



För dig som vill boka
enstaka personliga samtal,
gå samtalsprogrammet eller
utbildningen till Cert.
Samtalsterapeut hos
Rosanna Lariella
Antonsdotter

SAMTAL

Samtalsterapi med
existentiellorienterad inriktning av
psykoterapi



Rosanna Lariella Antonsdotter
ANTONSDOTTER.COM

Innehållsförteckning

INLEDNING	3
CARL GUSTAV JUNG	5
Individuationsprocessen och andra jungianska begrepp	5
PERSONAN:	5
ANIMA/ ANIMUS:	6
SKUGGAN:	6
SJÄLVET:	6
AKTIV IMAGINATION OCH DEN TRANSCENDENTA FUNKTIONEN:	7
ARKETYPEN:	7
DET KOLLEKTIVT- OCH PERSONLIGT OMEDVETNA SAMT JAGET:	8
INDIVIDUATION:	8
DE PSYKOLOGISKA TYPERNA; ATTITYDTYPER OCH FUNKTIONSTYPER:	9
EXTRAVERSION:	9
INTROVERSION:	10
DEN INTROVERTA TÄNKANDE TYPEN:	10
DEN INTROVERTA KÄNNANDE TYPEN:	10
DEN INTROVERTA FÖRNIMMELSETYPEN:	11
DEN INTROVERTA INTUITIVA TYPEN:	11
DEN EXTRAVERTA TÄNKANDE TYPEN:	11
DEN EXTRAVERTA KÄNNANDE TYPEN:	11
DEN EXTRAVERTA FÖRNIMMELSETYPEN:	11
DEN EXTRAVERTA INTUITIVA TYPEN:	12
RELIGION ENLIGT JUNG:	13
SAMTALSTERAPI MED EXISTENTIELLORIENTERAD INRIKTNING AV PSYKOTERAPI:	15
FOTNOTER:	16
LITTERATURFÖRTECKNING:	17

Samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi

av

Rosanna Lariella Antonsdotter

"Be, så skall ni få.

Sök, så skall ni finna.

Bulta, så skall dörren öppnas.

Ty den som ber, han får, och den som söker, han finner, och för den som bultar skall dörren öppnas."

-Matt. 7-

INLEDNING

Du undrar säkert varför du läser det här just nu och hur den här texten har hittat dig.

Kanske känns det som om:

- det finns en gnagande känsla av att du inte lever det du är här för att göra?
- du inte använder dina talanger och gåvor?
- där hela tiden finns en djup kronisk depressiv känsla?
- du är osäker på din väg och hur du ska gå vidare, trots alla år av ansträngningar med din egen personliga utveckling?
- du är ensam trots alla dina vänner?
- du ännu inte har hittat din rätta partner, eller att du inte upplever den nivån av förtrolighet som du önskar med din partner?

Kan du känna igen dig?

Har du svarat JA på en eller flera utav frågorna ovan?

Då finns det en djupare anledning till varför du läser det här just nu och även om det låter märkligt så har den här texten hittat dig och inte tvärtom.

Den här texten har hittat dig just nu därför att förmodligen upplever du att det finns ett stort gap mellan där du befinner dig just nu och dit du vill komma. Säkert har du redan försökt tänka ut en lösning, men hur mycket du än funderar så händer ingenting. Det blir bara fler och fler tankar som maler i huvudet och det kan kännas som om tankarna har ett eget liv och du bara följer efter. När detta pågått en längre tid så kan fysiska och emotionella problem ge sig till känna. Kanske känner du smärta i kroppen, ångest, en kronisk depressiv känsla, trötthet, brist på tillit till dig själv och din omgivning. Du kanske känner dig instängd och ofri och livet känns ganska innehållslöst och tråkigt. När detta tillstånd uppträder i ditt liv kan du vara säker på att en förändring av något slag är på väg att inträffa. Det är inte en fråga om NÄR, utan en fråga om HUR. Du längtar efter att få vidareutvecklas och växa som människa. Detta är inget konstigt utan fullt naturligt och det behöver inte betyda att något är fel. Ibland visar vår nuvarande situation på att det är dags att växa och vidareutvecklas, inte bara på ett yttre plan utan även i den inre världen. Det finns ett ofrånkomligt samband mellan vårt osynliga inre och det synliga yttre även om det kan upplevas som om det finns en tyst överenskommelse att det som inte syns räknas inte. För hur vi har det inom oss präglar, i slutänden, allt vad vi gör och upplever.

Samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi är till för dig som befinner dig i det där gapet mellan där du befinner dig just nu och dit du vill komma. Det finns säkert en inre längtan att få kliva ur den där bedövande tomheten, även om du just nu inte riktigt vet vad det innebär. Och kanske finns det en enorm osäkerhet över vad din inre längtan vill säga dig och vad du kan komma att finna med ditt sökande.

Jag upplever det som att vi är en art av människor på ständig flykt. På flykt ifrån oss själva och den inre tomhet som håller på att äta upp oss inifrån. Dessa olika känslor kan komma smygande och vi märker dem ofta i form av en vag oro, nervositet eller en deprimerande känsla som vi inte riktigt vet varifrån den kommer. Vi upplever då ofta, när vi känner på det viset, skuld och anklagelser som orsakar ett ständigt obehag och känslomässigt kaos. Och vi gör allt vi kan för att fly ifrån dessa obehagliga känslor. För de passar oftast inte in i den ”perfekta” värld vi vill visa upp. Därför jagar många från den ena aktiviteten och sensationen till den andra för att undvika den tystnad och den ensamhet, vilket innebär att de hamnar ansikte mot ansikte med den egna tomheten. Vi kan ju bara titta på det samhälle vi för tillfället lever i. Det finns en enorm konsumtion av droger, smärtstillande och nervlugnande medel, och bara det borde vara en varningssignal om att det finns en stor inre nöd i den yttre världen. Den som inte kan lyckas finna ro och finna sin plats i det inre, finner det inte heller i det yttre, vare sig det rör sig om en geografisk plats, någon medmänniska eller i någon form av gemenskap. Vi är ju ett folk som ser oss själva som väldigt välutbildade inom många områden. Men vad hjälper det att vi kan läsa och samla all vår kunskap i datorer, om vi inte kan läsa själva livet, vad betyder det om vi inte kan lyckas med att tolka våra egna reaktioner och möta vår egen inre tomhet. Jag tycker att den främsta uppgiften i en människas liv borde vara att lära känna sitt eget inre och att våga ta det i besittning. Att bli herre i sitt eget hus, där kroppen blir ens hus och hem i världen och där lyckas finna en tillflykt och bas.

Samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi är en inre resa för att upptäcka din äkta identitet, och kanske är du sugen på att göra resan tillsammans med mig?

Jag önskar Dig varmt välkommen!

Rosanna Lariella Antonsdotter

CARL GUSTAV JUNG

Individuationsprocessen och andra jungianska begrepp

I samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi används inspiration från Jungs teori om individuationsprocessen för att få en djupare förståelse för människans helhet, det mänskliga beteendets ursprung och det mänskliga psykets uppbyggnad där individuationsprocessen enligt Jung är en inre process genom vilken en människa utvecklar sin totala integration från kluvenhet till helhet och människan kan på så sätt förverkliga sig själv.

Carl Gustav Jung (1875-1961), schweizisk psykolog och religionshistoriker är grundare av den analytiska psykologin som understryker, liksom psykoanalysen, de omedvetna processernas betydelse. Jung lägger, till skillnad från Freud, betoning på människans medfödda egenskaper som till exempel föreställningen om det kollektiva omedvetna och arketypernas betydelse.

Det objektiva psykets teori har kritiserats för att vara allt för metafysisk, så har även Jung själv kritiserats för att använda begrepp som är alltför starkt färgade av religiöst innehåll. Dock har Jungs teorier visat sig fungera utmärkt som förklaringsmodell i många sammanhang, vilket är syftet till tillämpandet av Jungs teori om individuationsprocessen för samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi. De viktigaste arketyperna, vilka är processens innehållande element, som människan behöver integrera och bearbeta i individuationsprocessen är:

- Personan
- anima/animus
- skuggan
- Självet

PERSONAN:

Personan är masken som människan visar upp mot omvärlden för att bli accepterad och omtyckt. Utan denna är det omöjligt att nå kontakt med andra. Identifierar människan sig själv så mycket med Personan genom att fullständigt gå upp i ytliga och sociala roller kan människan förlora kontakten med de djupare skikten inom sig vilket förr eller senare skapar en outhärdlig konflikt inom människan. Personan är alltså en roll som människan spelar gentemot yttrevärlden. Personan får dock inte förväxlas med personligheten, vilket snarare menas den permanenta bäraren av de olika rollerna. Jung skriver att "*Personan är det som man egentligen inte är utan det som man själv och andra menar att man är.*"¹ Motsatsen till Personan är själen² som i Jungs psykologi visar på människans inställning till den inre världen.

ANIMA/ ANIMUS:

Jung menar att anima betecknar den kvinnliga sidan av det manliga psyket, en man har i sitt inre en anima, och animus motsvarar den manliga sidan av det kvinnliga psyket, en kvinna har i sitt inre en animus. För att en människa i sin personlighet ska kunna känna harmoni och bli integrerad behöver de kvinnliga delarna hos mannen och de manliga delarna hos kvinnan få tillfälle att uttrycka sig. Om detta inte sker låses anima/animus projektionen fast för en tid och binds när den motsvarar något i den verkliga världen. Anima/ animus fungerar som en brygga mellan det individuella medvetandet och det kollektiva omedvetna, liknande hur Personan förmedlar kontakten med yttervärlden.

SKUGGAN:

Jung kallar skuggan för människans djuriska, primitiva, mörka och våldsamma sida. Jung menar att det är av vikt att identifiera och erkänna sitt eget väsens skuggsida. Om detta inte sker projiceras³ dessa skugggenskaper på andra människor. Projicering sker vanligtvis i kontakt med människor av samma kön. Även om människan ser skuggsidan hos motsatt kön störs människan mycket mindre av dessa egenskaper hos det motsatta könet och har lättare för att förlåta. Skuggan representerar egenskaper hos Personan som människan själv inte kan se och skuggan kan även bestå av kollektiva⁴ faktorer som ligger utanför människans eget personliga liv. Skuggan kan vara personlig, kollektiv eller arketyrisk. Den personliga skuggan representerar individuella egenskaper som Jaget inte vill kännas vid. Den kollektiva skuggan betingas av motsatsen till miljöns erkända ideal. Den arketyrisk skuggan är Självet egen skugga, det mörka i Gud själv, det vill säga det djävulska som strider mot de ideal människan gör sig om det högsta och gudomliga. Att fullständigt acceptera och integrera skuggan innebär att erkänna skuggans existens på alla tre plan.

SJÄLVET:

Självet arketyrisk innehåller alla arketyper det vill säga totalitet. När Självet är identiskt med gudsbilden är individuationen identisk med en gudomlighetens inkarnation⁵ i människan. Jungs teori om Självet skiljer sig här från andra psykologiska företrädare vilka anser att människan endast är summan av de betingelser som format människan i arv och miljö. Jung menar att människan även har en medfödd originalitet vilken inte är knuten till det personliga Jaget⁶ utan till en överordnad instans det vill säga Självet. Självet, enligt Jung, är inte något objektivt gripbart. En människa som är i harmoni med sig själv har ett Själv som styr alla människans delar och människans kluvenhet kan på så sätt skapa en helhet. När Jaget uppgår i Självet uppkommer ett inre och yttre lugn. Själva ramen för individuationsprocessen är befrielsen från Personan och identifieringen med den sociala identiteten. Kärnan i individuationsprocessen är att bli medveten om Självet, på så sätt kan människan skapa sig en ny fokuspunkt. Genom att människan utgår från en ny fokuspunkt, från Personan till Självet, har nu Självet tagit ledningen

över både medvetet och omedvetet innehåll hos människan, då individuationsprocessen innebär att Personan upplöses, skuggan assimileras⁷ och anima/animus integreras och människan finner på så sätt en ny medelpunkt som är Självet. Individuationsprocessen, enligt Jung, innebär en intensiv uppgörelse med det omedvetna för att Jaget inte längre kan vara personlighetens centrum, därför behöver Självet ta ledningen över både det medvetna och det omedvetna i livet. När människan har nått denna totala integration upplever människan det gudomliga på ett annat sätt än människan kunnat göra tidigare. Individuationsprocessen blir på så sätt en bro för människan till att bli hel som människa.

AKTIV IMAGINATION OCH DEN TRANSCENDENTA FUNKTIONEN:

Innan den transcendent funktionen via det mänskliga psykets uppbyggnad kan förklaras behöver religionens betydelse för Jung bestämt framhållas då Jung gång på gång framhäver att religionen är ett allmänmänskligt fenomen och att den individ som fjärrar sig från den klassiska religiositetens myter och symboler kan bli en kluven människa. Enligt Jung har en splittring mellan tro och vetenskap ägt rum i väst där Jung menar att västerlänningen behöver komma i kontakt med det omedvetna och på så sätt integrera det omedvetnas material till det medvetna för att i mötet med människans inre kunna uppnå större mognad som människa. Först då kan en integrering ske och kluvenheten inom människan minskas, enligt Jung. Jung betonar betydelsen av att en medveten individuationsprocess endast kan äga rum genom en personlig konfrontation med det omedvetna och integrering av dess innehåll. Jung definierar religion som ett samvetsgrant iakttagande av det som Rudolf Otto kallade numinosum⁸, och om den religiösa människan talar om gudar som en religiös upplevelse hävdar Jung sig veta att Gud existerar då Jung säger sig inte tro på Gud, Jung menar sig veta. För att kunna förstå hur Jung tänker sig att religionen hör samman med människans omedvetna skikt behövs en översikt av Jungs teori om det mänskliga psykets uppbyggnad göras. Detta får du veta mer om under samtalsprogrammet samt utbildningen till Cert. Samtalsterapeut.

Religionen kan sägas vara Jagets förbindelse med ett psykiskt icke-jag, det vill säga det som Jung menar är det objektiva psyket där Jaget genom religionen som funktion träder i förbindelse med det kollektivt omedvetna. Jung betecknar den förändring som uppnås genom uppgörelsen med det omedvetna som en transcendent funktion där den transcendent funktionen är den psykiska länk som skapas mellan Jaget och det omedvetna som ett resultat av drömarbete och aktiv imagination⁹ och är därför central för individuationsprocessen.

ARKETYPEN:

Arketyper är bilder, symboler, föreställningar och idéer som Jung menar finns i det kollektiva omedvetna som en viss given gestaltande fantasiform. Arketyper motsvarar på ett teoretiskt plan vad instinkten betyder för handlingsberedskapen där arketyper framträder via konkreta gestaltningar av bakomliggande motiv. Arketyper kan vara urbilder för att kunna verka som

gemensamma förändringsprocesser och utvecklingssträng för såväl den enskilda människan som för mänskligheten i stort.

DET KOLLEKTIVT- OCH PERSONLIGT OMEDVETNA SAMT JAGET:

Inom den analytiska psykologin finns ytterligare ett lager av psykets innehåll som anses vara objektivt vilket inom den analytiska psykologin kallas det kollektiva omedvetna. Den jungianska ståndpunkten är att det omedvetna, det vill säga den symboliska verkligheten, uppgår till 99% av psyket. Det medvetna, det vill säga den del som är upptagen med tecken och språk, utgör endast en liten del av verkligheten. Inom den jungianska psykologin, till skillnad från den freudianska terminologin, används inte begreppet undermedvetet. Jung väljer istället att använda begreppet omedvetet då det omedvetna är oerhört mycket mer än Personans undertryckta innehåll där det omedvetna inte anses vara "under" det medvetna. Det kollektivt omedvetna och det personliga omedvetna är psykologiska gränsbegrepp som täcker alla de psykiska innehåll och förlopp som ännu inte har medvetandegjorts, det vill säga inte medvetandegjorts på ett av Jaget iakttagbara sätt. Jung skiljer mellan det personliga omedvetna, vilket omfattar alla de personliga fenomen som av någon anledning glömts bort eller genom bortträngning blivit omedvetna på grund av olika slags trauman, och det kollektivt omedvetna som existerar före all individuell erfarenhet. I båda fallen är det omedvetna kompensatoriskt till det medvetna. Jaget är den *Jag* vet att *Jag* är, men som ingen annan människa kommer att förstå.

INDIVIDUATION:

Individuation betyder att bli ett enskilt väsen, då individuation avser att nå det innersta, definitiva och ojämförbara och att bli ett eget Själv. Därför kan individuationen även översättas med självförverkligande. Processen mot individuationen kallas individuationsprocessen och får inte förväxlas med individualism. Individuationens mål är att frigöra Självvet från Personans oäkta hölje och de omedvetna bildernas suggestiva makt. Personan är ett invecklat system mellan det individuella medvetandet och samhället, det vill säga en slags mask som är avsedd att göra ett bestämt intryck på omgivningen och dölja individens verkliga väsen. Jung anser att individuationen inte endast kan vara önskvärd utan även ett måste för att kunna skapa en helhet, då identifikationen med Personan kan skapa en sådan stark splittring inom människan att människan kan begå handlingar i oenighet med sig själv. Jung anser att omedvetenhet, och inte synd eller skuld, är ondskans ursprung. Avvikelse från individuationen och Självets aningar kan, enligt Jung, skapa både missförstånd och sjukdom.

DE PSYKOLOGISKA TYPERNA; ATTITYDTYPER OCH FUNKTIONSTYPER:

Jungs typologimodell växte i huvudsak fram från Jungs egna personliga upplevelser. Så här skriver Jung själv om hur de psykologiska typerna uppstod:

"I mitt praktiska läkararbete med nervösa patienter har det sedan länge fallit mig i ögonen, att det vid sidan av de många individuella olikheterna i den mänskliga psykologin också finns typiska skillnader; närmare bestämt urskilde jag till en början två typer, som jag betecknade som introversions- och extraversionstypen".¹⁰

Ovanstående citat betecknar de två attitydtyperna, extraversion och introversion. Extraversion och introversion är två olika psykologiska förhållningssätt som människan använder för sin adaptation¹¹. Vidare visar attitydtyperna hur en människa riktar sin libido¹². Så här förklarar Jung själv den psykiska energin:

"Alla psykiska fenomen kan ses som manifestationer av den psykiska energin, på samma sätt som alla fysiska fenomen har uppfattats som energimanifestationer ända sedan Robert Mayer formulerade lagen om energins oförstörbarhet. Subjektivt och psykologiskt uppfattas denna energi som lust. Jag kallar de för libido och använder ordet i dess ursprungliga betydelse, vilken på intet sätt är enbart sexuell."¹³

Som ovanstående citat visar kan den psykiska energin riktas inåt eller utåt. En människa som riktar den psykiska energin inåt mot de egna inre tankarna och subjektiva upplevelser kallas för att vara introvert. En människa som riktar den psykiska energin utåt mot andra människor eller andra objekt kallas för att vara extravert.

EXTRAVERSION:

Jung beskriver extraversion så här:

"Typisk inställning som utmärker sig genom koncentrationen på ett yttre objekt. Motsatsen: introversion".¹⁴

Den extraverte typens intresse riktar den psykiska energin huvudsakligen på yttre objekt, vilket är en utåtvändning av libidon. Egenskaper som den extraverte typen har, kan vara: aktiv, tillmötesgående, varm, optimistisk, hänger med, obekymrad, slösaktig, meddelsam, mångordig, har ”bredd”, populär.

INTROVERSION:

Jung beskriver introversion så här:

"Typisk inställning som utmärker sig genom koncentration av intresset på inomsjälsliga processer. Motsats: extraversion".¹⁵

Introversionen är en attitydtyp där intresset framför allt är inriktat på skeenden inom det egna psyket där libidon vänder sig inåt, vilket betyder att intresset rör sig inte mot objektet utan drar sig tillbaka till subjektet. Egenskaper som den introverte typen har, kan vara: passiv, reserverad, kall, pessimistisk, uthållig, försiktig, sparsam, diskret, exakt, har "djup", förnäm. Förutom attitydtyper beskriver Jung även fyra olika funktionstyper där attitydtyperna hittar sin styrka i någon av funktionstyperna. De olika funktionstyperna är: tanke (använder det kognitiva, logiska, rationella tänkandet. Värderar på ett intellektuellt sätt. Analyserar), känsla (använder känslan för att värdera omgivningen), intuition (avläser situationer med hjälp av intuitionen där själva processen och inte målet är det viktiga. Ser bortom det som ännu inte blivit verkligt) och perception (avläser omgivningen via sinnen, där syn, hörsel, smak, lukt och känsel är viktiga. Objektivriktad, där själva målet och inte processen är det viktiga). Funktionstyperna visar vilken psykologisk funktion som en människa är mest bekväm i, där en funktion anses dominerande, dock har alla människor en primärfunktion och en sekundärfunktion. Tanke och känsla anses vara värderande funktioner och indelas som rationella funktionstyper. Intuition och perception anses vara avläsande funktioner och indelas som irrationella funktionstyper, där både de rationella och irrationella funktionstyperna ställs på sin spets vid beslutsfattande val för en människa.

DEN INTROVERTA TÄNKANDE TYPEN:

Den introverta tänkande typen kännetecknas av att tänkandet dominerar där subjektet och inte objektet är det viktiga och där strävan är att fördjupa sig snarare än att breda ut sig. Den introverta typens tänkande är positivt i utvecklandet av idéer, dock kan denna typ vara svår att förstå för omgivningen då tänkandet kan ta sig närmare de mytologiska uttrycken. Den introverta tänkande typen är dock inte ute efter att vinna någon annans uppskattning.

DEN INTROVERTA KÄNNANDE TYPEN:

Den introverta kännande typen dominerar främst hos kvinnor. Den introverta kännande typen leds främst av en subjektivt orienterad känsla vilket kan leda till att det verkliga motivet vanligen blir dolt för omvärlden. Utåt sätt är den introverta kännande typen harmonisk, följsam, svårtillgänglig, svår att förstå sig på och vill varken synas eller framträda. Denna typ försöker inte göra intryck på andra människor, påverka eller förändra andra människor på något sätt.

DEN INTROVERTA FÖRNIMMELSETYPEN:

Den introverta förnimmelsetypen är starkt präglad av vissa bestämda egenskaper som skapar speciella kännetecken för denna typ. Typen är irrationell och rättar sig helt efter det som sker. Den extraverta förnimmelsetypen bestäms av objektets påverkan, medan den introverta förnimmelsetypen orienterar sig efter den subjektiva förnimmelsen som utlöses av ett visst objekts stimuli. Därför finns inget uppenbart samband mellan objekt och förnimmelsetypen vilket gör att den introverta förnimmelsetypen aldrig kan förutse vad som väntar vilket gör att denna typ är ytterst svår att förstå sig på för den objektive iakttagaren, liksom den introverta förnimmelsetypen har svårt att förstå sig själv.

DEN INTROVERTA INTUITIVA TYPEN:

En konstnär, mystiker eller ett geni kan ses som den typiska introverta intuitiva typen som i allmänhet har en förmåga att begränsa sig till intuitionens perceptiva karaktär. Den introverta intuitiva typens fördjupande av intuitionen leder till att typen ofta avlägsnar sig från den pågående verkligheten som leder vidare till att den introverta intuitiva typen blir en gåta för omgivningen och svår att förstå sig på.

DEN EXTRAVERTA TÄNKANDE TYPEN:

Den extraverta tänkande typen strävar efter att göra intellektuella slutsatser vilka är orienterade mot objektiva fakta eller allmängiltiga idéer. Vidare höjer den extraverta tänkande typen den objektiva verkligheten till skyarna där denna typ anses vara starkt begåvad av omgivningen. I vetenskapens historia finns många forskare som kan kalla sig en extravert tänkande typ.

DEN EXTRAVERTA KÄNNANDE TYPEN:

Liksom den introverta kännande typen kännetecknas även den extraverta kännande typen mest utav kvinnor. För den extraverta kännande typen svarar känslorna mot objektiva situationer och allmänhetens värden. För en yttre objektiv iakttagare kan den extraverta kännande typen anses lynnig då denna typ ständigt ändrar känslolokurs utefter ett yttre skiftande objekt.

DEN EXTRAVERTA FÖRNIMMELSETYPEN:

Den extraverta förnimmelsetypen uppmärksammar det yttre i livet och är orienterad mot njutning och glädje. Den extraverta förnimmelsetypen saknar förståelse för den abstrakta verkligheten då denna typ är mer utvecklad mot objektiva fakta och är mästare på detaljer. Den extraverta förnimmelsetypen riktar den psykiska energin främst mot objekt, människor och situationer, vilka väcker deras sinnen till liv och skapar på så sätt ett starkt band till den yttre världen.

DEN EXTRAVERTA INTUITIVA TYPEN:

Den extraverta intuitiva typens intuition är främst orienterad utåt mot andra människor och saker vilket gör att denna typ har en förmåga att uppfatta vad som händer bakom kulisserna där intuitionen kan ses som ett "sjätte sinne". Den extraverta intuitiva typen är ständigt på jakt efter nya möjligheter och nya områden att upptäcka, där den aktuella situationen sällan är intressant någon längre tid. Karakteristiskt för den extraverta intuitiva typen är bristen på omdöme, då det främst är visionen som räknas, vilket kan leda till andra människor uppfattar denna typ som okänslig och utnyttjande.

Jung skriver själv så här om de olika typernas förståelse med varandra:

"Det är ett faktum som alltid slår mig med överväldigande kraft i mitt praktiska arbete, att människan är nära nog oförmögen att förstå och acceptera någon annan ståndpunkt än sin egen. När det gäller småsaker kan allmän ytlighet, kombinerad med en inte alltför vanlig fördragsamhet och tolerans och en lika sällsynt välvilja medverka till att överbrygga avgrunden av förståelse mellan människor. Men när det gäller viktigare saker, och särskilt sådana där typens ideal kommer i fråga, tycks en ömsesidig förståelse närmast tillhöra det omöjliga".¹⁶

Ovanstående citat visar tydligt Jungs eget ställningstagande i denna fråga. Av vikt är också att tillägga Jungs egen personliga och privata situation när Jungs typologi växte fram. Jungs psykologiska typteori bildades då Jung själv bröt upp med viktiga personer i Jungs liv, däribland Sigmund Freud. Intressant med Jungs tankegångar är även att det enligt Jung finns en kompensatorisk tendens i det omedvetna där den extraverte är introvert i sitt omedvetna och tvärtom att den introverte är extravert i sitt omedvetna, det samma gäller för de irrationella och rationella funktionerna. Kanske är det så att svaret finns i det omedvetna där Jung menar att en person tillfälligt kan påverkas eller överväldigas av sitt omedvetna, dock menar Jung att oftast uttrycks en persons omedvetna inställning genom drömmar eller andra symboliska uttryck. Kanske är det så att det omedvetna påverkar människor mer än vad en människa egentligen vill tillåta? För ju mer en medveten funktion är desto mer uppövd blir den specifika funktionen vilket innebär att ju mer ensidigt en viss inställning är desto starkare blir den omedvetna oppositionen¹⁷. Att kortfattat redogöra för Jungs psykologiska typer är i stort sätt omöjligt då Jungs teoribildning är oerhört komplex och behöver sättas in i en viss kontext för att skapa en större teoretisk förståelse. Jungs teoribildning är ständigt föremål för kontinuerlig vidareutveckling vilket starkt märks vid en sökning på internet gällande Jungs psykologiska typer. Ett "typtest" som har den största spridningen på internet, enligt min uppfattning, är *Myer-Briggs Type Indicator (MBTI)* som ursprungligen utvecklades av Isabel Myers och Katherine Briggs.¹⁸ Under våra samtal tillsammans kommer jag dock att använda ett annat test som ligger närmare Jungs typologimodell. Erfarenhet visar att människor sedan urminnes tider försökt kategorisera individuella attityder och beteendemönster i syfte att förklara skillnaderna mellan människor vilket lagt grunden för en mängd olika typologimodellerna genom tiderna där kanske

Jungs typologi är den mest kända modellen. Jungs typologimodell anses inte endast vara en samling typologiska karaktärsanalyser vilka inte är avsedda för att etikettera sig själv eller andra. Jung avsåg snarare att typologimodellen skulle användas som ett hjälpmedel för en människas egen psykologiska orientering och förbli ett verktyg för förståelse av både sig själv och de problem som uppstår i relation till andra människor.

RELIGION ENLIGT JUNG:

I Jungs bok psykologi och religion (1998) skriver Jung följande:

"Många människor har frågat mig, och säkert frågat er också, om inte den analytiska psykologin faktiskt är en religion. Dessutom har jag på sista tiden varit tvungen att ägna en hel del uppmärksamhet åt psykologins förhållande till religionen".¹⁹

Jung anses ha en positiv grundinställning till religionen och dess symbolspråk som bidrar till att, enligt individuationsprocessen, integrera en personlighet med Självvet. Den religiösa symbolvärden fyller, enligt Jung, en psykisk funktion som gör människan hel. Jung tänker att en människa som enbart är intellektuellt inriktad och som medvetet undviker myter och symboler ändå påverkas och i vissa fall överväldigas av det omedvetna, då psyket strävar efter att utjämna motsatser. Då helhetssymbolerna uttrycker en helhet på ett paradoxalt sätt, så som korset eller yin/yang, finns dessa helhetssymboler inte endast i det medvetna och den intellektuella funktionen utan även i det kollektivt omedvetna där helhetssymbolerna medlar mellan det medvetna och det omedvetna. Freud och flera utav Freuds lärjungar uppfattade religionen som en abnormitet, det vill säga endast en fixering vid ett regressivt stadium vilket måste överges för att individen ska kunna mogna. För Jung var det tvärtom, där Jung framhäver att religionen är ett allmänmänskligt fenomen och att den individ som fjärrar sig från religionens myter och symboler blir en kluven människa. Jung menar att psykologin har utvecklats och under hela medeltiden var psykologin något helt annat än vad den är idag där psykologin kommer att fortsätta utvecklas och nya tankegångar kommer att flöda in i naturvetenskapen. Jung menar att naturvetenskapen tillhör den nya tiden, dock har fortfarande naturvetenskapen en kort tradition och tillfredsställer inte arketyppiska behov.

På frågan: *Vad är religioner?* Svarar Jung så här:

"Religioner är psykoterapeutiska system där psykoterapeuter försöker råda bot på människoandens, det mänskliga psykets eller människosjälens lidande, och religionerna befattar sig med samma problem. Det är ingen lek med ord när jag kallar religionen ett psykoterapeutiskt system. Den är till och med det mest utarbetade av dessa system, och det ligger en stor psykologisk sanning bakom den".²⁰

Kritiken mot Jung är påtaglig då Jung i sina skrifter ofta har en flytande gräns mellan vetenskapliga iakttagelser och egna erfarenheter där oklarheten blir påtaglig, vilket gör det svårt

att veta om och när Jung bygger sina teorier på kliniskt material eller generella omdömen utifrån Jungs egna breda religionshistoriska kunskap. På frågan om den analytiska psykologin är en religion, svarar Jung så här:

"Det låter som en religion, men det är det inte. Jag talar enbart som filosof. Det händer att folk kallar mig för en religiös ledare. Någon sådan är jag inte. Jag har inte något budskap, ingen mission; jag försöker bara förstå. Vi är filosofer i ordets egentliga mening: vänner av vishet. Det hjälper oss att undvika det ibland tvivelaktiga sällskapet med dem som erbjuder en religion."²¹

Jung menar att den analytiska psykologin inte är en religion, dock betonar Jung att religioner är psykoterapeutiska system där psykoterapeuter försöker råda bot på människoandens, det mänskliga psykets och människosjälens lidande där religionen befattar sig med samma problem. Kan det då vara så att människans botgöring som förr i tiden utfördes i kyrkan med en präst har flyttat in i nutidens terapirum med en terapeut? Kanske kan utförandet av den analytiska psykologin fortfarande ses som en förlängd arm av en religiös botgöring, dock kan själva begreppet religion inte jämföras med den analytiska psykologin. Till sist, tror jag, att det får vara upp till betraktaren att avgöra om den analytiska psykologin är en religion då tolkningen av Jung och Jungs texter är många. I Jungs skrifter kan Jungs begrepp upplevas som vaga då Jung ofta skriver på ett mångdimensionellt sätt där det största problemet kan vara glidningen mellan det som förklarar och det som ska förklaras.

SAMTALSTERAPI MED EXISTENTIELLORIENTERAD INRIKTNING AV PSYKOTERAPI:

"Psykoteraspi är den enda form av terapi som finns. Eftersom det endast är sinnet som kan vara sjukt, är det endast sinnet som kan helas. Det är bara sinnet som behöver helande. Det är nödvändigt med psykoteraspi så att en person kan börja ifrågasätta deras verklighet. Syftet med psykoteraspi är helt enkelt att ta bort det som blockerar sanningen. Dess mål är att hjälpa klienten att överge sitt fastlåsta system av vanföreställningar, och att börja ompröva de falska relationer mellan orsak och verkan som det vilar på."²²

Det jag arbetar med är samtalsterapi med existentiellorienterad inriktning av psykoteraspi. Inom det området har jag personliga samtal, utbildningar och annat som kan hjälpa dig i din personliga utveckling, andliga förståelse och mänskliga växande.

Jag önskar dig varmt välkommen!

Rosanna Lariella Antonsdotter

www.antonsdotter.com

info@antonsdotter.com

Industrigatan 68, Landskrona

072 54 99 126

©Rosanna Lariella Antonsdotter, 2019

FOTNOTER:

1. Jung 2007:431
2. I Jungs psykologi skiljs Själen från psyket. Själen är i Jungs psykologi det psykiska funktionskomplex som står i relation till den psykiska inre världen vilket bildar en motpol till den yttre världen som uppfattas med människans sinnen. (Jung 2007:432)
3. Projicering menar Jung sker när människor ser sina egna omedvetna egenskaper hos andra. (Jung 1995:172)
4. Det kollektiva är psykiskt innehåll som framträder hos många individer, så som livsåskådningar, olika kulturer och vårt sätt att vara i en viss kultur.
5. Inkarnation= återfödelse. Energin är den samma som finns i människans energikropp som överlever döden.
6. Jaget är centrum för uppmärksamhet och begär d.v.s. ett tankeflöde som övergår från en tanke till en annan och önsknningar och begär förflyttas från ett objekt till ett annat. (Jung 1995:203)
7. Att assimilera betyder att medvetet leva med den. (Sharp 1994:106)
8. Numinosum: Rudolf Ottos begrepp av ”det heliga” vilket anses vara den egenskap som tillhör det gudomliga och en makt som griper tag i och behärskar människan.
9. Imagination: Fantasi, inbillningsförmåga och visualisering som praktiskt kan utföras på otaliga kreativa sätt.
10. Jung 1993:13-14
11. Adaption: Med begreppet ”adaptera” menas här processen att komma på god fot med både den yttre världen och de egna psykologiska förutsättningarna.
12. Libido betecknar den psykiska energin i allmänhet. Viktigt att nämna är att Jung avgränsade klart sitt libidokoncept från Freuds. Freuds libidokoncept hade övervägande en sexuell betydelse, vilket Jung tar avstånd ifrån.
13. Sharp 1993:104
14. Jung, Mitt liv 2007:427
15. Jung 2007:428
16. Jung 1993:220-221
17. Detta tillstånd kallar Jung för enantiodromi, det vill säga lagen om att allt slår över i sin motsats.
18. Briggs & Myers 2017. Webbplats: <http://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/>
19. Jung 1998:17
20. Jung 1975:183-184
21. Jung 1998:20
22. Börens sång och psykoterapi. Två tillägg till principerna i En kurs i mirakler. 1992:49-50

LITTERATURFÖRTECKNING:

Almqvist, Kurt. (1997). *Att läsa Jung. Om arketyper, kultur, individuation, religion och politik*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Almqvist, Kurt & Hammer, Olav. (Red.). (1999). *Jung och det andliga*. Stockholm: Svenska Förlaget.

Jung, Carl Gustav. (1975). *Den analytiska psykologins grunder*. Vänersborg: Vänersborgs Boktryckeri AB.

Jung, Carl Gustav. (1975). *Själen och dess problem*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Jung, Carl Gustav. (1994). *Psykets dynamik och struktur*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jung, Carl Gustav. (1995). *Arketyper och drömmar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jung, Carl Gustav. (1995). *Människan och hennes symboler*. Forum.

Jung, Carl Gustav. (1996). *Själen och döden- om individuationen*. Natur och kultur.

Jung, Carl Gustav. (1997). *Jaget och det omedvetna*. Trondheim.

Jung, Carl Gustav. (2007). *Mitt liv*. Natur och kultur.

Sharp, Daryl. (1994). *Jungiansk typologi*. Inner City Books