

Arketyper

- hvad er det?

Arketyperne kender vi mest fra eventyr og andre overleverede fortællinger, hvor rollerne er tildelt bestemte karakterer, der så spilles ud overfor hinanden i vores indre forståelse af os selv og verden omkring os.

Helten og skurken, omsorgsgiveren, solen, havet, Harry Potter, Klods-Hans, Askepot, klovnene ...

Definitionen på begrebet "en arketype" betyder direkte oversat fra græsk "den første". At noget er arketyrisk, betyder, at det er noget almen menneskeligt og eviggyldigt. Ikke, at det dermed er noget fastlåst, noget der kun kan være på én måde. Vi har alle vores helt eget billede, opfattelse og fornemmelse for vores arketyper: klovnene, heksen, primadonnaen osv. Det skal nærmere forstås som en form, vi alle kender, som indeholder muligheder.

Her uddybes 4 arketyper:

Offeret:

- din guide/vogter af selvværd. "At være offer" er negativ ladet. Det sætter os i forbindelse med fortiden (barndommen), hvor vi var magtesløse og afhængige af andres gøren og laden. Måske lærte du ikke, at dine tanker, følelser og væren havde værdi? Måske lærte du, at det var bedst at indordne dig? At det var farligt at turde stå ved dig selv? Gør du stadig dig selv (som voksenalderen) til offer for andres stemninger, behov, beslutninger? I så fald giver du dem magten til at bestemme over dig. Du fralægger dig ansvar - ansvaret for dig selv, din egen værdi, din egen livskvalitet ... og den er din - kun din - ansvaret for dig. Det afgørende spørgsmål for "offeret" er: "Om det er værd at opgive hans/hendes egen styrke for at undgå at tage ansvar for hans/hendes egen uafhængighed."

Læring forbundet med "offeret": Du undersøger dit forhold til styrke, især i forhold til mennesker, som du har problemer med i form af kontrol/magtkampe, og hvor du har brug for at håndhæve dine personlige grænser. Tør' du stå ved dig selv? Den primære hensigt med "offeret" er at udvikle selvværd og personlige styrke.

Barnet:

Solside: Det umiddelbare, tillidsfulde, nysgerrige, impulsive, evnen til at være i nuet – ingen fortid/ingen fremtid, uskyld, det legende. Skyggeside: Umoden, fralægger sig ansvar. Vores "indre barn", er altid med os, kender os – bærer hele vores historie i sig. Alle svigt og uretfærdigheder, der er blevet gjort i mod så. Alle de følelser der handler om at være overset, ikke forstået, skuffelser, forladthed. Men den er også så meget andet. Ofte, når vi i vores voksne liv, udsættes for, hvad vi oplever som "urimeligheder" - eller selv er urimelige, reagere vi ubevidst med vores indre barn, der er sur, fornærmet, vred, tuder, bruger følelserne til at manipulere andre med – og går i forsvar. Alle de ubevidste følelsesmæssige ting, der ikke er blevet taget hånd om (som voksen), men som stadig mødes i "barnestørrelse", kan du kende på uhensigtsmæssig adfærd. Du handler/reagerer uhensigtsmæssig på følelser uden at have forholdt dig konstruktivt til situationen.

Dommeren:

Solside: Samvittighed, hvad er rigtig og forkert. Værdier om ret og uret. Guide i etik og moral. Skyggeside: Fordømmende. Planter du blomster eller ukrudt i din mentale have? Vær' omhyggelig med hvilke frø du sår. Høsten bliver derefter. Dommeren – din indre stemme – din indre dialog. Hvad siger din dommer til dig? Hvad siger din dommer om andre? Hvordan har du det med at begå en fejl? Hvordan bestemmer og værdisætter du, hvad der er rigtigt og forkert? Er det dig, eller er der "nogen", der styrer dig? Er din dommer en god og konstruktiv guide, der sørger for, at du er i overensstemmelse med dine egne behov, drømme og potentiale? Eller begrænser din dommer dig i at udleve dine ønsker og behov? Dommeren vil gerne dømme andre; skaber jalousi, misundelse, bitterhed, mindreværd m.m. Er du god ved dig selv? Hvilken karakter har "din indre dommer"? Taler du pænt til og om dig selv?

Oprøreren:

Teenageren. Oprør mod magthavere/autoriteter. Robin Williams i rollen som underviser i "Døde poeters klub", hvor han gør op med gamle undervisningsformer. Solside: Gir' energi. Vil gerne udvikling, mønsterbryder, skaber vækst, modig og søger det meningsfyldte. Skyggeside: Dræner energi. Det kræver meget "at være på tværs". Hvad driver "Rasmus modsat"? Er det trangten til opmærksomhed? Oprørerne har sine meningers mod. Denne del af dig elsker at nedbryde barrierer, finde nye veje og fjerner alt hvad der kan virke indskrænkende for den personlige frihed. Den ønsker at tale og udtrykke sig frit på enhver måde – især omkring uretfærdigheder og undertrykkelse. Gør ting på andre måder end den foreviste og tillærte.

Elsker at skabe lidt bølgegang. Oprøreren kan godt blive anstrengende at være sammen med. Det evige behov for magtkampe kan virke frastødende og usympatisk. Dette behov for at "stikke ud fra mængden" og gøre utraditionelle ting, kan være styret af et ego, der er sulten efter opmærksomhed. Oprøreren er ofte meget følelsesladet mere end den lader realiteter og sund fornuft afgøre udfaldet. Her er der tale om et let antændeligt temperament. Den læring i livet, der er forbundet med "vores indre oprører", er, at finde balancen i udtrykket. At udnytte den herlige energi, sammen med omhu og eftertanke. At vælge sine kampe. Citat: "Det er ikke alle, du gerne vil ha' med på din rejse, der har pakket kufferten og er klar."

Hvad kan vi bruge arketypernes visdom og energier til?

- at skabe forståelse og nye perspektiver mellem vores fortid, nutid og fremtid.

Grundmønstre og urbillede

Indenfor psykologien er begrebet blevet anvendt af især Carl Gustav Jung til at beskrive og forstå nedarvede grundlæggende adfærdsmønstre. Jung så arketyperne som grundmønstre og urbillede i menneskets ubevidste dele af psyken og placerede derfor "elementet" i det han kalder "det kollektive ubevidste" – arven fra vore forfædre gennem tusinde af år. Arketyper er derfor ikke kun et menneskelignende "væsen", men kan også være symboler som solen, havet, slanger, kors, cirkler osv.

Arketyper kan noget, der hvor ordene mangler

Arketyperne er i kontakt med vores intuition. Det giver os lynhurtige relevante oplysninger omkring den situation, vi aktuelt skal tage stilling til. Det er nøglen til vores indre kraftcenter. Vi genkender os selv og andre i nogle overskuelige former. Det er som en skjult parallelverden, hvorfra vi høster information.

Arketyperne danner en bro, fra den ydre verden og direkte ind i vores indre kerne. Man kan sige, at vi på en måde får større viden om "os", end vi har om os selv. Ved at undersøge vores arketyperiske mønstre, får vi en langt større forståelse for vores sande jeg. Ved at bevidstgøre dette kraftcenter, får vi tilført en masse nye muligheder for at agere anderledes – og måske mere hensigtsmæssigt i mange situationer. Vi bliver bedre klædt på, til at forfølge det gode liv ud fra vores egne indre kerneværdier.

De arketyperiske mønstre er en del af vores kollektive dna. Vi hænger sammen som mennesker. Vi er sociale væsener, der hele tiden spejler os i hinanden, projicerer, sætter prædikater på alting, putter hinanden i kasser i et håb om at holde styr på kaos. Ved at blive bevidste om dette, kan vi forandre vores gang på jord. Vi kan forandre vores adfærd, følelser og tankespind, der hele tiden reagerer på den erindring, vores historie fortæller os er sand. Men er den nødvendigvis det?