

Jung om individuation – en spontan mognadsprocess och tema i psykoterapi och analys

Enligt Jung är individuationsprocessen en utvecklingsfas som främst gäller människors andra livshalva. Han anger 36-årsåldern som ”en andra pubertet”.

En stor del av min (Rigmors) arbetstid har handlat om att följa människor i perioder av inre omställning. Jag kallar den förändringsprocessen mitt i livet för ”poröppning”. Då vill oevda möjligheter bryta fram. Man kan hamna i förvirring med plikt-kollision, få dåligt samvete eller agera hänsynslöst (bli ”ärlig och härlig”) mot sina närstående. Förändringen gör att man inte riktigt känner igen sig själv som den man varit.

Första livshalvan handlar för många om utbildning, romantiska relationer, yrkesarbete, familjebildning men också om frigörelse från föräldrar och andra auktoriteter. Den unga människan utvecklas till att bli en samhällsmedlem.

Den andra livshalvan börjar med ”mannens farliga ålder” som i vår jämställda kultur är lika ”farlig” eller ”härlig” i kvinnors liv. Faran ligger i att den som bejakar sin egen förändring kan orsaka besvikelse och bekymmer för sina närstående.

Individuationsprocessen kan sätta igång med en impuls: ”Nu eller aldrig! Snart är jag gammal, då är det för sent...” Man kanske kastar sig in i en passion, sadlar om till annat yrke eller ger sig in i/ut på äventyr.

Många beskriver mitt i livet en önskan att få bli den-man-innerst-inne-är. Men också önskan att förstå det allmänmänskliga inom sig själv och andra.

Ju längre man levt dess större är risken/chansen att man fått egen erfarenhet av smärtsam livskris. I Jungs analys och terapimetod visar analytikern på hur en enskild människas situation eller problematik kan ha paralleller i religionernas symbolspråk om pånyttfödelse ur mörka djup, hur människokunskap traderats i myter, folksagor sagor och sägner.

I den terapeutiska dialogen finns ofta utrymme för associationer till litteratur och dikt, den bildliga konsten, teater, film och musik.

Sömndrömmarnas motiv är centrala för många av mina (Rigmors) klienter, patienter, analysander. I dialogen om drömmotiven uppstår symboler, liksom skraddarsydda av *den* människans själ, symboler och metaforer som förtydligar personens självkänedom och inre mognad.

Jung angav tre steg i individuationsprocessen:

1. Inse och ta ansvar för din skuggsida; (Paulus: ”... det onda som jag icke vill, det gör jag” Rom.7:19).

- Sublimera skuggan! sa Freud.
- Integrera skuggan! sa Jung.

2. Lär känna din själ av motsatt kön: Vad är *anima* inom mannen och *animus* inom kvinnan? Har dina kroppshalvor olika kön? Neurologi, neuropsykologi, mytologi (Shiva)

3. Kan ditt jag bli ett *Själ* med stort *S*?

Individuationsprocessens positiva aspekt är okontroversiell inom klinisk psykologi, psykiatri och olika skolor inom psykoterapi och psykoanalys.

Individuationens skuggsida

Men Jungs idé om individuation har också en skuggsida.

Vad innebär det när Jung påstår att en privat hemlighet är förutsättning för individuation?

Jung definierade individuation som ”motsatsernas förening”.
Vad betyder det i praktiken när lögn förenas med det som är sant?
När ont förenas med det som är gott?

Vad kan individuation innebära för en medmänniska som har antisocial personlighetsproblematik/personlighetsstörning, aktivt missbruk/beroendesjukdom, kriminell livsstil eller impulser till övergrepps beteenden?

Jung i den tidens kultur

Jungs tankevärld var präglad av 1800-1900-talens tyskspråkiga kultur och filosofier. Han inspirerades av läkarkollegor som von Krafft-Ebing, Freud, Janet, Bleuler, Flournoy och tänkare från Platon, Kant, Goethe, Schopenhauer, Nietzsche till William James. Som prästson var Jung både intresserad av kristen teologi och fascinerades av kättersk ockultism (gnosticism, kabbala, sufism, alkemi).

Motsägelser i Jungs individuationsbegrepp:

Ibland talar Jung om att en ”in-dividuerad” människa är o-delad, ”sfärisk” och gudalik som i Platons saga (Aristofanes berättelse i *Symposium*).

Ibland betyder individuation för Jung detsamma som för filosofen Kant: den grekiske guden Apollon perspektiv som ger en människa synliga konturer, har integritet och är avgränsad från kollektivet i sin omgivning.

Frågor, synpunkter, kommentarer är välkomna under vår lördagseftermiddag.

***Rigmor Robèrt** är läkare (examen vid Karolinska Institutet 1974), legitimerad psykoterapeut och Junganalytiker (examen vid Junginstitutet, Küsnacht 1995). Hon bor med make, hund och häst i Nacka utanför Stockholm, har två barn och fyra barnbarn.*