

**”Utforska djupet: Avslöja kraften i skuggarbete för personlig
utveckling och terapi”**

Skaiste Staskute
S2223
Helsingborg, 2024

Sammanfattning

Central tematik i denna uppsats är skuggarbete vilket kan genomföras i linje med olika teorier och praktiska metoder med hjälp av terapi eller självarbete.

I uppsatsen utforskas Bud Harris, Debbie Ford och Richard Schwartz teorier genom skuggarbetets synvinkel. Uppsatsen ger en överblick av Bud Harris guide som är baserad på Carl G. Jung, som var pionjär för skuggans koncept och individuationsprocess, verk. Debbie Fords bok "Krama din skugga", som understryker vikten att erkänna och omfamna våra mörka sidor för att kunna leva ett autentiskt liv, är den andra viktiga källa som gjorde möjligt att basera slutsatsen på. Och slutligen, uppsatsen också omfattar många värdefulla insikter som ges av Richard Schwartz i hans Internal Family System-terapi koncept, där olika aspekter av identitet betraktas som skyddsmekanismer som utvecklas för att hantera smärtsamma upplevelser och trauman och där individen kan uppnå inre frid genom att närma sig dessa delar med självmedkänsla och förståelse.

Genom att intervjua SER-terapeuten Soha Afskar, ges i uppsatsen en djupare förståelse för de utmaningar och möjligheter som skuggarbete ger. Hon belyser hur klienter ofta motstår att erkänna sina skuggsidor, särskilt de aspekter som de skäms över eller inte vill kännas vid. Hon betonar vikten av att skapa en trygg och icke-dömande miljö där klienter kan möta dessa sidor av sig själva och sammanföra dem i sitt medvetna liv. Soha Afskar använder metoder som öppen dialog och gradvis exponering för att hjälpa sina klienter bearbeta sina skuggor.

En av de viktigaste slutsatserna med uppsatsen är att genom att acceptera och sammanföra de delar av oss själva som vi tidigare förnekat kan vi nå större känsla av självkännedom, balans i livet och det kan hjälpa oss med personlig transformation och självläkning.

Också visar uppsatsen att skuggarbete ofta är en svår process som kräver stöd från terapeuter (inklusive SER-terapeuter) som guidar klienter genom de hinder som uppkommer när skuggsidan visar sig.

Innehållsförteckning

1 Inledning	4
2 Syfte och frågeställning	5
3 Metod	5
4 Bakgrund	6
5 Resultat	9
6 Slutdiskussion	17
7 Käll- och litteraturförteckning	18
8 Bilagor – Intervju transskript	19

1 Inledning

Skuggarbete var ett av de ämnen som fascinerade mig mest under mina studier i SER Terapi. Innan jag började studierna kände jag mig som många andra som inte jobbar med sig själva. Jag var övertygad om att det var jag som behövde anpassa mig själv till omgivningen och människorna omkring mig, att jag behövde vara en god människa och prestera för att vara accepterad och älskad. Känslan av att jag inte duger som person fanns alltid där.

När vi började lära oss om skuggan, arketyper, symbolisering och drömmar blev jag genast mer intresserad och engagerad i dessa ämnen, mer än vad jag blev i andra. Mitt intresse blev så pass stort att jag tillslut köpte ett fåtal böcker utöver de som var en del av kurslitteraturen, såsom C.G Jungs "*Människan och hennes symboler*". Jag kan än idag inte beskriva känslan jag får av att endast hålla denna exceptionella bok i mina händer.

Sedan jag slutförde mitt skuggarbete känner jag mig som en helt ny person. Helt plötsligt behöver jag inte alls känna pressen att prestera lika mycket som jag gjorde innan. Jag accepterar mig själv som jag är utan att ställa orimligt stora krav på mig själv. Mycket av min konstanta ångest har även försvunnit. Jag känner att jag kan relatera till andra mycket bättre än förr och jag behöver inte vara rädd för att visa mitt sanna jag. Jag förstår mig själv och andra mycket bättre, även när de framträder med ondska eller frustration, då jag nu uppfattar det som en projektion som är nödvändig för att utagera sin smärta.

Jag vill även ge ett stort tack till Soha Afskar, som var min terapeut under mina studier. Det visade sig att hon själv var mycket förtjust i skuggarbete och när hon fick höra att jag funderade på att skriva om det, uppmuntrade hon mig och erbjöd sig även att hjälpa till. Därför är stora delar av mitt arbete baserat på intervjuer med henne själv. Dessutom har jag, från Afskar, fått låna Debbie Fords bok "*Krama din skugga*" som är full av kloka påståenden och gåvor till oss alla, men bland annat till terapeuter som vill hjälpa andra att lyfta och se deras unika och vackra personligheter.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med min uppsats är att utforska hur skuggarbete kan hjälpa människor att bli hela versioner av sig själva. Dessutom ville jag utforska vilka metoder och verktyg som finns för att hjälpa terapeuter att assistera deras klienter under tiden de jobbar med skuggarbete. Våra beteendemönster formas under vår barndom och blir tidigt en del av vår identitet vilket gör det svårt att se saker och ting på nya sätt. Däremot, enligt Bertil Gyllensten, krävs det mycket mod och äkthet från terapeuter att hålla klienter kvar i stunden medan de jobbar med att skala av alla lagren av övertygelser, rädslor, tankar och under personligheter. Efter en tids arbete framträder så småningom det riktiga självet och för med sig livets gåvor.

Frågeställningarna i min uppsats är:

- På vilket sätt förstärker arbetet med skuggan självmedvetandet och fördjupar terapiprocessen?
- Hur motstår individer vanligtvis att konfrontera sin skugga, och vilka strategier kan terapeuter använda för att underlätta denna process?
- Hur kan omfamnandet av skuggan förbättra det kreativa uttrycket och innovation inom personliga och professionella strävanden?

3 Metod

Först och främst gick jag igenom kurslitteraturen gällande ämnet, men en bok som jag läst extra noggrant är ”*Krama din skugga*” av Debbie Ford och många observationer nedanför är därför baserade på just denna bok.

Förutom kurslitteraturen har jag använt mig av ytterligare några litterära källor som jag letade upp på Malmös stadsbibliotek.

Jag har även letat efter relevant litteratur på Audible.com som jag dessutom brukar använda för att ladda ner ljudböcker.

Jag har även bestämt mig att prata med några aktiva terapeuter för att samla empiriska data om ämnet och har utarbetat ett tiotal frågor, som jag till stor del försökte basera på de frågeställningar jag har gjort. Jag skickade frågorna till Soha Afskar och några andra SER terapeuter. Till sist har jag gjort en 2 timmars intervju med Afskar, som har varit till en fantastisk stor hjälp för mitt arbete.

4 Bakgrund

Anknytningsteori

I psykologiguiden.se skrivs att anknytning i grunden handlar om starka emotionella band mellan människor. För ett barn är en säker anknytning till åtminstone en vuxen person avgörande om hen ska utvecklas till en trygg individ eller ej. Enligt samma våra tidiga relationer präglar vårt sätt att relatera till andra människor genom resten av våra liv. ”Vi utvecklar ett anknytningsmönster, ett karaktäristiskt sätt att relatera till andra människor, som kännetecknar hur vi formar relationer även i vuxen ålder”.

Vidare skriver psykologiguiden.se att barn med trygg anknytning litar på att deras anknytningspersoner kommer att hjälpa dem i skrämmande eller svåra situationer. När de blir vuxna har det lätt att anknyta nära relationer med andra. De brukar också trivas i sitt eget sällskap.

Anki Persson delar under undervisningsmaterial att barn med otrygg anknytning anpassar sitt beteende i närhet av sina anknytningspersoner på det viset för att få så mycket närhet och stöd som möjligt. Enligt henne, dessa anpassningsmetoder kan kallas för psykiska försvarsmekanismer (det finns olika försvarsmekanismer så som förnekande, bortträngning, intellektualisering, isolering, flykt att lista ut några, källan Anna Freuds ”Jaget och dess psykiska försvarsmekanismer”).

Enligt Anki Persson är det möjligt att förändra beteendemönstren eller ”läkas” genom nya anknytningar som vuxen, så som kärleks- eller vänskapsrelationer, genom att medvetandegöra sina iscensättningar eller genom terapi.

Anki Persson berättar i en av sina föreläsningar för Samtalsterapeuter, att i västländer fördelas personer med olika anknytningsmönster till dessa proportioner: 60–70% med trygg anknytning, 15–25% med otrygg undvikande anknytning och ungefär 5–15% till otrygg ambivalent anknytning (baserat på Mary Ainsworths studier).

Iscensättning

SER Terapeuten Åsa Jönsson Tysén skriver på sin webbsida att ” En iscensättning är ur ett SER-terapeutiskt perspektiv, ett återkommande återskapade av det förflutna i nuet, för att på så sätt få kontakt med känslor som ligger lagrade i kroppen och som pockar på att få bli uppmärksammade och förlösta. Känslor som stammar från tidigare smärtsamma upplevelser och som omedvetet styr vårt sätt att reagera, agera och uppleva i olika situationer i nuet”. Anki Persson delar med sig att ”Iscensättningen är livets egen terapimetod. Det vi inte ser, måste vi iscensätta. Det vi inte förstår måste vi iscensätta. Det vi inte vill kännas vid måste vi iscensätta. Iscensättningen gör det omedvetna medvetet. Det vi inte kan hantera återskapas tills vi lärt oss hantera det. I enlighet med det ”sanna”/sunda jaget”.

Projicering

Ken Wilber skriver i sin bok "*Meeting the Shadow: Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*" att "Projektionen på jag nivå är mycket lätt att känna igen: om en person eller sak i omgivningen ger oss information projicerar vi antagligen inte, men om den däremot väcker känslor är det stor chans att vi har fallit offer för våra egna projektioner" (källa: "*Krama din skugga*" av Debbie Ford).

Upprepningstvång

Syftet med upprepningstvånget är, enligt Sigmund Freuds psykoanalys, att bearbeta och utagera olösta konflikter. Majlis Lundström skriver i sin bok "*Det icke verbalt sagda*" att "de tidiga mönster givande erfarenheter kommer att etsas in ordlöst i vår hjärna och sedan utan att vi är medvetna om det styra vårt handlande som ett inre manus. Vi spelar upp vårt inre drama gång på gång på livets scen till våra nära anhöriga men också i relationer i arbetslivet och i vänskretsen och dessa andra blir oförstående medspelare".

Analytisk Psykologi

Analytisk psykologi som grundades av C. G. Jung undersöker människans psyke och betonar kropp, själ och ande. Analytisk psykologi fokuserar också på symbolers betydelse och definierar symbolen som synlig (som cirkeln eller fyrkant) och osynlig (arketypen). Det beskrivs att symboler fungerar som broar mellan det medvetna och omedvetna. Till exempel drömbilder med symboler kan hjälpa att förstå personens nuvarande situation och framtidens utveckling.

Målet med jungiansk psykologi är att nå individuation som innebär att man utvecklar sin potential och hittar mening i livet. Denna process hjälper till att bearbeta smärtsamma minnen och personliga komplex, vilket öppnar nya självbilder och utvecklingsmöjligheter.

Skuggan

C. G. Jung var den första som introducerade skuggans begrepp.

Enligt utforskasinet.se är skuggarketypen den dolda personligheten, alltså våra undertryckta egenskaper, som varje människa har och att förstå och integrera den är en mycket viktig del av den personliga utvecklingen.

Debbie Ford skriver att "Det som inte passar in i vårt jagideal under utveckling - vår idealiserade känsla av identitet, som förstärks individualistiskt av familjen och kulturen – blir skugga".

Komplex

Enligt Dr. Bud Harris är ett komplex, en samling av tankar, känslor, minnen och upplevelser som oftast bildas från upplevelser som barn, särskilt sådana som är känslomässigt laddade eller traumatiska. Dessa komplex är ofta omedvetna och kan ha en stark påverkande effekt på en persons beteende och dennes känslomässiga reaktioner. Komplex är ofta kopplat till den omedvetna delen av personligheten som C. G. Jung kallade "skuggan".

Bördan

Dr. Richard Schwartz beskriver i sin bok "*No Bad Parts*" en börda som en emotionell tyngd, som en individs psyke bär på grund av tidigare upplevelser, trauman eller övertygelser. Bördor är, enligt Schwartz, ofta resultatet av smärtsamma händelser och dessa kan omvandlas till extrema känslor och negativa självuppfattningar.

Arketyper och Delpersonlighet

Enligt Wikipedia betyder arketyper (översatt från grekiska) början, grund, orsak, mönster och förebild.

Inom den analytiska psykologin har C. G. Jung introducerade begreppet arketyper, som avser medfödda prototyper för idéer. Dessa arketyper representerar mönster av beteende som återspeglar specifika sätt att vara. De är också kulturella symboler och bilder som existerar i det kollektiva omedvetna. Jung beskriver de minnen och tolkningarna i en persons psyke, som är starkt kopplade till en arketyper, som mycket komplexa.

Utforskasinet.se skriver att C. G. Jung utgrundade 12 huvudsakliga arketyper: den vise mannen, den oskyldige, utforskaren, makthavaren, skaparen, den omhändertagande, magikern, hjälten, den rebelliska, älskaren, gycklaren och den föräldralöse. För att kunna definiera dessa arketyper studerade Jung symboler och myter från olika kulturer.

Psykosyntesforum.se skriver att genom samspelet mellan miljö, situationer och vår grundpersonlighet utvecklar vi tidigt olika strategier för att hantera relationsproblem. Med tiden blir dessa strategier avgörande för beteenden, känslor, tankar och övertygelser – vilket bildar delpersonligheter. De flesta delpersonligheterna är medvetna, vardagliga och funktionella, såsom "Mamma", "Yrkesman" eller "Vännen". Andra delpersonligheter är medvetna men hålls dolda för omgivningen, exempelvis "Äventyraren", "Rebellen" eller "Drömmaren". Och vissa delpersonligheter är omedvetna och dolda även för oss själva, som "Det Inre Barnet" eller "Kritikern". Det är de omedvetna delpersonligheterna som oftast orsakar problem som inre konflikter, oförklarliga beteendemönster eller plötsliga känsloutbrott.

5 Resultat

På vilka sätt förstärker arbetet med skuggan självmedvetenheten samt fördjupar terapiprocessen?

Dr. Bud Harris i sin bok "Becoming Whole" betonar vikten av att erkänna, förstå och integrera sina komplex som en del av individuationsprocessen. Han skriver att individen kan uppnå större psykologisk helhet och leva mer autentiskt och att det finns en rad av strategier som kan hjälpa, sådana som inre dialog, symboliskt arbete, terapeutiska relationer, självmedkänsla och balans av motsatser. Harris baserar sina terapimetoder på Jungiansk individuationsprocess och beskriver i stor detalj fall av en av sina klienter som heter Lisa. Han skriver att Lisa sökte hjälp på grund av depression, ångest och en känsla av meningslöshet i sitt liv. Hon hade utmanande relationer med sina föräldrar, brist på tillfredsställelse i sin karriär och även sitt personliga liv. Tidigt i sin barndom var Lisa kraftigt kritiserad av sina föräldrar vilket ledde till känsla av otillräcklighet och hennes tendens att söka bekräftelse från andra.

Dr. Bud Harris skriver att det första som Lisa behövde göra var att medvetandegöra och acceptera sina förträngda delar av sin personlighet (komplexen), det vill säga ilska och förbittring mot sina föräldrar och sina egna upplevda otillräckligheter. Han skriver att det tog mycket tid för Lisa att utveckla förmågan att skifta sitt perspektiv från att betrakta sig själv som trasig till att istället börja inse att problemen hon kämpar mot kan vara hennes potentiella vägledare för själv transformation. Sedan föreslog Dr. Bud Harris att Lisa skulle utforska olika arketyper som var inflytelserika i hennes psyke, följt av drömanalys. Harris skriver att drömanalys, i Lisas fall, spelade en avgörande roll i hennes terapi. Genom att tolka sina drömmar fick Lisa en djupare förståelse för sitt inre jag, men även sitt omedvetna. Harris berättar att Lisa en gång hade en omskakande dröm där hon gick in i ett stort hus, hand i hand med en liten flicka. Efter att de bestigit en stor mängd trappor, kliver de in i ett stökigt rum där de hittar en äldre gråtande kvinna som liknar häxa. Han skriver hur Lisa tolkar drömmen: "Plötsligt insåg jag att jag inte vet vad det innebär att vara feminin. Här är jag som barn – innan hela mitt psyke blev överlagt med maskulin utbildning och värderingar som fokuserar på prestation, konkurrens, att få saker gjorda, och att ha kontroll över mitt liv. Och här, undangömd någonstans, är min feminina själ som jag inte har någon kontakt med."

När Lisa konfronterade sina förträngda delar och förstod vad symboler försöker förmedla för henne, var hon redo för att börja utveckla självkänsla. Dr. Bud Harris skriver att perspektivförändring hjälpte henne att förstå att hennes brister och misstag var en del av hennes mänsklighet. Detta ledde till att hennes självkritik minskade och att hon fick en starkare känsla av inre frid. Harris beskriver det som att "hon blev mer autentisk och förankrad i sin egen personlighet".

Vidare skriver Dr. Bud Harris att Lisa, genom sin individuationsprocess, upptäckte en förnyad känsla av meningsfullhet och syfte i sitt liv. Hon började ägna sig åt aktiviteter och relationer som verkligen var resonerade med hennes sanna jag, istället för att ägna sig åt aktiviteter med syfte att få bekräftelse från andra. Harris skriver att hon blev mer självmedveten, självsäker och kapabel till att hantera sina känslor och relationer på ett hälsosammare sätt. I slutet av terapin reflekterar Lisa på följande vis: "Nu när jag ser tillbaka, inser jag hur rastlös och hur frustrerad jag har varit, och hur hårt jag försökte förneka det eftersom livet verkade så bra. Nu förstår jag att jag letade efter något. Under den första delen av vårt arbete trodde jag att jag sökte efter närhet och en känsla av att vara älskad. Sedan började jag förstå att jag letade efter mycket mer än så. Jag behövde upptäcka den väg som är mitt liv. Att blicka inåt har hjälpt mig att känna närvaron av kärlek i mitt liv. Att något har varit intresserad av mig hela tiden, styrt mitt liv, stöttat det på ett märkligt sätt – försökt att bli känd av mig. Det är någonstans inom mig. Det verkar lustigt att jag var tvungen att söka det, samtidigt som jag tillät det att finna mig. Det ger en känsla av frid och ro, oavsett vilka svårigheter jag måste möta."

Debbie Ford skriver också i sin bok "*Krama din skugga*" att "Ju mer vi gömmer skuggan, desto tätare blir den". Och det betyder att ju mer vi undviker "negativa" tankar, impulser och känslor, desto mer tar de över oss. Den mörka sidan är gömd djupt i vårt medvetande, dold från alla, inklusive oss själva, och budskapet det sänder oss från denna plats är enkelt, det vill säga att vi inte är tillräckligt värda och att det är någonting fel på oss. Bara genom att acceptera vår egen skuggsida kan vi bli uppnå och förvandlas till vårt unika själv och känna oss älskvärda igen. Ford förklarar att vi, istället för att försöka undertrycka våra skuggor, behöver erkänna och ta till oss just de saker som vi är mest rädda för att konfrontera. Hon bevisar genom många exemplar från sin mångåriga praktik, att när man accepterar sin skugga, då behöver man inte längre bevisa att hen duger, behöver inte längre leva i fruktan och att man till slut kan njuta av sitt sanna jags strålande skönhet.

Debbie Ford delar öppet på sina egna erfarenheter där hon handskades med sin egen skugga. Hon skriver att hon i många år var beroende av narkotika, vilket nästan kostade hennes liv. En dag vaknade hon och hennes egna spegelbild skrämde henne och det var då hon har tagit beslut att bli frisk, oavsett hur lång tid det än skulle ta. Ford berättar att det var märkligt att hon efter 11 år med många timmar av olika slags terapiformer, hypnotisörer, buddhistiska retreatar, hundratals böcker med mera, ändå avskydde en del av sig själv. Tillslut föll allt på plats under ett seminarium lett av en kvinna vid namn Jan Smith. Mitt under seminariet pekade Smith på ett av Fords personlighetsdrag hon inte ville erkänna att hon hade. Så småningom insåg hon att detta drag hjälpte henne i flera livssituationer och hon kunde då äntligen acceptera att det var en del av henne. Ford berättar att "Det kändes annorlunda i hela kroppen. Det var som jag hade blivit av med en tjugofem kilos tyngd som jag hade haft hängande runt halsen. I samma sekund som jag accepterade den såg jag den som en gåva, slutade jag kämpa emot och den var inte längre något problem för mig."

Debbie Ford berättar att hon har arbetat med väldigt många bra människor som lidit av olika sjukdomar och missbruk. Och det var människor som aldrig blev arga och aldrig tänkte på sig själva i första hand. ”Djupt begravda i deras kropp, tillbakaträngda längst inne i deras medvetande, finns alla deras drömmar, vrede, sorg och längtan. De uppfostrades till att tänka på sig själva i sista hand eftersom det var så bra människor gjorde. Det svåraste för dem är att bryta loss från denna uppfostran, att upptäcka vem de verkligen är. Eftersom de förtjänar sin egen kärlek, förtjänar de förlåtelse och medkänsla och därför också att uttrycka sin ilska och egoism.”

Debbie Ford skriver att det är viktigt att uppmärksamma att inte allt som bara är negativt, vanligtvis förträngs och blir till vår skugga. Med de negativa dragen förtränger vi ofta också positiva egenskaper. Hon anser att man inte kan känna igen vissa egenskaper i de andra denne inte har det själv (projicering). Hon skriver att ”Om du blir inspirerad av någons mod är det spegling av modet inom dig. Om du tycker att någon är egoistisk, kan du vara säker på att du är i stånd att uppvisa samma grad av egoism.”

Dr. Richard Schwartz skriver i sin bok ”*No bad parts*” att genom att erkänna och arbeta med sina skuggdelar kan individer få en djupare självmedvetenhet. Att förstå att varje del, även de delar som anses negativa, har en positiv avsikt eller skyddande roll och hjälper till att integrera dessa delar i helhet av självet. Han skriver också att känna igen och acceptera skuggdelar framhäver självmedkänsla. Istället för att kämpa med interna konflikter lär sig individer att närma sig sina inre upplevelser med nyfikenhet och vänlighet.

Soha Afskar delar En typisk session där skuggarbetet är i fokus? Jag tycker att i nästan alla samtal är skuggsidan i fokus. Och med skuggsidan menar jag inte bara de negativa sidorna. Utan allt som vi inte vill se och acceptera är skuggsidan, tycker jag.

Soha Afskar utmanar även vidare skuggans begrepp i sin intervju. Enligt henne är det numera väldigt vanligt att allt hamnar i skuggsidan. Nuvarande livsstil och stressnivå är så hög att människor blir helt fränkopplade från sina känslor. Hon säger ”I dagens samhälle är de flesta människor stressade, rädda och bortkopplade från sig själva. Så själva inre kraften, inre visdomen och ens egen essens har blivit skuggsidan. Det är även svårare att få människor att ta till sig sina unika och magiska sidor”. Hon tillägger ”De flesta tvekar, även de enligt samhällets normer mest framgångsrika personerna tvekar på sin förmåga. Jag tror det kommer från all jämförelse som vi gör hela tiden. Det är aktuellt i alla samtal, oavsett om personen vill jobba med sina inre konflikter, eller konflikter i sina relationer eller på arbetsplatsen. Oavsett problemet, handlar allt om sidor av oss själva eller andra som vi har svårt att acceptera”.

Sammanfattning

Arbete med skuggan, ett centralt begrepp inom jungiansk psykologi, är en kraftfull metod för att öka självmedvetenheten och fördjupa terapiprocessen. Genom att utforska och integrera de

förträngda aspekterna av vårt psyke, de så kallade ”skuggdelarna”, kan individer konfrontera sina dolda rädslor, aggressioner och olösta känslor. Dr. Bud Harris och andra psykologer som Debbie Ford och Dr. Richard Schwartz påpekar hur denna process bidrar till individens psykiska helhet och personliga utveckling. Genom symbolism, drömanalys och självmedkänsla kan individer nå en djupare förståelse av sig själva, minska självkritik och leva ett mer autentiskt liv.

Hur motstår individer vanligtvis att konfrontera sin skugga, och vilka strategier kan terapeuter använda för att underlätta denna process?

Debbie Ford noterar i sin bok *”Krama din skugga”*, att det inte är lätt att erkänna sina skuggsidor. Hon skriver att även hon själv efter många års arbete med skuggan fortfarande ibland har det svårt att erkänna och omfamna sina dolda sidor. Hon föreslår att man kan börja med att fråga sina närstående, familj och vänner, om vilka drag man kan vara blind för. Men det är viktigt att vara beredd på att verkligen lyssna. Annan metod som man, enligt henne, kan använda är att vara medveten och observera sina reaktioner i samspelet med andra, särskilt när det finns någonting som väcker ovanligt starka reaktioner (när vi projicerar våra känslor eller egenskaper – se iscensättningar). Debbie Ford delar med sig av ett exempel där hon reagerade starkt på när en kvinna och hennes väninna sa ”Debbie, bryr dig inte om henne, hon är bara rasistisk”. Ford började fundera närmare på sin egen reaktion och inställning åt situationen och så småningom insåg hon att hon själv har rasistiska drag. Hon berättar att det finaste med allt detta var att när de sågs med kvinnan nästa gång, uppstod inga negativa känslor och det var ömsesidigt. Hon skriver att ”Denna upplevelse förändrade mitt liv. Den övertygade mig för gott om att andra människor inte längre kan utlösa elektricitet hos oss med en viss egenskap när vi har tagit till oss den egenskapen inom oss själva. Då blir de fria att uppleva dig och du blir fri att uppleva dem”.

Debbie Ford har också delat några andra verktyg som terapeuter kan använda för att hjälpa klienter att inse och acceptera sina skuggor. Till exempel ber hon sina klienter att under en vecka observera vilka bedömningar de gör av andra och vilka råd de ger till andra och skriva dem ner. Detta är för att vi, enligt henne, först och främst säger det som vi borde säga till oss själva till andra, det vill säga att vi projicerar våra egna brister eller dolda förmågor på andra. Ford uppmanar även klienter att lista ut tre personer de avskyr och tre personer de beundrar och anvisa tre egenskaper till varje person på listan. De här listorna är enligt henne ett bra sätt att hitta förnekade karaktärsdrag. Ford säger att när man jobbar i grupper, har feedback från gruppmedlemmarna en väldigt stark effekt på personen som jobbar med sina skuggor. När skuggsidor eller förnekade egenskaper är identifierade, ber Ford deltagarna att jobba hemma med upprepning, antingen skriftligt eller muntligt, av påståenden som börjar på ”jag är ... (till exempel girig)”. När gruppen träffas igen, delar hon in alla medlemmar i grupper av två och ber först deltagarna att flera gånger upprepa högt sitt påstående (”jag är ...”) inför för sin partner. Efter det byter de roller, där partnern tar över och upprepar samma påstående mot den

andra individen, alltså ”du är ...”. Hon berättar också att hon observerat att det är väldigt effektivt att ge namn till sina underpersonligheter, till exempel Arga Alice, Gnälliga Berta, och så vidare. Hon skriver att ” På ett lustigt sätt känner jag en viss sympati för dessa sidor av mig själv så snart jag har satt namn på dem. Då kan jag få perspektiv på dem och se dem objektivt. Denna process börjar lossa på det grepp dessa beteenden har om mig.”

Och slutligen uppmanar Debbie Ford att man ska leta efter gåvor som göms i våra skuggor. Hon påstår att vi vanligtvis drivs av önskan och inte av att vara en viss sak och därför blir man till motsatsen. Hon delar med sig av följande om en av hennes klienter ”Alla jag känner skulle kalla honom modig, intressant och begåvad. Men Normans beslut att inte vara tråkig och dum styr i själva verket hans liv och får till resultat att han alltid tävlar med sig själv för att bevisa att han inte är sådan. Hur hårt han än anstränger sig måste han alltid göra mer för att försäkra sig om att ingen avslöjar honom och att visa omvärlden att han är klok och intressant”.

Dr. Richard Schwartz i sin bok ”No bad parts” också erbjuder några strategier för att minimera klientens motstånd och hjälpa dem att acceptera alla sina sidor. Dr. Richard Schwartz skriver att Internal Family System-terapi (vidare i texten IFS-terapi) skapar en säker och icke-dömande miljö där klienter känner sig trygga att utforska alla delar av sig själva. Enligt honom är terapeutens acceptans och empati avgörande för att hjälpa klienter att känna sig förstådda och respekterade. När detta är på plats främjar terapeut sina klienter till gradvis exponering. Klienten är guidad att ta små, hanterbara steg i att förstå och erkänna sina delar. Förmodligen är omformuleringen av negativa delar som skyddande och adaptiva, den viktigaste strategin inom IFS-terapi för att underlätta acceptans av skuggsidor. Dr. Richard Schwartz skriver att klienter, genom att förstå att dessa delar har tagit på sig vissa roller för att skydda individen från trauma och smärta, kan börja uppskatta deras avsikter även om deras metoder är destruktiva. IFS-terapeut även uppmuntrar klienten att engagera sig i en dialog med sina negativa delar vilket brukar minska klientens motstånd ännu mer. För när man har dialog med sina delar, då tar man avstånd från dem och det blir lättare att acceptera dem. IFS-terapi betonar också självmedkänsla som en nyckelaspekt av läkning. När man främjar förståelse mot alla sina delar av sig själva då minskar självkritik och motstånd och det blir lättare att acceptera och integrera dem. Och slutligen, skriver Dr. Schwartz, att genom att aktivt involvera klienter i den terapeutiska processen och hjälpa dem att inse sin egen förmåga till självläkning, stärker IFS-terapi deras känsla av självständighet och klienter känner sig att de har kontroll och de är kapabla att hantera sina interna konflikter.

Soha Afskar berättar också vilka metoder hon använder för att minska klientens motstånd i skuggarbete. Först och främst, berättar hon, att hon alltid försöker att hålla sig så fördomsfri som möjligt. Hon säger att ” Genom att vara så fördomsfri och ödmjuk som möjligt. Jag tror på riktigt att alla delar av oss själva behöver och förtjänar kärlek, respekt och förståelse. Vi lär oss genom att prova oss fram”.

Hon också delar att hon uppmuntrar klienten att vara öppen mot motståndet. Afskar brukar påminna sina klienter att allt som finns inom oss behövs och har sin roll även om vi inte förstår det i stunden.

Slutligen tillägger hon ”Jag hjälper klienten att förstå sig själv på djupet, sin historia och miljöns roll i att forma personligheten. Dessutom jobbar jag med energiarbete. Så jag framkallar en passande stämning genom healing och liknande metoder”.

Sammanfattning

Att konfrontera sina skuggsidor är en utmanande och ofta smärtsam process för många individer. Motståndet mot att erkänna och integrera dessa sidor kan vara djupt rotat och kan påverka vårt liv på omedvetna sätt. Men genom olika terapeutiska strategier, som inre dialog, projicering och självreflektion, kan terapeuter hjälpa sina klienter att upptäcka och acceptera sina skuggsidor. Både litterära källor och intervjun med Afskar delar kunskap om hur individer vanligtvis motstår att konfrontera sin skugga och presenterar olika tekniker som terapeuter kan använda för att underlätta denna viktiga process.

Hur kan omfamnandet av skuggan förbättra kreativt uttryck och innovation inom personliga och professionella strävanden?

Debbie Ford skriver att ”Liksom det som kallas ”medelvägen” inom buddhismen ger oss skuggintegration ett helhetsskapande medvetande som gör det möjligt för oss att minska skuggans hämmande eller destruktiva sidor och frigöra låsta livsenergier som kan ha fastnat i det låtsande och poserande som krävs för att dölja det som vi inte kan acceptera hos oss själva”.

Det är även gott om referenser om hur omfamnandet av skuggan eller individuationsprocess påverkan på kreativitet i Irma Muller Nienstedts bok ”*Farväl till Mumindalen*”. Författaren utför sin analys av tre Tove Janssons muminböcker, ”*Trollvinter*”, ”*Pappan och havet*” och ”*Sent i november*” baserat på C. G. Jungs Analytisk psykologi. Hon skriver att ”*Trollvinter*” handlar om växande och de första stegen ur en tidig fantasivärld. Muminrollet blir ”självständigare och börjar axla sitt ansvar”. I ”*Pappan och havet*” skriver Muller Nienstedt att alla familjemedlemmar känner ett stort behov av förändringar. ”Muminpappan genomgår krisen i livets mitt, Muminmamman frigör sig från den verklighetsfrämmande rollen som ”enbart snäll mamma”, och Muminrollet tar ett betydelsefullt steg mot vuxenvärlden”. Och slutligen i ”*Sent i november*” skriver hon ”är en bok om personer med stora kontaktsvårigheter, men de genomgår alla en utveckling (individuationsprocess) och lär sig acceptera något oundvikligt”. Muller Nienstedt skapar jungiansk profil för alla viktigaste muminfigurerna. Och den största förvandling från skuggan till kreativt uttryck uppstår med

filifjonkan. ”Filifjonkor är torra och tunna väsen, som plågas av evig ängslan. De lever i en insnörd, pliktfylld existens, där det knappt finns plats för vänner”. Filifjonkan i ”Sent i november” får utstå en överväldigande fruktan och börjar genast se världen ur en annan synvinkel och hennes neuros börjar läkas. Då upptäcker hon även att hon är artistisk. ”Filifjonkan dekorerar med brinnande intresse utan att en enda gång tänka på de krypande små djuren”. Muller Nienstedt gör slutsats att det är avgörande för filifjonkan att hon har upptäckt sina kreativa möjligheter. ”Att inte kunna leva ut sitt städtvång innebar för henne att avstå från ett livsviktigt skydd mot ångesten. I sina konstnärliga talanger har hon funnit sitt sanna väsen. Hennes inre tomhet, i vilken neurosen kunde utvecklas, blir nu uppfyllt av hennes kreativa begåvning.” Muller Nienstedt skriver att efter det kan filifjonka städa igen för hon förblir alltid en filifjonka. Med det vill författaren påpeka att integreringen av skuggan inte betyder att den försvinner helt och hållet, men snarare att man accepterar den sida av sig själv och på det sättet förhinder att skuggan tar över full kontroll av ens varande.

Om individuationsprocess och hur det påverkar kreativitet skriver också Ingela Romare, en student och filmproducent på Jungianska institutet i Zürich, i sin diplom uppsats ”*Dialogue with an Angel – Reflection on Film and Analytical Psychology*”. Romare gör analys av ”*An angel at my table*”, en film som producerats av Jane Campion. Huvudpersonen i filmen heter Janet. Hon har en väldigt besvärlig barndom. Hon skäms över sin kropp och har svårt att anpassa sig hemma och i skolan. Hon går igenom en traumatisk händelse - en av hennes systrar dör plötsligt i en drunkningsolycka. Janets problem fortsätter även när hon är vuxen. I åtta år vårdas hon inom psykiatrivård, där hon diagnostiseras av schizofreni och undergår fruktansvärt elbehandling mer än 200 gånger. När hon släpps från det psykiatriska lasarettet, ger hon sig på resan till Europa. I Spanien träffar hon en ung poet Bernard och förälskar sig. Förälskelsen ger impuls och stöd till hennes individuationsprocess. Hon börjar acceptera sin kropp och känner att kreativitetens flöde öppnar sig. Efter sommaren är Bernard tvungen att åka hem och Janet känner sig övergiven igen. Dessutom upptäcker hon att hon är gravid, men hon tar beslutet att göra abort. Allt detta leder till att hon blir helt förtvivlad och söker hjälp hos en psykoterapeut. Han ger henne två enkla råd. Det första rådet är ” ”Du måste skriva ner dina erfarenheter på mentalsjukhuset. Skriv bara!” och det andra är ” ”Om någon ber dig gå ut och umgås, och du inte vill, gör det inte!””. Hon gör som hon blir tillsagd. Hon skriver. Hennes bok om hennes erfarenhet inom psykiatrisk vård blir till en världssuccé. När hon blir berömd, blir även förväntningarna från utgivare stora. Nu är det en bestseller som måste skrivas och hon är bjuden till ett cocktailparty där hon förväntas att passa in. Men dessa förväntningar sitter inte rätt med Janet. Hon vill inte skriva vid anfordran och hon vill inte umgås med andra. Det sammanfaller med att hon får meddelandet om sin fars bortgång och återvänder till Nya Zeeland. Där beslutar hon sig för att bo hos sin syster. Ann bor i en karavan där Janet kan skriva obegränsat. Ann ger till och med Janet utrymme att vara den person hon är. Ingela Romare skriver ” Janet sitter och skriver i sin husvagn. Hennes systerdotter spelar musik och dansar på gården. Systemen kommer och frågar om hon vill komma in för att dricka kaffe. Janet säger: Nej tack, på ett mycket vänligt och direkt sätt. De andra går in i huset. Musiken är

fortfarande där. Janet går ut på gården. Hon börjar dansa på ett tyst och rytmiskt sätt. Sedan går hon in i husvagnen igen och fortsätter att skriva”. Slutligen avslutar Ingela Romare sin uppsats med följande dikt:

“Där är det – så enkelt
kreativiteten
sensualismen och kroppen
möjligheten att säga 'nej, tack'
att vara tillsammans och ändå vara sig själv
att blanda och vara oberoende
att vara i din verkliga ö
det heliga löftet till 'den lärde zigenaren' är uppfyllt
en dikt
så enkel
bara så där
en individuationsprocess...”

Sammanfattning

Att omfamna vår skugga kan ha en mycket stor influens på både kreativt uttryck och innovation inom såväl personliga som professionella strävanden. Genom att erkänna och integrera de delar av oss själva som vi ofta försöker förneka eller dölja, frigör vi energi och kapacitet som annars hålls tillbaka. Detta möjliggör ett mer autentiskt och fritt skapande där självzensur minskar, och vi tillåter oss själva att utforska nya idéer och perspektiv.

6 Slutdiskussion

Under arbetets gång fick jag en djupare förståelse för hur skuggans koncept fungerar. De resultat som framkom under litteraturgenomgången och intervjun med Soha Afskar bekräftar till stor del mina ursprungliga antaganden, särskilt när det gäller hur stor roll skuggarbete spelar för personlig och professionell utveckling och kreativitet.

En annan slutsats är att skuggarbete, även kallad individuationsprocess, är en lång process som kräver mycket tålamod och ödmjukhet från både klienten och terapeuten. Lyckligtvis finns det många strategier och verktyg som beskrivs i kurslitteraturen och andra källor som hänvisas i denna uppsats.

Slutligen har jag insett att det finns många olika faktorer som påverkar skuggarbete och dessa kan vara svåra att förutse eller kontrollera helt. Detta har gjort mig mer medveten om vikten av att ha en flexibel och kritisk inställning till terapimetoder, valda för att hjälpa klienter att utföra skuggarbete.

Jag har också reflekterat över metoden som jag har valt att använda för min uppsats. Först och främst när det gäller huvudfrågor, det var fem huvudfrågor som jag tänkte svara på under uppsatsen när jag började, men snart visade sig att det var för stor omfattning för att gripa sig an med. Samma kan sägas om intervjufrågorna. Om jag hade gjort en empirisk del (intervjun), skulle jag förmodligen ställa färre men mer praktiska frågor för att öka chans att utföra intervjuer med fler terapeuter och för underlätta datahantering efteråt.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att denna studie har varit givande och lärande på flera olika plan och att jag visserligen kommer att använda lärdomar i mitt framtidens arbete som SER-terapeut.

7 Käll- och litteraturförteckning

Websidor:

1. www.psykologiguiden.se
2. [Vad menas med iscensättning? – Lugna Steg](#)
3. [Upprepningstvång – Wikipedia](#)
4. [Vad är analytisk psykologi? | Svenska C.G Jung Stiftelsen](#)
5. [Skuggarketyper – den mörka sidan av ditt psyke - Utforska Sinnet](#)
6. [Studera Jungiansk Psykologi | Svenska C.G Jung Stiftelsen](#)
7. [Arketyper – Wikipedia](#)
8. [De 12 jungianska arketyperna och vad de betyder - Utforska Sinnet](#)
9. [PsF - Delpersonligheter. \(psykosyntesforum.se\)](#)
10. [IFS-terapi Internal Family Systems - Stress & Traumaklinik \(stressochtraumaklinik.se\)](#)

Föreläsningar:

1. Anknytningsteori – SER terapeut Anki Persson, 2021
2. Psykiska försvar – SER terapeut Anki Persson, 2021
3. Psykologi och Iscensättningar – SER terapeut Anki Persson, 2021
4. Delpersonligheter – SER terapeut Anki Persson, 2021

Böcker:

1. Becoming whole : a Jungian guide to individuation / Dr. Bud Harris, Ph.D (EN), 2016
2. Krama din skugga: Erkänn dina mörka sidor och försonas med dem/ Debbie Ford; övers. av Anita Sandberg, 2008
3. Det icke verbalt sagda- : integrativ psykologi och psykoterapi med symboldrama / Majlis Lundström, 2010
4. Farväl till Mumindalen / Irma Müller-Nienstedt ; svensk översättning: Harriette Söderblom ; fackgranskning: Håkan Raihle, 1997
5. Dialogue with an angel : reflections on film and analytical psychology with the example "An angel at my table" a film by Jane Campion / by Ingela Romare, 1997

Ljudböcker:

6. No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with The Internal Family System / Richard C. Schwartz, PHD: Foreword by Alanis Morissette, 2021

Viktig not: några få citat, som hänvisas till källor där språket var engelska, översattes med hjälpen av chatgpt.com för att bibehålla författarens röst och stil (till exempel dikt från Ingela Romares diplom uppsats).

8 Bilagor – Intervju transskript

Detaljerade intervjufrågor

1. Förstå terapeutens taktik:

- Hur blev du först intresserad av skuggarbete inom terapi?
- Kan du beskriva en typisk session där skuggarbete är i fokus?
- Hur identifierar du de aspekter av en klients skugga som behöver uppmärksammas?

2. Terapeutiska tekniker och metoder:

- Finns det specifika terapeutiska metoder du tycker är mest effektiva för skuggarbete (t.ex. jungiansk analys, gestaltterapi, intern familjesystemterapi)?
- Hur integrerar du skuggarbete med andra terapeutiska tillvägagångssätt du använder?
- Inkluderar du någon kreativ eller uttryckande konstterapi i skuggarbete? Hur?

3. Klient-terapeut dynamik:

- Hur skapar du en säker miljö för klienter att utforska sina skuggsidor?
- Vilken roll spelar terapeut-klientrelationen för framgången med skuggarbete?
- Hur hanterar du motstånd eller försvar från klienter när de konfronterar sina skuggor?

4. Resultat och framsteg:

- Hur mäter du framsteg eller framgång i skuggarbete?
- Kan du dela en framgångshistoria där skuggarbete hade en djupgående inverkan på en klients liv?
- Vilka långsiktiga förändringar har du observerat hos klienter som framgångsrikt har integrerat sin skugga?

5. Personlig erfarenhet och reflektion:

- Har du engagerat dig i ditt eget skuggarbete? Om ja, hur har det påverkat din terapeutiska praktik?
- Vilka personliga utmaningar har du stött på när du underlättar skuggarbete för andra?

6. Kundfeedback och erfarenhet:

- Hur reagerar klienter vanligtvis när de introduceras till konceptet skuggarbete?
- Vilka är några vanliga missuppfattningar klienter har om skuggarbete?
- Hur hanterar du dessa missuppfattningar?

7. Integration och tillämpning:

- Hur brukar klienter tillämpa sina insikter från skuggarbete i sina dagliga liv?
- Vilka strategier rekommenderar du för klienter att upprätthålla och fortsätta sitt skuggarbete utanför terapisessioner?

8. Bredare implikationer:

- Hur ser du på att skuggarbete bidrar till det bredare psykoterafältet?
- På vilket sätt tror du att skuggintegration kan påverka samhällsfrågor eller kollektivt medvetande?

Soha Afskars intervju transskript

2024-07-01

1. Förstå terapeutens taktik:

- Hur blev du först intresserad av skuggarbete inom ramen för terapi?
- Kan du beskriva en typisk session där skuggarbete är i fokus?
- Hur identifierar du de aspekter av en klients skugga som behöver uppmärksammas?

-Afskar: Jag blev intresserad av skuggarbete när jag läste boken "*Krama din skugga*". Innan dess hade jag inte tänkt på det alls. Jag hade inte tänkt på själva skuggarbetet, men jag hade tänkt mycket på hur människor kan vara så olika varandra. Jag har sett grymheten öga mot öga. För att jag var politiskt utsatt i ett diktatoriskt land, där finns det ingen gräns för brutalitet.

Samtidigt min familj, speciellt min pappa och min morfar var jättesnälla människor. Alla i familjen var väldigt omtänksamma. Kontrasten mellan hemmet och samhället var jättestora.

-Skaiste: Så det är väldigt personligt.

-Afskar: Ja, precis.

En typisk session där skuggarbetet är i fokus? Jag tycker att i nästan alla samtal är skuggsidan i fokus. Och med skuggsidan menar jag inte bara de negativa sidorna. Utan allt som vi inte vill se och acceptera är skuggsidan, tycker jag.

I dagens samhälle är de flesta människor stressade, rädda och bortkopplade från sig själva. Så själva inre kraften, inre visdomen och ens egen essens har blivit skuggsidan. Det är svårare att få människor att ta till sig sina unika och magiska sidor. De flesta tvekar, även de enligt samhällets normer mest framgångsrika personerna tvekar på sin förmåga. Jag tror det kommer från all jämförelse som vi gör hela tiden. Det är aktuellt i alla samtal, oavsett om personen vill jobba med sina inre konflikter, eller konflikter i sina relationer eller på arbetsplatsen. Oavsett problemet, handlar allt om sidor av oss själva eller andra som vi har svårt att acceptera.

-Skaiste: Det är intressant det du säger. Jag hade inte tänkt på det, men jag tror att du har rätt. Människor ser inte sig själva alls. De tittar utåt, inte inåt. Därför är det mycket att se när man börjar se inåt. Allt är i skuggan"

-Afskar: Ja, precis. Allt är i skuggan. Till exempel, skolsystemet som vi har i nästan hela världen. Där ingen frågar oss vem vi är, vad vi tycker om på riktigt. Man är så hårt kontrollerad av världssystemet att man inte får möjligheten att möta sig själv på djupet, utan man behöver lägga all sin kraft på anpassning. Men hur man är i sin natur får oftast väldigt litet utrymme eller ingenting alls. Mina klienter protesterar när de får spegelövningar som handlar om att se sig själv i ögonen och säga positiva saker till sig själva. Till exempel att jag är underbar eller liknande. De flesta tycker att det är väldigt jobbigt. Att jag är älskvärd protesterar nästan alla emot.

-Skaiste: Om jag får reflektera lite på det du delar. Min son har varit på kollo två år sedan och även han trivdes där vill han inte åka någonstans utan oss. Så vi tänkte att det kanske var för tidigt för honom att vara ensam ett längre sträck för han var bara 6 år gammal då, men häromdagen berättade han mer om det. Och han sa att de inte kunde simma när de ville, också att de behövde sitta stilla innan de kunde hämta mat eller drick. Så in kort gillade han inte de fanns stränga regler att följa. För honom sommar och kollo innebär frihet och att ha det roligt.

-Afskar: Ja, vi försöker att anpassa våra barn till samhället och vi tror att de kommer att bli lyckliga. De kommer kanske bli framgångsrika men det innebär inte att de kommer känna sig lyckliga.

Jag har en del klienter som berättar att de har bra lön, bra partner och deras barn mår jättebra. Men de mår ändå inte bra. Varför det undrar de? Svaret på den frågan är att de har följt samhällets värderingar, i stället för att lyssna på sig själva. Man kan vara framgångsrik och olycklig. Man kan ha lyckats med alla samhällets normer och ändå inte vara lycklig. För att det unika jaget har hamnat i skuggsidan.

-Afskar: Hur identifierar du de aspekter av en klients skugga som behöver uppmärksammas? Det kommer upp i samtalet, speciellt i det meditativa tillståndet. Det gäller att vara uppmärksam på vad det är för egenskaper eller roller som klienten visar motstånd till. Folk tror oftast att acceptera betyder att gilla. De tror att acceptans innebär att vara passiv och inte göra något. Acceptera betyder att verkligheten är så som den är. Till exempel att detta föremål står här oavsett om jag gillar det eller ej. Jag måste först acceptera att det står här. För att sen antingen flytta det eller låta det vara. Antingen är det inte så viktigt eller så kan jag inte göra någonting åt det just nu. Men första steget är att acceptera.

2. **Terapeutiska tekniker och metoder:**

- Finns det specifika terapeutiska metoder du tycker är mest effektiva för skuggarbete (t.ex. jungiansk analys, gestaltterapi, intern familjesystemterapi)?
- Hur integrerar du skuggarbete med andra terapeutiska tillvägagångssätt du använder?
- Inkluderar du någon kreativ eller uttryckande konstterapi i skuggarbete? Om ja, hur?

-Afskar: Finns det specifika terapeutiska metoder? Ja, jag brukar använda alla metoder som hjälper till med att medvetandegöra det undermedvetna via meditation eller hypnosliknande tillstånd. Innerst inne har alla svaren inom sig själva. Det gäller att skapa en avslappnande, tillåtande och fördomsfri miljö där alla delpersonligheter får utrymme att träda fram, även när det finns starka kontraster mellan de. Alla delar av oss har sin funktion och roll i vår överlevnad.

-Afskar: Hur integrerar du skuggarbete med andra terapeutiska tekniker du använder? Samtalet inkluderas i Skuggarbete. Skuggarbete finns hela tiden så det är svårt att separera från andra delar av samtalet.

-Skaiste: Och det kanske inte är direkt fokus på samtal. Det kan vara något specifikt problem man jobbar med.

-Afskar: Jag brukar även använda symbolspråken som rörelse, sång, sagor och målning. De brukar jag använda om man har svårt att uttrycka sig med ord. Jag brukar fråga mina klienter om hur de brukar uttrycka sig konstnärligt. Och då beroende på svaret hittar vi en konstnärlig och symbolisk uttrycksform.

-Skaiste: Men det är som hemuppgift?

-Afskar: Ja, det är som hemuppgift. Men om personen inte kan sätta ord under terapin, då har jag papper och målarpena redo som vi kan använda under sessionen eller ljuda och uttrycka med kroppsrörelse.

Klient-terapeut dynamik:

- Hur skapar du en säker miljö för klienter att utforska sina skuggsidor?
- Vilken roll spelar terapeut-klientrelationen för framgången med skuggarbete?
- Hur hanterar du motstånd eller försvar från klienter när de konfronterar sina skuggor?

-Afskar: Hur skapar du en säker miljö för klienter att utforska sina skuggsidor?

Genom att vara så fördomsfri och ödmjuk som möjligt. Jag tror på riktigt att alla delar av oss själva behövs och förtjänar kärlek, respekt och förståelse. Vi lär oss genom att prova oss fram. Jag jobbar mycket med mig själv, mina värderingar och att vara fördomsfri. Jag hjälper klienten att förstå sig själv på djupet, sin historia och miljöns roll i att forma personligheten. Dessutom jobbar jag med energiarbete. Så jag framkallar en passande stämning genom healing och liknande metoder.

Jag får hjälp av det spirituella också. Jag brukar be att jag behöver stöd. Och det skapar en stämning som gör att man känner sig hållen och klienter brukar känna av det och berättar om det.

-Afskar: Vilken roll spelar terapeut-klientrelationen för framgången med skuggarbete?

Tillit och trygghet har stor roll. Vissa klienter kan vara väldigt skeptiska. Jag accepterar det och försöker möta det. Vissa berättar jättehemska saker som de har varit med om. Och de säger ”det här har jag aldrig berättat för någon”. Så jag förstår att vissa kan vara skeptiska för att de inte vet vem jag är. Och de ska berätta sin hemlighet till mig. Så även om klienten är skeptisk brukar jag försöka ta det lugnt och säga att det är naturligt att hen är skeptisk. Jag fortsätter att vara empatisk och fördomsfri.

-Afskar: Hur hanterar du motstånd eller försvar från klienter när de konfronterar sina skuggor?

Jag försöker hjälpa klienten att möta motståndet med empati, ödmjukhet och förståelse. Jag vägleder klienten att möta den delen av hen som visar motstånd men med vänlighet och respekt mot motståndet.

-Skaiste: Kan du tänka dig en specifik situation där du har sett att personen har en väldigt stark skugga? Sidan som han eller hon inte ser?

-Afskar: Oftast i situationer där man känner sig som offer. Man ser inte sin roll och sin egen del.

-Skaiste: Hur lyckas du som terapeut att hjälpa dem i så fall

-Afskar: Efter att vi har bearbetat klientens emotioner brukar vi kolla om det finns möjlighet att agera annorlunda. Det är mycket lättare att jobba med det efter att man har blivit sedd och bearbetat sina känslor.

3. Resultat och framsteg:

- Hur mäter du framsteg eller framgång i skuggarbete?
- Kan du dela en framgångshistoria där skuggarbete hade en djupgående inverkan på en klients liv?
- Vilka långsiktiga förändringar har du observerat hos klienter som framgångsrikt har integrerat sin skugga?

-Afskar: Hur mäter du framsteg eller framgång i skuggarbete?

I nästa session brukar vi göra en kort reflektion över föregående sessionens effekt i vardagen. Då märker jag om man behöver jobba vidare med det. Jag brukar t.ex. fråga klienten, ”Du hade en delpersonlighet som var så här. Och du kallade henne detta. Hur är din relation med den nu? Hur är det mellan er nu?”

-Afskar: Kan du dela en framgångshistoria där skuggarbete hade en djupgående inverkan på en klients liv?

Jag har haft en klient som hade svårt med sin sexuella läggning. Det var så starkt att det skapade problem i vardagen. Vi har jobbat med motståndet i henne för sin sexuella läggning. Klienten är nu såpass öppen så hon kan även visa öppet för familj och vänner. Klienten har även träffat en kärlekspartner och har en fungerande relation med hen. Generellt, har alla skuggsidor som har att göra med relationer stor påverkan på vårt välmående.

4. Personlig erfarenhet och reflektion:

- Har du engagerat dig i ditt eget skuggarbete? Om ja, hur har det påverkat din terapeutiska praktik?
- Vilka personliga utmaningar har du stött på när du underlättar skuggarbete för andra?

-Afskar: Har du engagerat dig i ditt eget skuggarbete? Om ja, hur har det påverkat din terapeutiska praktik?

Jag jobbar mycket med mig själv och mina fördomar både mot mina egna delpersonligheter och andra människor. Dessutom tränar jag mycket Mindfulness som också handlar mycket om acceptans, öppenhet och fördomsfrihet.

-Skaiste: Har du något stödnätverk?

Ja, jag har bra och nära relation med mina kollegor. En del av dem är väldigt öppna och väldigt erfarna. De har jobbat länge med sig själva. Men om det verkligen krånglar till och jag inte vet vad jag ska göra, då bokar jag tid hos Anki.

-Afskar: Vilka personliga utmaningar har du stött på när du underlättar skuggarbete för andra? När personen försvara förövaren och inte visar förståelse och empati mot sig själv blir skuggarbetet svårt. Då får jag stå på den utsatta delpersonlighetens sida tills klienten fattar det. Detta är svårt, komplicerat och tidskrävande. Man får ha tålamod och förståelse att det kommer ta tid.

Det är svårt att jobba med människor. Man vet inte vem det är som kommer in. Det var ett par som kom och kvinnan ville ha en öppen relation. Och mannen var så ledsen. Men även om jag kunde förstå mannens sorg, kunde jag inte vara mer empatisk där. Där behövde jag hela tiden påminna mig om att de båda två är mina klienter. Så det är ständigt arbete överallt. Man måste jobba mycket med sig själv. Det är så.

-Skaiste: Väldigt intressant. Det låter som det krävs en del erfarenhet att hantera sådana situationer.

-Afskar: Ja, och jag tror att det här med ödmjukheten, dvs att jag ber om hjälp innan sessionen, hjälper verkligen mig. Jag känner mig trygg. Plus att jag är själv högkänslig. Jag märker direkt andras emotionella tillstånd. Jag tänker så”Att här sitter en värld. Här sitter en hel bok som jag bara läst några rader. Resten vet jag inte. Jag behöver hjälp för att kunna hjälpa den här personen”.

5. **Kundfeedback och erfarenhet:**

- Hur reagerar klienter vanligtvis när de introduceras till konceptet skuggarbete?
- Vilka är några vanliga missuppfattningar klienter har om skuggarbete?
- Hur hanterar du dessa missuppfattningar?

-Afskar: Hur reagerar klienter vanligtvis när de introduceras till konceptet skuggarbete?

Afskar: Oftast med motstånd i början men sedan brukar det gå bra.

-Afskar: Vilka är några vanliga missuppfattningar klienter har om skuggarbete?

Vanliga missuppfattningar klienter har om skuggarbete är att livet är svart och vitt. Antingen vi är goda eller onda. Mitt emellan finns inte. ”Jag kan aldrig bli ond.”

Folk mår oftast dåligt av något som de har gjort eller sagt, för de tycker att de måste vara goda hela tiden. Till exempel brukar jag säga att du är en fin människa även när du är arg. Det du uttrycker med ilska nu har du försökt säga på ett fint sätt i början. Förmodligen har ingen lyssnat på dig. Och du var tvungen att skrika för att folk ska fatta. Du är en fin människa då också”.

Antingen är man god eller ond. Det är den missuppfattningen som nästan alla har. Hur hanterar jag de missuppfattningarna? Genom att be klienterna ge många exempel. ”Varför tror du att du reagerar så här”? Och gå djupare för att hitta skälen till det och se historien bakom det.

6. Integration och tillämpning:

- Hur brukar klienter tillämpa sina insikter från skuggarbete i sina dagliga liv?
- Vilka strategier rekommenderar du för klienter att upprätthålla och fortsätta sitt skuggarbete utanför terapisesessioner?

-Afskar: Hur brukar klienter tillämpa sina insikter från skuggarbete i sina dagliga liv?

Genom följsamtal om situationer som vi har jobbat med och klienten tar ansvar för övningarna och sitt eget fortsatta arbete.

7. Bredare implikationer:

- Hur ser du på att skuggarbete bidrar till det bredare psykoterapifältet?
- På vilka sätt tror du att skuggintegration kan påverka samhällsfrågor eller kollektivt medvetande?

-Afskar: Hur ser du på att skuggarbete bidrar till det bredare psykoterapifältet?

Det är jätteavgörande. Jag tycker att vi kommer må bra om vi är helt öppna mot oss själva.

För när man är helt öppen mot sig själv, märker man vilka krafter man bär inom sig. Jag tycker att det är omöjligt att uppleva inre frid utan att man har jobbat med skuggarbete.

-Afskar: På vilka sätt tror du att skuggintegration kan påverka samhällsfrågor eller kollektivt medvetande?

Väldigt viktigt. Hade vi jobbat med våra skuggsidor, då hade vi inte haft krig idag i världen.

Och inte alla andra problem som miljöproblem, rasism och alla hemskheter som finns i världen.

Jag tycker att vi kommer skapa en bättre värld när alla har jobbat med sin skuggsida.