

## **Far/datter forhold – at befrie sit indre**

### **Og hvilken rolle det spiller at kontakte det kvindelige i arbejdet med at få fat i en autentisk indre far**

#### **1. Resumé**

Denne artikel er skrevet fordi den ligger mig meget på sindet. Jeg kan se at en stor del af min individuationsproces (udviklingsproces) har handlet om at finde ind til min kvindelighed. De sidste årtiers samfundsudvikling, hvor vi som kvinde er blevet ligestillede med mænd, har også haft sin pris. Vores mødre og bedstemødre har kæmpet for ligestilling, men vi har mistet kontakten til det urkvindelige undervejs.

Denne artikel handler om, hvordan en datters forhold til sin far påvirker hendes udvikling som kvinde og hvordan vi, ved hjælp af kunstterapeutiske metoder, kan komme i dybere kontakt med os selv og vores kvindelighed for derigennem at kunne finde ind til en mere autentisk indre far eller maskulinitet.

#### **2. Introduktion**

Som 4. års studerende på Institut for Kunstterapi var jeg i februar 2015 på 14. kursusuge, der handlede om far/datter forhold. På tidligere kurser har jeg lavet en del billeder, hvor jeg tydelig kan se, at jeg endnu ikke havde frigjort mig af min far. Forstået på den måde, at jeg stadig kunne mærke et sår i mit indre, som trådte tydeligt frem i mine billeder.

Mange af os er sårede kvinder, som lider under et mangelfuldt selv billede, som er ude af stand til at knytte sig til andre i et varigt forhold, eller som ikke tror på vores evne til at arbejde og fungere i vores omverden. Jo, på overfladen ser vi ud til at klare os glimrende – vi er selvsikre forretningskvinder, tilfredse husmødre, håbefulde studerende eller lykkeligt skilte. Men under vores fernis af succes eller tilfredshed finder man det beskadigede selv, den skjulte fortvivlelse, følelsen af ensomhed eller isolation, frygten for at blive forladt og afvist, tårerne og raseriet.

Årsagen til nogle af vores sår kan være et beskadiget forhold til faderen. Vi har pådraget os et sår enten som følge af et dårligt forhold til vores personlige far, eller fordi vi er vokset op i et patriarkalsk samfund, der i sig selv fungerer som en dårlig far på grund af dets kulturelle nedskrivning af kvinders værdi. I begge tilfælde beskadiges kvinders selv billede, vores kvindelige identitet, vores forhold til maskuliniteten og vores evne til at fungere i samfundet.

Som kvinder ER vores centrum feminint. Kvinders kreative kraft er afhængig af, at vi har kontakt med dette centrum. Vi må være i os selv for at kunne skabe som os selv.

Jo mere vi som kvinde identificerer os med det mandlige, desto vanskeligere er det at få vores megen identitet. I den udstrækning vores selv billeder er skabt i de maskuline idealer om præstation, individualitet, ambition og gennemslagskraft, har vi forladt vores feminine centrum. Men vi er også sårede i og med, at vi afviser vores egen kvindelighed og derfor har svært ved at passe på egen krop, at lytte til vores følelser, vores intuition og måske ved at relatere til andre.

Mange fædres døtre ender med at præstere i stedet for at føle. De benægter deres sårbarhed hellere end at anerkende deres grænser. Vi er måske vokset op med at gøre alt for at holde far glad, for det værste er, hvis han føler smerte, for så mister vi måske hans kærlighed.

Karin van Everdinck

Hold 07

Artikel nr. 3

April 2015

Vi har høje forventninger til os selv og andre og har ikke så stor respekt for grænser og sårbarhed. Og accepterer ofte ikke et nej. Vi arbejder meget hårdt og bruger vores krop til den yderste grænse.

Det sårede forhold mellem far og datter er et særkende for vores kultur og som sådan en byrde for alle mænd og kvinder i dag. Kvinder regnes mange steder for at være mænd underlegne. Mænd kommer ofte ilde af sted, hvis de udviser kvindelige egenskaber. Det sårede forhold mellem far og datter forekommer kun, fordi der i forvejen er tale om et beskadiget forhold mellem det mandlige og kvindelige princip. Dette påvirker ikke kun det enkelte menneske, men også par, grupper og hele samfund. Både mænd og kvinder lider under det. Begge parter kommer i vildrede med deres identitet og rolle i forhold til hinanden.

### **3. Teori**

Et led i en erkendelsesproces er at gå ind i en dialog med sin historie, med det udviklingsforløb, der har påvirket en personligt, kulturelt og åndeligt. En piges følelsesmæssige og åndelige udvikling påvirkes dybtgående af hendes forhold til sin far. Han er den første maskuline skikkelse i hendes tilværelse, og hendes forhold til sin egen maskulinitet og senere til andre mænd får derfor sit afgørende præg fra ham. Faderens forhold til hendes kvindelighed kommer til at påvirke hendes udvikling til moden kvinde.

En af hans roller er at føre datteren ud af moderens og hjemmets beskyttende verden og lære hende at klare sig i et konfliktfyldt samfund. Hans indstilling til arbejde og succes kommer til at farve datterens indstilling. Hvis han er selvsikker og klarer sig godt, overtager datteren denne holdning. Hvis han er ængstelig og klarer sig dårligt, overtager datteren sandsynligvis også denne frygtsomme holdning. Traditionelt projicerer faderen også sin datters idealer. Sine modeller for autoritet, ansvarlighed, beslutningsevne, objektivitet, orden og disciplin får hun fra ham. Når hun bliver gammel nok, træder han tilbage, sådan at hun kan internalisere disse idealer og aktualisere dem i sig selv. Hvis hans eget forhold til disse områder er enten for stift eller for løst, vil dette påvirke hans datters forhold til dem.

I sin bog "Den sårede kvinde" af Linda Schierse Leonard beskriver forfatteren sin egen proces med frigørelsen. Forfatteren opdeler de sårede døtre i 2 grupper:

**Puellaen – lillepiggen** undgår at tage ansvar for sit eget liv og føler sig derfor altid ude af stand til at styre sit liv. Dette lader hun ofte være op til mændene i sit liv, som hun så enten følger eller gør oprør imod. Hendes transformation handler om at træde ind i livet, at vælge hvad hun vil, at udvikle sine evner og talenter. At lære at acceptere egen styrke og magt i livet og træde ud af uskyldigheden og magtesløsheden.

**Den pansrede amazone** har mistet kontakten til sin egen kvindelighed, sine følelser, sin evne til kontakt og til at lade tingene ske. Hun har taget kontrollen for at føle sig tryg, men denne tryghed isolerer hende kreativt, åndeligt og relationelt. Hendes transformation handler om at begynde at mærke sine følelser og sin krop. Hun vil blive nødt til at acceptere sin skygge, som er hendes svaghed. Ikke at hun skal være i den svaghed, men at hendes styrke nu skal komme fra hendes center, hendes sande jeg og ikke hendes forsvar. Hun skal lære at bruge sin styrke der, hvor hun føler sig svag og måske i en periode være i det uvisse, i mangel på kontrol, eller i sin angst eller depression. For en gang skyld IKKE at gøre noget....

Særkendet for den pansrede amazone er ønsket om at kontrollere. Da hun opfatter manden som svag, tager hun selv magten. En situation virker sikker og tryk, hvis man kan kontrollere den. Kontrol ledsages dog som regel af et større ansvar og udmattelse. Behovet for at kontrollere skyldes ofte en

Karin van Everdinck

Hold 07

Artikel nr. 3

April 2015

frygt for det irrationelle. Hvis dette sker, afskæres hun fra det spontane og uventede og hun er afskåret fra kreativitetens og åndelighedens dybeste rødder. For en kvinde, som er låst fast in den pansrede amazone reaktionsmønster, kan panseret blive en tung byrde. Succes, pligt, martyrium eller kamp kan være en yders plagsom belastning. Som Atlas har hun billedlig talt båret verden på sine skuldre. Det er derfor ikke mærkeligt, at hun fra tid til anden bliver træt i skuldre og ryg, måske ligefrem bryder sammen, så der går revner i panseret. Bag dette panser, bag den stærke og imponerende persona, opdager man ofte i psykens dyb en følsomhed, oprørskhed og vrede. Når de spontane kræfter, som har været undertrykt, pludseligt gør sig gældende og nedbryder den eksisterende psykiske struktur, bliver resultatet depression, angstanfald og følelser af, at man intet kan overkomme længere. Et fuldstændigt sammenbrud af en amazones panser (forsvar) er en ekstrem situation. I terapien håber vi på at der sker en bevidst forvandling, inden sammenbruddet indtræffer.

Når fader-billedet lider skade, beskadiges også billedet af mænd.

### **Smerten**

Raseri – raseri kan sætte ånden fri. Raseriet kan befri den sårede kvinde fordi der i hendes sår er et sviende og smertende centrum. En del kvinder (Puella'en) fortrænger både deres sår og den vrede, der ledsager det. Vreden vendes derpå indad – dette kan give fysiske smerter eller depressive (selvmords)tanker, der er lammende for et menneskes liv og kreativitet. Andre giver deres vrede frit afløb (Amazonen), men kommer derved til at tromle deres medmennesker ned. I deres smerte gør de også andre fortræd. Uanset hvor raseriet kommer hen, er det ufokuseret, uformet og eksplosivt. Det rummer også en vældig energi, som kan frigøre kvindens muligheder, hvis det udnyttes rigtigt. Raseriet kan være den centrale kraft, som kan forløse faderen og forvandle kvindeligheden.

En kvinde kan have så dybe sår og føle et så eksplosivt raseri, at alle hendes forhold til andre mennesker bliver ødelagt. Raseriet tvinger hende til at angribe enhver, der kommer hende på tværs. Et sådant raseri udspringer ofte af en følelse af at være forladt, svigtet og afvist, denne følelse kan have forbindelse til forholdet til faderen, men dukker ofte op gang på gang senere i forholdet til mænd.

Forvandlingen af raseriet får som sit resultat en stærk kvinde, der med sin kreative energi og kvindelige visdom kan bidrage til sin egen, andres og samfundet vækst. En accept og forvandling af raseriet kan frigøre og afsløre en kvindelig styrke og ånd, der kan forløse den sårede kvinde og i sidste instans helbrede såret i forholdet mellem far og datter.

### **Det autentiske feminine**

I arbejdet med at kontakte denne kvalitet i os selv, kan vi arbejde med kontakt til følelser, til intuition og til vores krop. Vi kan arbejde med det flydende element i vores kunst, i dans og musik. Endelig er sanselighed og opmærksomhed med hele vores krop gennem mindfulness en kraftfuld vej til det feminine.

Vejen til healing er at danne sig et nyt indre far billede. Vi har alle adgang til det kollektive, til **arketyperne** som Jung kalder dem. Vi kan bruge arketyperne til at danne os et nyt indre (psykisk). Forstået på den måde, at alle kvinder har i deres indre mulighed for at få et bedre forhold til fader-princippet via arketyperne. Arketyperne ”**Den åndelige fader**” er udtryk for, at vi har forbilleder og skal tilpasse os normer.

Karin van Everdinck

Hold 07

Artikel nr. 3

April 2015

Den indre far er omsorgspersonen, én der får dig til at handle, at turde noget, passer på dig.

Den indre mor er kærlig, passer på hjemmet og sørger for relationerne.

Animus (modsatkønnet) er den indre elsker – en kvinde får kontakt til seksualiteten gennem animus.

The Father archetype takes the form of God, any god, giant, tyrant, king, judge, doctor, executioner, devil, leader, holy man, boss, wise old man, and of course, father. As with any archetype, both light and dark aspects exist.

The positive aspect of the Father principle suggests law, order, discipline, rationality, understanding and inspiration. When our inner authority figure is supportive, dreams bring capable, benevolent and helpful kings, firefighters, healers and guides. (The Archetypal Father By Diana Hancox, M.A., psychotherapist)

### **Den positive far og den positive Animus**

I arbejdet med at udvikle disse figurer i os selv, kan vi trække på

- Kroppens visdom og viden om det maskuline, arbejde med struktur, knogler, skelet
- Positive kvaliteter hos mænd, vi kender eller hos berømtheder
- Drømme om de maskuline
- Myter, maskuline figurer fra disse
- Kultur, herunder film, digte, litteratur, billedkunst
- Religiøse figurer som står for positive maskuline kvaliteter

#### **4. Metoder** – kunstterapeutiske metoder, som jeg har brugt i mine processer

Lerfigurer at arbejde med ler er en mere kropslig metode i kunstterapi. Og en god måde at komme uden om sine tanker på. At arbejde med ler er en mere intuitiv måde at arbejde på. Selvom man prøver at "styre" materialet, kan hænderne forme leret på en anden måde. Det er en metode at "snyde" sin bevidsthed på for at komme et lag længere ned i psyken.

Dans – dansen er en god måde at komme i kontakten med kroppen og dermed sin kvindelighed. I denne forbindelse vil jeg gerne nævne Gabrielle Roth's metode "de 5 rytmer".

De 5 rytmer er bevægelse, intensitet og nærvær igennem:

**Den flydende rytme**, som er evige, hvirvlende bevægelser, som kunstskejtølberens flydende løb.

**Staccato** er brudte, kantede bevægelser, som karatemesterens fokuserede kata.

**Kaos** er helt frie, spontane og uforudsigelige bevægelser, der hvor alt slippes og hengivelse kan opstå.

**Lyrisk** er forfinede, lette bevægelser hen over gulvet i mønstre, som folkedanserens hurtige trin.

**Stilhed** er samlende, langsomme bevægelser i meditativt nærvær.

#### Meditation

For at komme i dybere kontakt med os selv, er meditation en god metode.

I gruppesammenhæng kan man f.eks. trække vejret ind fra en blomst eller et lys, der står i midten (trække gruppe-energien ind) og lade ilten gå gennem hjertet, gennem højre ben, højre fod, venstre fod, venstre ben, tilbage til hjertet og ud til blomsten eller lysten for at dele sin energi med gruppen igen. Når man er en kvindegruppe, forstærkes hermed kontakten til den kollektive kvindelige energi.

Karin van Everdinck

Hold 07

Artikel nr. 3

April 2015

For at forstærke kontakten til det kvindelige, kan man trække vejret ind gennem hjertet, solar plexus, rød chakra (mellemkød) og tilbage.

Ved at være centreret i hjertet og at undgå at være i kontakt med solar plexus, kan man "styre" uden om emotionerne. Dette betyder at man i gruppesammenhæng ikke bliver så udmattet. I hjertet ligger der kun medfølelse og ingen jalousi. I hjertet er modsætninger holdt op, der er ingen mor og far, der er mennesket og intet godt og ondt, der er omsorg.

Aktiv imagination - er den mest kendte kreative metode i Jungs psykologi. Det er en metode, hvor man i vågen tilstand aktivt forholder sig til det ubevidste igennem forestillingsevnen. I den skabende proces gør man dette ved at gå i dialog med de forskellige elementer. I en aktiv imagination går man uden for jeg'ets almindelige virkelighed og kommer i kontakt med det ubevidste lag i psyken. Derfor kan man blive overrasket over dialogens indhold.

Kollage – at arbejde med kollage er også en intuitiv måde at arbejde med den skabende billedproces.

Fantasirejse - har til formål at etablere et møde mellem den vågne, daglige bevidsthed og en del af det ubevidste. Det er en indre rejse og oplevelsen kræver en "rejsefører". Det er en enkel og harmløs metode til at åbne opmærksomheden mod andre sider af sindet end den daglige, ego-dominerede bevidsthed.

Fantasirejser kan bruges til at hente inspiration eller åbne for kreative kanaler. De kan anvendes i en fordybelsesproces.

## **5. Eksempler på min personlige proces**

Efter nogle indledende kreative processer, laver jeg en lerfigur på mig selv som kvinde (koralen) og min far (terning). Jeg sådan lidt vildt, ikke helt slebet, naturlig, ja det ligner en koral – og far som en terning, firkantet. Koralen med tentakler, der tager næring til sig og giver tilbage til havet, som livets ind og udåndning, som eb og flod. Jeg bevæger mig som koralen og det mærkes i hele kroppen. Så får jeg lyst at male min koral og jeg bliver helt opslugt af min sanselighed.

### Aktiv imagination

**Far:** du ser lidt vildt ud, gå ud og orden dig

**Jeg:** nej far, dette er min natur og du bliver nødt til at acceptere og elske mig, for den jeg er

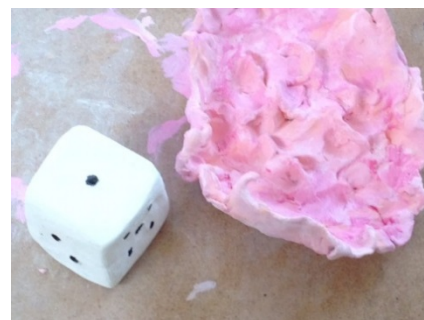
**Jeg:** men det er rart, du sidder her far

**Far** smiler

**Jeg:** kan du ikke se, hvor smuk jeg er? Og så kan jeg holde om og holde på og lade flyde ud og ind

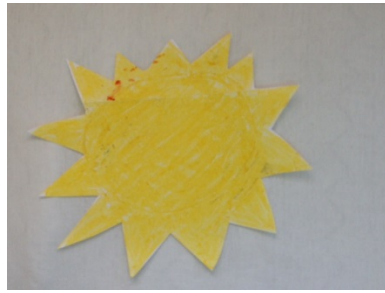
**Far:** nej, der kan jeg ikke forholde mig til, det er for vildt for mig

**Jeg:** åh far du er altid så firkantet



Vi danser for at få fat i urkvinden. Så lægger vi madrasser i cirkel og rundt om lyset som blade på en blomst og bliver ledt igennem en guidet fantasirejse, hvor vi skal møde urkvinden.

Jeg møder Ellen fra Jordens Søjler og plukker bær med hende. Hun har en gave til mig, som hun holder i hånden – en sol, jeg tror det er en broche.



Så danser vi til noget musik, vi skal prøve at få kontakt til vores indre far /maskulinitet og bevæge kroppen lidt, jeg mærker masser livsglæde og flirt!!

Jeg jonglerer med appelsinerne og energien er høj.

Så skal vi lave en lerfigur på vores nye indre far.

### Aktiv imagination

**Jeg:** hej I to, hvordan går det med jer?

**Far:** wow hun er smuk og vild

**Datter:** åh tak far, jeg bliver så glad når du siger det. Du er så stærk og alligevel så bøjelig, fast men også rummelig.

**Far:** tak kære pige, og så kan jeg bygge bro og skabe forbindelse til dit indre, du kan bruge mig og jeg har et godt overblik

**Datter:** tak far, jeg synes du skal have en farve

**Far:** god ide, hvilken farve skal jeg være

**Datter:** gul/orange far, dét vil klæde din styrke.



### **6. Konklusion**

Gennem den kreative, skabende proces har jeg fået adskilt min far fra mit indre selvbillede og jeg har skabt et billede på min nye indre far/animus. I første omgang som en lerfigur, men videre i min proces fik jeg lyst til at lave en kollage og jeg kan tydelig få øje på min udvikling.





1.



2.



3.



4.

1. Kollage fra 2012, hvor fars indre (sort/hvide – firkantede) rum fylder en del af mit selvbillede. Andre aspekter der falder mig i øjnene er vrede (raseri) og dominans.

2. Et andet far billede fra 2013. Jeg skjuler min krop bag et vifte. I centret af billedet er Stephen Hawking placeret (dette var en ubevidst handling), som billede på en indre skævhed. Han er omringet af kvinder i mandeforklædning. Nederst i venstre hjørne ligger der selvdestruktion og nederst i højre hjørne er der noget der spirer.

3. De 3 lerfigurer: mit kvindelige selvbillede, der holder appelsinen, min nye indre far (broen) og min gamle indre far (terningen)

4. Ny indre kærlig mand, kreativ, eftertænksom, kraftfuld, empatisk, humoristisk, spirituel, legende – han holder af min indre kvinde og er hverken bange for nærhed, intimitet, vrede eller tristhed.

At jeg er nået til en stor del af min frigørelse, fandt jeg ud af, da jeg var sammen med min far i efterår 2014 og kunne mærke en indre frihed og at kunne se ham med mine voksne kvindes øjne og mærke kærlighed og medfølelse for ham.

## 7. Litteraturliste

Leonard, Linda Schierse, *Den sårede kvinde* (Borgens Forlag 1985)

Hancox, Diana, *The architypal father* (artikel)

Vilslev, Lene, *Fadder og Datter typer* (undervisningsmateriale)