamhet. Tiden har kommit för oss att klargöra våra visioner. Det är dags att vi accepterar oss sådana vi verkligen är, att vi delar med oss av oss själva, att vi öppnar oss och blir verkliga för människorna runt omkring oss. Det är dags för oss att tala.

En man föds tre gånger under sitt liv. Han föds av sin mor, han föds av sin far och slutligen föds han ur sitt eget Själv. Det sistnämnda är födelsen av hans individualitet. Det var denna födelse Kristus syftade på när han sade att han varken kände sin far eller sin mor, trots att hans föräldrar fanns i folkmassan som kommit för att höra honom tala. Männens sorg över att deras fäder inte motsvarat förväntningarna, och den ensamhet denna sorg lägger på dem, är erfarenheter som kan befria dem. Deras lidande fungerar som en initierande stympling; den tvingar dem att konfronteras med den objektiva världens verklighet och hela universum blir deras nya hem.

Det blir mer och mer brådskande att vi gör slut på vår dödande tystnad om familjens sönderfall, om industriländernas utsugning av Tredje världen och om miljöförstörelsen som förgiftar oss alla. Vi måste ropa ut vår rädsla från hustaken och försäkra oss om att regeringarna äntligen hör våra röster.

Om vi inte återerövrar vår känsla för oss själva som integrerade delar av mänskligheten och det universum som är vårt hem, kommer vi helt enkelt inte att överleva. Var och en av oss är drabbad av Fiskarkungens sår och det är vår skyldighet att få det att läka. Fina teorier hjälper oss inte. Tiden har kommit för att se oss själva i ansiktet och att besluta oss för om vi vill fortsätta eller inte. Avgörandet är vårt. Om vi inte bryter tystnaden, kommer vi inte att överleva.

Guy Corneau

Sv övers: Anna-Pia Åhslund

Red: Håkan Raihle

Vi välkomnar fler bidrag från våra läsare.

Skicka din text till artikel@cjp.se

Vi kan naturligtvis inte garantera att den kommer

att publiceras i

CJP Nyhetsbrev

och vi måste också förbehålla oss rätten att redigera eller förkorta den insända texten.

Texten kan publiceras under pseudonym om man så önskar, men anonyma bidrag införes ej.



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Edvin Adolphsons väg 4 SE-16940 Solna Tel 08-830 700