

De analytische psychologie van Prof. Carl Gustav Jung (1875-1961)

Christina Moormann ((Jungiaans filosofisch- en analytisch therapeut/DUC-docent Vrije Leergangen en Trainingen/auteur)

De ideeën van Jung zijn nog steeds actueel vanwege zijn wereldbeeld.

Jung zei zelf eens: *'Ik ben ervan overtuigd dat het onderzoek van de ziel de wetenschap van de toekomst is. Het is een wetenschap die we het hardste nodig hebben. Het is namelijk dat de mens zelf het grootste gevaar voor de mensheid vormt en niet de rampen, epidemieën, kanker enzovoort. Het zijn de psychische epidemieën die veel meer schade aanrichten. Het grootste gevaar schuilt in het onbewuste van de mens, daar waar duistere krachten opdoemen. Deze krachten moeten onder ogen gezien worden om daarna geïntegreerd te kunnen worden. Eerst moet men ze zien en pas daarna kan men ze omvormen of ombuigen tot iets beters. Eerst moet de mens zichzelf veranderen pas daarna kan de wereld verbeteren. Eerst de weg naar binnen en daarna weer de weg naar buiten de wereld in met het nodige gereedschap om niet in de massa ten onder te gaan maar met behoud van zijn unieke persoonlijkheid'*. (uit: 'Herinneringen, dromen en gedachten, een autobiografie' door C.G.Jung, 1976)

- Vanwege zijn holistisch denken.

Jung ziet een lichamelijke klacht, een neurose of een andere stoornis als een graadmeter voor de aanpassing aan de massa en de verwijdering van zichzelf, zijn eigenheid. De mens is in wezen afgedwaald van zijn ware aard, zijn zelf. Jungs werk en onderzoek waren er om de mens te helpen zichzelf te vinden, daarom is zijn psychologie ook een praktische wetenschap. Volgens hem is er een nauw samenspel tussen de psyche en het fysieke gebeuren van de mens.

- Jung opende de weg naar gebieden die tot dusver ontoegankelijk waren.

Hij schreef over het collectief onbewuste en deed veel onderzoek op dit gebied. Het collectief onbewuste bevat inhouden die op de hele mensheid betrekking hebben en in allerlei volkeren en culturen over de hele wereld terug te vinden zijn. Dit in tegenstelling tot het persoonlijk onbewuste wat alleen inhouden (verdrongen, vergeten) van een individu omvat. Mythen, sprookjes en sagen bevatten allemaal inhouden van het collectief onbewuste, daarom zijn ze vaak ook tijdloos. De mens herkent in hen (meestal ongemerkt) zijn eigen proces. De hedendaagse Amerikaanse filosoof en auteur Ken Wilber is op de materie van het collectief onbewuste doorgegaan. Hij wordt wel de Einstein van de transpersoonlijke psychologie genoemd.

Levensloop van Jung

Jung werd in 1875 in Zwitserland geboren. Zijn vader was predikant hetgeen veel invloed op de jonge Carl Gustav gehad heeft. Hij heeft in Basel de school doorlopen en medicijnen gestudeerd. Daarna begon hij zijn loopbaan als psychiater en werd in 1900 aan twee psychiatrische klinieken assistent. In Zürich werd hij tot 1903 eerste geneesheer. Hij leerde in Parijs de psychiater Pierre Janet kennen en vond gelegenheid om zijn kennis van de psychopathologie te verdiepen. Daarna werkte hij als leerling van Bleuler, de toenmalige directeur van de Burghölzli kliniek te Zürich. Tegelijk werkte hij aan talrijke wetenschappelijke onderzoeken wat tot belangrijke publikaties leidde. In dit jaar trouwde hij met Emma. Ze bleven hun hele leven bij

elkaar en zij was tevens een waardevolle medewerkster van hem en heeft ook enkele publicaties op haar naam staan.

In 1904 kwam zijn werk uit over de door hem ingevoerde testmethode het 'associatie-experiment'. Dit bezorgde hem een wereldnaam.

In 1905 stopte hij in de psychiatrische kliniek. Hij wilde zich meer wijden aan zijn werk als arts en psychotherapeut, aan wetenschappelijk onderzoek en aan schrijven en publiceren.

In 1907 had Jung zijn eerste ontmoeting met Freud. Hij leerde veel van hem en van de psychoanalyse. Tussen beiden ontstond een hechte relatie. Later werd Jung president van de psychoanalytische Gesellschaft. Door deze vereniging werd dieptespsychologisch onderzoek bijeengebracht. In 1912 verscheen zijn boek 'Wandlungen und Symbole der Libido'. Door dit boek wordt duidelijk dat Jung van Freuds opvattingen afwijkt en zijn eigen weg inslaat. Voor Freud was de libido de seksuele drijfveer en voor Jung was het de innerlijke stuwning van de mens. Dit leidde in 1913 tot een volledige breuk met de psychoanalytische school van Freud. Vanaf toen sprak Jung over 'de analytische psychologie' wat zijn eigen opvattingen betreft. Tegenwoordig spreekt men nog steeds over de analytische psychologie. Vanaf 1913 ging hij minder doceren en meer onderzoek doen naar de aard en de verschijnselen van het onbewuste en de problemen van de mens. Dit resulteerde tot het grote werk 'Psychologische Typen'. Daarna schreef hij over het collectief onbewuste en het individuatieproces.

Vanaf 1921 bracht hij veel tijd door in verre landen bij oorspronkelijke volkeren zoals Noord Afrika, Kenya en bij de Pueblo Indianen. Hij deed onderzoek en constateerde dat er een overeenkomst was tussen de inhoud van het onbewuste van de moderne Europeaan en van de primitieve psyche. Daarna betrok hij ook de filosofische kanten van het verre oosten erbij.

In 1930 ontmoette hij Richard Wilhelm die directeur van het China instituut in Frankfurt was en tevens vertaler en bewerker van grote Chinese filosofische werken. Jung schreef en publiceerde erg veel, werkte als psychotherapeut, gaf voordrachten over de hele wereld en kreeg diverse eredoctoraten. Hij heeft in totaal 120 grotere en kleinere geschriften gepubliceerd waaronder een dertigtal omvangrijke boeken. Een deel is samengevat in zijn 'Verzameld werk'. Als laatste schreef hij met zijn leerling Aniela Jaffé zijn autobiografie 'Herinneringen, dromen en gedachten'. In 1961 stierf hij.

Verschillende filosofen zijn van belang geweest wat het gedachtegoed van Jung betreft, met name Plato en diens leerling Aristoteles, Immanuel Kant en Friedrich Nietzsche.

Dat Jung ook nog artistiek en creatief was is niet iedereen bekend. Hij tekende, schilderde, beeldhouwde en bouwde zijn eigen buitenverblijf. Zijn creatieve bezigheden zijn van grote invloed geweest op zijn geestelijke werk. Met behulp van tekenen, schilderen en creatieve vormgeving is hij de confrontatie met zijn eigen onbewuste aangegaan. Tegenwoordig worden deze inzichten in kunstzinnige therapie of creativiteitstherapie toegepast.

Hoe Jung tot creativiteit kwam

Na de breuk met Freud begon voor Jung een tijd van innerlijke onzekerheid. Voor zijn gevoel had hij zijn eigen plaats nog niet gevonden. Wel had hij toen een paar

opmerkelijke dromen. In: 'Herinneringen, dromen en gedachten' schreef hij over deze periode het volgende: *'De dromen maakten indruk op me, maar ze konden me niet over mijn gevoel van desoriëntatie heen helpen. Integendeel, ik stond onder een zware innerlijke druk. Af en toe werd deze zo groot dat ik aannam dat er sprake moest zijn van een psychische storing. Tot tweemaal toe ging ik daarom mijn hele leven tot in alle bijzonderheden na; vooral lette ik op herinneringen uit mijn kindertijd. Ik dacht dat er wellicht iets in mijn verleden zou zijn dat als de oorzaak van de storing in aanmerking kon komen. Maar deze terugblik leverde niets op en ik moest bekennen dat ik het niet wist. Toen zei ik: 'Ik weet zó volstrekt niets, dat ik nu eenvoudig datgene doe wat me invalt.'* Daarmee gaf ik me bewust over aan de impulsen van het onbewuste. *Als eerste dook er een herinnering op uit mijn kinderjaren, misschien uit de tijd dat ik tien elf jaar was. Destijds speelde ik hartstochtelijk met blokkendozen. 'Aha', zei ik, 'hier is leven! De kleine jongen bestaat nog steeds en hij bezit nog een levende creativiteit die mij ontbreekt.'* Maar als ik het contact met deze tijd weer wilde herstellen, bleef me niets anders over dan terug te keren tot mijn kinderjaren en op goed geluk het kinderspel weer op te nemen. *Dit moment betekende een keerpunt in mijn levensloop. Na eindeloos verzet legde ik me er uiteindelijk bij neer dat ik moest gaan spelen.'*

Vanaf dat moment begon Jung steentjes te verzamelen die hij langs de oever van het meer zocht. Hij bouwde huisjes, een kasteel, een kerk, een heel dorp. Elke dag ging hij na het middageten bouwen en als hij 's avonds klaar was met zijn werk ging hij verder met bouwen. Hij dacht na over zijn spel maar begreep niet wat hij deed. Toch voelde hij een innerlijke zekerheid dat dit de weg was naar zijn mythe. Het bouwen maakte een stroom fantasieën in hem vrij die hij later nog heeft opgeschreven.

Latere soortgelijke situaties hadden eenzelfde verloop. Als hij ergens in zijn leven bleef steken ging hij schilderen of bewerkte stenen. Dat was voor hem een inwijdingsritueel voor werk en gedachten die daarop volgden. Ook de dood van zijn vrouw heeft hij door het contact met de steen kunnen verwerken.

In een eerdere crisisperiode schreef Jung met kalligrafische letters in zijn 'Rode Boek' (een intiem dagboek dat niet voor publicatie bedoeld was). Ook voegde hij tal van gekleurde afbeeldingen toe ter illustratie van zijn innerlijke visioenen. Zo ontstond het schilderij: Philemon en andere figuren met werelbol. Hijzelf schreef hierover: *'Philemon en andere fantasiegestalten brachten me tot het doorslaggevende inzicht, dat er dingen in de ziel bestaan die ik niet zèlf voortbreng, maar die zichzelf scheppen en hun eigen leven leiden.'* (Uit: 'C.G.Jung, een geïllustreerde biografie', 1993). In het 'Rode Boek' had hij ook de meeste van zijn mandala-tekeningen opgenomen.

Daarna heeft Jung zijn uiterste best gedaan om zijn fantasieën te vertalen en ze te begrijpen op wetenschappelijke wijze. Hij voelde zich voor de taak gesteld dat zijn individuele ervaring, de omgang met het onbewuste, in een algemene vertaald werd, zodat ook anderen haar konden gebruiken. Hij zei: *'Uit de inzichten die het onbewuste me verschaft had, moest ik concrete conclusies trekken – en dat is de inhoud van mijn levenswerk geworden.'*

(Uit: 'C.G.Jung, een geïllustreerde biografie', 1993).

Het ontstaan van Jung's mandala's

Pas tegen het einde van de Eerste Wereldoorlog begon Jung licht in de duisternis te zien. In deze periode begon hij zijn mandala-tekeningen te begrijpen. De eerste mandala had hij in 1916 geschilderd en deze had hij niet begrepen. Deze mandala is met mythologische beelden versierd.

Tussen 1918 en 1919 schetste Jung iedere ochtend in een notitieboekje een kleine, cirkelvormige tekening, een mandala, die overeenkomst leek te hebben met zijn innerlijke situatie van dat moment. Aan de hand van die schetsen kon hij zijn psychische veranderingen van dag tot dag observeren.

Geleidelijk aan kwam hij erachter wat een mandala werkelijk is. *'En dat is het zelf, de totaliteit van de persoonlijkheid, die, wanneer alles in orde is, harmonisch is, maar die geen zelfbedrog verdraagt'* aldus Jung. *'Mijn mandala-beelden waren dagelijks verstrekte cryptogrammen over de toestand van mijn 'zelf'. Ik zag hoe het zelf, dat wil zeggen mijn totaliteit, aan het werk was. Dat kon ik overigens eerst slechts bij benadering begrijpen, maar toch leken de tekeningen me toen al van het hoogste belang en ik behoevde ze als kostbare parels.'* (uit: 'C.G.Jung, een geïllustreerde biografie', 1993).

In de loop van de tijd kreeg Jung een levendige voorstelling van het zelf. De mandala beeldt een eenheid uit die overeenkomt met de microcosmische aard van de ziel. In die tijd heeft Jung vele mandala's getekend en terwijl hij eraan werkte kwam telkens weer de vraag bij hem op: *'Waarheen voert het proces waarbij ik betrokken ben? Wat is het doel? Ik wist uit eigen ervaring dat ik uit mezelf geen doel zou kunnen kiezen dat me betrouwbaar zou lijken'*.

(Uit: 'C.G. Jung, een geïllustreerde biografie', 1993).

Hij had ondervonden dat van het doel dat hij op dat moment had, namelijk het voortzetten van de wetenschappelijke studie van de mythen, niets terecht kwam. In plaats hiervan voelde hij zich gedwongen om het proces van het onbewuste zelf door te maken. Hij liet zich door de stroom van het onbewuste meevoeren, zonder te weten waarheen deze stroom hem brengen zou. *'Pas toen ik de mandala's ging schilderen zag ik dat alles, alle wegen die ik ging en alle stappen die ik deed, weer naar één punt terugvoerden, namelijk naar het midden. Het werd me steeds duidelijker: de mandala is het centrum. Hij is de uitdrukking van alle wegen. Hij is de weg naar het midden, naar de individuatie.'* schreef Jung in 'Herinneringen, dromen en gedachten', 1976).

Met individuatie bedoelt Jung: De weg vanuit het innerlijk. Individuatie betekent ondeelbaar worden. Dat de mens meer zichzelf en uniek wordt en zich volgens zijn oorsprong en natuur ontwikkelt, steeds meer bij zijn oorspronkelijke aard uitkomt. In de jaren 1918 tot 1920 werd het Jung duidelijk dat het doel van de psychische ontwikkeling het 'zelf' is.

De geschiedenis van de mandala

Mandala-tekeningen gaan duizenden jaren terug, tot in de oudere steentijd. De ouderdom van deze in de rotsen gekraste cirkelvormen wordt op ongeveer 20.000 jaar geschat. Het symbool van de cirkel beheerst sinds die tijd het bewustzijn van de mens. De mandala komt voor in het Tibetaans boeddhisme en in de tantra-yoga maar is ook in het Westen bekend. De mandala ligt ten grondslag aan de structuur

van sacrale bouwwerken, zeker ook bij het christendom. We hoeven in kerken en kathedralen alleen maar te kijken naar de prachtige roosvensters. De kathedraal van Straatsburg is beroemd vanwege zijn rosetraam.

Jung schreef in 'Studiën über alchemistische Vorstellungen' (uit Gesammelte Werke 13, Walter Verlag, 1973): *'Zaken die zo ver in de geschiedenis van de mensheid teruggaan als de mandala, raken natuurlijk aan de diepste lagen van het onbewuste en zijn in staat invloed uit te oefenen op plaatsen waar taal absoluut niets uithaalt. Mandala's worden niet bedacht, maar ontstaan in de duistere diepten der vergetelheid. Zij geven uitdrukking aan de ultieme voorgevoelens van het bewustzijn en de opperste intuïtie van de geest en versmelten zo de uniciteit van het aktueel bewustzijn met het oerverleden van het leven.'*

De toren van Bollingen als uitingsvorm van zelfverwerkelijking

Begin jaren twintig kreeg Jung behoefte aan een toevluchtsoord. Hij ging op zoek naar een geschikte plek in zijn omgeving niet te ver van zijn eigen huis verwijderd maar wel buiten het bereik van opdringerige bezoekers. Hij wist dat hij zijn nieuwe verblijfplaats eigenhandig moest scheppen. De bouw ervan was voor hem een uitingsvorm van zijn zelfverwerkelijking. In 1922 kocht Jung een lap grond aan het meer van Zürich en aan de rand van het dorp Bollingen. Hij vond het bouwterrein ideaal omdat het aan de voorzijde uitzicht op het meer had en aan de achterzijde was het afgeschermd door struiken en bomen. Jung had geen behoefte aan een architect. Aanvankelijk dacht hij een soort hut te bouwen zoals primitieve samenlevingen die kennen. De woning moest vooral een gevoel van geborgenheid geven in fysieke maar ook in psychische zin.

Hij voelde dat hij bij het bouwen zijn intuïtie moest volgen en zo ontstond er geen hut maar een toren met een ronde plattegrond. In zijn autobiografie schreef hij: *'Van het begin af aan was de toren een oord van rijping voor mij – een moederschoot, of moederlijke gestalte, waarin ik weer kan zijn zoals ik ben, was en zal zijn. De toren gaf me het gevoel alsof ik in steen was herboren. Hij kwam me voor als een verwerkelijking van iets dat al eerder vermoed was en als een uitbeelding van de individuatie... Je zou kunnen zeggen dat ik de toren in een soort droom heb gebouwd. Pas later zag ik wat er ontstaan was, en dat er een zinvolle vorm was ontstaan: een symbool van de psychische totaliteit. Het had zich ontwikkeld alsof er een oud zaadje was ontkiemd.'*

Het is duidelijk dat hij hier de mandala structuur bedoelde.

Jungs bouwwerk in Bollingen is in verschillende fases tot stand gekomen. Hij begon twee maanden na het overlijden van zijn moeder in 1923 met bouwen en na de dood van zijn vrouw in 1955 was het werk voltooid. Bij het bouwen heeft hij hulp gehad van twee collega metselaars en in de nabijgelegen steengroeve heeft hij geleerd hoe hij stenen moest splijten.

In zijn autobiografie zegt Jung: *'In Bollingen besta ik in mijn meest wezenlijke vorm, als degene die met mij overeenkomt.'* Hij wilde er geen elektriciteit maar werkte met lantarens en open vuur. Water haalde hij uit de put en hout voor de haard hakte hij zelf. Jung verlangde naar contact met alles wat elementair is en wilde zich verbonden voelen met al het geschapene.

In zijn autobiografie schreef hij hierover: *‘Soms ben ik als het ware uitgebreid in het landschap en in de dingen, ik leef zelf in elke boom, in het gekabbel van de golven, in de dieren die komen en gaan, en in de dingen. Er bestaat niets in de toren dat niet in de loop van tientallen jaren ontstaan en gegroeid is, en waarmee ik niet verbonden ben. Alles heeft mijn en zijn geschiedenis, en hier is ruimte voor het ruimteloze rijk op de achtergrond.’*

Therapeutisch effect van mandala's

Jung heeft er meer dan eens op gewezen dat mandala-tekeningen alleen integrerend en therapeutisch werkzaam zijn als ze spontaan ontstaan en dus niet alleen maar nagetekend worden. Hij herkende ook mandala structuren in dromen van patiënten. Veel patiënten raakten in verwarring bij zijn vraag wat zij bedoelden met het centrum in de mandala. Zij verwezen dan naar de een of andere ervaring waar een sterke harmonie of heelheid vanuit ging. Vaak was dat in of na een periode van verwarring, van groot verdriet, of van een innerlijke worsteling. Jung vatte in het kort samen wat al deze mensen over hun ervaring vertelden: *‘Zij kwamen tot zichzelf, zij konden zichzelf aanvaarden, zij konden zich met zichzelf verzoenen en daardoor verzoenden zij zich met allerlei onaangename omstandigheden en gebeurtenissen.’* (uit: Verzameld werk, deel 4, Lemniscaat, 1991).

Geciteerde literatuur:

C.G.Jung, *Herinneringen, dromen en gedachten*, een autobiografie, Rotterdam 1976

Gerhard Wehr, *C.G.Jung, een geïllustreerde biografie*, Rotterdam 1993

C.G.Jung, *Gesammelte Werke, band 13*, Walter Verlag, Olten 1973

C.G.Jung *Verzameld werk, deel 4*, Rotterdam 1991