

Psihicul și corpul

Descoperirile și implicațiile
psihologiei analitice

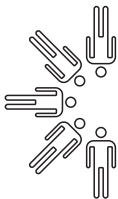
Renate Daniel

Cuvânt-înainte de

Verena Kast

Traducere din limba germană de

Adrian Oroșanu



**MISTERELE
INCONȘTIENȚULUI
COLECTIV**

TREI

Cuprins

Cuvânt introductiv.....	9
Introducere	11
1. Cercetări empirice privind interacțiunea dintre psihic și corp.....	15
1.1. Studiile lui C.G. Jung de asociere a cuvintelor — emoție, imaginație și corp.....	15
1.2. Cercetări privind efectul placebo — așteptare, speranță și corp.....	23
1.3. Psihoneuroimunologie — stres, emoție și sistem imunitar	31
1.4. Relevanța pentru practica psihoterapeutică.....	46
1.4.1. Lucrul cu emoțiile	46
1.4.2. Lucrul cu imaginația	51
1.4.3. Dorințe, speranțe și credințe	55
2. Teorii privind legătura dintre corp și suflet și semnificația lor pentru viața de toate zilele și pentru terapie.....	59
2.1. Corpul și psihicul sunt separate: dualismul	59
2.2. Există doar unul dintre cele două: monismul materialist și monismul idealist	64
2.3. O misterioasă substanță primordială: monismul cu dublu aspect	67
2.4. Conceptul de sincronicitate al lui C.G. Jung.....	78
2.5. Relevanța teoriilor privind legătura dintre corp și suflet pentru practica psihoterapeutică.....	87

3. Sensul bolii în psihologia analitică	95
3.1. Conceptul de umbră și semnificația lui pentru psihosomatică	95
3.2. Conceptul de Sine și semnificația lui pentru psihosomatică	105
3.3. Boala semnificativă.....	110
3.4. Anorexia — o boală semnificativă	115
3.5. Durerea — un sindrom semnificativ	126
4. Aspecte terapeutice	137
4.1. Complexul și semnificația lui pentru psihosomatică	137
4.2. Făptașul și victima ca poli ai complexului și semnificația lor pentru psihosomatică	141
4.3. Despre semnificația și necesitatea jocului.....	150
4.4. Corpul terapeutului	156
4.5. Corporalul în vis.....	159
5. Cancerul	171
5.1. Cancerul provoacă anxietate.....	171
5.2. Fenomenul biologic cancer.....	176
5.3. Aspectele metaforice ale cancerului	178
5.4. Numele „cancer“ și contextul lui simbolic	185
5.5. Malignitatea cancerului: umbra arhetipală și umbra personală	193
Postfață	205
Bibliografie	207
Indice	217

Cuvânt introductiv

Mă bucur că pot adăuga un cuvânt introductiv acestei noi colecții de carte. Împrejurarea are astăzi loc dintr-o perspectivă a peisajului psihoterapeutic din care privim aproape cu uimire în urmă, la vremea în care membrii feluritelor „școli“ își disputau vehement întâietatea: care dintre ei avea mai mult succes, avea concepte mai bune, aparținea de *mainstream* și care, tocmai fiindcă nu aparținea de această direcție, era poate chiar cu mult mai important. Pe baza studiilor psihoterapeutice, între timp știm că factorii generali, ca de pildă configurarea relațiilor terapeutice legate de așteptarea ameliorării, resursele pacienților, contextul în care indivizii trăiesc și în care sunt tratați, joacă un rol mai important decât felurile tehnici de tratament. Se adaugă și faptul — atestat și de cercetări (studiul PAP, studiul practic al psihoterapiei ambulatorii din Elveția) — că astăzi terapeuții, bărbați și femei, aplică, alături de tehnici specifice diferitelor școli, și numeroase tehnici generale de intervenție, mai cu seamă provenind din alte școli de psihoterapie decât cele în care ei s-au format inițial.

Tocmai pentru că avem atâtea lucruri în comun și preluăm dezinvolt și tehnici de intervenție proprii altor școli, sporește și interesul pentru felul în care sunt într-adevăr constituite de fiecare dată conceptele „celorlalți“. Ca jungiană, observ mereu că teoriile lui Jung sunt folosite asemenea unei „carriere“ ale cărei pietre apar în construcții noi, respectiv în

noi „versiuni“, fără ca respectivii autori să trimită la Jung. Lucru valabil în ce privește, de pildă, interpretarea dată de Jung viselor, din care se preiau numeroase elemente ori de câte ori se lucrează la această temă. Faptul că C.G. Jung nu a fost primul care s-a ocupat intensiv de imaginație, iar ea a fost centrală în teoria lui „se uită“ ocazional; apropierea teoriei schemelor — apărută cu o sută de ani mai devreme — de teoria complexelor jungiene nu poate fi desigur ignorată.

Multe se pot întâmpla deoarece conceptele lui Jung sunt prea puțin cunoscute. De aceea salut ideea lui Ralf Vogel de a publica această nouă colecție de carte la Editura Kohlhammer, în care să se treacă în revistă și să se formuleze conceptele fundamentale ale lui Jung în evoluția lor, așa cum apar astăzi, în interacțiunea dintre teorie și practică. Sunt convinsă că teoria lui Jung, în care imaginile și plasticitatea au o mare însemnătate, va putea stimula în bună măsură colegi și colege aparținând altor direcții de cercetare.

Verena Kast

Introducere

Îi împărțim pe pacienți în persoane bolnave psihic, persoane bolnave fizic și, în fine, persoane bolnave psihosomatic. Dar este oare posibilă o asemenea clasificare neechivocă și ce înseamnă are ea în viața de zi cu zi pentru tratamentul medical și psihoterapeutic? Acestea sunt întrebările la care vom răspunde în cele ce urmează, pornind de la psihologia analitică a lui C.G. Jung. În opinia mea, rezultatele cercetărilor empirice ale lui Jung și experiențele acumulate în secolul trecut nu sunt depășite, ci continuă să ofere importante sugestii pentru problemele psihosomatice. În plus, datorită noilor metode de cercetare, unele dintre ideile sale au ajuns să fie analizate și documentate științific abia în zilele noastre. Jung și-a formulat cândva în felul următor poziția față de corp și suflet:

Sufletul omului nu se află nicidecum în afara naturii. El face parte dintre fenomenele naturii, iar problemele lui sunt tot atât de importante precum problemele și enigmele pe care ni le ridică maladia fizică. În plus, nu prea există vreo boală a organismului la care să nu conlucreze factori psihici, după cum la multe tulburări psihogene intră în discuție și elemente somatice (Jung, GW 13, §195)*.

* C.G. Jung, *Opere complete* 13. *Studii despre reprezentările alchimice*, traducere din germană de Daniela Ștefănescu, Trei, București, 2017, p. 190. (N.t.)

Plecând de la această primă evaluare, Jung a cercetat diferite aspecte ale interacțiunii posibile dintre corp și psihic, însă fără a prezenta o psihosomatică sistematică. Dacă pornim de la semnalarea aspectelor volatili-schimbătoare, nesăbuite și de neînțeles din punct de vedere lingvistic ale sufletului de către Donald Kalsched (2013, p. 22), putem avea îndoieli asupra existenței unei sistematici definitive. S-ar zice că, în cazul tuturor conceptelor noastre psihosomatice verificate cu prisosință, trebuie să admitem anumite neclarități, incertitudini sau inexactități. La fel ca psihosomatica, sufletul nu este o enigmă care trebuie rezolvată, ci un mister ce poate fi doar aproximat, însă niciodată înțeles pe deplin. Psihicul și corpul constituie o unitate căreia i se poate da târcoale, dar a cărei esență nu poate fi pătrunsă.

Și din acest motiv, Jung a subliniat cu privire la problema relației dintre corp și suflet că noțiunile, cuvintele și conceptele nu trebuie confundate cu realitatea, cu omul integral, format din psihic și corp. În principiu, el era convins că în psihologie omul nu va putea ajunge la o cunoaștere adecvată până când nu va pătrunde tărâmul acțiunii și trăirii, deci al lumii fizice. De aceea realitatea include întotdeauna și corpul. De asemenea, Jung consideră corpul indispensabil pentru a proteja conștiința eului de efectele distructive ale inconștientului, întrucât corpul limitează personalitatea (Jung, GW 8, §503), iar sufletul fără corp este ireal (Jung, GW 13, §316).

Interesant este că în 1958, cu trei ani înainte de a muri, Jung cerea să se țină bine minte următorul adagiu al poetului olandez care semna cu pseudonimul Multatuli (Eduard Douwes Dekker): „Nimic nu

este întru totul adevărat și nici acest lucru nu este întru totul adevărat“. Și adăuga: „În psihologie, fiecare propoziție poate fi inversată și să rămână totuși corectă“ (YouTube; C.G. Jung răspunde la întrebări 4/6, 1958). Cine citește această carte având o asemenea atitudine va putea să clasifice contradicțiile ivite cu privire la numeroasele întrebări fără răspuns, la tezele sau exemplele prezentate, în categoria celor practic ineluctabile.

Doresc să menționez aici că, pentru ușurința lecturii, în pasajele cu caracter general se va folosi forma masculină, care va include toate formele de gen (feminin, masculin, divers).

1. Cercetări empirice privind interacțiunea dintre psihic și corp

1.1. Studiile lui C.G. Jung de asociere a cuvintelor — emoție, imaginație și corp

În anul 1903, pe când era medic asistent în cadrul Clinicii Universitare de Psihiatrie din Zürich, C.G. Jung și-a început primele cercetări care au furnizat indicii importante despre interacțiunea dintre corp și psihic. Cu toate acestea, la începutul cercetărilor, interesul său principal nu a fost problema relației dintre corp și suflet, ci căutarea legilor psihice la oamenii sănătoși. Pentru a afla ce se întâmplă, din punct de vedere psihic, în cazul oamenilor sănătoși, Jung și colegii săi au efectuat numeroase studii de asociere a cuvintelor. În cadrul acestor studii empirice, în fața unor subiecți sănătoși s-au rostit succesiv o sută de cuvinte separate — unele neutre, precum *masă*, *lună* sau *pahar*, dar și cuvinte precum *moarte*, *mândrie* sau *minciună*. Subiecților li se cerea să spună cât mai repede primul cuvânt care le venea în minte. Se nota asocierea respectivă și, în plus, se măsura intervalul de timp dintre cuvântul rostit și răspuns. În a doua fază a testului, numită faza reproductivă, subiecților li s-au citit din nou toate cele o sută de cuvinte, cerându-li-se să repete toate răspunsurile date anterior. Reproducerea corectă sau eronată a fost și ea documentată.

Acest test asociativ verbal nu era nou în anul 1903, dar, spre deosebire de cercetătorii anteriori, Jung era interesat în primul rând de așa-numitele distorsiuni. Într-adevăr, se constată că nimeni nu dă în mod sistematic răspunsuri spontane. Uneori, un subiect răspunde după o mică ezitare, alteori greșește, repetă cuvântul rostit, răspunde cu mai multe cuvinte sau gesticulează, ca să menționăm doar câteva anomalii. Interesant este că aceste distorsiuni nu apar haotic la nicio persoană, ci sugerează coerență. Pornind de la numeroase exemple, Jung a putut evidenția o logică internă a acestor distorsiuni. De pildă, după ce un subiect a reacționat foarte ezitant la cuvintele *apă*, *vapor*, *mare* și *înot* și, pe deasupra, și-a amintit eronat toate răspunsurile date inițial, în cadrul discuției finale a ieșit la iveală faptul că, într-o etapă disperată a vieții sale, se gândise să se sinucidă prin înec (Jung, GW 2, §743 și urm.). Patru cuvinte au scos în evidență o problemă personală semnificativă și puternic încărcată emoțional. Iar Jung a numit aceste grupe de teme relevante din punct de vedere emoțional complexe emoționale.

Jung a definit complexul ca fiind o entitate conștientă din mai multe componente întrețesute. El conține toate experiențele relaționale și reprezentările păstrate în memorie în legătură cu un anumit subiect. În cazul complexului matern, acestea ar fi episoadele personale, imaginile, gândurile, convingerile și percepțiile mamei. Sunt trăiri pe care le-am avut cu mama biologică, dar și experiențe trăite alături de alte persoane sau în alte situații de viață percepute ca materne. Și toate aceste imagini și experiențe legate de complexe sunt indisolubil legate de diverse

sentimente sau de o întreagă gamă de sentimente. În principiu, complexe noastre nu sunt patologice, ci structuri normale ale psihicului, comparabile cu organele noastre corporale. Și așa cum acestea pot fi mai mult sau mai puțin sănătoase ori bolnave, la fel stau lucrurile și în cazul complexelor noastre.

După descoperirea complexelor, Jung a vrut să înțeleagă mai bine legătura dintre reacțiile la complex și corp, motiv pentru care, în cadrul testelor asociative verbale, a măsurat câțiva parametri fizici, și anume respirația, pulsul și conductivitatea electrică a pielii. Conductivitatea electrică a pielii — rezistența pielii, care depinde de activitatea glandelor sudoripare și este controlată de nervul simpatic din sistemul nervos vegetativ — se afla deja de câteva luni în centrul cercetărilor neurologului Otto Veraguth din Zürich. Acesta le citise unor subiecți o serie de texte și constatase că, de fiecare dată când ajungea la pasaje emoționale, conductivitatea pielii se modifica. Spre deosebire de acestea, cuvintele neutre nu aveau nicio influență. Doar cuvintele care produceau o reacție emoțională suficient de intensă modificau conductivitatea pielii (Jung, GW 2, §1043). Subiecții transpirau imediat ce primeau stimuli emoționali.

Pe baza acestor investigații și a propriilor cercetări empirice cu testul asociativ verbal, Jung a concluzionat că toate procesele emoționale influențează mai mult sau mai puțin vădit conductivitatea pielii (Jung, GW 2, §1080). Fiecare cuvânt care trimite către un complex și evocă o emoție modifică conductivitatea electrică a pielii direct proporțional cu intensitatea emoției (Jung, GW 2, §1048). Prin urmare,

complexele nu sunt doar fenomene mentale și emoționale, ci sunt întotdeauna și fenomene ancorate fizic; complexul este o entitate psihosomatică. Iar prin măsurarea conductivității pielii era posibilă înregistrarea obiectivă a unui echivalent fizic al sentimentelor. Creșterea curbei aparatului de măsură, a așa-numitului galvanometru, ilustra amploarea stimulării sistemului nervos vegetativ.

Jung era interesat și de efectul emoțiilor asupra respirației și a constatat că tensiunea emoțională face ca respirația să devină mai superficială și mai rapidă, pe când relaxarea o face mai profundă și mai lentă (Jung, GW 2, §1062). Frica, furia, tristețea, fericirea — fiecare sentiment modifică tiparul respirator, lucru de care mulți oameni nu sunt conștienți. Totuși, conform rezultatelor lui Jung, între funcția respiratorie și emoții nu pare să existe o relație atât de strânsă și de profundă precum cea dintre emoții și sistemul glandelor sudoripare. Acest lucru nu e surprinzător, deoarece respirația poate fi influențată relativ ușor de către mintea conștientă, ceea ce se poate folosi în terapia respiratorie. În schimb, secreția de transpirație nu poate fi controlată conștient (Jung, GW 2, §1062). Această autonomie a reacției sudoripare a fost probabil motivul pentru care, în cazul așa-numitului detector de minciuni, rezistența pielii a ajuns să fie folosită ca mijloc de probă pentru adevăr sau minciună. Cu toate acestea, în opinia mea, rezultatele obținute de Veraguth și Jung dovedesc că un poligraf poate să indice doar că există o excitație emoțională atunci când transpiri, însă nu și subiectul sau complexul care declanșează această excitație emoțională. Doar o interogare

atentă poate scoate la lumină complexe și deci fondul psihologic al unei asemenea reacții vegetative. Nu doar minciuna poate declanșa transpirația, ci și diverse complexe asociate cu sentimente precum rușinea, frica sau neputința. În schimb, persoanele care nu se tulbură emoțional atunci când mint, întrucât nu resimt nicio muștrare de conștiință, nu vor avea nicio reacție vegetativă și, prin urmare, aparatul de măsură nu va înregistra nicio modificare de amplitudine.

Înainte de Jung și Veraguth, fiziologul rus Ivan R. Tarhanov măsurase deja în 1890 felul în care rezistența pielii subiecților săi se modifică atunci când îi gădilă pe obraz sau în talpă cu o pană. I-a venit apoi ideea să le comunice doar că urma să îi atingă și a constatat că acest lucru avea deja ca efect modificarea amplitudinii măsurătorilor. Intrigat, le-a cerut subiecților să-și amintească momente când au avut sentimente de frică, groază sau bucurie. Și aceste amintiri au determinat modificări de amplitudine. Când subiecții desfășurau activități abstracte, cum ar fi calcule matematice, nu apăreau modificări. Prin urmare, rezultatele lui Tarhanov au indicat și ele o legătură între reprezentările interioare, emoții și fenomenele corporale (Jung, GW 2, §1040).

Stimulat de studiile lui Tarhanov, Jung a investigat dacă există vreo diferență între înțeparea cuiva cu un ac și comunicarea intenției de a face acest lucru. Când înțepi un subiect de testare cu un ac, îi provoci durere, prin urmare i se modifică rezistența pielii și începe să transpire. Însă rezistența pielii se modifică la fel de mult dacă stimulul este doar comunicat verbal. Așadar, nu trebuie neapărat să se

atingă corpul, ci acesta reacționează la așteptările, reprezentările și fanteziile cu impact emoțional. Emoția declanșată de imaginație acționează asupra corpului. Aceste măsurători tehnice relativ simple din secolul XX fac să fie plauzibilă ușurința cu care oamenii pot fi traumatizați în mod repetat. Imediat ce un cuvânt sau o imagine interioară evocată involuntar trezește emoții, este stimulat sistemul nervos vegetativ și se declanșează procese de stimulare corporală relativ autonome — care nu sunt altceva decât reacții la stres. Însă aceste rezultate nu sunt importante numai pentru amintirile traumatice, ci și pentru toate discuțiile (psihoterapeutice) care declanșează emoții. Orice cuvânt capabil să declanșeze o emoție afectează corpul prin intermediul sistemului nervos vegetativ. Iar în cazul oamenilor ușor de stimulat din punct de vedere emoțional, sistemul nervos vegetativ se declanșează foarte repede. Dacă înțelegem testul asociativ verbal ca un dialog standardizat de tipul telegramelor, devine clar că și în viața de zi cu zi ne confruntăm permanent cu complexe emoționale în conversațiile pe care le purtăm. Când ni se adresează o întrebare neplăcută sau dacă în cadrul discuției se atinge un subiect delicat ori dureros, apar distorsiuni similare celor din cadrul testului asociativ verbal. Știm din experiență că uneori un singur cuvânt-stimul poate avea ca efect declanșarea nemiloasă a unui complex. Tot ce se întâmplă după aceea se desfășoară relativ autonom: nu mai reacționăm liberi și suverani, ci blocați, confuzi, iritați, poate chiar abuzivi verbal sau agresivi fizic — adesea într-o manieră exagerată. Chiar și atunci când reușim să ne manifestăm cu calm la