



Särtryck ur

CJP NYHETSREVY

Nr 51:1 Juni 2011



ÖVERGÅNGSSKEDEN

av Jane Prétat

När vi åldras längtar vi efter innehåll och djup i vårt liv, men i en kultur präglad av snabbmat, snabba bilar och snabbköp finns det ringa utrymme eller tolerans för den långsamma mognadsprocess som åldrandet innebär. I stället för att bli bemötta med bejakande av vårt grånande hår, våra långsammare reflexer eller den inre visdom livserfarenheten gett, blir vi överösta av uppmaningar att förneka och dölja vår ålder. Praktiskt taget dagligen möts vi av reklambudskapet: "Hejda ditt åldrande! Femton olika sätt att bevara din ungdom."



Jane Prétat, jungiansk analytiker, är känd för svensk publik genom sin bok "På ålderns höst". Hon har privat praktik i Portsmouth, Rhode Island, USA.

Hur kan vi då lära oss att leva i ett ungdomsfixerat samhälle utan att falla för frestelsen att förneka vår ålder? Kan vi som Jung ta oss igenom de prövningar som förlust, sjukdom och depression utgör och komma igen med förnyad kraft? Kan vi bli initierade till vår egen personliga väg mot ålderdomen?

Enligt Konfucius är människan först efter sextio tillräckligt klok för att läsa böcker om urgammal visdom. Före denna ålder är även de klokaste för omogna för att förstå. Naturfolkens shamaner tycks ha haft samma uppfattning. Joan Halifax berättar att de flesta medicinmän har uppnått sextioårsåldern innan de betraktar sig själva som shamaner. Hon säger att hon inte träffat på någon verklig shaman som varit under sextiofem. Den blivande shamanens prövningar är så hårda att initianden i regel inte kan klara av att leva ett "vanligt" liv samtidigt. Shamanens väg, med all dess smärta och lidande, leder så småningom till en integrering av kropp, själ och ande som vida överträffar vad de flesta i mer "civiliserade" kulturer någonsin får uppleva. Halifax framhåller den "arketypiska humorn" hos dessa människor, liksom deras ödmjukhet och psykiska öppenhet. (Halifax, J.: "Elders as Healers")

I vårt moderna samhälle har vi en benägenhet att förneka lidandet som ett ofrånkomligt inslag i vår utveckling. Vi förnekar också ålderdomen. Ändå finns det mycket visdom att ösa ur dessa källor. De ger personligheten en hållfasthet så att vi tänjer oss, i stället för att brista, när vi sätts på prov. Om vi tror på reklamen för produkter som döljer åldern och bevarar ungdomen, trendiga dietföreskrifter och hudförnyande medel, då har vi glömt innebörden av att åldras och av att uppleva smärta. I kulturer, som vissa kallar primitiva, söker man

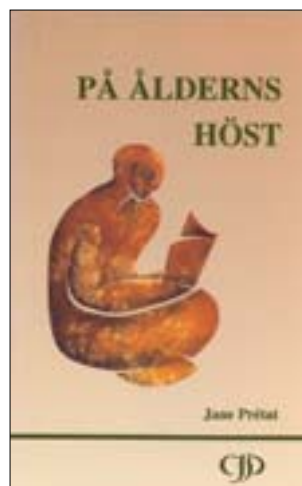
rar något sådant som en vis gammal man eller kvinna. Vi kan uppleva dem som starka psykiska bilder, men avfärdar dem ur vårt eget liv som fantasier utan grund i verkligheten. I vissa sk primitiva kulturer trodde man att menstruationen upphörde hos äldre kvinnor därför att blodet hade gått upp och hölls kvar i livmodern, där det skulle skapa en ny sorts existens. (Walker, B.: *The Crone: Woman of Age, Wisdom and Power*, sid 52)

I dag betraktas en sådan tanke som skattretande naiv. Få ser dess psykologiska innebörd: visheten föds ur ett åldrande psyke på samma sätt som ett barn föds ur en yngre livmoder.

Likaså ler vi åt den alkemiska synen på åldringen som en person med gaser i magen och havande med en ny varelse.

Vi lär våra unga, att när ett föremål börjar bli slitet eller håller på att gå sönder, skall det kasseras och ersättas med ett nytt. Vår miljö är fylld med avfall, som blir resultatet av en sådan livsfilosofi. Kan vi också acceptera en liknande konsumtion av människor? I västvärlden värjer sig till och med de äldre emot tanken på att ålderns visdom skulle ha något värde. Män kämpar för att upprätthålla en macho-attityd. Kvinnor kämpar för att se unga ut. I ett samhälle där en ungdomlig persona, kropp och stil representerar de högsta värdena, förefaller deras kamp vara nödvändig. Den kan kanske rädda oss från en inflatorisk identifikation med den Gamle Vise Mannens eller den Gamla Visa Kvinnans arketyp, men den berövar oss samtidigt tillgången till den visdom, skaparkraft och makt som det naturliga åldrandet ger.

En gång i tiden kallade man en gammal klok kvinna för häxa. Detta ord hade då en positiv innebörd. Kvinnan hedrades av sitt folk, eftersom hon visste hur man kunde bota sjukdomar och förstod den verkliga innebörden av olika händelser. Efter århundraden av förtal och för-



På ålderns höst av Jane Prétat (CJP).

upp de gamla för att få råd och vägledning. De är de visa som kan se under ytan, därför att de har upplevt djupen. De är bevarare av de kulturella traditionerna. De kan visa vägen, eftersom de själva har gått den. I vår kultur, däremot, betraktas äldre människor som ömkansvärda, som människor vi skall tycka synd om, och inte som vägvisare och lärare.

I dag är det få av oss som tror att det existe-

CJP NYHETSREVY

ISSN 1652-2125

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

följelser betraktas häxan i dag som en parodi, en löjlig figur, en käring som göder barn för att sedan äta upp dem. I dag ser många äldre kvinnor på sig själva som en sådan häxa. Bara de som är unga är önskvärda, pålitliga och nyttiga.

Barbara Walker framhåller att kvinnorna i vårt samhälle inte tillåts att åldras normalt under loppet av sitt liv utan tvingas upprätthålla illusionen av att deras åldrande upphör strax efter tjugo, eller möjligen strax före trettio. Walker gör också den intressanta iakttagelsen att äldre kvinnor görs osynliga genom att andra inte vill se dem. De ses till exempel sällan på filmduken eller i TV-rutan. Hon skriver vidare:

Kvinnor är socialt och professionellt handikappade av rynkor och grått hår. En skönhetsmedelsindustri med mångmiljardomsättning exploaterar kvinnors inlärda rädsla för att se gamla ut. (Idem, sid 59)

Hur kroppen ser ut har alltför stor betydelse för många personer som håller på att bli äldre. De lägger märke till varje rynka, varje leverfläck, varje litet obetydligt tecken på åldrande. Kvinnor som kommit in i klimakteriet undviker ofta speglar, eftersom den person som tittar tillbaka på dem från spegeln ser ut som en främling. Eftersom man själv känner sig som densamma, blir man överraskad av att se en så annorlunda kropp i spegeln. Även männen känner av kraven och förväntningarna på att bibehålla sin ungdomliga fräschör, sitt hår och sin potens.

Självklart måste man tänka mer på vikt, diet och fysisk aktivitet när man blir äldre. Man kan bli likgiltig inför dessa saker, när man inte längre känner sig vara föremål för någons åtra. Och när man uppfattar sviktande hälsa och fysisk nedgång som oundvikliga beståndsdelar av åldrandet, är det frestande att sluta ta ansvar för sitt mentala och fysiska välbefinnande.

Detta var precis vad Alice gjorde. Efter sin pensionering levde hon ensam. Hon slutade äta regelbundet, eftersom det var för tråkigt att äta ensam. De flesta dagar brydde hon sig inte om att klä sig, eftersom hon inte hade någonstans att gå och ingen kom och hälsade på henne. Allteftersom hon blev mer och mer vanvårdad blev det svårare för henne att gå ut, även om det bara gällde att gå ut och handla. Först när en av Alices vänner ingrep och hon lades in på sjukhus, började hon hämta sig och återta ansvaret för sin hälsa och sitt liv. När hon sedan gått med i en del aktiviteter vid ett pensionscenter och fått nya vänner, började hon tänka på sitt utseende och bry sig om sitt hår och sin klädsel igen.

Även om man bryr sig om sin kropp kan de fysiska förändringarna som kommer med åren bli chocktade. Dee, som var en mycket framgångsrik femtioårig företagsledare, berättade om chocken hon fick när hon såg sig själv inspelad på video i ett obevakat ögonblick hemma. Hon blev helt förfärad av vad hon uppfattade som en parodi på sitt forna jag. "Jag såg gammal ut", protesterade hon. "Gammal och ful och dement."

Det är numera en allmän uppfattning att gamla människor verkligen är fula och ser dumma ut. Detta är inget medvetet värdeomdöme, utan bottnar i en stark, omedveten kollektiv in-

ställning som tränger sig på oss när vi inte ger akt på oss själva. Skuggan var det namn som Jung gav åt de icke önskvärda drag som vi har undertryckt och stängt in inom oss själva. Dessa drag förenar sig med andra omedvetna delar av oss själva som vi ännu inte medvetet integrerat (kanske en egensinnig animus eller en dyster anima), och utifrån detta formas attityder och fördomar.

Det händer ofta att vi projicerar våra egna icke önskvärda drag på andra. Vi kan till exempel tycka att de unga är tanklösa, osedliga och upproriska, utan att vi inser att det är vår egen omedvetna tanklöshet, osedlighet och upproriskhet som vi upplever i projicerad form. Å andra sidan kan de unga se oss äldre som trista, konservativa motståndare till förändringar, omedvetna om att samma drag finns hos dem själva.

Med den personliga mognaden följer att vi blir bättre på att inte identifiera med de projektioner som andra har på oss, men när vi angrips av sådana röster inifrån kan vår syn på oss själva bli lika förvrängd och förvriden som orden som beskriver oss: häxa, hagga, kärring, fjolla, gubbjavel, sviskon. Under en

"Det är numera en allmän uppfattning att gamla människor verkligen är fula och ser dumma ut. Detta är inget medvetet värdeomdöme, utan bottnar i en stark, omedveten kollektiv inställning som tränger sig på oss när vi inte ger akt på oss själva."

sådan inre eldskur kan de flesta av oss inte urskilja något utrymme för kreativitet eller psykisk pånyttfödelse. I stället vill vi minimera varje aspekt av åldrandet. Till och med döden kan ibland vara att föredra framför att bli gammal.

Samtidigt som denna självförnedrande inställning har sitt grepp om oss ökar medellivslängden. Daniel Callahan från Hastings Center skriver att år 2050 kommer de amerikanska kvinnorna att ha en förväntad livslängd om 83,6 år och männen 79,8 år. (Callahan, D.: *Setting Limits: Medical Goals in an Aging Society*, sid 226)

Han påstår dessutom att om ytterligare 65 år kan den förväntade livslängden för nyfödda mycket väl vara 100 år. Om detta är rätt, ter det sig angeläget att försöka utveckla riktlinjer som kan hjälpa människor att göra åldrandet och övergången till ålderdomen till en period av fullvärdigt liv i stället för en tid av uppgivenhet. Hur ska vi då kunna utveckla en mera realistisk syn på oss själva när vi är femtio, sextio eller sjuttio år, så att vi fortfarande kan betrakta oss som värdefulla, både för oss själva och för samhället?

Arbetet med att söka förstå denna period i livet har fått mig att studera såväl gerontologi som jungiansk psykologi. Åldrandet och dess konsekvenser är ett fält som fortfarande är öppet för spekulationer och nya upptäckter. Min förhoppning är att också andra kommer att börja utforska detta område.

Det sena tröskelskedet i livet för med sig förändringar i kroppen och omgivningen som signalerar en ny början. Om man skall leva på ett nytt och kreativt sätt måste man acceptera de uppgifter och utmaningar som dessa förändringar ställer en inför. Tecknen på att en ny början är på väg kan vara av både yttre och inre slag. Man kan t ex reagera mycket barnsligt i olika situationer eftersom man ofta upplever en regression före ett viktigt steg framåt.

Om detta inte ses i sitt rätta sammanhang kan det felaktigt diagnostiseras som sjukligt. Många människor i detta skede av livet är rädda för att de lider av en tidig senil demens, eftersom de är glömska, förvirrade, deprimerade och fysiskt sjuka. De kan inte hitta dörrnycklarna, de glömmar viktiga åtaganden, de går in i ett rum och kommer inte ihåg vad de skulle hämta där. Den omgivning de är vana vid verkar också på något svärdefinierat sätt förändrad. De kanske inte riktigt känner igen sig.

Ofta känner de sig som den gamla kvinnan i den engelska folkvisan: hon vaknade efter att ha sovit vid vägkanten och fann att hennes kjol hade blivit avklippt vid knäna av någon förbipasserande luffare. "Stackars lilla jag, jag är inte längre mig själv", ropade hon gång på gång. Till och med hennes hund kände inte igen henne utan försökte jaga bort henne från gården när hon kom tillbaka.

När vi befinner oss på tröskeln mellan en form av tillvaro och en annan, försvinner vår energi ner i det omedvetna och blir otillgänglig för oss i vårt dagliga liv. Det är som om man faller i sömn på vägen till ålderdomen. När detta inträffar kan det kännas som om man plötsligt har tappat bitar av sig själv. Vår persona, det sätt på vilket vi psykologiskt "klär" oss inför omgivningen, fungerar inte längre. Vi är främlingar till och med för oss själva. "Jag vet inte vem jag är längre!" klagade en kvinna som gick i analys. Det är en svår uppgift att klara av förlusten av sin gamla identitet medan man väntar på att en ny skall uppstå.

Förlusten av den gamla identiteten får ofta gamla människor att känna sig osynliga. En åldrande kvinna berättade för Florida Scott-Maxwell att hon var säker på att hon kunde gå in och ut ur vilket hus som helst utan att någon lade märke till henne. (5Scott-Maxwell, F.: "We are the Sum of Our Days", sid 3) Hos en yngre person skulle denna upplevelse av att inte vara sedd eller bekräftad kunna tas som ett sjukdomstecken. Hos en människa som är äldre bygger denna känsla ofta på en reell upplevelse av omvärldens reaktioner, vilket i högsta grad förstärker den egna upplevelsen av att ha gått vilse i gränslandet mellan medvetet och omedvetet, mellan livets skördetid och livets vinter.

Att påminna sig händelserna i sitt eget liv, i familjens eller vännernas liv, att minnas viktiga platser och tidpunkter och placera in dem i nya sammanhang, vilket ger dem ny inne-

börd, tycks lindra svårigheterna med att befinna sig i detta gränsländ. Enligt min erfarenhet bär kroppen på många minnen, som kan frigöras genom kreativt body-work i samband med en analys. Nedstigningen i kroppen och frigörandet av gamla "kroppsminnen" kan antingen vara en planerad, medveten upptäcktsfärd i de inre djupen, eller ett handlost fall ner i mörkret, men en "nedstigning" förefaller att vara nödvändig för att transformationen skall kunna ske. Nedstigningen är en del av initiationen. Jag delar Jungs uppfattning att

... den vars öde det är att stiga ned i en avgrund gör klokt i att göra det frivilligt med öppna ögon och vidtagna alla nödvändiga försiktighetsmått, annars riskerar han att kastas baklänges ned däri. (Aion, CW9ii:125)

Vi upplever ofta en sådan nedstigning som att vi tappar styrfarten i vårt yttre liv. Det är som om den energi vi tidigare haft tillgång till i vardagen nu plötsligt har ryckts undan och investerats i en tillväxtfond i det omedvetna. Detta är sällan ett medvetet beslut. Vi brukar inte säga: "Nu ska jag lägga min energi i det omedvetna", eller "Nu har jag bestämt mig för att individuera." Något som ligger utanför vår kontroll inträffar, och vi hamnar i ett tillstånd av leda. De allra enklaste uppgifter tycks gigantiska. Detta tillstånd kan räcka i en dag eller många. I en del fall kan avtappningen av energi pågå i månader eller till och med under flera år, medan arbetet fortsätter i det omedvetna.

Uppenbarligen är inte detta arbete enbart av mental karaktär. Hela vårt väsen är inblandat – själ, kropp, ande – ibland på ett smärtsamt och till och med livshotande sätt. Somatisering (det vill säga att psykiska processer uppträder som fysiska symptom) kan spela en viktig roll i förändringsprocessen, på det sätt som det gjorde i Jungs sena tröskelövergång. Det författarskap som Jung utövade i sjuttio- och åttioårsåldern hade kanske inte varit möjligt utan de upplevelser som han hade efter sin hjärtattack. Att känna igen somatiska symptom som initiationssymboler underlättar transformationsprocessen.

Det finns tillfällen när man behöver hela sin moraliska styrka för att orka med och fortsätta att leva, t ex när någon sjukdom angriper kroppen. Även om sjukdomen är en somatisering, det vill säga ett symboliskt uttryck för en inre konflikt, så måste det kroppsliga symptomet accepteras som kroppsligt och behandlas därefter. Man kan till exempel lida emotionellt av "brustet hjärta", men om detta resulterar i en hjärtattack går det inte att bota enbart med psykologiska insatser. Somatiska symptom är fysiskt reella och fordrar vanligen fysiska botemedel. En av våra uppgifter under det sena tröskelskedet är att lära oss hantera våra sjukdomar. När vi åldras tenderar vårt immunförsvar att försvagas. Thymuskörtelns förmåga att skilja på kroppsegna och kroppsfrämmande ämnen kan avta med åren. När fysisk försvagning åtföljs av en oförmåga att skilja mellan celler som är "jag" och "inte-jag", riskerar vi att fångas i det omedvetna även i psykologiskt hänseende. Det blir då allt svårare att skilja ut vad som tillhör oss och

vad som tillhör andra. Det är som om den individuella personligheten börjar upplösas.

När somatisering kommer in som en del av vårt liv blir det svårt att behålla en klar och orubbad jagkänsla. Metaforiskt befinner vi oss i en kokande gryta, i en hårdningsugn, i djupet av en grotta eller till havs på jakt efter skatten – alla bilderna är vanligt förekommande i våra drömmar. Vi påminns om vår kroppslighet genom fysisk värk eller mera allvarliga symptom. Det kan vara frestande att uppfatta dessa symptom enbart som negativa företeelser, men det är också viktigt att inse att de håller oss på jorden i vår egen kropp och i vårt eget liv, samtidigt som vi genomgår en psykisk upplösningssprocess.

När allt detta inträffar kan man försöka att klamra sig fast vid sina gamla attityder som hårdnar till en saturnisk, blytung stelhet. Denna yttrar sig i grinighet och rigiditet. Om vi inser att detta är ett försvar mot förändringar, blir vår uppgift att finna ett sätt att ge efter för och acceptera den långsamma och ofta smärtsamma förändringen av kroppen och av våra medvetna attityder. Ofta innebär detta att man överger den heroiska inställning man så hårt tillämpat sig tidigare i livet. Man inser nu att denna inställning har mist sin mening och måste omvandlas.

När man ställs inför de förluster som åldrandet innebär kan det kännas som om man befinner sig i en utförsbacke, på väg mot en medvetandesänkning, ett abaissement du niveau mental. Det rör sig om en sänkning av medvetandeni-vån till en punkt där jaget tycks vara behärskat av krafter, som inte ens den starkaste eller mognaste personlighet har kontroll över. Jung skriver:

[Abaissement] är en minskning av spänningen i medvetandet som kan jämföras med ett lågt barometerstånd, vilket förebådar dåligt väder. Spänningen har gett vika, och detta upplevs subjektivt som likgiltighet, dysterhet och depression. Man har inte längre vare sig önskan eller mod att möta dagens uppgifter. Man känner sig som bly, eftersom ingen del av kroppen verkar vilja röra sig, och detta beror på det faktum att man inte längre har någon energi till förfogande. (Jung, C.G.: "Concerning Rebirth", CW9i: 213 f.)

Claire, som nyligen gått i pension efter en innehållsrik och lyckad yrkeskarriär, sade i misströstan:

Jag har ingen anledning att stiga upp om morgnarna längre. Jag försöker att engagera mig i livet och i alla planer jag tidigare gjort upp inför min pensionering. Men då revolterar min kropp, och innan jag vet ordet av är jag tillbaka i sängen och känner mig eländig, galen och sjuk igen.

När Claire började i analys hade hon en livshotande sjukdom. Senare dog hennes mor, med vilken hon fortfarande hade symbiotiska band. Dessa händelser plus hennes pensionering utlöste en djup depression. Hennes man genomgick en liknande kris och var oförmögen att ge

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.

henne det stöd hon behövde. Claire kände sig övergiven, missmodig och outhärdligt ensam. Den *abaissement* som hon upplevde visade alla tecken på nedgång och förfall.

Mycket snart efter det att analysen påbörjats måste Claire tas in på sjukhus igen. Därefter gick hon under en lång tid från doktor till doktor för att söka bot. Även om hon var kapabel att hålla sig själv och hemmet i hyggligt skick, kunde ingenting lindra ångesten djupast i hennes inre. Det som hon uppfattade som ett sorgearbete efter modern blev allt djupare och hennes förvirring ökade. Hon hade drömmar om att hon föll och inte kunde komma upp, eller att hon satt vid ett tomt bord och väntade på mat som aldrig kom. Hon var mycket medtagen av sjukdomen men kunde ändå komma till de överenskomna analystimmarna.

När jag lyssnade på henne blev jag själv ofta som bedövad och fick kämpa för att hålla mig vaken under våra timmar. Jag kände mig dragen nedåt i det omedvetna av en övermäktig kraft. Först intalade jag mig att det berodde på den sena eftermiddagstimmen, att jag identifierade med något av Claires fysiska symptom, eller att orsaken var min egen brist på sömn. Jag försökte med starkt kaffe, byte till en tidigare tid på dagen, och jag till och med nöp mig själv i smyg, allt utan någon verkan. Vi höll på att "gå under" tillsammans.

Så en dag började jag märka något nytt i min reaktion och mitt gensvar till henne. Jag märkte att jag spontant hade intagit en ställning där jag höll mina armar som om jag kramade och

vaggade ett litet barn. När jag aktiverade denna bild i min fantasi under de följande timmarna märkte jag att mina bröst kändes fylla. Samtidigt började jag känna en djup beundran för det mod som krävdes av Claire bara för att ta sig ur sängen varje morgon. Jag började se fram emot våra timmar och varje liten händelse i hennes liv, varje besök hos doktorn, varje kontakt med maken, varje minne av hennes mor, blev oerhört viktiga för mig. Hennes drömmar ändrade också karaktär och blev mer innehållsrika – åtminstone upplevde jag dem som rikare.

Det hade utvecklats en positiv moder/barn-relation i analysen. Jag bar Claires projektion av den Goda Modern och jag förstod att vi nu arbetade med mycket tidiga utvecklingsskeden i hennes barndom. Till en början var det svårt att acceptera att Claire, en sextioårig kvinna som övervunnit många hinder under sin yrkeskarriär, som byggt upp ett hem och ett mycket stabilt jag, kunde uppleva en så total hjälplöshet och ett tillsynes omätligt behov av att bli speglad och "hållen".

Varför var en sådan regression nödvändig vid sextio års ålder, och vad hade den att göra med utvecklingen under livets senare hälft? Vad innebar det att jag började relatera till denna kvinna som om hon vore ett litet barn? För att försöka få några svar på mina frågor läste jag på nytt vad Jung skrivit om barnet.

Jung behandlar sambandet mellan det preverbala barnet och "barnet" hos den blivande personligheten i *The Psychology of the Child Archetype*. (CW9i) När jag läste denna artikel var det någonting som föll på rätt plats. Jag började inse att det nya "barnet" i en fruktbarande ålderdom endast kan födas ur den uppmärksamhet som ägnas åt det sårade barnet i vårt förflutna. Det blev allt tydligare för mig hur viktiga kunskaperna om barnets tidiga utveckling är för alla analytiker som arbetar med äldre, eftersom det så ofta är relationen till modern – den individuella eller arketypiska – som på något sätt gått förlorad och därmed också en del av personligheten.

Det tycks mig nu att alla vi som nalkas ålderdomen ställs inför uppgiften att återknyta till, och ta hand om det barn som vi tidigare i livet på något vis tappade bort, övergav eller aldrig ens lärde känna?

Elaine, som var författare och närmare sjuttio, lät mig läsa en berättelse som hon hade skrivit strax efter hon gått ut college. I denna var hennes "andra jag" inlåst på en vind. Genom en springa i väggen kunde hennes inlåsta jag se den yttre gestalt som hon hade blivit. Under analysen började en mystisk sida av Elaine träda fram, en sida som hon bokstavligen hade

låst in sedan sin tidiga barndom, och som hon nu successivt kunde acceptera.

Denna del av hennes personlighet, som avfärdats av en nyttoinriktad omgivning, hade levt i det omedvetna under nästan sextio år som en passiv observatör av det yttre skeendet. Men så läste Elaine om några yttre skenor under medeltiden som levde avskilda mitt i byarna, och hur de tyst iakttog vad som hände runt omkring dem, hur de kunde övervaka barnens lekar även när de var djupt försänkta i bön. Sakta men säkert började hon acceptera sin starka andliga sida. Hon började inse att den inte behövde undertryckas för att undvika konflikt med hennes praktiska åtaganden i livet.

Många av oss känner att vi har övergivit någon del av oss själva under resan på livets väg. Kanske detta är en orsak till att vi känner oss så avskurna och så osynliga när vi kommer in i livets senare skeden. Kan det vara så att vi har blivit separerade från vår egen autenticitet?

Även de som har en betydande jag-styrka upptäcker ibland att de hamnar i ett förvirrat tillstånd, och rädslan för senilitet eller Alzheimer lurar i bakgrunden. Borttappade delar av vår personlighet tvingar oss tillbaka in i våra kroppar, ofta djupare ner i det omedvetna än vi någonsin varit. En vanlig metafor för en sådan nedstigning är spiralen som man går varv efter varv i, tills man når in till sin egen kärna. Ju äldre vi är, desto flera ringar finns i spiralen. Andra beskriver nedstigningen att de upplöses, både till kontur och substans. "Jag känner mig som gele", sade en analysand, "jag är dallrig och håller på att smälta."

Den gamla jag-identiteten dras ned i ett preverbalt, stumt, mörkt och formlöst kaos. När detta händer kan man se, i synnerhet hos äldre, hur jaget klyvs i en del som genomlider nedstigningens regression, medan en annan del fortsätter att sköta de dagliga sysslorna och uppgifterna. Detta sker inte utan svårighet, men det förekommer, särskilt på ålderns höst.

Övergången från medelålder till ålderdom blir aldrig riktigt vad vi väntar oss. Den liknar arbetet vid mittlivsövergången men är samtidigt helt annorlunda. Det är gemensamt för alla men ändå i hög grad individuellt. Det är psykiskt och fysiskt mycket komplext. Men hur skulle någon annan än vi själva kunna tala om för oss hur vi ska hitta vår autenticitet? Och vem kan tala om för oss hur vi ska göra när vi åldras?

Dagens män och kvinnor har få förebilder för hur man skall åldras. Utan en livskamrat kan resan genom livets sena och djupa tröskelskedan bli mörk, enslig och skrämmande. Det är inte underligt att många vänder om, även om alternativet innebär stelrande, smärta och re-

trätt till vad Jung har kallat ett "regressivt återupprättande av persona". (CW7:254)

Men om vi är "kallade" har vi inget annat val än att gå in i och igenom det sena tröskelskedets turbulens. Om vi förmår uthärda kan vi till sist komma ut igen med en ny framtidsvision. Vi kan till och med få uppleva vad Jung kallade den transcendent funktionen, som överbrygger motsatserna inom psyket.

Elaine skrev till exempel kloka och vetenskapliga artiklar för intellektuella tidskrifter. Hon hade knappast något andligt liv till dess att hennes drömmar och längtan ledde henne tillbaka till den avslöjande historia hon skrivit i sin ungdom. Att återupptäcka och förstå dess budskap var som att få tillbaka en bit av sig själv, helt olik hennes nuvarande jag-identitet. Hon blev påmind om sin glömda berättelse precis i rätta ögonblicket. Någonting bortom intellekt och intuition knöt ihop motsatserna på ett sätt som berikade hennes liv. Detta är ett exempel på vad Jung menade när han skrev:

Tendenserna hos det medvetna och det omedvetna är de två faktorer som tillsammans frammanar den transcendent funktionen. Den kallas transcendent därför att den möjliggör övergången från en attityd till en annan. ("The Transcendent Function", CW8:145)

Övergången till en ny metanoia kräver att vi mobiliserar vår kreativitet för att nå en ny medvetandenivå. Även i den sena tröskelfasen finns den spännande och krävande uppgiften att göra om bilden av oss själva, att nå bortom våra nuvarande begränsningar så att vi kan ta emot en ny medvetenhet när den sakta framträder ur vårt djupaste mörker. De flesta har ännu inte upplevt vad det innebär att åldras på detta sätt. Hur skall vi så här sent i livet kunna komma över tröskeln och gå in i en ny fas av vårt liv? Vem kan ge oss svaret?

Sanningen är naturligtvis att svaret måste komma inifrån, från våra egna drömmar och upplevelser, från vår kropp och de mysterier den innehåller. Men vi kan också lära genom att lyssna till dem som utforskat åldrandet på andra sätt. Vi kan sålunda skaffa oss en idé om vad man kan förvänta sig både i sönderfallet och under återuppbyggnaden som leder fram till en ny metanoia.

*Jane Prétat
Sv. övers. Lena Kåreland*



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

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