

Tema:



Jung är tillbaka. På högskolan, i poddar
och i Jungstiftelsens fullsatta salar.
Psykologtidningen besöker jungianernas
värld för att se vad som försiggår där.

Texter: Maria Jernberg Illustration: Team Hawaii

Jung



Jung får fäste i Gävle

I sommar vill 720 personer läsa jungiansk psykologi på Gävle högskola.

– Söktrycket är högt, våra egna studenter konkurreras ut av blivande läkare och psykologer, säger Åke Tilander, adjunkt och kursansvarig.

Ansökningarna till kursen i jungiansk psykologi har ökat med 650 procent de senaste fem åren. Utbildningsplatserna som tidigare var 15 är nu 130. Enligt Åke Tilander studerar många av de antagna på psykolog-, socionom- och läkarprogrammen. Med kursen vill de få ett komplement och en helhetsförståelse av människan. Åke Tilander säger att det är roligt att vara lärare på kursen.

– De är duktiga och ambitiösa, har höga betyg från gymnasiet. Studenterna från vårt eget program »Människa, kultur och religion«, kommer tyvärr sällan in.

Intresset för Jung märker han inte bara inom den akademiska världen utan brett i samhället.

– Tidningarna skriver om honom och han uppmärksammas på sociala medier. Jung är mycket större än tidigare.

På biblioteken i Stockholm är det kö till Jungs mest kända böcker. En sökning i appen Podcaster visar också ett uppsving. Poddarna om Jung är dubbelt så många som Freud-poddarna. Flera har sänts i mer än hundra avsnitt.

Suzanne Gieser är psykoterapeut och har disputerat på en avhandling om Jung.

– I början undrade jag om det bara var en liten våg, men jag tror inte det. Jag tror vi är tillbaka i 1960-talet, att det finns ett intresse för existentiella och andliga frågor, någon slags längtan. En förväntan om att det ska ske större förändringar i de gamla strukturerna, och då brukar Jung finnas med.

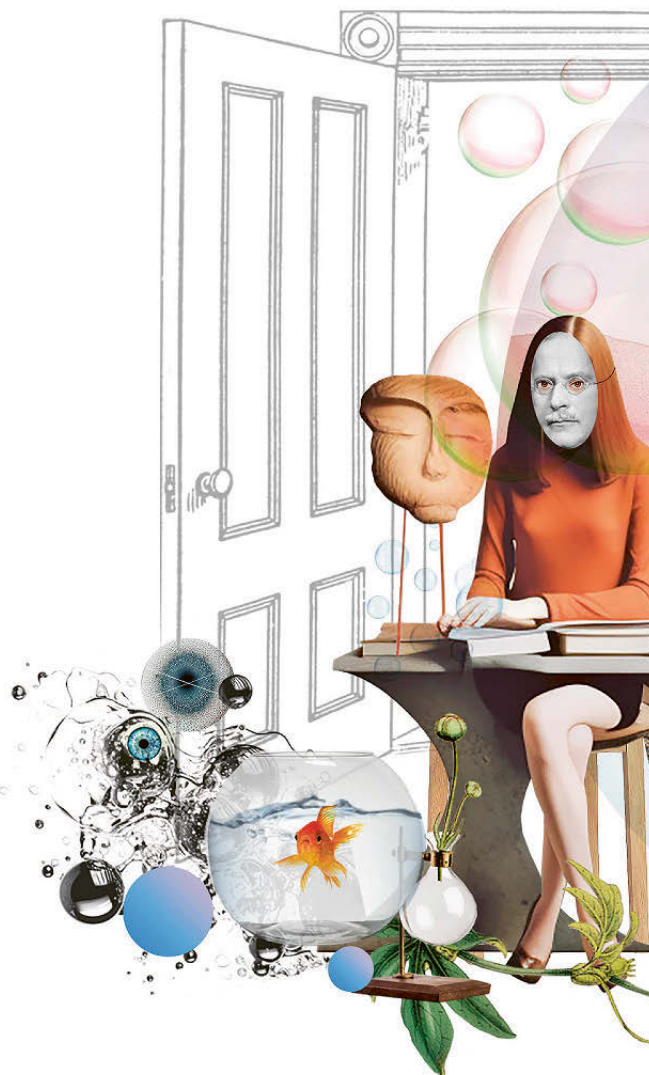
Jung var förutom psykiater och terapeut även filosof. Han hade tankar om mänsklighetens roll och medvetandets utveckling. Han tog avstånd från Freuds materialistiska världsåskådning.

– För Jung var den inre verkligheten lika sann som den yttre.

Suzanne Gieser menar att vi lever i en tillvaro med ett otal system sprungna ur digitalisering och administrering; riktlinjer och värdegrundande principer. Överallt finns punkter vi ska förhålla oss till.

– Vi har en ingenjörsmässig struktur på vårt samhälle som jag tror många vänder sig emot och känner sig instängda i.

Psykologiprofessorn Jordan B Peterson är också en samtida beundrare av Jung. I böcker och föreläsningar refererar han till arketyper och beskriver hur myter skänker ordning och mening åt tillvaron. Suzanne Gieser är tacksam



över att han sprider den jungianska läran.

– Han når fram till unga män. Jag tror han spelar en viktig roll där, sen kan man tycka att han förenklar, det gör vi väl alla, vi har alla våra perspektiv. Han har sin variant på hur han läser Jung, men jag kan bara se positivt på att han väcker ett intresse hos unga män att utforska sig själva.

Vid sidan av sina terapeut- och handledaruppdrag undervisar Suzanne Gieser i relationell terapi på psykologprogrammet i Uppsala.

– Vi arbetar inte med hans teorier men jag nämner honom som en föregångare till relationell psykoterapi.



På den psykologiska institutionen i Göteborg innehåller litteraturlistan flera titlar av Freud, men ingen av Jung.

– Det är inte heller aktuellt, säger Anders Wellsmo, ansvarig för psykoterapeutprogrammet med psykodynamisk inriktning.

Om någon student vill skriva ett fördjupningsarbete om honom är det däremot möjligt.

– Sådana arbeten har förekom-

»Han når fram till unga män. Jag tror han spelar en viktig roll där.«

mit. Till och från finns ett intresse för hans inriktning inom psykoanalysen.

Han skulle inte anses för ovetenskaplig?

– Inom den vetenskapliga traditionen där psykoanalysen befinner sig är Jung en etablerad representant, men hans relevans i modern psykodynamisk psykoterapi är begränsad.

Även internationellt är Jung en sällsynt akademisk företeelse. Ett undantag är University of Essex i Storbritannien som ger en masterutbildning i jungiansk psykologi.

– Allt fler hör av sig, men det

kan också bero på att vi sedan ett år tillbaka ger den online. Psykoterapeuter finns bland de antagna, säger doktor Mark Saban.

På högskolan i Gävle ligger kursen under ämnet religionsvetenskap.

– Det är av tradition. Den första som tog Jungs teorier till Sverige var teologen Ivar Alm, säger Åke Tilander.

Som enda lärosäte i Sverige som erbjuder en kurs i jungiansk psykologi planerar han och hans kollegor för ett utvidgat kursutbud.

Så Gävle högskola är Sveriges Jungnäste?

– Ja, det kan man säga, säger Åke Tilander och skrattar. ●

»Använd figurerna till era inre bilder«

Svenska C.G. Jungstiftelsen växer. När de håller föreläsning om Jungs meditativa tekniker blir det fullsatt.

– I dag ska vi till de inre bildernas värld, vi ska prata om imagination, säger föreläsaren Suzanne Gieser.

Hösten 1913 satt psykiatern Carl Gustav Jung vid Zürichsjöns strand och plockade med stenar. Han hade fått kraftfulla och smärtsamma visioner om vad som skulle hända i Europa. Vänskapen med Sigmund Freud var bruten, han kände sig helt låst och tom. Han väntade på att något skulle komma till honom. Enstaka bilder dök upp, sedan flera. Han lät stenarna gestalta sitt inre. I två år mediterade han på sina bilder, började formulera teorier och begrepp. Det han ägnat sig åt var inte fantiserande, utan vad han skulle kalla aktiv imagination.

...

Sällskapet som ska in på Jungföreläsningen på Södermalm i Stockholm är tillfälligt utelåsta. Glasdörren på sjunde våningen går inte att öppna efter att ett brandlarm just avblåsts.

– Tommy har nyckeln!

Några mammor med vagnar och barn i alla åldrar har inte heller tagit sig in. Bamen springer runt den stillastående skaran av Jungvänner. Brandbilarna lämnar Medborgarplatsen.

Tommy är snabb. Nästan utan försening kan de gå in i studieförbundets lokal som de fått låna.

På borden ligger färgglada leksaker. Playmobilfigurer i rött och grön, en vit plasttigger, en åsna, en

miniatyrtoalett, en älg och en brun liten roddbåt.

– I dag ska vi till de inre bildernas värld. Vi ska prata om imagination, säger Suzanne Gieser.

Hon är psykioterapeut och har disputerat på en avhandling om Jung och hans tankeutbyte med fysikern Wolfgang Pauli. Med henne är psykosyntesterapeuten Svante Björklund.

– När vår livskraft är totalt blockerad kan vi göra som Jung gjorde vid sjön för att få kontakt igen, fortsätter hon.



Suzanne Gieser och Svante Björklund föreläser.

Aktiv imagination

är en terapeutisk teknik och inte detsamma som att fantisera. I fantasin hittar jaget på och styr vilka bilder som frammanas. Aktiv

imagination handlar om att möta det som kommer upp.

– Det innebär att försätta sig i total stillhet, i ett receptivt tillstånd, med en tillit till att det som kommer upp har ett eget liv.

En yngre kvinna säger att hon tycker det är svårt att avgöra om det är hon själv som framkallar bilderna eller om de kommer till henne. Suzanne Gieser bekräftar att det är svårt att veta vad som är ens ego och

vad som är det som ens ego möter. Det kräver träning och tålmod.

– Utifrån våra olika typologier kan vi nå det på olika sätt. För vissa passar rörelse bättre, en gående meditation, andra behöver stillhet.

Suzanne Gieser går bort till sin dator som är kopplad mot projektorn. Hon vill visa bilder ur Den röda boken, men duken förblir vit. Hon och Svante Björklund provar alla kanaler, omkopplar sladdarna.

– Maskinerna är våra vänner, ropar en svartklädd man i publiken, men Suzanne Gieser och Svante Björklund får inte i gång tekniken.

– Jag läser så får ni använda era inre bilder i stället.

Den röda boken påbörjade Jung under sin tid vid Zürichsjön. Där målade han sina visioner och skrev ned inre upplevelser. Längre hade endast ett fåtal människor sett den, men 2009 trycktes den upp för allmänheten och distribuerades över världen.

Suzanne Gieser sätter sig på en stol och börjar läsa med grundad stämma: »Den feta kokerskan står framför mig: »du är en god sovar.« Har jag somnat i det här köket?«

– Här har en dialog kommit i gång, säger hon. Här är Jungs första möte med den feta kokerskan, en gestalt som han återkommer till.



I pausen bättrar en kvinna på sitt läppstift, en yngre man skriver i sin anteckningsbok. De flesta pratar med någon annan.

– Hej, det var länge sen!

Andra passar på att smaka blandningen av jordnötter, russin och chokladpastiller som finns framdukade.

Svante Björklund får höja sin röst för att höras när han hälsar välkommen tillbaka. Han ska leda en meditation som ska följas av en övning.

– Då ska ni få plocka med figurerna på borden, gestalta vad som

kommit upp i meditationen. Ni kan ställa era figurer i relation till de andras men ni får inte prata med varandra.

Alla sluter ögonen. Svante Björklund säger att fötterna är längst bort från hjärnan.

– Har era fotsulor kontakt med underlaget? frågar han.

Han guidar genom kroppen upp till huvudet. Sedan får åhörarna titta igen. Försiktigt letar de bland lek sakerna efter något som kan passa. De flesta ställer upp några djur.

– Ni kan fota er komposition och fundera vidare på den sen, säger Suzanne Gieser.

»Än i dag berättar vi. Se på våra streamingtjänster, de dränker oss i berättelser.«

Enligt Jung finns en värld inom människan som kommunicerar med henne genom drömmar, meditation och föreställningar. Han placerade jaget mellan den yttre och den inre verkligheten.

– Båda de här världarna är objektiva i den meningen att de möter oss. Den yttre utifrån och den inre inifrån, men den är också objektiv, inte subjektiv. Fast när jag tolkar den blir den det, säger Suzanne Gieser.

Vi har förflyttat oss till hennes brokiga terapirum med högt i tak. Ett par veckor har passerat sedan föreläsningen.

– Det som är svårt med att vara människa är att vi behöver lyssna åt båda hållen, annars hamnar vi snett.

Suzanne Giesers bekantskap med C.G. Jung sträcker sig tillbaka till 1981 då hon skrev om hans religionsfilosofi. Några år senare behandlade hon hans syn på populärkulturen. Därefter har hon lärt känna honom både utifrån ett terapeutiskt och ett idéhistoriskt perspektiv. Hon beskriver att Jung var upptagen av varför människor har ett så rikt inre liv. Han förundrades över att det började för länge sedan, under primitiva omständigheter, när människorna tittade upp på himlen och berättade stora dramer om stjärnbilderna.

– Än i dag berättar vi. Se på våra streamingtjänster, de dränker oss i berättelser.

Jung betonade att vi skiljer oss från andra däggdjur genom att vi är

»Folk känner igen sig i att vara extrovert eller introvert.«

intensivt fokuserade på att plocka isär och sätta ihop. Vi kan ha sönder men också bygga fantastiska ting. Teman och berättelser återkommer i myter och ritualer, från olika tider och skilda kulturer. Det såg Jung som ett bevis för ett objektivt inre som vi alla delar, och för arketypernas existens.

– Arketyper är strukturer vi känner igen och som vi dras till. Om vi inte ser dem kan vi missa något eller springa rakt på dem och slå oss, säger hon och ger ett exempel.

– Jag som förälder älskar mina barn. Men jag kanske blandar mig i, klänger på dem och vill veta allt – men det är bara av omsorg, bara för att jag bryr mig om.

I ett sådant läge behöver vi ha kunskap om modersarketyper för att förstå vad som pågår och kunna backa.

– Med kunskapen vet jag att den rymmer ett hållande, bärande och livgivande men också ett kvävande, fasthållande och uppåtande. Jag kan se att jag är gripen av någonting och har tappat mig själv, att jag är upptagen av en arketyper.

Vad arketyper egentligen är kunde inte Jung svara på och är fortfarande en öppen fråga.

– Om det är ett vetande som finns i universum eller om det bara är mekaniska processer, säger Suzanne Gieser.

Är det inte rimligt att förstå det just som mekaniska processer i våra hjärnor? Att vi har en benägenhet att skapa en viss sorts berättelser och kategorisera?

– Det är ett mycket rimligt sätt att

förstå det på, men Jung och jag är mer intresserade av att se det som ett vetande.

En stunds tystnad uppstår och någon hörs tala i rummet intill.

– Det är lyhört, därför skaffade jag mig en gardin, säger Suzanne Gieser.

Ett tungt, brunt sammetsdraperi hänger för den vita dubbeldörren.

Hon berättar vidare om när hon startade sin akademiska bana. Då rörde sig psykoterapin huvudsakligen kring barndomen och föräldrarnas prägel. Sedan kom kbt, jämforskningen och på senare tid ett intresse för psykedeliska substanser och vilka resurser som de kan frigöra.

– Ny forskning visar att vårt psyke är ett spektrum från rigiditet till kaos. För att vara friska behöver vi hålla oss i mittfäran. Allt det här tycker jag närmar sig den ton som Jung hade i sina texter.

Jung ägnade sig åt meditativa tekniker. Han sysslade med affektforskning och gjorde fynd som låg till grund för uppfinnandet av lögnedektorn. Han anses vara

CARL GUSTAV JUNG

1875: Carl Gustav Jung föds den 26 juli i Kesswil i Schweiz. En liten stad belägen nordost om Zürich.

1903: Gifter sig med Emma Rauschenberger som blir jungiansk analytiker och ger ut boken *Animus und Anima*.

1907: Jung träffar Sigmund Freud för första gången efter ett års brevväxling.

1910: Freud grundar den Internationella psykoanalytiska föreningen och Jung blir dess första ordförande.

1912: Ger ut boken *Wandlungen und Symbole der Libido*.

1913-1914: Jung och Freud har växande menings-skiljaktigheter och bryter sin vänskap. Jung upplever en period av djup själslig kris.

1961: Jung dör den 6 juni i Zürich.

2009: *Den röda boken*, manuskript författade och illustrerade av Jung under åren 1913-1930, publiceras som helhet.

en av de första relationella terapeuterna, och satte sig ansikte mot ansikte med sina klienter.

– Hans gärningar känns igen i den moderna forskningen och människor upptäcker hans teorier på nytt, många får ut mycket av hans tankar.

För hundra år sedan kom hans typologilära. Den blev populär på sin tid och är fortfarande det. Test finns att göra på nätet.

– Visserligen är den kritiserad men den verkar ha en intuitiv lockelse. Folk känner igen sig i att vara extrovert eller introvert, i att vara en förmimmelsetyp eller tänkande.

Idéen till typologiläran fick Jung efter de enorma bråken med Alfred Adler och Freud, om vilken tolkning som var den rätta.

– Han själv var inspirerad av det andliga, Adler var åt vänsterhållet och såg mer av maktspel, medan Freud var inne på biologin och drifter. Jung menade att beroende av deras olika temperament, fokuserade de på skilda facetter av en större helhet, det var därför de inte kom överens.

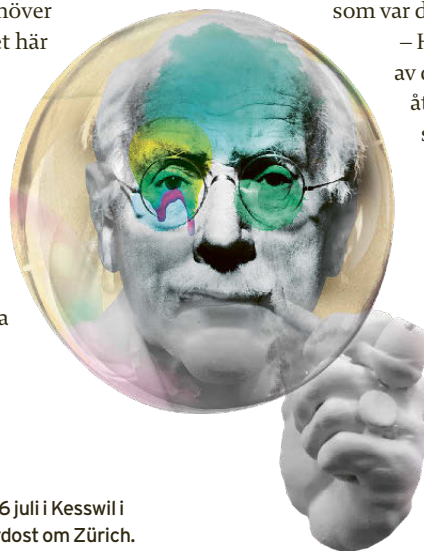
Politiskt var Jung konservativ.

– Egentligen var han inte intresserad av politik. Han var schweizare och tyckte att alla människor behöver en jordplätt att bruka och meditera på.

Jung vandrade i väg i många olika riktningar. Han nosade på allt möjligt och var nyfiken.

Går alla de här delarna ihop för dig?

– För mig hänger de samman för navet är hur vi bygger föreställningar om världen. Om jag ska hitta något som sammanfattar Jungs alla texter är det att vi är meningsskapande, att det är centralt för oss att skapa mening. ●



Jungian i Berlin

I Sverige finns bara ett tiotal jungianska analytiker.

I Berlin är de desto fler.

– Allt fler svenskar kontaktar mig för analys, säger Jakob Lusensky, en svensk jungian i Berlin.

Redan vid första besöket brukar Jakob Lusensky fråga sina klienter om de drömmer. Han undrar om de skulle vara intresserade av att titta på vad som sker under natten.

– Vi lägger stor vikt vid drömmar för genom dem når vi vårt känsloliv. När vi tar in dem i samtalet börjar klienten prata från en plats i sig själv som har med det emotionella att göra.

Rummet i Berlin är möblerat som ett klassiskt terapirum. Nordiskt och sparsmakat med snäckor och små skulpturer. Vid sidan av Jakob Lusenskys plats finns ett fönster klienten kan titta ut genom. Utanför finns stadens levande kvarter, där bor konstnärer och tyskar med rötter i Turkiet, Syrien och Libanon. Stolarna i rummet är placerade snett mittemot varandra, vilket är enligt den jungianska traditionen.

– **När Jung startade** sin egen skola gick han ifrån att ha patienterna liggandes på divanen.

Jung ville ha dialog. Han ansåg att mötet i sig hade potential att kunna hjälpa och hela en människa.

För Jakob Lusensky är det centralt att hitta patientens eget språk och bygga relationen genom det. Jungs teorier har han med sig för att tänka, sortera och förstå. Han använder bara jungianska termer om patienten själv är bevandrade i dessa.

– De är sällan synligt närvarande i samtalet.

Stor vikt lägger han vid lyssnande. Att ta in och skapa en förståelse. Han säger att det på sätt och vis liknar en traditionell psykodynamisk terapi.



– Det handlar om att hålla upplevelserna som en patient gått igenom, att spegla och omtolka vissa händelser.

Jakob Lusensky har arbetat som analytiker i Berlin i tio år. I grunden har han en master i pedagogik. Han flyttade dit för att han blev kär, efter genomgången utbildning på Junginstitutet i Zürich.

– Förhållandet gick i krasch men min relation till Berlin fördjupades och långsamt var det som att hitta hem. Det är mycket som göms undan i Stockholm, i Berlin syns mer av hela människan.

Han arbetar på svenska, tyska och engelska och ger dessutom terapier online.

– Det började med att jag hade patienter som flyttade härifrån eller begav sig iväg på längre resor. De senaste åren har allt fler svenskar kontaktat mig. De kan komma ner hit någon gång men större delen av våra sessioner sker digitalt.

I Sverige finns endast ett tiotal jungianska analytiker. I Berlin uppskattar han att de är cirka sextio stycken. Jungiansk analys är mer respekterat och integrerat i Tyskland än i Sverige.

– Det finns med som erbjudande från staten. Här kan du gå i psykoanalys och få det betalat genom din försäkring.

De flesta av patienterna som kommer till Jakob Lusensky har ett stort behov av terapeutiskt arbete kring sådant som rör deras faktiska biografi.

– Men i jungiansk analys finns också en öppenhet för att du är mer än din personliga historia. Den existentiella eller andliga dimensionen är närvarande. Vi ser att det finns kraft och motivation inom en människa som går bortom hennes bakgrund.

Arketyperna ger honom idéer till tolkningar av sina klienters problematik. Berättelserna och myterna tycker han kan lära oss något, vad vi lider av och vad vi behöver överkomma. Det kan vara till hjälp och tröst att visa på de kollektiva patologierna som vi genomlever individuellt.

– Att vi inte begränsar vår historia till egna trauman utan förstår att här pågår något större.

I terapin försöker de se vad som tryckts undan, vad som inte fått plats. Målet med en analys kan sägas vara »att bli den du är«, en önskan och längtan efter helhet som finns i människans psyke.

– Det kan se ut på många vis men i slutändan handlar det om att kunna leva mer öppet och fritt från sina symtom, att ha hela registret av vad det är att vara människa och våga vara i kontakt med sitt känsloliv. ●

JAKOB LUSENSKYS JUNGIANSKA ANALYS

SÖKORSAK: Relationsproblem, brist på mening eller motivation, ångest och depression. En kategori är de som vill ha just jungiansk analys. De kan ha prövat annan behandling tidigare. Andra är inte specifikt intresserade av det jungianska.

PATIENTÅLDER: 20–60 år. De sista åren har fler unga män sökt.

SESSIONSLÄNGD: 50 minuter.

ANTAL SESSIONER: En gång i veckan under cirka 18 månader. Jung hade två gånger i veckan, men av ekonomiska skäl kommer de allra flesta bara en gång i veckan till Jakob Lusensky.