

## Skyggen

Forestil dig en mørk skov med meget store træer. En meget gammel skov med meget gamle træer, med stammer så store, at der skal 7 mennesker til for at omfavne dem med udstrakte arme. Meget gamle træer, med trækroner så store, at der kan bygges en hel bolig.



I sådan en skov, i et land langt langt borte, ligger der en sø. Søen er svær at finde, da den ligger midt i skoven og de meget store gamle træer skjuler den godt. Der findes mange sagne om denne sø. Helt almindelig er den altså ikke.

Om dagen ser den ganske fredelig ud, når trækronerne tillader lyset at passere og at spejle sig i søens overflade. Om dagen glider de hvide svaner fredligt gennem vandet – statisk og rolig med en udstråling, der siger ”vi ejer søen”. Om dagen kan man se lyserøde, hvide og gule blomster af forskellige art more sig munter i lysstrefene, der kastes på deres hoved. Fred og idyl.



Men om aftenen, når solen er gået ned og trækronerne beskytter skoven mod stjernenes og månens lys, om natten er skoven og søen mørkere end mørkets mørke. I dette mørke har de lyserøde, hvide og gule blomster lukket deres hoveder og holder vejret og de hvide svaner har puttet deres hoved under deres vinger, mens de sover i den lave bevoksning ned langs søen.



Om natten er der et andet slags liv i skoven og i søen. Sagnet siger, at om natten folder sorte og mørkelilla roser deres knopper ud, og hører man noget i vandet siges det, at sorte svaner bevogter søen og bevogter ... skyggerne. Skyggerne? Ja, det siges, at der om natten dukker mørke skygger op fra dybet. Nogen siger, at skyggerne er alt det, vi ikke vil vide noget om. At det er alt det, der er forbudt. Alt det, der er blevet bortvist fra menneskets sind. Andre siger, at det er spøgelse, der pludseligt kan dukke op og trække én ned under vandet, vupti i ét hug.



Men der siges så meget, og det er svært at vide, hvad der er sandt. Det vil sige, det VAR svært at vide, hvad der er sandt. Fordi jeg besluttede mig en dag for at finde ud af, hvad der egentlig foregik i den skov og den sø.

Det var en mørk blæsende dag i november, hvor jeg tog modet til mig og ville besøge skoven. Jeg har altid syntes, at november er en frygtelig måned – næsten værre end januar. Det eneste lyspunkt i november er, at december står foran døren. Men så fandt jeg ud af, at livet lige bliver vendt op og ned i november måned. At novembers storme rusker op i alting, vælter alt det, der ikke skal være, så der bliver plads til at noget nyt kan vokse til foråret.

Lige netop sådan en mørk november dag tog jeg til denne mørke skov. Jo, jeg var lidt bange og usikker, men vidste at jeg kunne stole på mig selv og det jeg mærker. Klokken var 16 om eftermiddagen og det ville snart blive mørkt. Jeg klædte mig varmt på og tog mine gummistøvler på, tog en dyb indånding og gik derudaf.

Skoven var nærmest uigennemtrængelig og bød mig ikke ligefrem velkommen. Skovbunden var sumpet og flere steder blev mine gummistøvler suget ned i den klistrende mudder. Det blæste op og regnen tog til – store lange grene strejfede min krop – og indimellem ramte en gren mig på kinden. Flere gange havde jeg lyst til bare at skrike og

at vende om – men jeg vidste, jeg skulle videre og undersøge, hvad der foregik. ”Ok, Karin”, sagde jeg til mig selv ”nej, du ved ikke, hvad du møder, men du ved, at du ikke er alene. Dit højere selv er lige her og universet beskytter dig”.

Jeg tog min lommelygte og lyskeglen viste en labyrint af træer. Der var ingen stier at se, kun store træer og en mørk og svampet skovbund. Regnen havde formet mange vandpytter og jeg prøvede at orientere mig. Hvad skulle jeg dog i dette kaos? Hvilken vej skulle jeg gå? Skulle jeg opgive og vende om? Var der ingen der kunne hjælpe mig? Hvad skulle jeg egentlig med denne skov og den omtalte sø? Og så i mørket? Det føltes lidt... kaotisk i mig.

Jeg standsede og tog nogle dybe indåndinger. ”Gå gennem din frygt”, tænkte jeg ”ryst den af dig”. Men hvor skulle jeg gå hen, hvordan ville jeg kunne finde vejen til søen? ”Hjælp mig”, hviskede jeg til træerne, hvis grene nejede i regnen. Hvad var det? Der løb noget ned i skovbunden, en hurtig risle og et lille piv. Jeg kiggede ned, men kunne mere fornemme, der var noget end jeg kunne se.

Dér, der var det igen. Hvad det så end var. Som et lille lyn, en risle og et lille piv. Jeg lyste med lommelygten rundt omkring og satte mig på hug. Dér... Nu lyste jeg med lygten og jeg så, at det var en lille spidsmus. Lige da jeg lyste med lygten på musen, stod den stille. Hvad?? Den stillede sig på bagbenene. Jeg smilede, drømte jeg?



”Hej lille mus”, sagde jeg smilende. Men fik et chock da musen svarede ”hej med dig min ven, hvad laver du her i mørket?”. ”Åh”, svarede jeg ”jeg er såmænd bare på ekspedition, jeg skal ud til søen og vil undersøge, hvad der er med de skygger, jeg har hørt så meget om”. ”Ser man det”, sagde musen, ”og det er du modig nok til? At kigge ned i søen og se din skygge?” ”MIN skygge?” spurgte jeg forbavset, ”hvad har det med mig at gøre?”. Musen smilede og svarede: ”det finder du ud af, søen indeholder skygger til enhver”. ”Hm, hvordan ved jeg så, hvilke der tilhører mig?” spurgte jeg nysgerrig. ”Åh”, sagde musen, ”det er meget enkelt – du finder bare ud af, hvad du overhovedet ikke har lyst til at forholde dig til. Lige dén skygge, som du overhovedet INTET kender til, netop dén skulle du undersøge”. Der forstod jeg intet af. ”Ved du hvordan jeg finder hen til søen?”, spurgte jeg musen. ”Snildt”, svarede musen, ”jeg kan vise dig vejen, men jeg går ikke helt ud til søen”. ”Nå nå”, sagde jeg, ”er du bange for din skygge?”.

Musen pivede og rystede "jeg har set nok", svarede musen, "hold godt øje med mig, jeg er hurtig" og musen løb sin vej. Jeg tog min lommelygte og løb efter den. Det var svært at holde øje med musen, den var jo lille og meget hurtig. Flere gange sank mine støvler i store mudderpøller og min jakke hang flere gange fast i de store grene. Musen ventede ikke, den løb bare, så jeg skyndte mig og fulgte efter.

Pludseligt standsede musen op: "du følger bare lige de store træer derovre, der står pænt i en række, så støder du pludseligt op til søen. Jeg efterlader dig her" og før jeg kunne sige tak, var musen forsvundet.

Jeg fortsatte vejen og kunne lugte vandet inden jeg fik øje på søen. Jeg kunne mærke skovbunden blev mere svampet og våd og gummistøvlerne satte sig fast flere gange. Jeg stansede, lyttede, der var mange mærkelige lyde. Mit hjerte slog hurtigere, var jeg et stort fjols? Hvorfor skulle jeg nu også altid undersøge det ukendte? Jeg slog mine tanker hen, nu var jeg nået så langt. Jeg tog modet til mig og fortsatte indtil jeg stod ved søbredden.

Jeg spekulerede på om mit hjerte larmede meget og frygten gjorde mig lidt stakåndet. Forsigtigt lyste jeg med min lommelygte i søen og straks hørte jeg et hyl. Jeg blev så forskrækket, at jeg skreg og straks slukkede min lommelygte. Var det sandt med de spøgelse?

Mine knæ blev bløde og jeg stirrede ud over søen. Jeg kunne intet se. Øjnene skulle vænne sig til det mørkeste mørke. Så begyndte jeg langsomt at kunne se nogle konturer. Jeg så det stille vand, der var en mærkelig ro – selvom jeg også kunne høre ugenkendelige lyde.

Så hørte jeg en stille latter. En pigelatter. Hvad/hvem var det? Jeg tændte min lommelygte og fik et chock af både utro og fryd. Jeg så to nøgne piger i søen, der vaskede hinanden på ryggen. De fik øje på mig, men det lod ikke til at forstyrre dem. Jeg kunne mærke, hvordan jeg slappede af i min krop. Var dette den farlige sø? Og hvis den var så farlig, ville de 2 piger så grine?



Så rejste den ene pige sig op og kom langsomt hen til søbredden. Hun lagde hovedet på skrå og rakte sin hånd ud. "Kom", sagde hun. "Hvad?", tænkte jeg, "skal jeg ind i den mørke sø? Hvad er det for noget? Det gør man da ikke bare?" Men jeg kunne mærke min nysgerrighed og følte mig tryk ved, at de 2 piger så helt naturlige og afslappede ud. Det regnede stadigvæk og tanken om at klæde mig af, gav mig nogle kuldegysninger. Hvad havde jeg dog gang i?

Så skubbede jeg alle tanker til side. Og så hurtig som jeg kunne kom til det, smed jeg jakken, trøjen, bukser, undertøj, strømper og støvlerne. En hurtig tanke strejfede mig, at tøjet ville blive gennemblødt, men også den tanke blev skubbet til side. Så tog jeg pigens hånd og gik langsom ned i søen.

Bunden var blød, vandet var meget koldt. Jeg tog nogle dybe vejrtrækninger og prøvede at se noget. Der var mørkt. Men jeg kunne ..... sanse. Jeg mærkede regnen der piskede ned på min krop, jeg kunne mærke pigens hånd i min, den var blød og insisterende. Jeg kunne mærke det kolde vand, der kom højere og højere op, jo længere vi kom ud i søen. Min anden hånd mærkede vandet, jeg lod den glide gennem overflade, som om jeg kærtegnede det.

En mærkelig ro og en fryd bredte sig igennem min krop. Jeg glemte kulden. Pigen startede at nynne. Jeg nynnede med og jeg kunne nu også høre den anden pige, der også var begyndt at nynne med.

Jeg hviskede: "hvem er I?" Den ene pige svarede: "jeg er din skygge, jeg er kaos" – den anden pige svarede: "jeg er din skygge, jeg er sanselighed". Jeg gispede. Var de ... dele af mig?

Pigerne nynnede igen og vi nynnede højere og højere og begyndte at synge. Så nåede vi frem til den anden pige, fordi jeg kunne mærke hun tog min anden hånd. Og så dansede vi rundt sammen i vandet, på høje toner og vi bevægede vores kroppe lette gennem vandet, som var vi et med vandet og det mørkeste mørke.



Så begyndte de at synge en sang:

Vi er skygge din  
Ta' os til dig  
Lad os danse  
Og prøv at sanse  
Hvor smukke vi er – sammen

Og vi dansede hurtigere og hurtigere og hurtigere og hurtigere – og pludselig.... stod jeg der alene... midt i vandet .... i den mørkeste mørke sø. Det blæste op, stormen tog til igen,

jeg frøs og kiggede op – skyerne var ved at gøre plads for den smukkeste fuldmåne. Og der stod jeg, nøgen og badede mig i månelyst – og hørte jeg en indvendig latter?



### **Kommentar**

Skyggen er den del af vores personlighed, der er blevet forvist og lagt ned i det ubevidste. Skyggen dannes i 5 års alderen, hvor jeg'et og kønsidentiteten dannes og hvor man identificerer sig med (én af) forældrene.

Skyggen er et personligt kompleks, ved at lytte til skyggen og prøve at bruge den side, kan man ændre det. Et kompleks låser sig – ved at gå ind og lade jeg'et tage ansvar for det, kan man handle sig ud af det.

Skyggen har en tendens til at komme snigende, når vi ikke er bevidste om den. Når den stikker hovedet op, bliver den meget asocial. Her er den kreative proces vigtig for at få skyggen frem, så den ikke udleveres "råt" i det sociale felt – for så risikerer man bare afvisninger.

Vi lavede en "projektionsøvelse" på et tidligere kursus, hvor vi skulle skrive alle navne ned fra vores gruppe og bag ved navnet ét ord, der kendetegner personen. Så gik vi rundt og sagde sætninger til hinanden. Vi siger: Du er xx. Den anden gentager så (siger jeg er xx) og sender den retur – "xxx dú er ..." – og jeg gentager "jeg er ..."

Dvs det jeg spejler eller projicerer i den anden, tager jeg hjem og det er en måde at modtage en projektion og at sende den retur igen.

Så kan man undersøge, om det man selv har fået tilbage, passer det til ens selvforståelse? Og hvis ikke, kan man undersøge, om det er en skyggeside.

For mig var det oplagt i denne kursusuge at tage udgangspunkt i kaos. Og det var svært. For kaos har været meget forbudt i min opvækst og jeg har svært ved at håndtere kaos. Der var også en følelsesmæssig kaos i min barndom, både i familien og i mig. Det er dog vigtigt at kunne færdes i kaos, da det både er en kendsgerning på min arbejdsplads med psykisk syge og en forudsætning for at kunne være kreativ. Kreativiteten lader sig ikke "styre" eller "ordne".

Jeg malede et kaosbillede. Og det var så svært at forholde mig til det, at jeg ikke kunne holde ud at se på det, så jeg måtte gå ud og komme tilbage igen. Jeg gav det dog lov at være.



Meget farverigt. Meget grimt.

Jeg begyndte dog at kunne forholde mig bedre til energien, da vi i gruppesammenhæng talte om rollemodeller. Oplagt at låne Rianne som min rollemodel (og tak for det <3). Da jeg først var kommet i kontakt med denne energi – ja i mig selv via Rianne! – skete der ting og sager. I vores lille drømmegruppe talte jeg om, at det var så svært for mig at forholde mig til denne energi. Men da jeg blev opfordret til at tale om Rianne, skete der en forvandling, jeg blev sprudlende og mine øjne strålede, da jeg fortalte om, hvordan Rianne er (jeg er klar over mine projektioner). Da jeg blev spurgt om, om jeg havde lyst til at give denne energi plads, om den ikke ville ud – sprang jeg op, samlede papir og saks sammen og satte mig på spisebordet og begyndte at klippe og klistre med samme energi, som Rianne nogle gange maler sine billeder. Sanselig....Og en lille prinsesse blev født – er hun



ikke dejlig?

### **Symbolik**

Mørket, jeg har valgt i historien, er symbolsk for det ubevidste. Først når skyggen når op til vores bevidsthed – og der kastes lys på, kan vi begynde at integrere den langsomt i vores selvopfattelse.

Træerne – de store træer står for gammelt liv, visdom, dybe rødder og måske også for noget der er svært at forvandle og der tager tid. Som individuationsprocessen.

Musen – jeg ved ikke hvorfor der dukkede en lille mus op i historien. Så jeg har undersøgt lidt på nettet. Musen forbindes med medlidenhed, frygtsomhed, ødelæggelse, underverden, hykleri. I folketradition kan mus være sjæle, der er undsluppet fra dødes munde. Et godt symbol i denne historie, synes jeg, hvor det handler om mørket, det ubevidste (underverden) og frygten, som vi som menneske har for det ukendte.

Søen, vand står for vores følelser og at gå ned i søen (nedstigning) er for mig et symbol på at gå ned i det ubevidste. Nedstigningen er den første fase i en individuationsproces og vores indre dommer vil gerne forhindre, vi går derned. Derfor også den indre dialog, hvor jeg i historien flere gange havde lyst at vende om. Se bilag 1, hvor jeg har tegnet nedstigningen ind på tidsakslen for individuationsprocessen.

Piger – piger, kvinder, søstre kan være symbol for vores skygge i drømme. I denne historie er de min skygge – bærer af kaos og bærer af min sanselige side. Pigerne forsvinder i slutningen af historien som bevis på, at de nu er blevet en del af min bevidsthed.

Månelysset er symbol på, at der er kastet lys på min skyggeside.

### **Afslutning**

Integrationen (tilbagekomsten, se bilag 1 tidsaksel) handler om at integrere skyggen eller en del af skyggen i jeg'et – i identiteten.

I vores arbejde som terapeut er det vigtigt at være bevidst om vores skygge, OG at bruge den i arbejdet med en klient. Når terapien kører fast, skal vi prøve at bruge vores skygge.