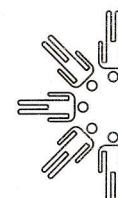


Hotarele sufletului

Practica psihologiei lui Jung
June Singer

EDIȚIE NOUĂ ȘI REVIZUITĂ

Traducere din engleză
Smaranda Nistor



**MISTERELE
INCONȘTIENTULUI
COLECTIV**

TREI

Cuprins

Prefață la noua ediție americană.....	9
Introducere	13
Partea întâi. Noțiunile de bază	45
1. Analistul și analizandul.....	47
2. Complexe ziua și demoni noaptea.....	95
3. De la asocieri la arhetipuri	150
4. Sunt arhetipurile necesare?	166
Partea a doua. Procesul interior	197
5. Individuația sau procesul de a deveni întreg.....	199
6. Persona și umbra	229
7. Anima și animus — contrariile dinlăuntru.....	252
8. Circumambularea Sinelui.....	289
9. Cum să ne înțelegem visele	329
10. Visând visul înainte — imaginația activă	363

Partea a treia. Persoana în lume	413
Respect pentru oameni și cărți	
11. Tipurile psihologice și cheia comunicării.....	415
12. Psyche-ul în lume	454
 Partea a patra. Analiza și spiritul uman.....	475
13. Religia și alte abordări ale incognoscibilului	477
14. Începem să murim din clipa în care ne naștem.....	532
 Lista lucrărilor citate	565
 Note	573

Prefață la noua ediție americană

În urmă cu câteva zile am primit o scrisoare de la editura cu care lucrez, prin care eram felicitată pentru numărul de exemplare vândute din HOTARELE SUFLETULUI și anunțată despre planul de a retipări încă o dată cartea care a servit timp de peste douăzeci de ani drept introducere în psihologia jungiană. Scrisoarea a coincis cu a șaptezeci și cincea aniversare a zilei mele de naștere. A fost o piatră de hotar care mi-a reamintit că sunt muritoare și m-a făcut să mă uit mai atent unde mă aflu pe cărarea vieții. Scrisesem HOTARELE SUFLETULUI după mai puțin de un deceniu de practică psihanalitică. Majoritatea scrierilor lui Jung nu fuseseră încă traduse, deci cititorii nevorbitori de germană nu aveau acces la întregul operei care constituie rodul gândirii lui Jung. Acum, după mai bine de douăzeci de ani, lumea s-a schimbat, psihologia s-a schimbat și eu m-am schimbat.

Față în față cu încă o reeditare a HOTARELOR SUFLETULUI, mi-am pus întrebarea: aceasta este moștenirea pe care vreau s-o las în urma mea? Răspunsul care mi-a venit a sunat cam așa: mare parte din ce am scris continuă să fie de actualitate — în același fel în care opera lui Jung rămâne de actualitate — și pot susține cu tărie acest lucru. Dar multe din cele scrise de mine sunt depășite și nu mai reprezintă modul în care gândesc eu acum. I-am sugerat editoarei mele ca volumul HOTARELE SUFLETULUI să nu fie doar o simplă reeditare, ci să treacă printr-o revizuire completă, care să-l aducă la zi, și ea a fost de acord.

1

Analistul și analizandul

Cunoașterea științifică din ziua de azi impune respect pentru descoperirile sale unui auditoriu enorm de diferit față de cel pe care-l domina cu doar câțiva ani în urmă. În răstimp de o singură generație, oamenii obișnuiți au dobândit acces la informații despre noile evoluții din toate științele — informații care altădată rămâneau ferite de ochii lumii, în spațiul privat al cercetătorilor, până ce teoriile puteau fi demonstre și datele concrete stabilite exact. Dar odată cu foamea insășiabilă pentru informații de care dă dovadă mass-media — care servește drept cordon ombilical menit să hrânească mintea omenească —, nici cea mai măruntă frântură de știre sau zvon nu scapă de atenție din partea presei scrise, a camerelor de televiziune sau a rețelei de calculatoare. Vestea unei noi descoperiri medicale ajunge adeseori în ziarele de interes general înainte să apară în publicația de specialitate. Secretele nu rezistă aproape niciodată prea mult; media bombardează constant psihicul cu opinii și sfaturi și marketing agresiv. Indiferent dacă subiectul în chestiune este un produs comercial, o poziție politică sau apelul unui activist social, mintile noastre sunt țintele ușoare, iar portofelele noastre, obiectivul final. Cunoștințele competente în domeniul științelor exacte și în unele specialități tehnice sunt în continuare rare, dar când vine vorba de domeniul psihologiei, majoritatea oamenilor se consideră îndreptăți să emită judecăți despre natura umană după ce-au citit câteva articole sau au urmărit succesiunea interminabilă de emisiuni tip

talk-show care se pretendă demersuri de studiere a condiției umane, prezentând suferinzi din toate categoriile de traume psihice. La urma urmei, rătăcinează privitorul, dacă psihologia este ceea ce spune denumirea, respectiv studiul psihicului uman, adică al mintii aşa cum se percep pe ea însăşi, de ce n-ar fi părerea mea despre ceea ce se petrece sau se poate petrece în psihic la fel de valabilă ca a oricui altcuiva? În fond, și eu am o „minte“, indiferent ce-o fi ea — știu ce simt și ce trăiesc, cel puțin la fel de bine ca oricine ar practica psihologia asupra mea.

În același timp, observăm o tendință actuală înspre expunerea publică a celor mai durerioase răni pe care le pot avea ființele umane: traumele pe care le produc incestul, abuzul sexual, infometarea, tortura ritualică, depresia psihotică, tulburarea de identitate disociativă (personalitățile multiple), alcoolismul și deteriorarea pe care o provoacă consumul de droguri, violul instituționalizat și nenumărate alte umilințe care asediază mintea, trupul și spiritul omenesc. În mulți oameni, care se prea poate să-și fi ascuns propria amărăciune și rușine sub un văl de nevroze, faptul că privesc și ascultă povestea suferințelor îndurate de victime răscolește amintiri și răni nevindecate. Pentru acești oameni, psihologia vine cu o fărâmă de speranță, atât de fragilă, încât se tem să-o atingă, dar în același timp atât de importantă, încât vor merge foarte departe ca să-i primească ajutorul.

Acolo unde altădată tratamentul modern al tulburărilor mentale și emotionale se limita eminamente la abordările comportamentale, cognitive și psihodinamice, de la revoluția conștiinței din anii șaizeci au apărut și s-au dezvoltat zeci de alte metode, ajutând mulți oameni, pe măsură ce aceștia își descopereau propria afinitate cu o anumită metodă. Spre exemplu: tot felul de terapii orientate somatic își intemeiază abordarea pe principiul că orice eveniment

dureros sau traumatizant care afectează pe cineva se stochează în structura și țesuturile corpului, și poate fi eliminat prin lucru direct cu corpul. Specialiștii în psihologie socială se uită la condițiile din jurul individului, pentru a găsi sursa dificultăților. Psihologii sinelui caută să diferențieze „adevăratul sine“ de nu știu câte alte instanțe ale „falsului sine“. Teoreticienii relațiilor de obiect văd în raporturile interpersonale infantile factorul determinant de fixare a cadrului pentru toate relațiile ulterioare. și mai există o pleiadă întreagă de psihoterapeuți de grup, care lucrează nemijlocit cu individul în cadrul unei societăți special create pentru a utiliza reflecțiile celorlalți pentru a-l ajuta pe individ să-și depășească propriile probleme.

Și-atunci la ce bun încă o carte, despre încă o abordare a problemei psihicului uman, mai ales că nu este foarte actuală, nici foarte populară, și nici nu promite o „vindecare“ pentru oricine — și cu atât mai puțin pentru toată lumea? Mă refer la activitatea psihiatrului elvețian Carl G. Jung, a căruia opera poate fi socotită „psihologie“ doar în sensul cel mai larg al termenului, pentru că se ocupă de experiența umană de orice fel, aşa cum este ea trăită prin intermediul acelui organ — dacă vreți să-i spunem așa — misterios și ipotic, căci nimeni nu l-a văzut vreodată și nici nu l-a măsurat: psihicul. „Psihologia analitică“ a lui Jung (denumirea dată abordării jungiene la vremea rupturii de Freud, pentru a-i diferenția opera de cea a fondatorului „psihanalizei“) include disciplina metodei științifice și i se supune, dar nu se limitează la metodologia tradițională a științei. Ea include idei religioase și este influențată de ele, dar nu se limitează la formele tradiționale de exprimare religioasă. Mai mult decât atât, psihologia analitică se ocupă de sâmburele esențial al artei, care este funcționarea procesului creativ, dar nu este legată de tehnicele niciuneia dintre arte.

Adresându-se unor domenii atât de largi și de diversificate ale activității umane, metoda lui Jung ne apare, în consecință, vastă și complexă. În unele dintre scriurile sale, Jung se îndură să fie limpede și direct, dar în multe altele este greoi și abscons, părând adeseori să se lase el purtat de procesele sale de gândire, în loc să le dirijeze conștient. Cu acest ultim fel de a lucra își atinge Jung culmea măiestriei de a țese un material extrem de divers structurat și cu tipare complexe, dar tot aici este și cel mai greu de înțeles. Se spune adeseori, despre anumite cărți ale lui Jung, că, atunci când le citești prima dată, unele par să fie total de neînțeles, cu excepția câtorva secțiuni de o neobișnuită claritate, dar care ies în evidență mai mult ca să promită, decât ca să explice. Data următoare când le citești, zona de lumină se largeste și umbra nu mai pare chiar atât de deasă. Și, după cum mărturisesc mulți dintre cei care-l citesc pe Jung, cu fiecare lectură succesivă își face apariția o nouă revelație a înțelesului dat de autor, așa încât, cu timpul, scrierea lui scoate la iveală experiența vie a psihicului. Nu-i ușor să sesizezi semnificația vietii și a operei lui Jung, inclusiv sub aspectul implicațiilor pentru psihoterapie.

Și-atunci de ce, în această epocă în care sistemul nostru național de asistență medicală își propune să asigure servicii universale sub forma unei asistențe de bază, în cea mai mare parte prin intermediul unor organizații și agenții de diverse tipuri, și în condițiile în care eficiența cu care sunt cheltuiți banii reprezintă un criteriu major de apreciere a serviciului, psihologia jungiană câștigă cu rapiditate adepti — și încă fără niciun fel de publicitate specială sau muncă de prozelitism? De ce psihologia analitică atrage tot mai mulți oameni, în ciuda faptului că, din câte s-ar putea crede, forța ei de atracție se limitează la cei dispuși să se supună unui proces îndelungat și anevoios, care nu se poate altfel decât să le dea peste cap înseși premisele pe care se întemeiază

existența lor? De ce acceptă oamenii, de bunăvoie, să lase deoparte starea de echilibru cu care au trăit, mai bine sau mai puțin bine, mulți ani de zile și să riște o călătorie în universul misterios al tainișelor sufletului — călătorie pe care Jung a numit-o „individuație“? De ce au luat-o pe această cale, cu toate pericolele ei potențiale, chinuitoarea lentoare a procesului, investiția enormă de timp, energie și bani, și absența familiarei garanții necondiționate a reușitei?

Problema multitudinii de psihologii a fost anticipată de Jung nu mai departe în timp decât 1933, cel puțin, când, într-un eseu intitulat „Problemele psihoterapiei moderne“, el scria:

Dar cum există un singur suflet omenesc, există desigur și doar o singură psihologie, i se pare profanului, așa încât consideră diferențierile fie drept sofisticări subiective, fie drept unele dintre acele bine cunoscute încercări ale oamenilor mărunți de a-și ridica și ei un tronuleț... Multilateralitatea și varietatea opiniei lor psihologice ale vremii noastre sunt realmente surprinzoare... Dacă într-un manual de patologie găsim indicate pentru o boală numeroase remedii de natură foarte diferită, putem trage de aici concluzia că niciunul dintre aceste remedii nu este deosebit de eficace. Și dacă sunt semnalate multe drumuri diferite care să ne ducă la suflet, putem presupune liniștiți că niciunul dintre aceste numeroase drumuri nu-și atinge atât de absolut sigur ținta, și pesemne cel mai puțin acela care este preamărit cu fanaticism. Multitudinea psihologilor contemporane este într-adevăr o expresie a nedumeririi. Accesul la suflet și chiar însuși sufletul se dezvăluie treptat ca fiind de-o mare dificultate... nicio mirare deci că se îngămădesc încercările de a soluționa mai întâi

Cu atât mai adevărate sunt aceste cuvinte astăzi, la șaizeci de ani după ce Jung le-a scris!

Jung credea că starea de bine a psihicului nostru are o legătură directă cu filosofia noastră de viață, conștientă sau inconștientă, deci felul în care noi privim lucrurile este realmente de o importanță supremă pentru noi și pentru sănătatea noastră psihică. Din punct de vedere psihologic, nu contează atât cum este în mod obiectiv o situație sau un lucru, cât cum o vedem sau îl vedem noi. Ceea ce este de nesuportat devine acceptabil dacă putem renunța la anumite prejudecăți și ne putem schimba punctul de vedere. Această filosofie de viață — *Weltanschauung*, cum a numit-o Jung — se dezvoltă pas cu pas, cu fiecare plus de experiență și cunoaștere. Odată cu schimbarea imaginii pe care o persoană o are despre lume, se schimbă și persoana respectivă. Jung, scriind despre „Psihologie analitică și concepție despre lume“, descrie întreaga sa abordare a psihicului omenesc:

O știință nu e niciodată o concepție despre lume, ci doar instrumentul pentru a o obține. Dacă cineva va pune sau nu mâna pe acest instrument este o întrebare care depinde de întrebarea contrară, anume de concepția despre lume a respectivei persoane. Căci nimeni nu e lipsit de o concepție despre lume. În caz extrem, omul are cel puțin acea concepție despre lume pe care i-au impus-o educația și mediul ambient. Dacă această concepție despre lume îi spune, de pildă, că „fericirea supremă a muritorilor e doar personalitatea“, atunci fără să șovăie el va pune mâna pe știință și pe rezultatele ei pentru ca, folosindu-le de bunăvoie ca pe un instrument, să-și

făurească o concepție despre lume și astfel să se construiască pe sine. Dacă însă opinia lui ereditară îi va spune că știință nu este instrument, ci tel și scop în sine, atunci el va urma cuvântul de ordine care s-a dovedit valabil, adică practic decisiv, cam de peste o sută cincizeci de ani încoace. Unii s-au împotrivit, ce-i drept, cu disperare, căci ideea lor de desăvârșire și sens culmina cu perfecționarea personalității umane, iar nu cu diferențierea mijloacelor tehnice care duce inevitabil spre diferențierea extrem de unilaterală a unei pulsiuni, de pildă a pulsiunii cunoașterii. Dacă știință este un scop în sine, „la raison d'être“ a omului e doar intelectul. Dacă arta este scop în sine, atunci capacitatea de reprezentare este singura valoare a omului, iar intelectul se preumbilă prin cămara de vechituri. Dacă scopul în sine e câștigul de bani, atunci știință și arta pot să-și închidă liniiștite dugheana. Nimeni nu poate nega risipirea aproape fără speranță a conștiinței moderne în aceste scopuri în sine. Dar astfel oamenii vor fi antrenați să-și dezvolte o unică înșuire, să devină ei înșiși instrument.²

Concluzia inevitabilă este că numeroasele teorii psihologice devin raționalizări spre fundamentarea unor psihoterapii, raționalizări care, la rândul lor, nu sunt altceva decât simple instrumente destinate să modeleze un anumit tip de personalitate, adică acela pe care initiatorul sistemului îl socotește valoros. Așadar, maturizarea ar putea fi telul suprem pentru un sistem, dispariția simptomelor pentru un altul, înțelegerea sinelui pentru un al treilea sau ajustarea la normele societății, realizarea potențialului de dezvoltare, dobândirea capacitații de a accepta responsabilitatea, diminuarea angoasei existențiale sau reușita de a învăța pur și simplu „să fii autentic“ și aşa mai departe *ad infinitum*. Există

„instrumente” psihologice care să te deschidă, care să te calmze, care să te ajusteze și să te reajusteze. Fiecare se ocupă de unul sau mai multe aspecte ale personalității umane și multe se concentrează pe o singură problemă sau pe un singur tip de probleme, sau caută să reducă toate relele psihice ale omului la o singură explicație.

Chiar dacă psihologia analitică poate fi văzută în felurile moduri de feluriți oameni, de un lucru putem fi absolut siguri: anume că nu este un „instrument”. Spre deosebire de mulți alți psihologi bine-cunoscuți, Jung nu și-a prezentat niciodată o teorie psihologică, în sensul îngust al termenului „teorie” — adică un ansamblu unitar de generalizări și principii, elaborate în asociere cu practica psihoterapiei, formându-și propriul conținut ca disciplină intelectuală. Spre deosebire de fondatorii majorității celorlalte școli psihologice, Jung nu oferă o metodologie, o tehnică procedurală, o serie de „aplicații” pe care analistul jungian să le poată folosi, plecând de la ideile și formulările maestrului său. Căci ceea ce este esențial în psihologia analitică este cerința ca fiecare individ să-și dezvolte conștient o *Weltanschauung* unică, o „filosofie de viață”, dacă vreți, în concordanță cu factorii „dați” ai personalității sale, care sunt deja prezenti la naștere și evoluează în funcție de propria tipologie și modalitate de prefacere în timp, dar și cu factorii „dobândiți”, în care intră mediul în care se naște individul și împrejurările și evenimentele din viața sa. Eu văd această concepție ca pe o filosofie care trebuie să transcede abordările fragmentare ale psihicului uman care fac în prezent obiectul unei vaste literaturi de specialitate și foarte multor discuții. Este o concepție care trebuie să-i privească pe oameni ca pe ființe unitare și complete — cuprinzând tot ceea ce orice abordare psihologică spune că suntem, chiar dacă unele dintre aceste abordări s-ar putea să fie în contradicție flagrantă cu altele.

June Singer

54

Jung a spus o vorbă înțeleaptă: dacă poți să observi o însușire care-i este caracteristică unei persoane, poți fi foarte sigur că undeva, în interiorul persoanei respective, la fel de valabilă este și însușirea opusă. Eu cred că geniul lui Jung rezidă în capacitatea lui de a accepta paradoxul ca pe un fapt al existenței psihice umane. Iar marea paradoxă al operei lui Jung este acela că rămâne extrem de individuală, depinzând foarte mult de natura particulară a individului care a conceput-o, cu toate că, în același timp, ajunge la principii generale extrase din istoria conștiinței și experienței omenești, putând astfel să fie aplicată unui spectru variat al naturii umane.

Eu am observat la colegii mei că toți funcționează în maniera lor individuală; formarea analitică nu i-a remodelat nici pe departe conform unei matrie unice. Unii sunt extrem de liberali în relația cu pacienții și chiar foarte permisivi din acest punct de vedere — alții și-au dezvoltat o structură relativ formalizată. Unii, care sunt de formăție medici, urmează modelul medical și apelează la medicamente ca adjuvant al tratamentului analitic, acolo unde se recomandă acest lucru. Alții insistă pe ideea că metoda lui Jung este „o vindecare a sufletului”, deci se cuvine să fie apropiată de zona religiei, dacă nu efectiv inclusă acolo. Analiștii dintr-o a treia categorie spun că este un mod de educare a cuiva pentru o viață mai bună și, ca atare, intră în sfera psihologiei academice. Iar un analist jungian era de părere că „Înainte ca opera lui Jung să poată fi dusă mai departe... analiștii vor trebui să se elibereze de acele rămășițe de teologie, de psihologie academică și mai ales de medicină care încă mai întăresc terenul și care sunt false borne indicatoare pentru psihologia analitică”.³ În același timp, acolo unde pentru pacient trebuie luată în considerare medicația, analiștii jungieni colaborează adeseori cu psihiatri specializați în psihofarmacologie. Așadar, e limpede de ce întâmpinăm atât de multe dificultăți atunci

Hotarele sufletului

55