
DET INDRE PARFORHOLD

Tekst: Karin van Everdinck

Med temaet parforhold i denne udgave af *Tidsskrift for Psykoterapi* vil jeg gerne bidrage med emnet 'det indre parforhold'. Forholdet til og balancen i os selv er en forudsætning for alle relationer, vi indgår i. Relationen til vores klienter, relationen til os selv og relationer i vores privatliv.

Det indre parforhold er bygget på den jungianske psykologi, som er en af de teorier, jeg arbejder ud fra i såvel mit kliniske arbejde som kunstterapeut som i gruppeforløb. Det indre parforhold, forholdet mellem vores indre feminine og maskuline, er del af vores ubevidste og kan være svært at skabe kontakt til gennem samtaler.

Et godt indre parforhold skaber en god psykisk balance, og dermed mindskes risikoen for at blive ramt af stress eller depression. Ikke mindst giver et indre parforhold i balance den bedste grobund for at udleve vores potentiale og skabe et liv, hvor der er plads til selvet.

SAMFUNDET

Vi lever i et samfund, hvor mænd og kvinder har fået (nogenlunde) lige adgang til uddannelse og jobs. Kvinder er generelt blevet mere selvstændige og økonomisk mere uafhængige, og der er flere og flere mænd, der i dag er mere følelsesmæssigt udtryksfulde og fordomsfrie, end deres fædre var. Vi er som mand og kvinde blevet mindre afhængige af hinanden.

Alting har dog sin pris, således også ligestillingen. Vores parforhold og intime samliv lider mere. Skilsmisseprocenten ligger på ca. 50 i Danmark, og polariteten mellem mand og kvinde forsvinder. Mænd er mindre 'macho', mens vold, stress og depression er tiltagende i vores samfund.

Mange kvinder har mistet føling med deres oprindelige feminine natur, og de lider under et mangelfuldt selv-billede. På overfladen ser de ud til at klare sig godt, men under overfladen finder man ofte et beskadiget selv, en skjult fortvivelse, følelsen af ensomhed eller isolation, frygten for at blive forladt og afvist, tårerne og raseriet. I min kunstterapeutiske praksis kommer kvinder med alvorlige problematikker såsom stress, kroniske smerter, lavt selvværd, depression og angst.

Ole Vedfelt skriver om mænds nutidige udfordringer, at mænd mangler forbilleder. I de sidste hundrede år har de mandlige autoriteter været under angreb, og den autoritære patriarkalske opdragelse er blevet stærkt kritiseret. Den bløde og følsomme mand blev i en periode idealiseret, men han virkede svag og klynkende og er efterhånden blevet ret upopulær. Hos de fleste mænd er deres iboende kvindelighed dybt fortrængt, og mange karrieremænd presser sig selv frem. På arbejdsmarkedet og undervisningsområdet har autoriteten fået form af et stigende arbejds- og præstationspres (Vedfelt 2003 s.48).


Resultatet er, at mange mænd og kvinder er i ubalance og risikerer at blive ramt af stress, depression og dårligt fungerende parforhold. Vi har mistet kontakten til det oprindeligt feminine og maskuline og har brug for, at disse aspekter kommer i balance igen.

YIN & YANG

Hvordan kan vi definere det feminine og det maskuline?

Generelt er der i den psykologiske og psykoterapeutiske verden en opfattelse, at kvinder er mere interesserede i personer og i relationer mellem mennesker, end mænd er, mens mænd i højere grad end kvinder har interessen vendt mod objekter.

I den gamle kinesiske spådomsbog, I Ching, er yin beskrevet som den feminine energi og yang som den maskuline energi. De fleste af os kender symbolet, og jeg ser det som et smukt symbol på pardansen, hvor det maskuline og det feminine supplerer og komplementerer hinanden.

	YANG	YIN
	positiv	negativ
	aktiv	passiv
	skabende	modtagelig
	lys	mørk
	dag	nat
	varm	kold
	hård	blød
	tør	våd
	sommer	vinter
	sol	skygge
	fast	vigende

Figur 1.

Aktiv er en definition af det positivt maskuline. Mere nuanceret kan vi kalde det igangsættende, befrugten-

de, tændende. Det positivt maskuline viser sig mest som udadrettet, igangsættende, fokuseret og lineært. Det negativt maskuline viser sig som emotionelt-aggressivt, destruktivt, dominerende, kontrollerende, styrende, dømmende, rigtigt.

Modtagende er det positivt feminine, eller mere nuanceret: modnende, undfangende, fængende, rummende. Det positivt feminine viser sig mest som indadventt, modnende, vidde-opmærksomt og cyklisk. Det negativt feminine viser sig som sugende, fastholdende, defokuseret, kvælende, hypnotisk, søvnagtigt vigende (Fasting 2004 s.21).

Såvel det feminine som det maskuline findes i både mænd og kvinder.

KØNSROLLE OG KØNSIDENTITET

Det hele starter i vores barndom, hvor vi som små børn typisk er vokset op i en familie med en far og mor, og hvor vi skaber en kønsidentitet. Kønsidentiteten handler om en persons grundlæggende oplevelse af kønstilhørsforhold. Ment på den måde, at en mand føler sig som en mand og grundlæggende har det fint med det. Kønsrollen er den adfærd, som vi selv finder passende for en person med dette køn.

Hvis en person har en sikker kønsidentitet, kan personen tillade at handle meget frit med hensyn til sin kønsrolle. For kønsidentiteten bliver ikke truet, når den først har udviklet sig stærkt. En person med en usikker kønsidentitet bruger derfor megen energi på at overbevise sig selv og andre om, at han er en 'rigtig mand', og hun er en 'rigtig kvinde'. Personen overkompenserer sin manglende kønsidentitet med en meget tydelig eller rigid kønsrolle. Børn skal i deres udvikling gradvis tilegne sig en sikker kønsidentitet ved at identificere sig med personer af samme køn og ved at lege kønsrollerne ind i sig. Lykkes dette, får barnet en sikker kønsidentitet. Denne sikre kønsidentitet giver i ungdommen og voksenalderen plads og mulighed for

en fleksibel kønsrolle, hvor personen med tryghed kan påbegynde at indoptage dele af det modsatte køns psykiske egenskaber (Mousten 1986 ss.106-107).

Ole Vedfelt skriver i *Det feminine i manden* (1996), at vi kunne tale om fire køn, nemlig mors datter og fars datter, mors søn og fars søn. Kønnen bliver i denne betragtning defineret af både det indre og ydre køn, dvs. det biologiske køn samt de værdier, der præger personens indre. Det er ikke ukendt fra homoseksuelle forhold, hvor den ene part er mere feminin i sin essens og den anden mere maskulin.

MODSATKØN OG ANIMA/ANIMUS

Far/datter forhold: En piges følelsesmæssige og åndelige udvikling påvirkes dybtgående af hendes forhold til sin far. Han er den første maskuline skikkelse i hendes tilværelse. Hendes forhold til sin egen maskulinitet, og senere til andre mænd, bliver derfor påvirket af dette indre farbillede. Farens forhold til hendes kvindelighed kommer til at påvirke hendes udvikling til moden kvinde. Hendes modeller for autoritet, ansvarlighed, beslutningsevne, objektivitet, orden og disciplin får hun fra ham (Vilslev 2015).

Mor/søn forholdet: Ole Vedfelt skriver i *Manden og hans indre kvinder* (2003) om det idylliske morbillede, at de fleste mænd iflg. deres eget udsagn har en vidunderlig mor, eller også accepterer de forholdet, som det er, og det skal der ikke pilles ved. Mænd lader ofte moderens formaninger gå ind ad det ene øre og ud af det andet. De tilpasser sig, når de er sammen med hende, og reflekterer som regel ikke videre over det. Derfor kan der komme meget overraskende materiale op i en terapi.

I Jungs psykologi er *anima* og *animus* en del af det personlige ubevidste.

Anima: Kvinden i manden, det feminine element i en mands psyke. Da moren er den første kvinde, manden kommer tæt på i sit liv, er hans anima præget af hende

(eller af en anden kvindelig omsorgsperson). Anima repræsenterer hans følelses- og stemningsliv, hans modtagelighed over for de skabende kræfter og hans evne til at forholde sig til en kvindelig partner. Mandens anima er også bygget på hans oplevelser med de kvinder, der har haft en følelsesmæssig betydning for ham.

Den negative anima får manden til at miste alt initiativ og kan give ham et anfald af melankoli, hvor han med et slag annullerer alt, hvad han ellers står for. Også det gode, det konstruktive, det jordnære. Det er især de følelsesmæssige relationer, der rammes. Set udefra kan han i denne tilstand virke selvmedlidende, ynkelig og lunefuldt. Men indeni ham ser det anderledes ud. Der er der åbnet op for noget pinefuldt og forvirrende. Den negative anima trækker manden væk fra livet, giver ham ulystfølelse, ængstelse og impotens. Depressionen kan gå så langt, at det ender med selvmord. Så er anima blevet en dødsdæmon.

Den positive anima er mandens indre vejleder mellem jeget og selvet. Den positive anima er omsorgsfuld og giver manden kontakt til eros, livets kreative og skabende kraft. Den positive anima rummer vældige psykiske udviklingsmuligheder.

Animus: Manden i kvinden, det maskuline element i en kvindelig psyke. Da faren er den første mand, kvinden kommer tæt på i sit liv, er hendes animus præget af ham (eller af en anden mandlig omsorgsperson). Det maskuline i kvinden repræsenterer kvindens konstruktive initiativ, handlekraft, spiritualitet og evnen til at forholde sig til manden. Animus er den indre elsker, en kvinde får kontakt til seksualiteten gennem sin animus. Kvindens animus er endvidere bygget op på hendes følelsesmæssige erfaringer med mænd.

Den negative animus er brutal, hensynsløs, har masser af tom snak, er tavs og har uhyrlige og ondskefulde tanker. I *Mennesket og dets symboler* (dansk udg. 1991) skriver Jung, at den negative animus kan være en hård og ubevægelig kraft. Animus tror ikke på undtagelser. Det er faren, som giver datteren den specielle farve af uimod-

sigelige, indiskutable, 'sande', meninger. Meninger, som ikke viser kvinden, som hun virkelig er. Det er årsagen til, at animus nu og da kan blive en dødsdæmon.

Den positive animus kan bygge bro til selvet gennem skabende aktiviteter og kan personificere foretagsomhed, mod, sandfærdighed og åndelig fordybelse. Gennem ham kan en kvinde få indsigt i de processer, som danner baggrunden for hendes kulturelle og personlige situation. Hun kan finde vej til en livsholdning, som er åndelig stærk og levende.

KONTAKT MED MODSATKØNNET

Da anima og animus er del af det ubevidste, kan vores modsatkøn være svært at komme i kontakt med. Oftest er vores psykiske modsatkøn ukendt for os. Umiddelbart oplever vi ikke anima og animus som indre instanser. De projiceres ud på personer af det modsatte køn. Hermed danner de basis for de fleste komplikationer kønnene imellem.

Ved at arbejde kunstterapeutisk vil ubalancer i vores indre parforhold vise sig gennem symboler og arketyper i drømme og i den skabende, kreative proces. I kvindernes drømme personificeres animus ofte som en gruppe af mænd. En negativ gruppe-animus kan fremtræde som en farlig bande. En positiv gruppe-animus kan være en gruppe mænd, der bygger noget op eller om. En søster eller veninde, der optræder i kvindens drøm, repræsenterer ofte skyggesider (forskellige aspekter af femininiteten).

I mænds drømme kan den negative anima personificeres som en kvinde, der stiller gåder eller som en sexet kvinde, der vil lokke ham. Anima kan også optræde som vejviser. En mand eller en gruppe mænd i en mands drøm repræsenterer ofte skyggesider (forskellige aspekter af maskuliniteten).

I individuationsprocessen er opgaven at adskille det indre billede fra de faktiske ydre personer. Der er bun-

det megen energi i form af længsler, skuffelser, vrede osv. i disse forestillingsbilleder. Når klienten bliver bevidst om, at alle disse følelser befinder sig i ham/hende selv, kan energien bruges konstruktivt.

UDVIKLING OG INTEGRATION AF DET FEMININE OG MASKULINE

Når mennesker rammes af angst, stress eller depression, medicineres de oftest. Medicinen dæmper symptomerne og kan stabilisere, men også bedøve. Årsagen til ubalancen ligger dog stadig indeni.

Vi kan også blive ramt af kriser såsom skilsmisse, og vi kender alle det, at 'nissen flytter med', dvs. vi vil gentage de samme mønstre i et nyt forhold, medmindre vi bliver bevidste om vores negative mønstre. Udviklings-/forandringsmulighederne ligger bl.a. i kvindens udvikling af sin animus, samtidig med at hun styrker det autentisk feminine i sig. Mandens udvikling går igennem hans anima, mens han finder tilbage til det autentisk maskuline. Ved at afbalancere det feminine og maskuline i os, bliver vi mere hele som mennesker.

Det feminine i kvinden skal kunne mærke, hvad hun har brug for. Det er hendes animus, der skal give hende det eller sørge for, at hun kan få det. Hos manden skal anima vise ham vejen til hans hjerte, til omsorgen og empatien samt til kreativiteten.

Integrationen af de psykiske indhold, som man hidtil i sit liv kun har tillagt det andet køn, er en meget vanskelig og angstfyldt opgave. Jung kalder konfrontationen med sin skygge "svendestykket" og konfrontationen med sit modsatkøn "mesterstykket" (Grønkjær 1994 s.135).

Udvikling af

I arbejdet med at udvikle nye indre billeder – den positive far/den positive animus og den positive mor/den positive anima – kan vi trække på:

- Kroppens visdom og viden om det maskuline/feminine

- Positive kvaliteter hos mænd/kvinder, vi kender, eller hos berømtheder
- Drømme om det maskuline/feminine
- Myter, maskuline/feminine figurer fra disse
- Kultur, herunder film, digte, litteratur, billedkunst
- Religiøse figurer, som står for positive maskuline/feminine kvaliteter.

Gennem integrationen bliver anima til en bevidst eros og animus til en bevidst logos, hvilket betyder, at manden får evnen til relation og forbundethed, og at kvin-



Figur 2. Lænket.

dens bevidsthed opnår eftertæksomhed, overvejelse og erkendelse. Anima og animus er kreative funktioner, og kontakten til dem vil bevirke en større evne til indlevelse, intuition og forståelse.

EKSEMPLER FRA PRAKSIS

Jeg havde i en kort periode en mandlig klient i kunstterapi. Han var alvorligt stressramt og sygemeldt. Han kæmpede med panikangst, der opstod, når han følte, han mistede kontrol. Han mistede sin far som 19-årig og overtog dermed farrollen i familien i en ung alder. Han malede nedstående billede på sin indre kvinde, figur 2.

Han sagde om billedet, der afspejlede hans nuværende situation: "Hun (anima) er lænket til havbunden og kan med nød og næppe holde hovedet over vandet. Hun har store arme, der rækker ud. Kæden, hun er lænket til, er ikke helt lukket, hun prøver at kæmpe sig fri. Der er mørke skygger og en lysstråle, hvor der er musik." Klienten var meget musikalsk, men han spillede kun sjældent. Det feminine rækker ud efter hjælp, hun er lænket til havbunden, som står for det ubevidste. Savner hun at spille musik igen? Jeg tænker, at hans feminine side stadig var lænket til fortid.

En anden mandlig klient var deltager i en udviklingsgruppe og var ligeledes stressramt. Jeg oplevede en blokering i ham, og i en proces inviterede jeg ham til at mærke noget oprindeligt i sig. Han lavede en collage, Livsglæde. Figur 3.

Senere sendte han følgende kommentar til mig: "Nu har jeg haft tid til at mærke efter årsagen til, at jeg lavede netop denne collage. Mit tema var vildskab. Jeg kunne desværre ikke finde særligt mange billeder, der omhandlede vildskab. I stedet satte jeg en hel del kvinder ind. Hvorfor så det? Jeg har ofte, især med kvinder, skabt et særligt 'rum', hvor vi både er maksimalt ærlige og kærlige med de emner, vi taler om. Næsten alt har været tilladt at sige til hinanden. På den måde har vi

helet hinanden og været kreative. Det har en vildskab i sig at inspirere hinanden på den måde. Det har været meget livgivende for alle parter. Det her fik jeg slet ikke fat i sidst, jeg var til kunstterapi, men nu er den 'dør' åbnet hos mig." Jeg tænker, at klienten fik genskabt kontakten til sin anima gennem det kunstterapeutiske forløb, han deltog i. Når kontakten indeni er sund, afspejler dette sig i relationerne i den ydre verden.

En mandlig deltager i en drømmegruppe drømte, at han gik op ad trapperne (at gå op = højere bevidsthed)



Figur 4.

i en stor bygning, som han mente kunne være et græsk tempel eller en retsbygning. Han gik ind ad en dør og ned ad trapper (at gå ned = det ubevidste). Alt var stort, han var også stor i drømmen, og han stod vagt i et rum foran en masse døre. Han passede på det kvindelige. For at få en dybere forståelse af drømmen malede han det vigtigste i drømmen (fig. 4). Hans kommentar til maleriet var, at han skal give det maskuline i ham plads på lige fod med det kvindelige.

I en udviklingsgruppe får deltagerne opgaven at male deres hus. Det kan være huset, de bor i, eller et hus fra



Figur 5.

fortiden eller et fantasihus. En kvindelig deltager maler 'fugleburet på havet' (fig. 5). Huset repræsenterer jeget, og buret er gennemsigtigt og flyder i havet. Vand er symbol for det feminine, herunder også følelserne. I dette tilfælde er det vigtigt at arbejde på at styrke jeget og dermed det kvindelige.

Individuationsprocessen går gennem forskellige lag. Vi skal ofte arbejde os gennem skyggen for at nå frem til anima eller animus. Hvis klienten har et skrøbeligt jeg, er der brug for at arbejde på at styrke jeget og lade det ubevidste ligge

TERAPEUTENS INDRE PARFORHOLD

I vores rolle som terapeuter skal vi både være i stand til at bruge vores feminine og maskuline side. Kontakten til henholdsvis vores anima eller animus er vigtig i arbejdet med vores klienter. Vi skal både kunne give omsorg og have empati og bevare overblikket for at kunne føre klienten et skridt videre i (behandlings-)forløbet.

Som en typisk 'fars datter' har det været en stor udfordring for mig i min rolle som terapeut at turde at miste kontrollen i arbejdet med mine klienter. At sætte min stærke animus på pause og at være i kontakten med klienten uden at vide, hvor vi føres hen. At turde at stole på min intuition og at kunne rumme og mærke alle følelser i rummet, velvidende at min animus kan træde i karakter, når det er nødvendigt for at tage næste skridt i terapien.

Jeg ser det som en smuk pardans mellem min feminine og maskuline side, hvor jeg fortsat kan udvikle begge sider i takt med de udfordringer, mine klienter kommer med.

LITTERATUR

Everdinck, Karin van: *Pardans mellem det maskuline og feminine – et samfund i ubalance*. Kunstterapeutisk speciale 2016.
Fasting, Neel: *Et sprog for det feminine*. Borgens Forlag 2004.

Grønkjær, Preben: *C.G. Jungs analytiske psykologi – en introduktion*. Gyldendal 1994.

Jung, Carl Gustav: *Mennesket og dets symboler*. Lindhardt og Ringhof 1991.

Leonard, Linda Schierse: *Den sårede kvinde*. Borgens Forlag 1985.

Mousten, Leif: *Identitet og udvikling*. LMF 1986.

Vedfelt, Ole: *Manden og hans indre kvinder*. Nordisk Forlag 2003.

Vedfelt, Ole: *Det feminine i manden*. Nordisk Forlag 1996.

Vilslev, Lene: *Fader & Datter typer*. Undervisningsmateriale, Institut for Kunstterapi 2015.



Karin van Everdinck er dipl. kunstterapeut MPF 2016 med privat kunstterapeutisk praksis. Hun afholder gruppeforløb, kurser, workshops og foredrag. Uddannet på Institut for Kunstterapi. Arbejder deltid på Egholt, en miljøterapeutisk institution, hvor hun bl.a. er tovholder for certificeringen og sekretær for den interne uddannelse.