

VID LIVETS MITT av James Hollis

Sammanfattning av boken:

Medelålderskrisen, eller mittlivsövergången som jag föredrar att kalla den, ger oss en möjlighet att granska våra liv och ställa den ibland skrämmande, men alltid förlösande frågan: "Vem är jag?"

När vi upptäcker att vi levt med en falsk jag-identitet, att vi iscensatt ett provisoriskt vuxenliv drivna av orealistiska förväntningar, då kan vi öppna upp möjligheten till det andra vuxenlivet; till vårt sanna varande.

Apropå personlig utveckling skrev Jung i ett brev från 1945:

Arbetet består av tre delar: insikt, uthärdande och handling. Psykologi behövs endast i den första delen, i den andra och tredje spelar moralisk styrka den mest framträdande rollen.

Det första steget för att göra mittlivsövergången meningsfull är kanske insikten om att den lins som givits oss av familj och kultur är ofullständig och subjektiv. Vi faller för frestelsen att tro att vårt sätt att se på världen är det enda sättet, det rätta sättet och har inte den minsta misstanke om att vår uppfattning är subjektiv.

s 28 Det är en begriplig vanföreställning att om man uppför sig som ens föräldrar gjorde eller gör uppror mot deras exempel kommer man därmed att vara vuxen. Man tror att om man har ett arbete, gifter sig, blir förälder och skattebetalare så kommer vuxenheten säkert att infinna sig. Vad som händer är snarare att barndomen projiceras ut på vuxenlivets roller. Dessa roller kan liknas vid parallella tunnlar.

Som tidigare påpekats uttrycker sig Självvet ofta via symptom – energiförlust, depression, plötsliga vredesutbrott eller överkonsumtion. Men projektionernas makt är sådan att man ändå kan hålla de mer väsentliga livsfrågorna borta från dagordningen. Hur skrämmande blir det då inte när projektionerna nöts bort och individen inte längre kan undvika Självets krav. Då måste man erkänna sin maktlöshet – att man förlorat kontrollen. Men jaget har i realiteten aldrig haft kontrollen; det har snarare drivits av energin från bl a föräldrakomplexen och stöttats av projektionerna .

Vi antar att det finns någon form av kosmisk ömsesidighet. Om vi håller vår del av avtalet, kommer universum att hålla sitt. Många gamla berättelser som te ex Jobs bok avslöjar smärtsamt att någon sådan ömsesidighet inte existerar och var och en som går igenom mittlivsövergången kommer att inse detta.

Livet kräver skoningslöst av oss att vi växer upp och tar ansvar för våra liv. Hur lättvindigt och enkelt det än kan låta är mittlivsövergångens ofrånkomliga krav faktiskt att vi växer upp. Det innebär att slutgiltigt konfrontera sina beroenden, komplex och rädslor. "Du måste ägna dig åt dina rädslor."

s 56. Konfrontationen med skuggan är också smärtsam eftersom man tvingas erkänna en lång rad känslor som normalt inte är accepterade i persona-världen, såsom själviskhet, beroende, lust och svartsjuka. Tidigare har man kunnat förneka sådana "brister" och projicera dem på andra. Han är fåfång, hon är överambitiös osv. I medelåldern är denna möjlighet till självbedrägeri uttömd. Spegeln har visat oss vår värsta fiende – oss själva. Det fodras stort mod att säga att det som är galet i världen är det som är galet i oss. Det som inte är bra i mitt äktenskap är det som inte är bra i oss osv. Mötet med sig själv innebär också att gå tillbaka och plocka upp det som glömdes bort: lusten att leva, den oprövade talangen, barnets förhoppningar. En integration av skuggan kräver att vi lever samhällligt ansvarsfullt men också mer ärligt mot oss själva. Integration av inre sanningar, behagliga och obehagliga är nödvändigt för att vitalisera livet och göra det meningsfullt.

Anima och animus. Kvinnans animus är hennes upplevelse av den maskulina principen, influerad av fadern och kulturen, men ändå mystiskt och unik för just henne. Animus representerar bl a

hennes känsla av att vara "grundad", hennes förmåga att fokusera sin energi och uppnå det hon önskar i världen.

Hans upplevelse av anima representerar bl a hans relation till sin egen kropp,

s 58 Mycket kortfattat representerar anima en mans internaliserade erfarenheter av det feminina, initialt påverkad av hans mor och andra kvinnor, men också färgad av något för honom okänt och unikt. Hans upplevelser av anima representerar bl a hans relation till sin egen kropp, till sina instinkter, till sitt känsloliv och till sin kapacitet för relationer med andra.

Kvinnans animus är hennes upplevelse av den maskulina principen, influerad av fadern och kulturen, men ändock mystiskt och unikt för just henne. Animus representerar bl a hennes känsla av att vara "grundad", hennes förmåga att fokusera sin energi och uppnå det hon önskar i världen. Emellertid är den grundläggande sanningen i alla relationer att man projicerar allt det man inte medvetet upplever hos sig själv på den Andre. (Har lätt för att sätta andra på "pedestal", se att andra kan bättre ..."

s 61. Sanningen om våra relationer är att de aldrig kan bli bättre än den relation vi har till oss själva. Hur vi relaterar till oss själva bestämmer inte bara valet av den Andre utan också relationens kvalitet. Alla relationer är symptomatiska för vårt inre liv.

s 62. Det mogna förhållandet, det som växt ifrån fusionsmodellen kräver att båda parter tar personligt ansvar, annars kommer äktenskapet att stagnera.

När man givit upp sina projektioner och avskrivit sina hemliga önskningar, då kan man växa av partnerns olikhet. Ett plus ett blir inte ett – som i fusionsmodellen; ett plus ett blir tre.

En verklig relation stammar ur en medveten önskan om en reskamrat, om att närma sig livets mysterium genom broar av samtal, sexualitet och medkänsla.

Nietzsche : äktenskapet ett samtal, en storslagen dialog"

s 65. När man har modet att vända sig inåt, får man möjlighet att öppna sig för de försummade delarna i ens egen personlighet. Om man befriar sin partner från kravet att vara livets mening, då kan man hörsamma kallelsen att aktivera sin egen potential.

s 67. Ingen har rätt att hindra någon annans utveckling; det är ett andligt brott.

s 68 För att åstadkomma en attityd av samarbete snarare än konflikt, ställa speciella frågor: Vad är det i din historia eller ditt beteende som kan orsaka konflikt eller undergräva relationen? Vilka drömmar har du haft om livet och vad har hindrat dig att förverkliga dem?

Vi anklagar vår partner för vår olycka, men misstänker i hemlighet att vi är medskyldiga. Detta är beska ingredienser i vår äktenskapliga soppa!!

En man måste under mittlivsövergången bli barn på nytt, se den rädsla som makten maskerat och återigen ställa de gamla frågorna: "Vad vill jag? Vad känner jag? Vad måste jag göra för att må bra?"

På samma sätt blir många kvinnor maktlösa då deras naturliga styrka nöts bort av inre negativa röster. Den negative animus viskar mörka intigheter i deras öron: "det där klarar du aldrig", säger han med ett kallt grepp om strupen. Animus som bl a representerar en kvinnas kreativa kapacitet, styrkan att leva sitt eget liv och uppnå det hon själv önskar, gömmer sig i hennes mors ex, hennes fars uppmuntran (eller brist på uppmuntran) ...

s 74/75 Den medelålders kvinnans uppgift är att uppbringa mod nog att riskera en omdefinition av sig själv, att bli en person som värderar relationer men som inte låter sig begränsas eller definieras av dem.

Det omedvetnas kraft (EGOT) är större än logikens, traditionens och Förenta Staternas författning tillsammans.

s 80. Visst kan ett äktenskap som hamnat i mittlivsövergångens malström brytas och återuppbyggas ... MEN endast om ett STORT OM ... de två parterna är villiga att bli separata personer igen och en dialog med varandra om denna särskildhet ...

Ett äktenskap kan inte nå en högre utvecklingsnivå än den som definieras av den i psykologiskt hänseende minst utvecklade partnern!!

Förändringen av det medelålders äktenskapet innefattar tre nödvändiga steg:

1. Parterna måste ta ansvar för sin egen psykiska utveckling och sitt välbefinnande.
2. De måste ta som sin uppgift att dela sin egen upplevelsevärld utan att förebrå den Andre för sådant man själv är ansvarig för. De måste också bemöda sig om att lyssna till den Andres upplevelser utan att vara inställda på att försvara sig.
3. De måste förpliktiga sig att upprätthålla en sådan dialog i framtiden.

Ett långvarigt förhållande handlar om genomgripande och grundliga samtal och man uppnår inte ett sant äktenskap genom vigselceremonien alena. Att älska partnern för att denne är en Annan, befriad från mina projektioner, är en transcendent händelse, relationens sanna mysterium, det tredje – inte du + jag, utan *ett vi som är större än oss två tillsammans*.

Föräldrakomplexet – många föräldrar projicerar sina olevda liv på sina barn ... barnen inte här för att tillfredsställa våra behov. Vi är här för att ta hand om oss själva.

s 88. Varhelst vi finner skador och brister i vår historia, där får vi vara föräldrar åt oss själva. Vi har vårt liv, vår resa och det är tillräckligt för att ta oss bortom vår personliga historia mot vår fulla potential!!

s 91 Vilken är min sanna bestämmelse? Att offra Egots behov av trygghet och detta livets goda är smärtsamt, men inte hälften så smärtsamt som att se tillbaka på sitt liv och ångra att man inte svarade på kallelsen. Kallelsen innebörd är att bli sig själv i den utsträckning man förmår; uppgiften är att finna ett sätt att göra detta. Själens har behov som inte kan tillfredsställas av lönecheckar eller medaljer.

s 97 Skuggan ska inte likställas med ondska, bara med liv som trängts undan. Skuggan utgör en rik potential. Att bli medvetna om den gör oss mer mänskliga, mer intressanta. Att tillåta våra mörkaste impulser såväl som vår bortträngda kreativitet att komma till ytan är ett steg mot att integrera dem. Skuggans negativa innehåll, raseri, lust, ilska etc kan vara destruktivt om det ageras ut omedvetet, men medvetet erkänt och kanaliserat kan det ge ny riktning och ny energi.

Skuggan kommer alltid till uttryck. Den kan t ex manifesteras sig i omedvetna handlingar eller i projektioner på andra, depression eller somatisk sjukdom.

Ett medvetet möte med skuggan är i medelåldern av yttersta vikt för annars kommer den att operera i hemlighet och den påverkar vårt liv i vilket fall som helst. Vi måste undersöka vad det är hos andra som väcker vår avund och antipati och erkänna dessa saker inom oss själva.

Det medvetna mötet med skuggan får oss att inse att vi bara använt en bråkdel av vår potential och att vi ofta är i överkant självbelåtna, överdrivet trygga med vårt Jags(egots) framgångar. Det avslöjar andra energikällor, kreativitet och vägar till personlig utveckling. Genom att gå in i dialog med vår skugga drar vi tillbaka de negativa projektioner som vi dittills belastat vår omvärld med. Det är svårt nog att leva sitt eget liv och var och en gagnas bäst av att vi koncentrerar oss på vår egen individuation i stället för att hänga upp oss på andras göranden och låtanden.

Om livets mening är direkt relaterad till graden av medvetenhet och personlig utveckling då är skuggans invasion i medelåldern både nödvändig och potentiellt helande. Ju mer jag vet om mig själv ju mer av min potential jag kan förverkliga, desto fler färger får jag på min palett och desto rikare blir min upplevelse av livet.

s 107 Hur smärtsamt mötet med vår skugga än kan vara, sätter det oss i förbindelse med vår mänsklighet. Skuggan innehåller livets råa energi som, medvetet hanterad, kan leda till förändring och förnyelse.

I mittlivsövergången finns en inbjudan till ökad medvetenhet och större valmöjligheter. Med ökad medvetenhet följer möjligheten att förlåta andra och med försoningen följer en befrielse från det förflutna. Vi måste ägna oss åt att leva vår egen personliga myt med större medvetenhet; i annat fall blir vi aldrig mer än summan av det som hänt oss.

Upplevelsen av mittlivsövergången kan liknas vid att vakna upp och inse att man är ensam ombord på en drivande segelbåt, utan land i sikte. Man kan välja att somna om, överge båten eller att ta rodret och segla vidare.

När vi bestämmer oss för att fatta rodret tar vi Ansvar för resan, hur skrämmande den än må te sig, hur ensam och orättvis den än verkar. Om vi avstår blir vi kvar i den första livshalvan, fångna i de neurotiska bindningar som präglar vår förvärvade personlighet och därmed förblir vi främlingar inför oss själva. Inte vi något tillfälle lever vi mer ärligt med större integritet än när vi inleder vår själsliga resa, när vi med vetskap om vår ensamhet säger jag till de prövningar som väntar oss. Det är då vår värld blir besjälad.

s 100. Symptom som karaktäriseras av mittlivsövergången. Tristess, upprepade byten av jobb och partners, missbruk, självdestruktiva tankar och handlingar, otrohet, depression, ångest och en växande tvångsmässighet. Bakom dessa symptom finns två grundläggande sanningar: Det första är att en enorm kraft pressar på underifrån. Den andra är att de gamla beteendemönster som tidigare erhållit sådana inre krafter i schack nu åter upprepas med växande ångest och avtagande effektivitet. När de gamla kontrollstrategierna inte längre är effektiva för att hantera det inre trycket, bryter självbilden samman.

Det är alltså inte en fråga om att leva utan myter, utan snarare enligt vilken myt jag skall leva – för vi vägleds alltid av bilder, medvetet eller omedvetet. Man uppmanas ständigt att tjäna de YTTRE och att fortsätta i enlighet med de inprogrammerade förväntningar. Samhället vinner i stabilitet på detta, men på bekostnad av individen.

Om vi inte medvetet konfronterar vårt Öde, förblir vi fjättrade vid det. Vi måste skilja mellan vilka vi verkligen Är och vilka vi formats till.

"Jag är inte det som hänt mig; jag är det jag valt att bli." Denna mening måste stå medveten för oss varje dag om vi ska bli mer än vårt ödes fångar.

Den nödvändiga Medvetenheten har uttryckts i fem korta kapitel.

Jag går nerför gatan.
Det är ett djupt hål i trottoaren.
Jag ramlar ner.
Jag är förlorad ... jag är hjälplös.
Det är inte mitt fel.
Det tar evigheter att ta sig upp.

Jag går nerför samma gata.
Det är ett djupt hål i trottoaren.
Jag låtsas att jag inte ser det.
Jag ramlar ner igen.
Jag kan inte fatta att jag är här igen.
Men det är inte mitt fel.
Det tar lång tid att ta sig upp.

Jag går nedför samma gata.
Det är ett djupt hål i trottoaren.
Jag ser det.
Jag ramlar ner ... det är en vana...
Men mina ögon är öppna
jag vet var jag är.
Det är mitt fel.
Jag kommer upp på en gång.

Jag går nerför samma gata.
Det är ett djupt hål i trottoaren.
Jag går runt det.

Jag går nerför en annan gata.

