



Poniżej prezentuję fragment książki "Psychologia integralna Junga" Zenona Waldemara Dudka [Wydawnictwo ENETEIA, 2006], w którym zaprezentowane są podstawy psychologii jungowskiej. Książka ta jest w moim przekonaniu "must have" dla każdego, który interesuje się i inspirowane myślą **Carla Gustava Junga**, wielkiego badacza ludzkiej psychiki, świadomości i duchowości.

"Popularność teorii nie jest miernikiem jej wartości. **Jung** - współpracownik, a później krytyk Freuda - działał i tworzył na granicy systemów i nie mógł być łatwo zrozumiany. Sam stwierdził, że najlepiej rozumieją go poeci. Rozwijana przez niego teoria została po-przedzona wieloletnimi studiami w takich dziedzinach, jak psycho-logia, antropologia, filozofia religii, filozofia Wschodu, archeologia, alchemia, astrologia, parapsychologia, mistyka. Ważnym punktem odniesienia analiz Junga było jego doświadczenie w zawodzie psy-chiatry (Klinika Burghölzli koło Zurychu) i jako psychoterapeuty (psychoanalityczna praktyka). Prowadził poza tym wykłady poświęcone zagadnieniom terapeutycznym, klinicznym, psychologii marzeń sennych, psychologii religii, **symbolic**, **e gnozy**, alchemii, mitologii róż-nych kultur.

Jung reprezentował podejście empiryczne obejmujące także materiał pochodzący z przeżyć subiektywnych; dążył do rejestracji całego bogactwa faktów psychicznych z uwzględnieniem kontekstu zjawisk kulturowych. Był badaczem życia psychicznego, duchowe-go i kultury, analizował też skrupulatnie własną psychikę. Unikał intelektualizowania. Prawda

psychologiczna wyraża się nie tylko przez intelekt. Dlatego **Jung** nie tworzył zamkniętego, jak sądzą niektórzy, intelektualnego systemu psychologii, ale opisowy, otwarty system symboliczno-teoretyczny. Zawarta w nim wiedza jest w znacznej mierze

jego osobistym, głęboko przemyślanym doświadczeniem

(psy-chologia subiektywna). Inne teorie - np. Freuda i Adlera - zawierają również swoją prawdę. Jung był przeciwny tworzeniu teorii ode-rwanych od rzeczywistości oraz osobistych doświadczeń badanego-badającego. Aby całościowo spojrzeć na człowieka, należy poświęcić uwagę, na przykład, snom pacjentów, a także spontanicznej wyobraźni, skojarzeniom i twórczości. Uzupełnieniem i rozwinięciem podstawowego poznania psyche jest studiowanie znaczenia mitów, sym-boli dawnych epok i innych kultur (mity kulturowe, alchemia) jako uniwersalnych form ekspresji ludzkiej psychiki.

Jung zbliżył w teorii i metodzie psychologię do filozofii, sztuki i religii. Z tych i wielu innych powodów jego psychologia oraz wy-kształcone z jej inspiracji kierunki badania psychiki (psychologia postjungowska) zasługują na nazwę psychologii integralnej. Jej aparat pojęciowy pozwala opisać szeroko, wszechstronnie i adekwatnie wiele funkcji, procesów i zjawisk psychicznych, wyjaśnić integralne funk-cjonowanie jednostki w społeczeństwie i kulturze. Obejmuje on za-równo konkretne struktury i funkcje psychiki, jak też jej aspekty wymagające podejścia relatywistycznego.

(...)

1.4.1. Energia psychiczna

Cały organizm biologiczny i psychiczny dysponuje jedną energią, którą Freud nazwał **libido** i łączył z seksualnością.

Jung

pozbawił libido wyłącznie seksualnego znaczenia. Libido psychiczne pochodzi nie tylko z ciała, ze zmysłów, ale również bezpośrednio z systemu psychicznego. Znamienny jest tytuł pracy, która omawia

niebiologiczne rozumienie energii psychicznej

i ostatecznie

podzieliła Junga i Freuda

— *Symbole der Wandlung* (Symbole przemiany, wyd. pol. Jung, 1998). Energia psychiczna podlega nieustannej przemianie i jest kształtowana przez wyobraźnię, uczucia, myślenie, a przede wszystkim przez wzorce kulturowe i symbole. Szczególną moc energetyczną mają symbole o wartości artystycznej i religijnej. Wyrażają one moc (energię) archetypową, której pokłady leżą głęboko w psychice, w nieświadomości zbiorowej. Wyrazem wpływu archetypów na ekspresję jest tzw. sztuka archetypowa (por. Rosińska, 1982)

Energia psychiczna, wskutek predyspozycji wrodzonych, ma dwa kierunki aktywności i kształtuje dwa typy postawy psychicznej: **ekstrawertywny** i **introwertywny**. Postawa ekstrawertywna prowadzi aktywność jednostki w stronę otoczenia i poszukiwania obiektu, relacji, związku, kontaktu, odnoszenia. Postawa introwertywna kieruje energię psychiczną do wewnątrz, w stronę podmiotu, koncentruje się ona wokół świadomości, pozostaje wewnątrz systemu psychicznego.

1.4.2. Funkcje psychiczne

Orientacja świadomości w rzeczywistości opiera się, zdaniem Junga, na czterech funkcjach. Są to: **myślenie** (ocena obiektywna), **uczucie** (wartościowanie subiektywne), **percepcja** (postrzeganie zmysłowe) i

intuicja

(sposobienie pozazmysłowe). Uczucie i myślenie nie są funkcjami racjonalnymi, gdyż porządkują rzeczywistość psychiczną jednostki według wartości (subiektywnych) i znaczeń (obiektywnych). Tworzą one jedną parę uzupełniających się nawzajem przeciwieństw. Drugą parę przeciwieństw tworzą intuicja i percepcja jako funkcje irracjonalne, dostarczające informacji o tym, co jest spostrzegane bezpośrednio, zmysłowo, lub co może być (sposobienie intuicyjne przez nieświadomość).

1.4.3. Nieświadomość zbiorowa. Archetypy

Nieświadomość jest nie tylko magazynem zapomnianych, tłumionych lub wypartych przeżyć, ale także siedliskiem bogactwa duchowego, które człowiek dziedziczy drogą filogenetyczną po przodkach. Twórczość, miłość, doświadczenie religijne rodzą się w człowieku dzięki kontaktowi świadomości indywidualnej, naszego "ja" (ego) z archetypami. Stanowią one podstawę kulturowej fazy procesu indywidualizacji i matryce mądrości kulturowej.

Rozwój świadomości wynika nie tylko z poszerzania sprawności poszczególnych funkcji psychicznych, ale z dynamicznej relacji ego - archetyp, ego - archetypowa Jaźń. Tę relację w psychologii jungowskiej określa się terminem „oś ego - Jaźń” (Edinger, 1986; 1992).

1.4.4. Cień indywidualny. Kompleksy

Psychika (jej świadoma i nieświadoma część) składa się z kilku warstw. Według Junga są to: 1) **świadomość zbiorowa**

(
persona

, fasada) 2)

świadomość indywidualna

(

ego

), 3)

nieświadomość indywidualna

(

Cień

) i 4)

nieświadomość zbiorowa

(

archetypy

,

instynkty

). Tak jak nieświadomość zbiorowa gromadzi gotowe, ukształtowane struktury psychiczne, archetypy, tak w nieświadomości indywidualnej znajdują się zlepki emocjonalnych, nieakceptowanych przez ego przeżyć, czyli kompleksy.

Kompleksy odpowiadają za gotowość do nieświadomych zachowań i reakcje; są powodem niezrozumiałych przeżyć i źródłem objawów zaburzeń psychicznych. Podobnie ego, które jest kompleksem świadomym, odpowiada za gotowość do zachowań akceptowanych, dobrowolnych i uświadamianych przez jednostkę.

Nieświadomość indywidualną Jung nazwał indywidualnym Cieniem. Ten **Cień** blokuje kontakt świadomości z głębszą, archetypową warstwą nieświadomości. Jego rozpoznanie pozwala na psychiczną integrację z wewnętrzną sferą duchową (

proces indywidualizacji

).

1.4.5. Rozwój psychiczny. Integracja przeciwieństw

Rozwój psychiczny składa się z dwu faz: naturalnej i kulturowej. Druga faza rozwoju to właściwa indywidualizacja, a jej celem jest osiągnięcie stanu **integracji z duchową Jaźnią** oraz **odkrycie indywidualnego sensu życia**

. Na sens życia składają się wartości zapisane w poszczególnych archetypach; są one źródłem autentycznej twórczości i przeżyć duchowych.

Kontakt z archetypami, w szczególności z archetypem Jaźni, tworzy oś ego - Jaźń (oś ego -

archetyp), uczy integrowania naturalnych przeciwieństw psychicznych (przyrodzonych), jak też sprzeczności i konfliktów, które niosą ze sobą typowe sytuacje życiowe.

Myślenie i uczucie, intuicja i percepcja, ekstrawersja i introwersja, świadomość i nieświadomość, zewnętrzne i wewnętrzne, obiektywne i subiektywne, racjonalne i irracjonalne, materia i duch, natura i kultura stanowią dopełniające, a nie wykluczające się dziedziny psychicznego doświadczenia.

Celem rozwoju jest integracja przeciwstawnych tendencji (pełnia psychiczna), a nie doskonałość i skrajny rozwój jednego z wymiarów. Rozwój jednej sfery jest raczej etapem odkrywania jednego z psychicznych biegunów wielowymiarowej osobowości. Zróżnicowane, nawet przeciwstawne wymiary, tworzą funkcjonalną jedność.

1.4.6. Prawo nieprzyczynowości. Synchroniczność

Jung otwiera myślenie i świadomość psychologii współczesnej na zjawiska wykraczające **poza zasadę**

przyczyna - skutek

. Nawet fizyka i matematyka odeszły od mechanistycznego łączenia wszystkich zdarzeń w wyłączną relację przyczynowo-skutkową.

Zdarzenia psychiczne i losowe, wydarzenia wewnętrzne i zewnętrzne wiążą się ze sobą również pozaprzyczynowo (akauzalnie). Przykładem mogą być sny prorocze, twórczość artystyczna, przeżycia duchowe i mistyczne, odkrycia i wynalazki, przeżycia ze sfery subiektywno-uczuciowej (miłość). Nie mogą być one wyjaśnione za pomocą prostych schematów, gdyż redukowałyby człowieka do mechanizmu lub automatu. Zjawiska te wynikają z natury nieświadomości (archetypów), która przejawia się w taki sposób, że przeżycia kojarzą się ze sobą ze względu na znaczenie, a nie przyczynę.

Związek czasowy zdarzeń i przeżyć nie oznacza ich relacji przyczynowej. Znaczenie takiego zjawiska psychicznego wyraża się symbolicznie i nie podlega prawu czasu i przestrzeni, tak jak dotyczy ono prostych zjawisk fizycznych. To znaczenie może być dostępne przez nieświadomość, np. przez sen, drogą intuicyjnego lub uczuciowego odbioru, w doświadczeniu natury parapsychicznej lub metapsychicznej (mistycznej).

Prawo nieprzyczynowości (akauzalność) w odniesieniu do zjawisk psychiki Jung nazwał synchronicznością. Pozwala ono zrozumieć psychiczne odwrócenie porządku czasowego czy synchronicznej bliskości, mimo braku kontaktu fizycznego, przestrzennego.

Dla psychologii i psychoterapii ważne jest uznanie faktu, że przyszłość - zapisana choćby w uzdolnieniach i nierozwiniętych talentach - może odmieniać przeszłość. To, jakim człowiek może się stać, co wyraża się przez symbole sensne, fantazje, nastawienia, wiarę i impulsy twórcze, kształtuje teraźniejszość, a nawet gruntownie „reorganizuje” minione doświadczenie. Poprzez intuicję, wyobraźnię i przeczucia przyszłość wpływa, choć nieprzyczynowo, na psychiczną przeszłość i aktualność jednostki.

Psychologia i psychoterapia nie obejmują wszystkich aspektów ludzkiego przeżywania. Działają one na styku różnych problemów życia codziennego, korzystają z zasad zdrowego rozsądku, zasad obyczajowych i wzorców określonej kultury, wartości religijnych, nauki, sztuki. Dotyczą osobistych dążeń i pragnień. Psychoterapeuta potrzebuje dużego doświadczenia, humanistycznego podejścia i wyważonego dystansu wobec każdej z tych sfer. Nie może popadać w skrajności, które prowadzą albo do dogmatyzmu w poglądach na człowieka, albo do braku koncepcji i rezygnacji z twórczego spojrzenia na możliwości psychologicznej diagnozy i pomocy.

Napęd do rozwoju inspirowane kulturą, którą reprezentuje tradycja, społeczeństwo i bezpośrednio rodzice. Znaczący impuls do rozwoju pojawia się też w przeżyciach wewnętrznych, których bogactwo można przewidzieć i rzetelnie ocenić. Trzeba się z tym liczyć i opisywać w celu głębszego poznania psychicznego i duchowego wymiaru człowieka. Należy też pamiętać, że wielkimi terapeutami, nie tylko jednostek, ale i całych społeczności, byli **duchowi przywódcy na rodach**, wielcy artyści, uczeni, głosiciele prawd religijnych.

Doświadczenie pokoleń i zdobycze współczesnej wiedzy psychologicznej ukazują nam niezwykle złożoną sylwetkę człowieka. Warto się tą wiedzą dzielić. Psychoterapia jest spotkaniem, podczas którego jeden człowiek udziela pomocy drugiemu, czerpiąc zarazem bardzo wiele na użytek swego wewnętrznego rozwoju. Nie jest również przesadą powiedzenie, że najlepszym terapeutą jest człowiek sam dla siebie. Oby tylko dostrzegł, że tego potrzebuje, chce i potrafi to uczynić. Oby zrozumiał, że nie jest sam i że warto skorzystać z pomocy, której mogą udzielić mu inni."

Psychologia integralna Junga

Napisany przez Cyprian Sajna
26 listopada 2011

[Psychologia integralna Junga. Człowiek archetypowy. Rozdział I. Od psychologii głębi do psychologii integralnej, str. 60-65. Zenon Waldemar Dudek. Wydawnictwo ENETEA, 2006.]