

Jungiaanse psychologie

In de visie van Carl Gustav Jung (1875-1961) zijn psychologie en religie twee zijden van dezelfde munt, waarbij psychologie de kennis (Grieks: 'logos') van de ziel (Grieks: 'psyche') omvat en religie het domein omvat waarin de mens zich moet herverbinden ('religare') met zijn ware zelf.

Het typisch Jungiaans begrip 'individuatie' omvat beide processen in één lemniscaatbeweging, waarin er in wezen geen onderscheid is tussen psychologie en religie. Deze verwevenheid tussen de domeinen van de denkgeest en de geest, de ik-persoonlijkheid en het goddelijke of numineuze komt tevens terug in het leven van Jung, die zichzelf evenzeer een mysticus, als een psychiater beschouwde. Het is dan ook juist om Jung als één van de belangrijkste pioniers en exponenten van de geesteswetenschap, die tot tot doel heeft religie en psychologie met elkaar te verenigen, te beschouwen.

Dokter van de ziel

In de levensloop van Jung zelf zie je gedemonstreerd in het leven persoonlijkheid en ziel, psychologie en religie, elkaar afwisselen.

De eerste levenshelft wordt veelal gedomineerd door het ego of ik, die een centrale plaats opeist om zo materiële en aan het individu gerelateerde behoeften te realiseren. De mens wil (en moet) zich als persoonlijkheid vestigen: een gezin stichten, een carrière vormgeven, om zo aan de behoeften van het werelds ik tegemoet te komen. In de tweede levenshelft wordt zingeving belangrijker. Het ik is in zijn fysiek-materiële en emotionele behoeften voorzien en raakt verzadigd. Dan wordt een andere stem hoorbaar(der): de ziel. In het leven van Jung betekende dit dat hij zich in zijn studie en schrijven meer ging toeleggen op mystieke en gnostieke geschriften. Hij had nog wel zijn praktijk als psychiater, maar de patiënten die Jung bezochten konden op den duur nauwelijks nog onderscheiden of zij op gesprek gingen bij een dokter of een soort priester-mysticus. In de laatste rol noemde Jung zichzelf 'psychopompos' of gids en herder van de ziel.

Misschien kun je de beide rollen nog het best samenvatten als 'dokter van de ziel'.

Als Jungiaans analytisch therapeut ervaar ik in de begeleiding van mensen de bevrijding van het keurslijf van enerzijds psychologie en anderzijds religie. Zelf heb ik mij altijd, evenals Jung, beschouwd als een therapeut en priester in één. Ik kon niet verstaan dat beide stromingen in een absurde Asperger-constructie aan afzonderlijke faculteiten aan de universiteit worden onderwezen, terwijl beide oorspronkelijk onder het vakgebied van de geesteswetenschap vallen. Met de toenemende materialisering en verdichting van de mens zijn psychologie en psychiatrie echter vrijwel geheel geïncorporeerd door de natuurwetenschappen. En zelfs hierin zijn academici niet consequent, want met de relativiteitstheorie van Einstein en de opkomst van kwantumfysica breekt ook in de natuurwetenschappen de immateriële bestaansgrond revolutionair door. Maar deze

revolutie zet zich nog nauwelijks door naar de domeinen van psyche en geest. De eerste wordt gedicteerd door een dogmatisch fysiek kader. De tweede is verstikt in de verstening van theologie. Van een echte geesteswetenschap is aan universiteiten geen sprake.

Jung's visie op menswording

Terug naar de psychologie van Jung, die ego en lichaam zag als veruiterlijkingen van een dieper, innerlijk geestelijk leven. Voor Jung stonden geestelijke concepten, zoals het bestaan van de ziel en een goddelijke schepper, buiten kijf. Als gnosticus ervaarde Jung de godsvonk in zichzelf: God als immanente en tegelijk transcendente aanwezigheid.

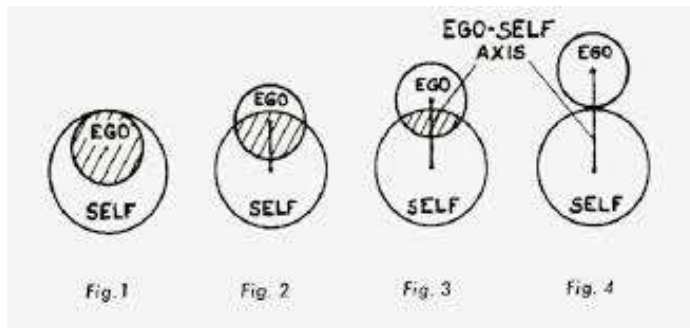
Het doel van het leven is uiting te geven aan dit geestelijk zelf. Dit gebeurt via een dialectisch proces. Om de godsvonk in onszelf te bereiken, moeten we haar eerst bevrijden van de vele duistere, onbewuste lagen die haar omringen en daardoor aan het (geestelijk) oog van het bewustzijn onttrekken.

Stel je het Zelf voor als een zon en het ego of ik-bewustzijn als een satelliet die als een planeet om de zon draait (in andere analogiën wordt het ego met de maan vergeleken versus de ziel of zon). Hoe groter de afstand tussen ego en Zelf (dat ik hier gemakshalve als synoniem gebruik voor de begrippen 'ziel' en 'geest'), hoe groter de onbewuste, donkere gebieden die tussen beide liggen. In het geval van iemand die vrijwel geheel in duisternis leeft, kun je het ego vergelijken met de planeet Pluto, die het verst van de (geestelijke) zon verwijderd is. Op Pluto, die naar de Romeinse god van de onderwereld is vernoemd, is het altijd donker. Het licht van de zon (ziel of geest) is op Pluto nauwelijks zichtbaar.

Voor sommige geïncarneerde zielen geldt dat hun ego reeds (door vele levens heen) ver gevorderd is op het pad van individuatie. Hun ego of zelfbewustzijn is nauw verbonden met de ziel en zij geven hun leven zodoende vorm vanuit deze diepere bezieling. Hun leven getuigt van authenticiteit en is een manifestatie van wezenlijke idealen, zoals het ware, goede en schone.

Jung vatte bovenstaande samen met het idee van de 'ego-Zelf' as: het dynamische spanningsveld dat het goeddeels onbewuste ego en het albewuste Zelf met elkaar verbindt. Hoe dichter ego en Zelf elkaar naderen, hoe sterker de bewuste verbinding tussen mens en kosmos wordt. Hierdoor raakt een individu steeds dieper doordrongen van zijn ingebed zijn in de kosmische ordening, waardoor hij zijn vrije wil steeds bewuster en gericht kan afstemmen op de kosmische wil. Dit is de werkelijke betekenis van 'individuatie', waarbij het er dus niet alleen om gaat dat je geheel je Zelf als individu wordt, maar dat je daarmee tevens steeds beter en fijnzinniger afgestemd op het goddelijke plan raakt. Hierdoor kun je het leven gaan leiden, zoals dit in de meest ideale vorm voor jou en de met jou verbonden levensvormen is bedoeld.

Hieronder zie je een weergave van de posities van ego en Zelf op de 'ego-Zelf' as. De eerste positie beschrijft het ideaal waarin ego en Zelf met elkaar versmolten zijn, waardoor er niet langer van een individueel ego of ik en een kosmisch Zelf gesproken kan worden. Op deze toestand is de uitspraak van Jezus 'Ik en de Vader zijn één' van toepassing.



Verschillende lagen onbewust zijn

Een andere analogie kan het begrip van het Zelf en het ego verdiepen.

Stel je het Zelf voor als de binnenkern van de aarde, die op onze zon lijkt. Zij is één grote vurige massa waarvan een intens licht uitgaat, maar welke voor ons als bewoners van het aardoppervlak niet zichtbaar is, omdat we er middels duizenden kilometers aardlagen van verwijderd zijn. Dit is tevens onze bescherming; we zouden simpelweg wegsmelten en vergaan temidden van zo'n vurige massa.

Momenteel zijn veruit de meeste mensen niet bestand tegen de intensiteit van hun eigen hoger bewustzijn. Hiervan zijn ze afgeschermd door vele lagen van onbewust zijn, die zij eerst moeten afgraven voordat zij – na verloop van vele incarnaties – hun Zelf bereiken.

Om een beter begrip te krijgen van de psychologie van Jung, is het belangrijk om een aantal verschillende begrippen van het onbewuste te onderscheiden.

Het onderbewuste volgens Freud

De term 'onbewust' is in feite door Freud, de eerste leermeester van Jung, geïntroduceerd. Later heeft Jung zichzelf van Freud's visie, die is blijven hangen in biologisch determinisme, gedistantieerd.

Freud stelde het onbewuste gelijk met wat hij het 'Id' of 'das Es' noemde: een kelder in de psyche waarin alle traumatische, en dus pijnlijke, ervaringen onderdrukt en opgeslagen worden, om deze zo te vergeten. Deze samengeperste laag van onderdrukte, negatieve ervaringen is als een 'pijnlichaam' – een term van Eckhart Tolle – voortdurend op de achtergrond aanwezig en zorgt ervoor dat mensen de meest vreemde, zelfdestructieve en perverse dingen doen. Door trauma's te verstoppen in de kelder van de psyche los je ze niet op; je onttrekt ze alleen aan het oog van het oppervlakkig bewustzijn. Het trauma zelf – de pijn en de angst – zijn als herinnering nog springlevend aanwezig en gaat, onttrokken aan de centrale besturing van het ego, vanuit de duisternis van het onderbewuste een eigen schaduwbestaan leiden. Het trauma van onderdrukte mishandeling in de jeugd kan gestalte geven aan een alcoholist, die door te drinken zichzelf alsnog probeert te bevrijden van de pijn. Het trauma van seksueel misbruik kan ertoe leiden dat het slachtoffer in een dader verandert. In zo'n geval geeft iemand het hem aangedane leed door aan bijvoorbeeld zijn

eigen kind. Door deze zelf te misbruiken, hercreëert hij de herinnering aan de eigen pijn in het lichaam van de ander. Via de ander leeft hij dan zowel zijn eigen onopgeloste slachtofferschap uit, als ook een vorm van 'destructieve gerechtigheid'. Dit laatste doelt op het fenomeen waarin iemand zich gerechtigvaardigd voelt om de ander (hetzelfde) leed aan te doen als wat hij heeft ondergaan, om zo de eigen pijn op een verwrongen manier te delen en te vergelden. Als dader kan zo iemand zich eveneens compensatorisch machtig voelen – een ander pervers mechanisme om met terugwerkende kracht van slachtoffer tot machthebber te worden.

Je ziet, de duistere, on(der)bewuste lagen van de psyche worden al snel tot broedplaats van allerlei demonen, zoals in Tolkien's 'In de ban van de ring' prachtig is geïllustreerd in de vorm van de mijnen van Moria, waar de dwergen (personificatie van het onderbewuste) woonden en vooral het demonische monster de Balrog, een manifestatie van het Id.

De schaduw

Jung ging een stap verder dan Freud. Volgens hem bestond er naast een onderbewuste laag, ook een persoonlijk onbewuste laag dat uit gedissocieerde, nooit bewust gemaakte elementen bestaat. Deze laag van het onbewuste noemde Jung de schaduw. Let op het verschil tussen de twee woorden: het onbewuste (Jungiaans) versus het on-der-bewuste (Freudiaans). Het laatste bevat alleen onderdrukte, traumatische ervaringen, welke ooit bewust zijn geweest, maar vervolgens verdrongen zijn om ze uit het geheugen te wissen. De schaduw volgens Jung bevat daarentegen ook inhouden die nog nooit bewust gemaakt zijn. Dergelijke inhouden worden ook aangeduid als 'gedissocieerd bewustzijn'. Omdat deze laag dus niet door het verleden is gevormd, moet zij wel voor dit leven gevormd zijn. Zo zie je hoe, met de verfijning van de schaduw, Jung ook een link legde met reïncarnatie en de kringloop van de ziel.

Met de definiëring van de schaduw of het persoonlijk onbewuste nam Jung afstand van het biologisch determinisme van Freud. Deze verwijdering tussen twee denkbeelden, leidde uiteindelijk ook tot een breuk tussen de twee denkgeesten. In 1913 nam Jung afstand van Freud en zijn biologisch bepaalde psychoanalyse en richtte zich op de vorming van een eigen stroming, die Jung 'analytische psychologie' noemde. Deze term is wat ongelukkig gekozen, omdat 'analytisch' al gauw in verband wordt gebracht met 'cognitief', terwijl de Jungiaanse psychologie in haar zuivere vorm alles behalve cognitief is.

Jung omschreef in zijn tijd het concept van de schaduw als het persoonlijk onbewuste dat niet alleen uit verdrongen delen bestaat, maar tevens nooit bewust gemaakte complexen bevat. Complexen zijn netwerken van onbewuste psychische inhouden die zich rondom een nucleus of een onbewust thema vormen. Denk aan het minderwaardigheidscomplex. Of de Freudiaanse concepten van het vader- en moedercomplex, welke bestaan uit onbewuste reacties op de eigen vader en moeder en die hiermee tevens tekenend zijn voor de eigen mannelijke en vrouwelijke kant, omdat deze via genetica en socialisatie zijn overgedragen op het kind. Jung noemde de mannelijke en vrouwelijke kant respectievelijk 'animus' en 'anima'. Hierbij geldt dat mannen een complementair vrouwelijk deel in zich dragen: de anima. En vrouwen een complementair mannelijk deel bevatten: de animus.

Je ziet dat het begrip 'complexen' tweeslachtig wordt gebruikt. Sommige complexen resideren in het onderbewuste, terwijl andere complexen (of delen ervan) vanuit het gedissocieerd bewustzijn stammen. Anima en animus bijvoorbeeld, behoren volgens Jung in belangrijke mate tot het gedissocieerde schaduwgebied.

Overigens, de schaduw bevat niet alleen onbewuste complexen en nooit bewust gemaakte (onderbewuste) trauma's, maar omvat ook positieve kwaliteiten en nog onontdekte talenten.

Persona

De schaduw en haar complexen vormen dus samen het persoonlijk on(der)bewuste. Het ego zal er in eerste instantie alles aan doen om het on(der)bewuste verborgen te houden. Immers, de eerste laag - het onderbewuste met haar onderdrukte trauma's en verborgen complexen - doet pijn. En een weinig ontwikkelde persoonlijkheid is per definitie pijn vermijdend. De diepere onbewuste of gedissocieerde laag wordt geheel aan het bewustzijn onttrokken, waardoor het ego of ik niet van het bestaan van de onbewuste inhouden weet. Het gevolg is dat het ego zich anders voordoet in het leven. Het ego vormt, deels bewust (als vermindering van pijn), deels onbewust (uit onwetendheid) een masker of imago naar de buitenwereld toe en identificeert zichzelf hiermee. De Jungiaanse term hiervoor is 'persona'. Wil het bewustzijn überhaupt in de diepere lagen van het on(der)bewuste reiken, dan zal de vaak rigide persona waarmee we ons identificeren 'ontmaskerd' moeten worden. We moeten onze maskers afleggen en eerlijk kijken naar wie we op dit moment zijn. De schaduw dient naar het licht gebracht te worden, voordat we in staat zijn om ook voorbij haar diepten te reiken waar de werkelijke lichtkern zich bevindt: het ware Zelf - de ziel, godsvonk, Atman of hoe je haar ook wil noemen.

Zelf en ego: Belle en het Beest

De complexen of niet geïntegreerde, onbewuste nuclei in de psyche hebben een autonome wil, omdat zij aan de bewuste wil van het ik zijn onttrokken. Deze (semi) autonome kernen van onbewust zijn sturen de ontwikkeling van de psyche (bewustzijn) in een andere richting dan zoals bedoeld door het Zelf. De mens gaat, levend vanuit zijn schaduw (onbewuste), allerlei verdedigings- en overlevingsmechanismen ontwikkelen die hem ervan moeten weerhouden om de schaduw op te lossen. Schaduwwerk of het onder ogen zien van de eigen onbewuste gebieden doet immers pijn en het ego doet er via de responsen van 'fight, flight en freeze' alles aan om pijn te vermijden.

Therapie of heelwording is daarom een voortdurende dialoog – een dialectisch proces – tussen ego en Zelf. Tussen het werelds ik die vanuit aanpassing leeft en vaak een masker of persona draagt en het Zelf, dat in zichzelf volledig bewust is en de blauwdruk of het incarnatieplan voor het individueel leven kent en dit plan hoe dan ook wil uitvoeren. Dit betekent dat de mens die vanuit zijn ziel leeft vaak een andere weg inslaat dan de gebaande paden. Tussen het aangepaste ik en het Zelf die zichzelf uit de kerker van onbewust zijn wil bevrijden ontstaat een krachtig spanningsveld, waarin in eerste instantie twee opponenten

strijden om de heerschappij in de psyche: het Zelf en het ego. Deze worden in een bekend sprookje ook wel vergeleken met 'Belle en het Beest'.

Onderbewust versus onbewust

Samenvattend.

In de tijd na Jung voegde men aan het begrip van het onbewuste de term 'dissociatie' toe. Zo wordt er tegenwoordig een onderscheid gemaakt tussen twee lagen van het persoonlijk onbewuste: het persoonlijk on-der-bewuste (dat door velen, waaronder psychoanalytici, gelijk wordt gesteld met de schaduw) en het gedissocieerd bewustzijn, dat de diepere, nooit bewust gemaakte zielslagen omvat.

In woordgebruik is er een subtiel onderscheid tussen 'onbewuste' en 'onderbewuste'. De laatste term is afkomstig uit het vocabulaire van Freud, die het onderbewuste beschreef als de kelder van de psyche waarin pijnlijke (traumatische) ervaringen worden opgeslagen middels onderdrukking. Dit is iets anders dan 'onbewuste' inhouden die nooit bewust beleefd zijn. Een groot deel van de blauwdruk van de ziel, de geestelijke imprint waarmee een mens wordt geboren, is nooit bewust beleefd. Tegenwoordig spreekt men in dit geval van 'gedissocieerd' bewustzijn: zij is het deel van het persoonlijk en collectief bewustzijn dat volledig ongekend is.

Persoonlijk en collectief onbewuste

De menselijke psyche omvat dus een onderbewust (onderdrukt) en een onbewust (gedissocieerd) deel. De eerste is Freudiaans: ervaringen die als traumatisch beleefd zijn en in de kelder van Freud zijn opgeslagen. Omdat Freud alleen het onderbewuste erkent, is de Freudiaanse psychoanalyse van nature negativistisch. Je verbergt immers alleen dingen in een kelder die lelijk en pijnlijk zijn. Vandaar dat Freud een nogal pessimistisch mensbeeld had. De mens wordt voortgedreven door pijn en onderdrukt libido. Freud is bovendien zuiver biologisch. Van het bestaan van een ziel wil hij niets weten. De mens is een veredeld dier, in tegenstelling tot het mensbeeld in de Jungiaanse visie, waarin de mens als een goddelijk wezen wordt beschouwd. We zijn ons echter maar van een heel klein deel van ons (geestelijk) potentieel bewust. In deze opvatting is een groot deel van het innerlijk onbewust of gedissocieerd.

Maar Jung ging verder.

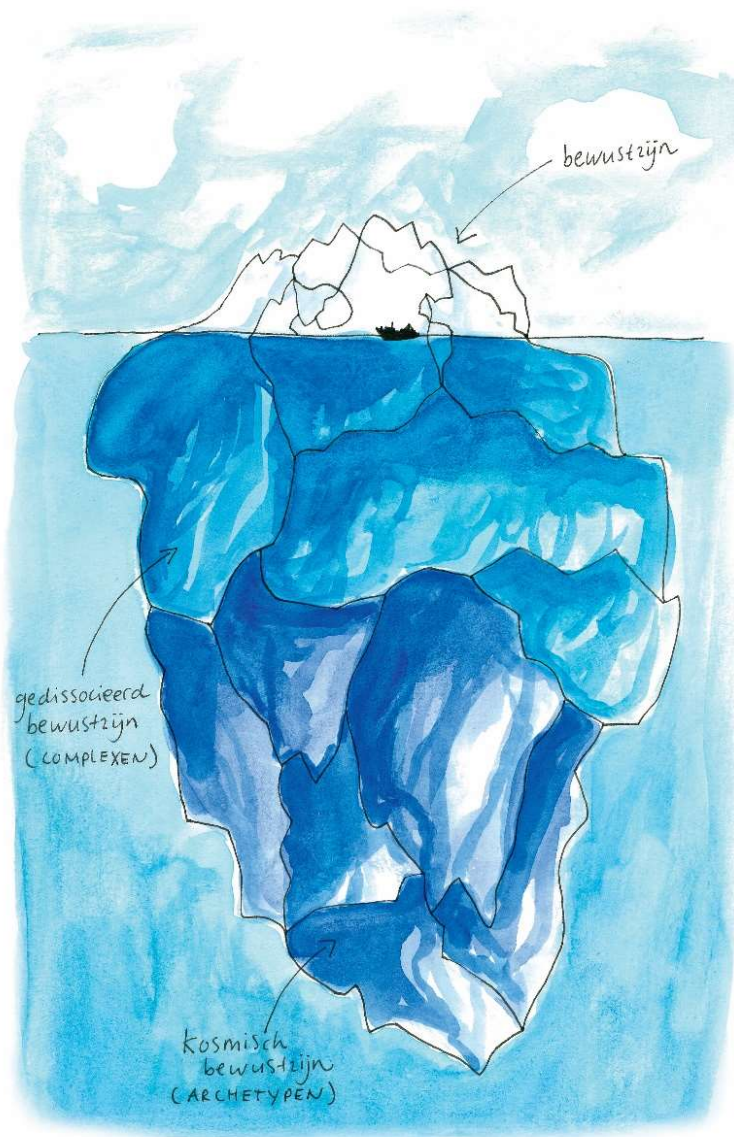
Mens zijn omvat niet alleen het samenspel tussen bewust en on(der)bewust zijn, maar de mens als geïncarneerde godsvonk, geestzelf of ziel maakt tevens deel uit van een groter geestelijk geheel. Dit noemt Jung het 'collectief onbewuste'.

Als ziel zijn we een golf van de oceaan. Nergens is duidelijk waar de golf (ziel en persoonlijk onbewuste) ophoudt en de oceaan (geest en collectief onbewuste) begint.

Het 'collectief onbewuste' is een centrale term in de Jungiaanse psychologie, maar is tevens een gemankeerde term. Immers, de geest – ons ware Zelf – is van zichzelf volledig bewust.

Ieder mens draagt in zijn geestelijke kern een oceanisch bewustzijn, waarin hij zich van alle gebeurtenissen in alle tijden en zijn eigen rol in het geheel bewust is. We beseffen dit alleen niet, doordat we in een roes verkeren – ingekapseld door de illusies van het afscheiden, valse zelf – het ego – dat zichzelf als een losstaand ik beschouwt. Net als dat het persoonlijk onbewuste ook ‘gedissocieerd bewustzijn’ wordt genoemd (ziel is van zichzelf immers bewust), wordt het collectief onbewuste ook ‘kosmisch bewustzijn’ genoemd (geest is van zichzelf immers bewust).

Hieronder zie je een samenvatting van de verschillende lagen van de ziel, die hier als een ijsberg wordt voorgesteld, drijvend in de oceaan van de geest.



Archetypen

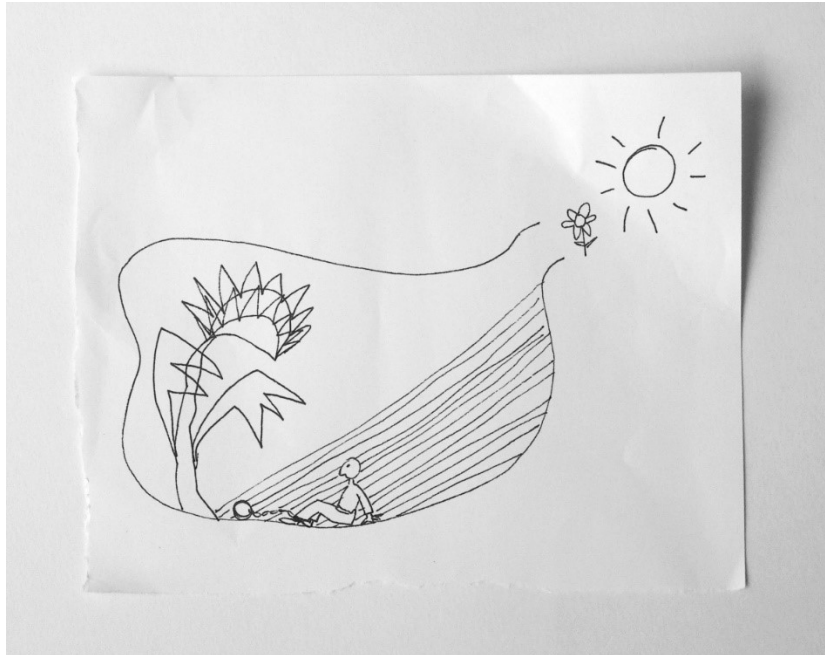
Naast het begrip 'complexen', behorend tot de laag van het persoonlijk onbewuste (of gedissocieerd bewustzijn), draagt ieder mens ook een heel aantal archetypen in zich. Deze behoren tot de laag van het collectief onbewuste (of kosmisch bewustzijn). Op deze laatste, collectieve laag zijn universele energieën werkzaam die als het ware patronen vormen waarlangs de mens zich ontwikkelt. Deze universele energieën die zich langs prototypische patronen uitkristallieren noemde 'archetypen'.

Zoals veel begrippen uit de Jungiaanse en Freudiaanse psychologie, wordt de term 'archetypen' te pas en te onpas gebruikt, waardoor haar betekenis een deflatie heeft ondergaan. Vaak worden archetypen voorgesteld als universele beelden die iemand met zich meedraagt, zoals het archetype van de moeder, de held of de zwerver. In de meest oppervlakkige zin zijn dit inderdaad manifestaties van archetypen. Maar de 'oerbeelden' ('arche' - 'typen') waarop Jung doelde gaan verder dan het beeldend bewustzijn kan bevatten. Het zijn geestelijke principes en werkzaamheden, zoals deze bijvoorbeeld in de sterrenbeelden tot uiting komen. Neem als voorbeeld het sterrenbeeld of het archetype van de Boogschutter, dat met principes als het eeuwige in verband wordt gebracht. Zo opgevat is het archetype van de Boogschutter de gedissocieerde werking van de alomvattende wijsheid van de eeuwigheid in de individuele psyche. Het betreft dan veel meer een werkzaamheid dan een beeld, hoewel je natuurlijk als archetypische verbeelding hiervan de heilige kunt aanhalen.

Om tot een verder begrijpen van de Jungiaanse psychologie te komen moeten we nog een belangrijke stap zetten in het begrip van het onbewuste.

Het ware Zelf van de mens – zijn geestelijke kern – bestaat in een totale verbondenheid met het leven zelf. Op dit niveau kan in feite niet langer van een 'individu' gesproken worden, maar is de mens een universeel wezen. Hier is de mens verbonden met de werking van de totaliteit en is hij geheel afhankelijk van de werkzaamheid ervan. Wij hebben hier nauwelijks nog benul van, maar de energetische uitstralingen van sterren en planeten bepalen ten diepste de loop van onze ontwikkeling en van ons leven. Deze 'universele' werkzaamheid moet echter altijd door de laag van het persoonlijk onbewuste heenbreken. Zij moet zich als het ware een weg banen door de vele complexen heen, welke altijd afgesplitst zijn en dus fragmenten van onze ziel in een toestand van 'fight, flight, freeze' inhouden. Vervolgens moeten de archetypen die het universum vormgeven ook door de bovenste lagen van het onderbewuste (trauma's) en het bewustzijn heen dringen. Universele energieën of kosmische uitstralingen moeten dus door vele lagen van onbewust zijn en gebrokenheid in de mens heen, voordat zij hun uitwerking in het bewustzijn en het fysieke, emotionele en mentale leven van de mens kunnen laten gelden. Hierdoor kan de kosmos haar alintelligente en alliefdevolle werkzaamheid in eerste instantie slechts ten dele laten gelden. Van oorsprong 'hele archetypen' schijnen door de gebroken lens van onze complexen heen en laten zo een onvolkomen afbeelding of imprint achter in ons bewustzijn. Plato heeft dit idee op een andere manier uitgewerkt in zijn zogenaamde 'grotvergelijking' (zie hieronder), waarin hij de geest voorstelt als een zon die middels haar zonnestralen of zuivere ideeën (nagenoeg synoniem met 'archetypen') door de ingang van

de grot of de denkkeest van de mens straalt. Maar al wat de mens in zijn gebrokenheid kan opvangen zijn vervormde afbeeldingen of projecties die hij in de buitenwereld en in zichzelf beleefd. Zo blijft er van het zuivere, perfecte idee van een bloem uiteindelijk een soort monsterachtige vleesetende plant over in het individuele bewustzijn!



Geactiveerd vanuit het complex werken de archetypische energieën in eerste instantie dus negatief uit. Daar waar complexwerking en negatieve archetypen zich laten gelden, lijdt de mens pijn. Dankzij de signalen van pijn worden we gedwongen om naar de onderliggende complexen en gebroken archetypen te kijken en deze in onszelf te helen. Jungiaanse therapie maakt hierbij gebruik van tal van instrumenten, waarop ik later inga.

Voor iedereen geldt dat we op onze reis naar heelwording twee lagen in onszelf moeten doorwerken en passeren: het persoonlijk onbewuste met haar complexen en het collectief onbewuste met haar archetypen. Wanneer beide lagen van onbewust naar bewust 'zijn' zijn getransformeerd, kan iemand het zuivere idee in zichzelf gaan uitleven. Dit is de ervaring van ons Zelf, als geïntegreerd en geheeld mens zijn. Jung sprak in dit geval van de 'geïndividueerde' mens.

Causaal versus finaal

Twee termen moeten nog genoemd worden: 'causaal' versus 'finaal'. Beide begrippen kunnen één-op-één gekoppeld worden aan enerzijds de Freudiaanse psychoanalyse en anderzijds de psychologie van Jung. Jung was finaal ingesteld, terwijl Freud uitging van een causale visie.

'Finaal' wil zeggen dat psychische en fysieke toestanden en gebeurtenissen verklaard worden vanuit de 'waartoe?'-vraag. Alles in het leven dient een doel. Onze trauma's,

complexen, stoornissen, evenals alle manifestaties van deze innerlijke toestanden in onze levenservaringen – dit alles is door het Zelf in ons geïnitieerd om de psyche tot verdere heelwording te voeren. Vanuit het beperkte gezichtspunt van het ego is er slechts causaliteit werkzaam. Je ondervindt momenteel innerlijk en uiterlijk de gevolgen van eerdere, oorzakelijke bewustzijnstoestanden. Dit is niet zo. Het Zelf, dat ingebed is in de universele geest, dirigeert de levensloop vanuit een hoger perspectief. Ingezetten ontwikkelingen (negatief en positief) zijn voorbestemd om de realisatie van een bepaald bewustzijnsdoel te realiseren.

In dit kader sprak Jung ook van ‘synchroniciteit’: het idee dat er een acausale, voorbeschikte relatie is tussen fenomenen in de binnen- en de buitenwereld. Het bekende voorbeeld is dat Jung met een cliënt sprak over de symbolische betekenis van de Egyptische scarabee of mestkever, terwijl precies op dat moment een dergelijke kever – zeldzaam in Zwitserland – tegen het raam van Jung’s werkkamer zit. Synchroniciteiten zijn in de Jungiaanse psychologie aanduidingen dat er geen wezenlijk onderscheid bestaat tussen binnen- en buitenwereld en dat het bewustzijn invloed heeft op vorming van de buitenwereld. Anders gezegd: bewustzijn is scheppend van aard en je ontmoet in de buitenwereld niets anders dan afspiegelingen van je eigen innerlijk. Soms zijn deze spiegelbeelden letterlijk, vaak symbolisch – maar het onderkennen van de relatie tussen de innerlijke ontwikkeling en de gebeurtenissen in de buitenwereld is het onderkennen van synchroniciteiten.

Voor Freud, die niet in een alles doordringende geestelijke realiteit geloofde, kunnen innerlijke en uiterlijke toestanden alleen vanuit het verleden (causaal) verklaard worden. Het leven in Freudiaanse zin kent geen hogere zin- of betekenisgeving. Er is geen blauwdruk in de vorm van een ziel waarmee een mens wordt geboren. Er is geen geestelijk Zelf dat tijd en ruimte omspant en zodoende vanuit een albewust perspectief gebeurtenissen in tijd en ruimte ordent, zodanig dat de psyche wordt geheeld. De finale vraag ‘waartoe?’ is voor een psychoanalyticus of Freudiaan onmogelijk. Alleen de causale vraag ‘waarom?’ kan gesteld worden. Hiermee heeft psychoanalyse een belangrijke rol voor het ‘opruimen’ van het verleden (trauma’s, ontwikkelingsstoornissen etc.), maar zij heeft geen of nauwelijks werkzaamheid naar de toekomst toe of het schetsen van een zingevend kader dat betekenis geeft aan wat ons in het leven overkomt.

Anima en animus

De weg waarlangs we onze onbewuste delen – persoonlijk (schaduw) en collectief (kosmisch) – integreren door het bewustzijn of de ervaringsreikwijdte van het Ik te vergroten, noemde Jung dus ‘individuatie’.

Het oorspronkelijke Latijnse woord ‘in-divide’, waarvan onze term ‘individu’ is afgeleid, betekent een ‘ondeelbaar geheel’. Dit is het geval wanneer we een ‘Zelf’ zijn geworden – de term die gebruikt wordt om onze overkoepelende, ondeelbare en ware identiteit aan te duiden. In het Zelf zijn het bewuste en onbewuste Ik, ego en onbewust zijn, met elkaar verenigd. In het Zelf zijn alle tegenstellingen opgelost, zodat er niet langer sprake is van spanningen en conflicten. Deze toestand wordt in religie ‘verlichting’ genoemd. Het Zelf dat verlicht is wordt op verschillende wijzen aangeduid. Christenen spreken van de Christus,

hindoes van Atman en boeddhisten van de Boeddhanatuur. Los van de religieuze verschillen omtrent de wegen naar verlichting, zijn alle religies het erover eens dat het Zelf van nature al verlicht is. Wij allen dragen een goddelijke of geestelijke natuur in ons die niet aangetast kan worden. We kunnen slechts onze ervaring ervan afsluiten door de vorming van een ego – het geloof dat we als afgescheiden wezens bestaan. Maar van nature zijn we heel.

Heelheid veronderstelt volgens Jung dat de psyche of ziel van nature androgyn is. Zij bezit een mannelijke en een vrouwelijke natuur. In Jungiaanse termen: een animus (mannelijk deel) en anima (vrouwelijk deel).

Wanneer de androgynische ziel op aarde incarneert neemt zij een mannelijke of vrouwelijke vorm aan. Van buitenaf gezien zijn we dus een man of een vrouw. Maar in de ziel die een mannelijke verschijningsvorm aanneemt ligt het vrouwelijke innerlijk besloten. Dit vrouwelijke deel duidt Jung aan als 'anima' (een term die hij later voor de gehele ziel gebruikt). Het psychische concept van de anima komt overeen met de yin-energie vanuit het taoïsme en de eroskracht in het westerse religieuze denken. Het is een energie die haar kwaliteiten ontleent aan zogenaamde 'vrouwelijke' eigenschappen als ontvankelijkheid, passiviteit, meebewegen, omvatten en vrijelijk stromen of uitvloeien. De mannelijke equivalent is de animus, welke verborgen in het innerlijk van vrouwen leeft. Deze yang- of logoskracht komt overeen met mannelijke eigenschappen als uitreiken, activiteit, leiden, (in)kaderen en daadkracht.

In de psyche die in balans is, dat wil zeggen: geïntegreerd is, vormen mannelijk en vrouwelijk een aansluitend geheel. Een dergelijke persoon heeft in ieder geval een deel van zijn complexen (persoonlijk onbewuste) opgelost en de onderliggende archetypische energieën getransformeerd tot hun oorspronkelijke, positief mannelijke of vrouwelijke krachten. Hierdoor ontstaat niet alleen in het individu een evenredige wisselwerking tussen uitreiken en ontvangen, activiteit en passiviteit, maar door de samensmelting van mannelijk en vrouwelijk in de binnenwereld, komen wij ook in harmonie met het collectief en daarmee met de buitenwereld. In dit geval zijn 'yin' en 'yang' in de mens tot een geheel(d) geworden, waardoor de weg (Tao) zich vanzelf(sprekend) onder onze voeten bevindt. Het leven dat wij leiden is dan letterlijk vanzelfsprekend geworden: ons innerlijk vloeit spontaan en zonder de ontwrichtende, tegendraadse werking van complexen en negatief gestemde archetypen over in de ons omringende omstandigheden. Zo groeit het individu in de Jungiaanse visie steeds verder uit tot het wezen (leven) waarvoor hij altijd al bestemd was, zoals een eikenboom uit haar eigen zaad en vrucht – de eikel – groeit. Van belang bij deze levensvisie is te beseffen dat de mens groeit (individueert) door de ervaring en integratie van de tegenstellingen in hem en de wereld. Bij Jung heeft het duister, het kwaad dus een existentiële functie: zij helpt ons onszelf te ervaren als een integraal wezen, dat noch goed, noch slecht is, maar de synthese van beide: alomvattend (goddelijk).

Hieronder zie je een model dat Jung's visie op de psyche goed weergeeft. Behandelde concepten als ego en Zelf, persoonlijk en collectief onbewuste, persona, schaduw en animus en anima zijn erin verwerkt. Alleen de termen 'complexen' (persoonlijk onbewuste) en 'archetypen' (collectief onbewuste) staan hierin niet genoemd.



Figure 5: Jung's Model of the Psyche.

Individuatie: heling door synthese van tegenstellingen

Dit proces van dialectiek dat tot heelwording leidt is essentieel in de Jungiaanse psychologie. Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle tegenstellingen tot synthese worden gebracht. Voorbeelden van tegengelden zijn: ego en Zelf, licht en duisternis etc. Dergelijke begrippen lijken slechts vanuit het beperkte begrip of bewustzijn van het ego aan elkaar tegengesteld. Vanuit het alomvattend perspectief van het Zelf is er geen sprake van tegenstelling, maar vormen zij slechts de uiteinden of tegenpolen van het spectrum dat ontstaat wanneer onze oneindige, geestelijke essentie een eindige vorm aanneemt. In de finaal gerichte psychologie van Jung (die eveneens religieuze componenten bevat) vormt leven zodoende een weg naar het Zelf of heelwording vanuit de gespletenheid van ervaring. In onze ervaring van het leven ervaren we ons Zelf in termen van:

- **Ik & de ander** (waarbij de ander een reflectie is van de onbewuste 'ander' in onszelf).
- **Bewust & onbewust** (beide samen vormen ons Zelf).
- **Persoonlijk & collectief** (we hebben een persoonlijke beleving van onszelf als collectief).
- **Complex & archetype** (onze persoonlijke en collectieve onbewuste component die bewust gemaakt moet worden).
- **Anima & animus** (ieder mens beleeft aan zichzelf zijn innerlijk gelegen tegenpolen: mannen helen door hun vrouwelijkheid uit de schaduw te lichten, vrouwen door hun mannelijke kant bewust te maken).
- **Ego & Zelf** (de gedeelde versus de geheelde ervaring van onszelf).

Deze zes begrippenparen beschrijven verschillende facetten van het individuatieproces. Hoewel ze strikt genomen niet in een chronologische volgorde geplaatst kunnen worden, heb ik dit hier voor een helder begrip van het individuatieproces wel gedaan. Dit proces

komt op gang wanneer we in de ander aspecten beginnen te ervaren die buiten onszelf lijken te liggen, maar waarvan we gaan herkennen dat ze een innerlijke oorsprong hebben. Zo krijgen we via de ander voor het eerst zicht op ons eigen onbewuste en duiken we in de diepte van onszelf. Naarmate we dieper in onszelf duiken en steeds meer onbewust materiaal naar boven halen, ontdekken we dat onder de persoonlijke laag van onbewuste delen (complexen) een collectieve laag schuilgaat. Dit zijn de archetypen die in ieder wezen leven en al naar gelang de hoogte van het bewustzijn van het individu een Gestalt vormen of een gebroken aspect. Wanneer de steeds meer onbewuste aspecten in ons bewustzijn opnemen, worden we geheeld en gaan onze mannelijke en vrouwelijke pool een heilig huwelijk aan dat uiteindelijk leidt tot de synchronisatie van het ego aan het Zelf. Dit laatste wil zeggen: doordat we ons bewustzijn (ego) verruimd hebben, zijn we in staat om steeds meer aspecten van onszelf te ervaren, waardoor we ons van onszelf als een ongedeeld Zelf gewaarworden. In religieuze kringen wordt in dit geval gesproken van 'verlichting', zoals Sri Ramana Maharishi doet in zijn boek 'De weg tot het Zelf'. Dit boek is echter tevens voorzien van een voor- en nawoord van C.G. Jung, die hetzelfde fenomeen vanuit een psychologisch perspectief benoemt en van 'individuatie' spreekt.

Uiteindelijk is het individuatieproces een graduele fusering tussen ego en Zelf. Dit heeft alleen plaats wanneer het ego zijn bewustzijn verruimt en zijn krampachtige hang naar autonomie opgeeft ten gunste van de veel wijzere, grootsere en machtige aansturing vanuit het Zelf. In religieuze zin geldt: 'Niet mijn wil, maar Uw wil geschiedde'.

Instrumenten in de Jungiaanse therapie

Aan het einde van dit artikel bespreek ik kort enkele instrumenten en methodieken uit de Jungiaanse therapie.

Om tot de diepere lagen van het on(der)bewuste door te dringen gebruiken Jungianen (evenals Freudianen) in de eerste plaats dromen en synchroniciteiten. Dromen zijn symbolische vertellingen vanuit de diepere lagen van het onbewuste en door dromen te duiden kom je exact te weten in welke fase van het individuatieproces je je bevindt en wat je hierbij te doen staat. Synchroniciteiten kunnen symbolisch gelezen worden als aanduidingen van het pad.

Elke therapie begint met een opruimen of catharsis van het verleden, waarbij eerst verleden trauma's en hieraan gerelateerde complexen opgelost moeten worden. De onderbewuste laag in de psyche moet uitgezuiverd worden, wil je dieper in je Zelf kunnen afdalen. Omdat trauma's en complexen veelal (deels) onbewust zijn, worden in de begeleiding tal van manieren toegepast om de onderbewuste ervaringen, en later de volledig onbewuste of gedissocieerde inhoud, op te sporen. Vormen van hypnotherapie waarbij er een regressie naar het verleden of een dieper afdalen in het onbewuste wordt geïnitieerd zijn belangrijke instrumenten. Associëren helpt bij het opsporen van complexen, welke bestaan uit netwerken van associaties (beelden, gedachten en gevoelens). Het fenomeen van de Freudiaanse verspreking houdt hiermee verband, waarbij iemand een 'slip-of-tongue' maakt, doordat een complex geactiveerd wordt en een daarmee

verwante betekenis in het bewustzijn schiet. Deze geassocieerde betekenis vervormd dan het oorspronkelijk bedoelde woord op vaak schitterende wijze (het onbewuste is wijs!).

Een ander belangrijk instrument is actieve imaginatie. Wanneer bijvoorbeeld een complex of trauma is opgespoord, dan kan de denkkeest middels een geleide fantasie spontaan beelden oproepen die in symbolische zin samenhangen met de inhoud van het on(der)bewuste. Door deze geleide fantasieën bewust binnen te treden en aan te gaan wat er vanuit het innerlijk in symbolische zin op je af komt, kan innerlijke integratie en transformatie plaats vinden. Actieve imaginatie werkt zowel in de fase van het bewust maken van het persoonlijk, als het collectief onbewuste.

Een variant op actieve imaginatie is tekenen of schilderen, waarbij de on(der)bewuste ervaring bewust wordt gemaakt doordat zij verbeeld wordt. De creatieve functie werkt associatief, waardoor in de tekening onherroepelijk complexwerking zichtbaar zal worden. Zo fungeren tekenen als een soort collage of schildering van de psyche, waaruit het on(der)bewuste afgelezen kan worden.

Wanneer het persoonlijk onbewuste goeddeels is verwerkt, komt de meer collectieve en archetypische laag aan bod. Het gaat dan niet meer om het stellen van de causale vraag, maar louter het vragen naar finaliteit heeft doel. Hierbij dient gestreefd te worden naar een heel making van de aangetaste archetypische structuren of energieën. Deze zijn immers door de voorgaande complexwerking aangesloten. Iemand kan bijvoorbeeld door tal van infantiele 'kwetsuren' en bres ervaren in zijn mannelijkheid, waardoor mannelijke archetypische krachten als (potentieel) vaderschap etc. niet uit de verf komen. In deze fase van de therapie wordt ook vaak gewerkt met sprookjes en mythen, die archetypische vertellingen vormen van universele thema's, zoals de weg van de held of het helen van het vrouwelijk. Uiteraard blijven dromen een belangrijke rol spelen. Maar ook andere instrumenten die de transcendente functies op gang helpen brengen worden toegepast, zoals meditatie.

Ik zou nog veel meer kunnen schrijven over Jung en zijn fascinerende en gedetailleerd uitgewerkte psychologie en geestelijke beschouwingen. Met name in de laatste fase van zijn leven heeft Jung zicht toegelegd op de studie van mystieke en gnostieke tradities. De inhoud van hiervan heb ik in dit artikel nagenoeg buiten beschouwing gelaten.

Voor wie meer over Jung en zijn levensbeschouwing wil lezen, raad ik het excellente boek van Claire Dunne aan dat, typerend genoeg, heel verschillende titels heeft in het Nederlands en in het Engels. 'Carl Jung: de weg naar het zelf' / 'Carl Jung: wounded healer of the soul'. Beide titels vatten heel treffend het werk van Jung samen.

© Sander Videler