

Bilaga 1 till verksamhetsberättelsen 2022: Gemenskap, öppenhet och kunskap möttes på sommarkonferensen på Löftadalens Folkhögskola.

Västkusten och Åsa visade sig från sin vackraste sida när 39 Jungintresserade från när och fjärran samlades för sommarseminariet *Unus Mundus – Non Duality* på Löftadalens folkhögskola utanför Kungsbacka den 8-10 juli 2022. Konferenslokalen har en svårslagen utsikt över kustens klippor, Nidingens fyrplats och öppet hav. Göteborgsföreningens ordförande Maria Meyer-Martins var moderator under dagarna.

Konferensen var ett samarrangemang mellan CG Jungstiftelsen, Jungvännerna i Stockholm och CG Jungföreningen i Göteborg. Förväntningarna surrade i luften när deltagarna delade med sig av sina tankar under introduktionen. Uttryck som "autentiska möten", "nyfikenhet", "öppenhet", "insikt", "påfyllnad" och "samskapa" ger en bild av den längtan efter kunskap och samhörighet tillsammans med likasinnade som deltagarna gav uttryck för. Det blev upptakten till några innehållsrika dagar kring CG Jungs analytiska psykologi. Vi växlade mellan föreläsningar, praktiska workshops och uppskattade samkväm där dagens insikter diskuterades och vi lärde känna varandra i ett varmt och öppet sammanhang.

Synkronicitet, gränslandet mellan medvetande och materia

Suzanne Gieser, fil dr och leg psykoterapeut, belyste tillsammans med Gustaf Ullman fältet "synkronicitet". Det är en icke-dualistisk världsbild som Jung utvecklade tillsammans med kvantfysikern Wolfgang Pauli, främst genom en tioårig brevväxling dem emellan. Redan på 20-talet talade Jung om synkronicitet. Begreppet kan närmast förstås som märkvärdiga och numinösa sammanträffanden som känns meningsfulla för den som upplever denna "nåd och överraskning som skakar om dig". Man tänker sig (enkelt uttryckt) att materia och psyke hänger ihop. Teman och mönster stiger upp ur det omedvetna och växer fram i psyket och också utanför oss själva. Människan har av naturen en transcendental funktion som hon kan återknyta till i "fältet". Jungs uppfattning var att det "under vattenytan" finns ett gemensamt objektivt fält som han kallade *Unus Mundus*.

Gustaf Ullman, teoretisk fysiker, gjorde en exposé över fysikens utveckling genom århundradena, från en mekanistisk världsbild till dagens kvantfysik. De senare rönen inom kvantfysiken pekar på att det finns många potentiella verkligheter och att begreppet synkronicitet väl ryms inom den bild av universum som vuxit fram.

Authentic Movement – rörelse på djupet

Annika Sahlée, leg psykoterapeut och jungiansk analytiker, guidade oss genom två workshops och gav oss bakgrund till och smakprov på terapimetoden Authentic Movement, som utvecklades utifrån Jungs begrepp aktiv imagination. Genom fantasi och kroppsrörelse ges uttryck åt inre bilder och känslor. Dansterapeuten Mary Starks Whitehouse räknas som grundare av metoden, som kan utföras både enskilt och i grupp. Ibland kan det vara svårt att sätta ord på känslor och då kan det vara fruktbart att gå genom kroppen.

Det är kroppens egna impulser som styr rörelserna, som exempelvis kan utföras i par med en "mover" och ett "witness" där man hjälper varandra till ökad medvetenhet. Authentic Movement är en djupgående terapi och kan med fördel praktiseras i grupp under en längre tid. Deltagarna vittnade också om att många känslor och tankar kom upp till ytan under workshoparna.

Spännande genomgång av några av Jungs centrala begrepp

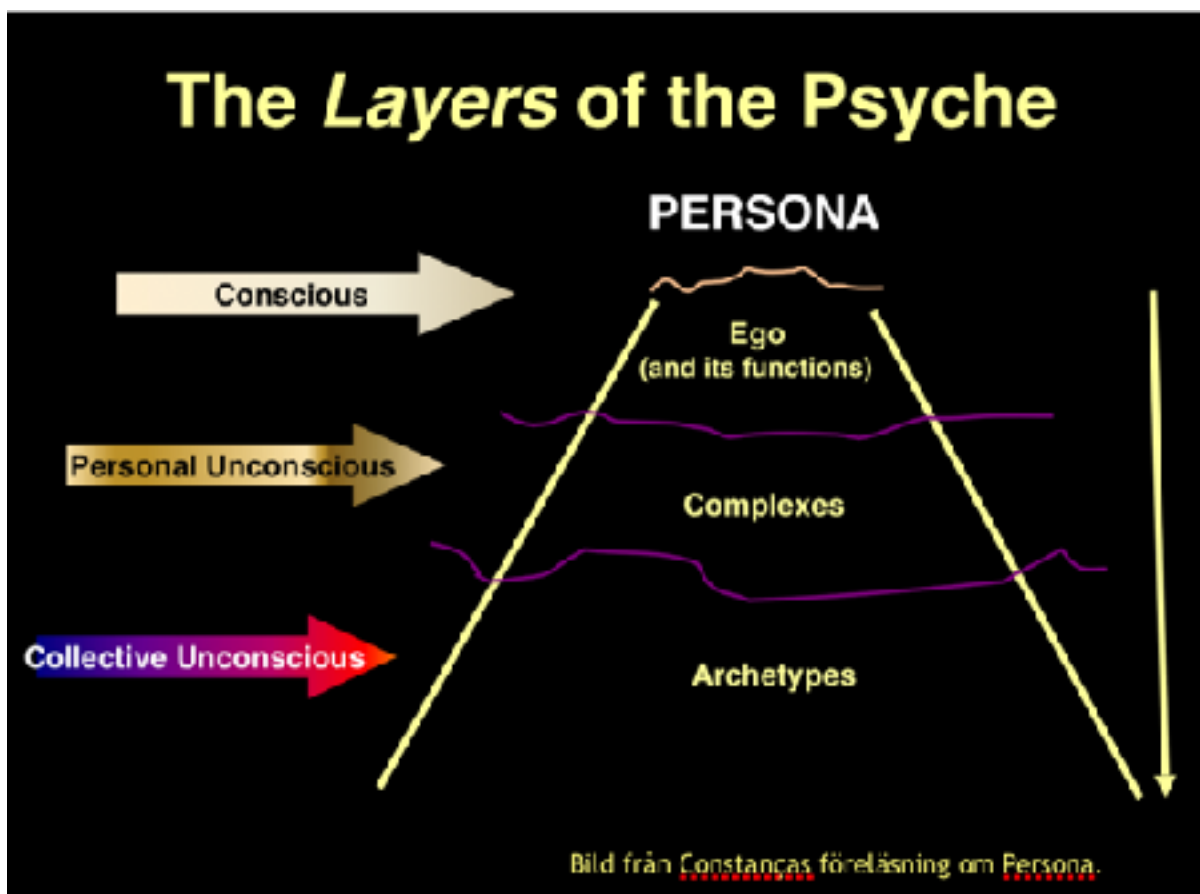
Constanca Bettencourt är jungiansk klinisk psykolog i Portugal och var inbjuden för att hålla en serie av föreläsningar och workshops kring några av CG Jungs centrala teorier och begrepp. Här är ett sammandrag av de viktigaste punkterna:

Persona är den mask vi visar upp för världen, det ideala egot, och ligger överst i vårt medvetande. Vi behöver den för att kunna fungera i världen tillsammans med andra och anpassa oss till vissa konventioner. Den är egentligen inte personlig, utan en del av det kollektiva psyket som "låtsas" vara individuell. Jung anser att vi föds tre gånger; först i vårt Ego/kroppen, sedan i Persona/sociala roller och slutligen själen/medvetandet om mig själv. Dessa steg sker genom individuationsprocessen där vi dyker ner i oss själva och reser genom våra omedvetna fält för att slutligen nå visdom och medvetenhet.

Det är nödvändigt att vi lär känna oss själva för att bli medvetna om våra skuggor och blinda fläckar. En jungiansk terapi börjar med arbetet i Personan, ytan, och går inåt, där de mer omedvetna delarna av människan finns. Genom att arbeta med sin egen utveckling kan man dyka ner genom Personan och det medvetna, med egot och dess funktioner, till det personliga omedvetna där komplexen finns. Dessa är ofta familjerelaterade. Vidare dyker man ner till det kollektiva omedvetna där arketyperna finns och Självet bor. Vem är jag? Vad finns i min omedvetna skugga som jag inte har tagit hand om? Känner jag till mitt hemliga namn?

I samband med föreläsningen provade vi på att skapa våra egna masker och relatera till andra med ansiktet täckt.

När vi dykt tillräckligt djupt i psyket når vi Självet, kärnan i oss. Jung ansåg Självet vara den viktigaste strukturen i psyket. Det styr alla processer och strävar efter kroppslig homeostasis, en stabilitet som präglar den individualiserade mogna människan.



Jung ser människan som komplett när hon föds. Vi är ingen tabula rasa eller oskrivet blad, utan vi har både feminin och maskulin energi inom oss. Vi är kompletta och hela inom oss, arketyperna finns inom oss. Komplexen ses av Jung som "självständiga" arketyperiska energier som bor inom oss – och som kan äga oss om de är tillräckligt starka. Vi tappar kontrollen. De får oss att agera eller reagera på sätt som vi ofta inte själva förstår. Vad händer egentligen?! Exempel är faders- och moderskomplex (som vi alla har i någon form).

Anima kallade Jung den manliga principen, det feminina inom varje man. En man som har god kontakt med sin kvinnliga sida behöver inte ständigt manifesteras sin manlighet och har tillgång till sina känslor. Han kan relatera sunt med sin omgivning.

Animus är den maskulina principen inom kvinnan. En kvinna som har god kontakt med sin animus kan vila i sig själv och sitt tänkande och har tillgång till sin kraft och oräddhet.

Jung ansåg att principerna är lika viktiga, men att det kvinnliga varit nervärderat i vår kultur. Både "manliga" och "kvinnlige" egenskaper i oss behövs.

Både män och kvinnor söker ofta efter sin inre motsats som representerar den omedvetna delen av personligheten. Eftersom vi inte känner oss "hela" letar vi efter en partner som ska komplettera oss. Jung anser att vi i själva verket, genom individuationsprocessen, kan hitta den halva vi saknar hos oss själva och bli kompletta varelser.

Constanca lät deltagarna prova på att kontakta sin kvinnliga respektive manliga sida genom att männen dansade med slöjor på ett sätt som vi oftast uppfattar som mer individuellt och kvinnligt, medan kvinnorna i gruppen dansade en mer kraftfull och kollektiv dans som vi normalt skulle betrakta som mer manlig. Deltagarna vittnade om att dansen väckte många känslor och reflektioner. Flera beskrev exempelvis en utmaning i att ta till sig och uttrycka den "andra" sidan i dansen. Flera blev förvånade över hur djupt våra konventioner kring manligt och kvinnligt fortfarande sitter i vår kultur. Genom att kunna uttrycka vår personlighet bortom konventionerna tillåter vi oss att bli mer hela:

"We want to feel complete. You don't have to look elsewhere. We can walk towards non-duality in ourselves, in relations and in the world." (CB)

Individuationsprocessen skapar den brygga som förbinder den inre och yttre världen.

Vår moderna värld ger oss ofta inte tillräcklig psykisk näring för att utvecklas. Vi behöver rötter och vi måste vara jordade. Personan hjälper oss med det när vi är yngre eftersom mycket av den första halvan av livet handlar om att bygga upp en tillvaro och om social kontroll och inordning av olika slag. När vi kommer till fyrtioårsåldern blir vi ofta mer engagerade i vår egen utveckling och vi flyttar energin inåt.

"The Self is our goal of life, the most complete expression of the highest unity that we call individuality. The Ego reports to the Self; the commanding centre, inventor, organizer, source of dream images. Self sees everything...Self becomes the new centre of the psyche and integrates conscious and unconscious material."

Det är nödvändigt att vara självständig och inte bry sig för mycket om vad andra tänker, det är den två miljoner år gamla människan inom oss vi behöver lyssna till. Energin från den unga, mer biologiska, kultursfären löses upp när vi blir äldre och vi kan frigöra oss från de komplex som hindrat oss i vår utveckling. Ofta startar processen med någon form av

motgång eller med att vi blir sårade. Vi lämnar den yttre anpassningen till kulturen och anpassar oss i högre grad till vårt eget inre.

Dessvärre finns det inte alltid plats i vår kultur för att kunna utvecklas till en hel människa. Vad vill jag? Vad är det jag vill ta med mig på min utvecklingsresa?

För att illustrera individuationsprocessen gjorde deltagarna collage med hjälp av bilder som Constanca hade spritt ut över golvet. Detta resulterade i fantastiska collage som uttryckte våra tankar kring ämnet.

Slutligen talade Constanca om bildterapi utifrån mandalan som en symbol för Självet. Konst behöver inte alltid vara "konst", utan kan vara ett terapeutiskt redskap. Jung använde sig själv av metoden att klottra och göra bilder för att ta sig ur en depression. Att göra repetitiva rörelser hjälper psyket. Jung såg mandalan som en magisk cirkel som skyddar. Cirklar, fyrkanter och andra former visar en ordning och ett mönster av universell manifestation. Mandalan blir ett uttryck för en kompensationsprocess, en ny organisering av psyket.

"The drawing is an attempt at self-cure. It brings all the disparate elements into the light and put them together in a vessel."

Jung såg skapande av bilder och mönster som ett redskap för icke verbal självreglering, som gör det lättare att integrera delar av det omedvetna. Att klottra ska heller inte förringas, det får oss att fokusera och att minnas.

När det slutligen var dags att skiljas åt efter de intensiva konferensdagarna uttryckte många uppskattning över att få möta likasinnade i en öppen atmosfär, lära sig mer i en vacker omramning och att det känns som början på en ny process. Flera deltagare önskade sig återkommande sommarkonferenser. Många av oss kände nog ett litet knip i hjärtat över att skiljas åt!

Utvärderingen

Totalt deltog 39 personer i seminariet och en majoritet av deltagarna svarade på enkäten. Det framkom att deltagarna var mycket nöjda med sommarseminariet. Särskilt uppskattades mixen av föreläsningar och övningar individuellt och i grupp och den levande och autentiska atmosfären i gruppen. Mingelkvällarna var också mycket omtyckta. Att ta med sig till nästa gång är att lämna mer tidsutrymme till "att smälta" intrycken och ha ett mindre späckat program. Det är också viktigt att vara noga med att definiera vilken typ av seminarium det handlar om - att det handlar om personlig vidareutveckling och inte terapi.

Text Cecilia Reuterberg
C G Jungförening i Göteborgs styrelse