

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STEIN, MURRAY

Harta sufletului. Moștenirea lui Jung / Murray Stein; trad. din lb.

engleză: Roberta – Carolina Trif. – București: Herald, 2022

ISBN 978–973–111–964–9

I. Trif, Roberta Carolina (trad.)

159.9

Murray Stein

HARTA SUFLETULUI

MOȘTENIREA LUI JUNG

Traducere din limba engleză de
ROBERTA CAROLINA TRIF

Jung's map of the soul: an introduction / Murray Stein.

Copyright © 1998 by Cricket Media, Inc. f/k/a Carus Publishing Company

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	9	Măsurarea energiei psihice	103
INTRODUCERE	11	Unitatea trup–minte	104
1. SUPRAFAȚA (CONȘTIINȚA-EU)	25	Energie, mișcare și orientare	106
Relația Eului cu conștiința	26	Transformări și simboluri	109
Poziționarea Eului	40	4. GRANIȚELE PSIHICULUI (INSTINCTELE, ARHETIPURILE ȘI INCONȘTIENTUL COLECTIV)	113
Tipurile psihologice	46	Arhetipurile (Universaliile psihice)	118
Libertatea personală	49	Inconștientul	122
2. INTERIORUL POPULAT (COMPLEXELE)	53	Instinctele	126
Accesul la inconștient	54	Relația dintre arhetipuri și instincte	132
Complexele	57	5. REVELATUL ȘI OCULTATUL ÎN RELAȚIILE CU CEIALȚI (PERSONA ȘI UMBRA)	137
Nivelurile inconștientului	66	Umbra Eului	138
Imagini psihice	69	Formarea Umbrei	141
Fragmente de personalitate	72	Persona	143
Structura complexelor	74	Cele două surse ale Personei	148
Emergența complexelor	77	Evoluția Personei	151
3. ENERGIA PSIHIcĂ (TEORIA LIBIDOULUI)	81	Transformările Personei	155
Sexualitate și libido	83	Integrarea Personei și a Umbrei	158
Transformarea energiei psihice	88	6. CALEA CĂTRE CENTRU (ANIMUS ȘI ANIMA)	161
Fizica, un model	95	Definind Anima și Animus	162
Sursa de energie	101	Genul și Anima / Animusul	171
		Dezvoltarea structurii Anima/Animus	177
		Extinderea conștiinței cu ajutorul sufletului (Anima/Animus)	182
		Sexualitate și relații	186
		7. CENTRUL TRANSCENDENT ȘI TOTALITATEA PSIHIcĂ (SINELE)	193
		Trăirea Sinelui la Jung	194
		Definiția jungiană a Sinelui	200
		Simboluri ale Sinelui	204
		Sinele ca mister central al psihicului	213

8. EMERGENȚA SINELUI (INDIVIDUAREA)	215
Durata psihologică de viață	217
Individuarea	219
Cele cinci stadii ale conștiinței	224
Individuarea – studiu de caz	238
Mișcările Sinelui	244
9. DESPRE TIMP ȘI ETERNITATE (SINCRONICITATEA)	249
Tiparele haosului	250
Dezvoltarea ideii de sincronicitate	253
Sincronicitate și cauzalitate	255
Sincronicitatea și teoria arhetipurilor	260
Minte și materie	262
Cunoaștere absolută	264
O nouă paradigmă	267
Cosmologie	274
GLOSAR	277
INDEX	281

MULȚUMIRI

Această carte nu s-ar fi putut materializa fără Lynne Walter, cea care a tehnoredactat atent și a asistat din punct de vedere editorial lucrarea de față. Aș vrea să-i mulțumesc pentru dedicare și pentru optimismul său neabătut. Aș dori să-i mulțumesc și lui Jan Marlan pentru încurajări și pentru susținerea ferventă. În plus, toți aceia care au participat de-a lungul anilor la cursurile și conferințele mele își vor recunoaște propria contribuție la nenumăratele detalieri care nu s-ar fi găsit în acest text fără întrebările și observațiile lor. Vă mulțumesc tuturor!

nu s-a grăbit și, de cele mai multe ori, a evitat și amânat, multă vreme, publicarea unora dintre lucrările sale, pentru a putea să creeze o structură care să-i susțină ideile în comunitatea științifică. În încercarea noastră de a-i înțelege viziunea cât mai bine, trebuie să păstrăm în minte faptul că opera sa a fost elaborată pe o perioadă de aproape 60 de ani. Nu trebuie să fim excesiv de fixiști în ceea ce privește consistența unei opere atât de vaste ca a sa, mai ales când vine vorba despre o operă atât de fidelă realității empirice.

Există o poveste care circulă printre studenții lui Jung de la Zürich. Odată, pe când era criticat pentru inconstanța sa cu privire la unul dintre punctele centrale ale teoriei, el a răspuns: „Îmi păstrez mereu privirea ațintită asupra focului central și încerc să așez niște oglinzi în jurul său, pentru a-l putea arăta și altora. Uneori, marginile acelor oglinzi nu se potrivesc perfect și rămân goluri. Nu pot împiedica asta. Priviți către ceea ce încerc să scot în evidență!”

Eu îmi asum această responsabilitate, aceea de a descrie cât mai exact ceea ce Jung ne arată în aceste oglinzi. Este vorba despre o viziune a viitorului apropiat. Mai mult decât atât, lucrările sale ne oferă imagini ale unui impresionant mister: psihicul uman.



1. SUPRAFAȚA (CONȘTIINȚA-EU)

O să încep prezentarea hărții psihicului concepută de Jung cu descrierea pe care el o face conștiinței umane și celui mai important constituent al său, *Eul*. „Eul” este un termen tehnic ale cărui origini sunt date de cuvântul latinesc *ego*, însemnând „eu”. Conștiința este starea de conștientă, iar în centrul său există un „Eu”. Acesta este un punct de pornire clar și reprezintă intrarea în vastul spațiu interior pe care îl numim psihic. Este, de asemenea, o componentă complexă a psihicului, una care încă ridică nenumărate întrebări fără răspuns și înglobează multe necunoscute.

Cu toate că Jung a fost mai interesat să descopere ceea ce se afla dincolo de conștiință, în zonele neexplorate ale psihicului, și-a asumat totodată sarcina de a descrie și explica astfel conștiința umană. Pentru că își dorea să creeze o hartă completă a psihicului, acest lucru era imposibil de evitat: Conștiința-eu este o componentă fundamentală a teritoriului pe care el l-a explorat. Deși Jung nu poate fi numit un psiholog al Eului, a acordat acestuia o importantă valoare socială. A vorbit despre funcțiile Eului și a recunoscut importanța vitală a lărgirii conștiinței pentru viitorul speciei și culturii umane. Mai mult decât atât, era extrem de conștient de faptul că, efectiv, Conștiința-eu este condiția preliminară a investigației psihologice. Este unealta. Cunoștințele pe care noi le avem ca ființe umane despre orice de pe lumea aceasta sunt condiționate de capacitățile și limitările conștiinței noastre. Prin urmare, studierea conștiinței înseamnă direcționarea atenției către instrumentul folosit pentru investigarea și explorarea psihologică.

De ce este atât de important, mai ales în psihologie, să înțelegem natura Conștiinței-eu? Întrucât avem nevoie de acesta pentru a ajusta distorsiunile. Jung a spus că fiecare psihologie este un crez¹ personal. Orice psiholog creativ este limitat de propriile sale prejudecăți personale și de presupunerile sale neexaminată. Nu tot ceea ce pare adevărat, chiar și în cazul celor mai onești și merituosi investigatori, este cunoaștere precisă. Mare parte din ceea ce circulă ca fiind cunoaștere printre ființele umane sunt, de fapt, la o inspecție mai atentă și mai critică, doar prejudecăți sau credințe bazate pe distorsiuni, discriminări, speculații sau pură fantezie. Credințele devin cunoaștere și sunt considerate certitudini. Faimoasa remarcă a Sfântului Augustin „Cred pentru a înțelege” ar putea suna ciudat pentru urechile noastre moderne și, cu toate acestea, așa stau de multe ori lucrurile când oamenii încep să vorbească despre realitatea psihologică. Jung a muncit cu seriozitate, examinând temeiul propriei sale gândiri, prin examinarea critică și temeinică a instrumentului pe care îl folosea pentru a face aceste descoperiri. A susținut mereu că înțelegerea critică a conștiinței este esențială pentru știință, în măsura în care este și pentru filosofie. Înțelegerea clară a psihicului sau a oricărui alt lucru depinde de starea noastră de conștiință. Jung și-a dorit să ofere o înțelegere critică a conștiinței. Acesta a fost obiectivul său major în scrierea lucrării sale cheie *Tipuri psihologice*, care descrie cele opt stiluri de cogniție care se disting în conștiința umană și care procesează informația și experiențele de viață în mod diferit.

Relația Eului cu conștiința

Prin urmare, Jung scrie destul de mult despre Conștiința-eu în lucrările sale. Pentru scopul lucrării de față, voi supune discuției în principal primul capitol din opera târzie *Aion*, intitulat „Eul”,

¹ Jung, *Coll. Wks.*, vol. 4, par. 772. [Vezi Jung, Carl Gustav, *Opere Complete*, vol. 4: *Freud și psihanaliza*, Editura Trei, 2008, par. 772. (N. tr.)]

dar și alte texte și pasaje conexe. Acestea sintetizează adecvat poziția lui Jung și reprezintă gândirea matură asupra subiectului. La finalul acestui capitol voi include și câteva referințe din *Tipuri psihologice*.

Aion poate fi citit pe mai multe niveluri. Este una dintre lucrările scrise de Jung în ultimii săi ani și reflectă atât angajamentul său profund față de istoria intelectuală și religioasă a Vestului și viitorul acestora, dar este și o expresie a celor mai detaliate idei despre arhetipul Sinelui. Primele patru capitole au fost adăugate mai târziu cărții, pentru a-i oferi cititorului neinițiat o introducere în teoria psihologică generală, dar și posibilitatea de a se familiariza cu limbajul psihologiei analitice. Deși aceste pagini introductive nu sunt nici prea detaliate, nici prea tehnice, conțin totuși cele mai condensate idei despre structurile psihice denumite Eu, Umbră, Anima, Animus și Sine.

Aici Jung definește Eul după cum urmează: „El constituie întru câțiva centrul câmpului conștiinței și, în măsura în care acesta cuprinde personalitatea empirică, Eul este subiectul tuturor actelor personale ale conștiinței”¹. Conștiința este „un câmp”, iar ceea ce Jung numește aici „personalitate empirică” este personalitatea noastră așa cum suntem noi conștienți de ea și cum o experimentăm în mod direct. Eul, în calitate de „subiect al tuturor actelor personale ale conștiinței”, ocupă centrul acestui domeniu. Termenul Eu se referă la cum se trăiește fiecare dintre noi pe sine drept centru al voinței sale, al dorințelor, al reflecțiilor și al actelor sale. Această definiție a Eului drept centru al conștiinței se regăsește de-a lungul întregii opere jungiene.

Jung continuă acest text comentând despre funcțiile Eului în psihic: „relația unui conținut psihic cu Eul reprezintă criteriul conștiinței acestuia, deoarece niciun conținut nu ar

¹ Jung, *Coll. Wks.*, vol. 9/ii, par. 1. [Vezi Jung, Carl Gustav, *Opere Complete*, vol. 9/2: *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui*, Editura Trei, 2005, par. 1. (N. tr.)]

fi conștient dacă nu ar fi prezentat subiectului”¹. Eul este un „subiect” căruia conținuturile psihice îi sunt „prezentate”. Este asemeni unei oglinzi. Mai mult decât atât, o conexiune cu Eul este o condiție esențială pentru ca orice conținut să devină conștient – un sentiment, un gând, o senzație sau o fantezie. Eul este un fel de oglindă în care psihicul se poate vedea pe sine, având astfel posibilitatea de a deveni conștient. Gradul în care un conținut psihic este preluat și reflectat de Eu este direct proporțional cu gradul în care acesta poate fi asumat de către conștiință. Atunci când un conținut psihic este vag sau doar parțial conștient, înseamnă că acesta nu a fost încă surprins și păstrat suficient de mult pe suprafața reflectantă a Eului.

În pasajele ce le urmează pe cele ce definesc Eul, Jung face o distincție crucială între trăsăturile conștiinței și cele ale inconștientului: conștiința este ceea ce cunoaștem și inconștientul este tot ceea ce nu cunoaștem. Într-un alt text, scris cam în aceeași perioadă, face niște afirmații ceva mai precise: inconștientul „nu este pur și simplu necunoscutul, este mai degrabă *psihicul necunoscut*, adică tot ceea ce presupunem că, dacă ar intra în conștiință, nu s-ar deosebi cu nimic de conținuturile psihice cunoscute nouă”². Distincția dintre ceea ce este conștient și ceea ce este inconștient – distincție atât de importantă pentru teoria generală a lui Jung despre psihic, dar și pentru întreaga psihologie abisală – arată faptul că anumite conținuturi sunt reflectate de Eu și sunt păstrate în conștiință, acolo unde pot fi examinate și manevrate în continuare, în timp ce alte conținuturi psihice se găsesc în afara conștiinței, fie temporar, fie pentru totdeauna. Inconștientul cuprinde toate conținuturile psihice care, din diverse motive, se află în afara conștiinței și care vor rămâne acolo pentru o durată nedeterminată. De fapt, aceasta este vasta masă a lumii psihice. Inconștientul a fost zona predilectă de investigație în psihologia

¹ *Ibid.*

² Jung, *Coll. Wks.*, vol. 8, par. 382. [Vezi Jung, Carl Gustav, *Opere Complete*, vol. 8: *Dinamica inconștientului*, Editura Trei, 2011, par. 382. (N. tr.)]

abisală, iar Jung a fost foarte pasionat și interesat de explorarea acestui teritoriu. Dar vom mai discuta despre toate acestea un pic mai târziu.

Adesea, în scrierile sale, Jung s-a referit la Eu ca la un „complex”, un termen pe care îl voi defini mai pe larg în capitolul ce urmează. Cu toate acestea, în pasajul din *Aion*, el îl numește simplu un conținut specific al conștiinței, referindu-se astfel la conștiință ca la o categorie mai mare decât Eul și care conține și altceva pe lângă acesta.

Ce este, la propriu vorbind, conștiința, acest câmp în care Eul este localizat și al cărui centru îl definește? Pe scurt, conștiința este conștientă. Este starea de a fi treaz, starea în care poți observa și înregistra ceea ce se petrece în lumea din afara ta, dar și în lumea interioară. Desigur, oamenii nu sunt singurele ființe conștiente de pe pământ. Și alte animale sunt conștiente, fiind capabile să observe și să reacționeze la mediul lor în diferite moduri adaptive. De asemenea, sensibilitatea plantelor la mediu poate fi considerată o formă de conștiință. Așadar, în esență, conștiința nu face ca rasa umană să se diferențieze de alte forme de viață. Așa cum aceasta nu-i diferențiază pe adulții umani de nou-născuți și copii. În sensul restrâns al cuvântului, conștiința umană, în esența sa, nu depinde deloc de criterii ca vârsta sau dezvoltarea psihologică. Un prieten de-ai mei, care fusese martor la nașterea fiicei sale, mi-a povestit cât de emoționat s-a simțit în momentul în care, după ce placenta fusese îndepărtată, iar ochii îi fuseseră curățați, i-a deschis și a privit prin încăpere și a descoperit-o. Desigur, acesta a fost un indicator al conștiinței. Ochiul este un indicator al prezenței conștiinței. Vivacitatea și mișcărilor sale semnaleză faptul că o ființă conștientă observă lumea. Conștiința, desigur, nu presupune doar simțul văzului, ci include toate simțurile. În uter, înainte ca ochii fătului să poată vedea, el poate să audă și să înregistreze sunetele și reacționează la voci, muzică și arată un grad remarcabil de receptivitate. Nu se știe încă cu exactitate care este momentul în care embrionul dobândește

un anumit grad de conștientizare și reactivitate care s-ar putea califica drept conștiință, dar ceea ce este clar este faptul că ea există și apare încă din perioada prenatală.

Opusul conștiinței este somnul adânc, fără vise, lipsa completă de reactivitate și de conștientă receptivă. Iar absența permanentă a conștiinței dintr-un trup este, practic, definiția morții – cu excepția cazurilor de comă de lungă durată. Conștiința, chiar dacă vorbim despre o conștiință în formare, despre posibilitatea unei viitoare conștiințe, este „factorul vital”; aparține trupurilor animate, vii.

Modul în care dezvoltarea influențează conștiința este să aducă așadar conținut specific. În teorie, conștiința umană poate fi separată de conținuturile sale – de gândurile, amintirile, identitatea, fanteziile, emoțiile, imaginile și cuvintele care îi umplu spațiul. Însă, în practică, acest lucru este aproape imposibil. De fapt, doar anumiți adepți spirituali avansați pot face această distincție în mod convingător. Doar un înțelept poate, cu adevărat, să separe conștiința de conținuturile sale și să le distingă, un om a cărui conștiință nu este definită prin identificarea cu anumite gânduri sau imagini. Pentru ceilalți oameni, conștiința, dacă nu are un obiect concret de care poate fi ancorată, pare a fi ceva extrem de efemer și tranzitoriu. Substanțialitatea conștiinței și sentimentul de soliditate sunt oferite, în mod normal, de obiecte și conținuturi stabile cum ar fi imagini, amintiri și gânduri. Acestea sunt acele tipuri de conținuturi care oferă conștiinței substanță și continuitate. Cu toate acestea, așa cum atestă dovezile colectate de la cei care au suferit un atac cerebral, conținuturile conștiinței, chiar și funcțiile Eului – gândirea, rememorarea, numirea lucrurilor și verbalizarea, recunoașterea unor imagini și a unor persoane cunoscute anterior –, sunt, de fapt, mult mai fragile și mai efemere decât este conștiința însăși. De exemplu, se poate întâmpla ca cineva să-și piardă cu totul memoria, dar să rămână în continuare conștient. Conștiința este precum o cameră care conține și cuprinde conținuturile psihice care o umplu

temporar. Iar conștiința precede Eul, care va deveni în cele din urmă centrul său.

Eul, asemenea conștiinței, supraviețuiește conținuturilor particulare care ocupă spațiul conștiinței într-un anumit moment din timp și le transcende. Eul este un punct focal din conștiință, centrul său și, posibil, cel mai durabil și stabil aspect al său. În ciuda opiniilor orientalilor, Jung susține că, fără un Eu, conștiința însăși devine discutabilă. Însă este adevărat că anumite funcții ale Eului pot fi suspendate sau chiar anulate complet și totuși conștiința să nu fie distrusă în întregime; în felul acesta, cel puțin pentru perioade scurte, un fel de conștiință lipsită de Eu, care prezintă foarte puține dovezi ale prezenței unui centru intențional, a unui „mine”, poate totuși exista.

Pentru Jung, Eul formează centrul critic al conștiinței și, în realitate, acesta este cel care decide, într-o mare măsură, ce conținuturi sunt păstrate în câmpul conștiinței și ce conținuturi vor cădea în inconștient. Eul este responsabil de reținerea conținuturilor în conștiință și poate, totodată, să elimine conținuturi din conștiință, atunci când se oprește din a le mai reflecta. Pentru a folosi termenul lui Freud, unul pe care Jung l-a considerat util, Eul poate „refula” conținuturi care îi displac sau pe care le consideră a fi intolerabil de dureroase sau incompatibile cu alte conținuturi. Acesta poate și să readucă în conștiință anumite conținuturi din inconștient (adică din baza de date) atâta timp cât: a) acestea nu sunt blocate prin mecanisme de apărare, cum ar fi refularea, care țin departe de conștiință conflicte intolerabile și b) acestea sunt încă suficient de puternice pentru a fi asociate cu Eul, adică sunt suficient de bine „învățate”.

Eul nu este, în mod fundamental, constituit din și definit de conținuturile dobândite de conștiință, conținuturi cu care se identifică temporar sau în mod cronic. Este ca o oglindă sau ca un magnet care păstrează anumite conținuturi în punctul focal al conștientizării. Dar, de asemenea, are voință și acționează. În calitate de centru esențial al conștiinței, el precedă achiziția

limbajului, identitatea personală și chiar conștientizarea numelui personal. Achizițiile ulterioare ale Eului, precum recunoașterea propriei fețe sau a numelui, sunt conținuturi care se adună împreună, formând un cluster în jurul acestui centru al conștiinței și sunt, prin urmare, cele care definesc Eul și care îi largesc aria de comandă operațională și conștiința de sine. În esență, Eul este un centru virtual de conștientizare care există cel puțin din momentul venirii pe lume – ochiul care vede și care a văzut mereu lumea din acest punct de observație, din acest corp, din acest punct de vedere individual. Concret, nu este ceva, asta însemnând că nu este un lucru. Prin urmare, este eluziv și greu de definit. Unii ar putea spune că nu există deloc. Și, cu toate acestea, este mereu prezent. Nu este produsul procesului de îngrijire, creștere sau dezvoltare. Este înnăscut. Deși se poate demonstra că poate fi dezvoltat și întărit începând cu nașterea sa, prin „coliziunea” cu realitatea (vezi mai jos), miezul său este un dat. Vine odată cu nou-născutul.

Conform descrierii pe care Jung o face psihicului, există o rețea de asocieri ce unește diferitele conținuturi ale conștiinței. Toate acestea sunt legate, direct sau indirect, de agentul central, Eul. Eul este centrul conștiinței nu doar din punct de vedere geografic, ci și din punct de vedere dinamic. Este centrul energetic care mișcă astfel conținuturile conștiinței, pe care le ordonează după priorități. Eul este locul unde se iau deciziile și locul liberului-arbitru. Atunci când spun „eu merg la poștă”, Eul meu a luat o decizie și mobilizează energia fizică și emoțională necesară pentru a îndeplini această sarcină. Eul mă îndrumă spre poștă și mă duce acolo. El este directorul executiv care hotărăște prioritățile: „Mergi la poștă, nu te lăsa distras de dorința ta de a merge la o plimbare prin parc”. În timp ce Eul poate fi considerat drept centrul egoismului (*ego-ism*), el este și centrul altruismului. Eul, în esența sa și în manifestările sale, este – în modul în care Jung l-a văzut și l-a descris – neutru din punct de vedere moral, și nu un „lucru rău” așa cum mai auzim în limbajul obișnuit („O, dar are un

ego atât de mare!”), ci o parte necesară, esențială a vieții psihologice umane. Eul este cel care îi diferențiază pe oameni de alte creaturi ale naturii posesoare de conștiință; tot el este cel care diferențiază ființele umane între ele. Este agentul individualizant al conștiinței umane.

Eul concentrează conștiința umană și oferă sens și direcție comportamentului nostru conștient. Mulțumită faptului că avem un Eu, avem libertatea de face alegeri care pot sfida propriile instincte, cum ar fi instinctul de conservare, cel de reproducere și cel creativ. Eul cuprinde capacitatea noastră de a gestiona o cantitate mare de material la nivelul conștiinței și de a ne folosi de el. Este un puternic magnet asociativ și un agent ordonator. Grație faptului că oamenii au o asemenea forță în centrul conștiinței lor, aceștia sunt capabili să integreze și să direcționeze mari cantități de date. Un Eu puternic este unul care poate obține, muta și organiza în mod deliberat o mare cantitate de conținuturi conștiente. Un Eu slab nu prea poate să îndeplinească asemenea procese și cedează mult mai repede în fața impulsurilor de moment și în fața reacțiilor emoționale. Un Eu slab este distras cu ușurință și, în consecință, conștiinței îi lipsește consecvența în concentrare și motivație.

Oamenii pot rămâne conștienți chiar dacă o mare parte din funcționarea normală a Eului este sistată. Prin voință, avem capacitatea de a deveni pasivi și inactivi și de a observa, pur și simplu, lumea interioară sau pe cea exterioară, asemenea unui aparat de fotografiat. Cu toate acestea, în mod normal, nu este posibil să păstrăm o astfel de conștiință observațională limitată în mod voluntar pentru perioade lungi, pentru că Eul și psihicul mai cuprinzător, de obicei, se lasă antrenate de lucrurile pe care le observă. De exemplu, atunci când ne uităm la un film, este posibil ca la început să fim simpli observatori ai acțiunii și ai personajelor. Dar, în scurt timp ajungem să ne identificăm cu un personaj sau altul și emoțiile noastre sunt activate. Eul se pregătește să acționeze și, dacă privitorul are dificultăți în a face distincția dintre imaginile filmului și realitate