

# Kompleks teorien.

© Jes Dietrich

*Dette er et lille udsnit fra min bog "Hjertet og Solar Plexus". Nogle steder vil der være henvisninger til andre dele af bogen, og andre steder vil du få mest ud af det hvis du har læst de foregående kapitler i bogen. Til trods for dette skulle du alligevel kunne få noget ud af læse dette, og jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse! Er du interesseret i bogen er du velkommen til at kontakte mig på [mail@heart-gallery.dk](mailto:mail@heart-gallery.dk).*

## Appendix 1. Kompleks teorien

C. G. Jung var i særdeleshed den som udviklede kompleks teorien. Det følgende er min egen fortolkning af Kompleksteorien iblandet nogle af mine egne personlige tanker.

Et kompleks har som sit grundlag en oplevelse og en predisponering i os selv til at reagere på denne oplevelse, på en for os, kendetegnende måde. Komplekset blev skabt af en følelsesmæssig tilstand i os, som var uforenlig med de generelle værdinormer i vores jeg, og oplevelsen blev derfor blevet fortrængt til det ubevidste. Denne fortrængning afføder altså, ifølge Jung, et kompleks, der har sit opholdssted i det ubevidste. Ethvert kompleks har det som Jung kalder en *følelsestone* og ydre hændelser, som i sig bærer en lignende følelsestone er istand til at vække komplekset til live, at 'konstellere' det, så at dette bryder bevidsthedstærsklen og påvirker vores reaktion på denne ydre

hændelse som har vækket det. Alt efter kompleksets størrelse er det altså ikke den ydre hændelse, som vi reagerer på, men derimod kompleksets indhold, som vi genoplever og atter engang reagerer på. Dog *opleves* det for det meste ikke på denne måde, og istedet bærer vores reaktion kun navnet på den ydre hændelse. Er vi f.eks blevet forladt af en kæreste på en smertelig måde, da vil fremtidige hændelser som indeholder samme følelsestone kunne aktivere dette ubevidste 'forladthedskompleks' og derigennem iværksætte en stærk reaktion, der efter al sandsynlighed er ganske ude af proportioner. Problemet er blot at det aktiverede kompleks er ubevidst og derfor ikke tilgængeligt. Vi mærker derfor dets indre følelsestone (som ofte er smerteligt og uforeneligt med vores bevidste jeg's væsen), som følelse uden ord, og er derfor i en umiddelbar afmagt i forhold til at kunne gøre noget ved det.

Vi har alle komplekser, og vores omgang med det ydre liv skaber til stadighed flere

komplekser, og aktiverer til stadighed allerede eksisterende komplekser. Tilsammen udgør vores komplekser en stor del af det som vi kalder vores personlighed, idet de har meget at skulle have sagt i vores omgang med livet omkring os. Et kompleks kan opfattes som en kerne med tilhørende 'sekundære associerede delfragmenter' omkring sig. Disse delfragmenter er oplevelser som for os, grundet vores reaktionsmæssige predisponering, har fået en følelsestone svarende til den af komplekset, og derfor oplevelser der medførte en slags resonans-aktivering af det pågældende kompleks. Når vi udsættes for sådanne oplevelser da vil vores reaktion - som dybest set er en reaktion over aktiveringen af det konstallerede kompleks - blive projiseret over på den konstallerende oplevelse og denne vil derfor fortrænges og nu blive til et sekundært associeret delfragment til det oprindelige kompleks. Derved forstærkes kompleks strukturen og ydermere gør tilkomsten af det nye fragment at hele kompleksstrukturen nu udvider sit spektre med hensyn til hændelser som kan aktivere det, for selvom følelestone af det nye fragment minder om det i kernens, da er det ikke identisk, og den samlede følelestone af hele kompleksstrukturen er dermed blevet udvidet. Dermed er også muligheden for at det aktiveres af ydre hændelser blevet udvidet. Sådanne "tilbygninger" af delfragmenter

forhøjer altså chancen for inflation i vores omgang med det ydre liv.

Et andet vigtigt aspekt omkring komplekser er den lovmæssige projektion. Ligesom alle andre strukturer i det ubevidste vil også komplekser - per lovmæssighed - blive projiseret ud i det ydre liv. Har vi derfor et kompleks der indeholder nogle "dårlige" egenskaber (som vi ikke vil stå ved og derfor har fortrængt), da vil vi projisere dette over på et ydre objekt, f.eks et medmenneske, så snart vi har muligheden derfor. Vi ser derved 'splinten i vores broders øje, men ikke bjælken i vores eget'. Man kan sige at projektionen er en kompensation for at vi ikke kan vedkende os det projiserede materiale, og en måde at få lettet på det indre tryk fra komplekset. Men det er også en måde hvorved vi lærer at erkende splintens natur, at erkende vores egen indre natur. Lovmæssigheden om projektion gør altså at det, som vi ikke vil indse hos os selv, det tvinges vi til (grundet projektionens lovmæssighed) at indse hos vores medmennesker, og når turen derefter kommer til os selv (og det vil den gøre før eller siden), da er det ikke selve erkendelsen, men kun lokaliseringen hos os selv, som er ny. I mange tilfælde vil det stadig ikke være nemt, men i alle tilfælde vil det være nemmere end hvis også selve erkendelsen var ny-erkendelse.

Forskellige mennesker vil reagere forskelligt på samme oplevelser. Måden hvorpå vi

reagerer har med en i os iboende predisponering at gøre, og det at den samme oplevelse kan give ophav til forskellige reaktioner i forskellige mennesker, fortæller os at oplevelsen i sig selv ikke har nogen værdi (god/dårlig) men at vores reaktion på den giver den denne værdi. Denne reaktion er, som sagt, et produkt af en predisponering, og i bund og grund er det derfor denne predisponering som afføder de følelser som oplevelsen giver os. I tilfældet smerte vil oplevelsen ofte blive fortrængt og danne et kompleks eller forbinde sig til et allerede eksisterende kompleks. Det afhænger altså af predisponeringen. Denne kan ændres, men det kræver en ting - at komplekset bevidstgøres. Så længe komplekset forbliver i det ubevidste, da kan vi intet stille op, og ligeså med predisponeringen, der vil vedblive med at være den samme, som da komplekset blev skabt. Mange af vores komplekser blev skabt i vores barndom og når sådanne komplekset forbliver i det ubevidste, da vil vi fortsætte med at reagere på oplevelser med en følelstone svarende til den af kompleksets. Blev komplekset altså skabt da vi var børn da vil vi, den dag i dag, stadig reagere som dette barn på lignende oplevelser. Fødslen af et kompleks gør altså at vores predisponering til at reagere på lignende oplevelser fastfryses i tiden og vedbliver med at være den samme. Man kan derfor sige at en fortrængning og

skabelse af et kompleks sætter tiden i stå (i forhold til vores reaktion på sådanne oplevelser). Vi går derfor rundt med en mængde af indre børn, som mere eller mindre, styrer vores reaktioner på de oplevelser som møder os, og vores opgave er derfor, i første hånd, at tage de "slemmeste" af disse indre børn og føre dem frem til bevidsthedens lys, forstå dem, lære af dem, give dem kærlighed, anerkende dem, stå ved dem, og derpå via dette 'erstatte' dem med vores voksne væsen, ved at møde oplevelsen (i komplekset) med vores voksne indstilling. Kodeordet i denne proces er altså ikke udryddelse, men indsigt og forståelse og kærlighed, for vores indre børn er jo ikke vores fjender (selvom deres reaktion kan være smertelig), men et faktum, og en del af os som i sig bærer en lærdom som vi har brug for i vores videre færd.

Hvis du vil læse mere af Jung kan jeg anbefale Carl Gustav Jung: "Jeg'et og det ubevidste", Gyldendal.