

Inger van Lamoen-Dommisse

# Basisbegrippen van de Analytische Psychologie

Aan het begin van de 20ste eeuw legden **Freud** en **Jung** de basis voor de moderne inzichten omtrent het bestaan en de mogelijke inhouden van het onbewuste.

Hun samenwerking van 1907 tot 1912 leidde tot de oprichting van de **Internationale Psychoanalytische vereniging**.

**Freud** zag zijn onderbewuste" vooral als zetel van het driftleven met vooral vitale en seksuele impulsen voortkomend uit verdrongen impulsen uit de vroege jeugd. **Jung** breidde het terrein veel verder uit en zag in het "onbewuste" een met de menselijke anatomie vergelijkbare psychische basisstructuur die alle mensen gemeen hebben en waarin veel grondpatronen voor menselijk gedrag verankerd liggen.

Deze verschillen in opvatting leidden tot een breuk tussen Freud en Jung, welke bij Jung met een persoonlijke crisis gepaard ging.

Bij Jung is zelfonderzoek van persoonlijk onbewust materiaal, bijvoorbeeld uit dromen en tekeningen, een bron van zijn theoretische beschouwingen geweest. In zijn werk weerspiegelt zich dan ook zijn eigen ontwikkeling.

Het bijzondere van **Jungs analytische psychologie** is dat hij middels collectief menselijke beelden een brug slaat tussen menselijke gedragingen, culturen en religies. De waarde die hij toekent aan symbooltaal die hij ziet als de taal waarin het onbewuste tot ons spreekt, heeft geleid tot veel interessante interpretaties van mythen, sprookjes en kunstuitingen.

In **Jungs** levenswerk worden bepaalde basisbegrippen ontwikkeld die als bouwstenen van zijn beeld van de menselijke psyche zijn te beschouwen.

Ik probeer hieronder dit denkmodel vereenvoudigd aan te reiken.

De bouw van de menselijke psyche kent vele lagen: het bewuste, het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. Daarbinnen worden diverse begrippen afgegrensd, begrippen die elkaar kunnen overlappen.

Onbewuste lagen kunnen zich aan het bewuste ego, het 'ik', op verschillende manieren kenbaar maken. Veelal gebeurt dit in symbooltaal via onze dromen, dagdromen, vage stemmingen, maar ook in spontane creatieve uitingen als tekeningen, schilderwerk of "droedelen" in de kantlijn. Het

herkennen en verstaan van deze symbooltaal door het bewustzijn gaat vaak met emotie gepaard (ontroering, angst schrik e.d.) .

## **Het Bewustzijn**

Het bewustzijn is dat deel van onze psyche dat voor ons ego (ik) toegankelijk is. Wij weten daardoor wie wij zijn en wat zo ongeveer onze geschiedenis is, ook slaan wij daarin gegevens en vaardigheden op die wij hebben aangeleerd.

Het 'ik' is als het centrum van het bewustzijn te beschouwen. Het censureert alles wat het bewustzijn wil binnenkomen.

De persona (betekent masker) is dat deel van het ik dat wij aan de buitenwereld tonen; hoe wij ons laten zien. Het uit zich in gelaatsuitdrukking, uiterlijk, kleding, intonatie en taalgebruik en ook in de inrichting van ons huis en dergelijke.

De persona kent meerdere gezichten die voor een deel bepaald worden door wat de omgeving van ons verwacht. Zo zullen wij, in ieder van onze relaties, een ander aspect van onszelf laten zien, we zullen een ander "masker" dragen bijvoorbeeld als:

- kind van onze ouders
- ouder van onze kinderen
- kameraad
- geliefde, minnaar of minnares
- in ons beroep, op een cursus of lezing
- klant in een winkel enz.

Beelden van de persona

## **Het Onbewuste**

Het onbewuste kent twee lagen:

- Het persoonlijk onbewuste
- Het collectief onbewuste

## **Het persoonlijk onbewuste**

Dit bevat al datgene wat wij ons niet, of niet meer, bewust zijn. Toch heeft het een groot raakvlak met het bewustzijn en er is vaak sprake van beïnvloeding en energie-uitwisseling.

Door introspectie en het aandacht schenken aan onze dromen, dagdromen, spontane tekeningen en dergelijke kunnen we delen van deze laag bewust worden, dit is waar een **analytische therapie** zich in het bijzonder op richt.

Het persoonlijk onbewuste wordt gevormd door:

- verdrongen inhouden
- vergeten zaken
- subliminale waarnemingen, (waarnemingen, niet door het bewustzijn geregistreerd)

In het persoonlijk onbewuste onderscheidt Jung voorts een aantal afzonderlijke bouwstenen:

- de complexen
- de schaduw
- animus of anima
- de verdrongen functie
- het Zelf

## Het collectief onbewuste

Het collectief onbewuste bevat de instincten en patronen en ervaringen die vanuit ons menszijn tot onze leefwereld behoren, de **archetypen**.

Onze instincten zijn lichamelijk verankerd, de **archetypen** zijn aangeboren geestelijke patronen.

## De archetypen

Zoals het lichaam een bepaalde anatomische structuur heeft die wij mensen allemaal gemeen hebben, zo herkende Jung in onze psyche een gemeenschappelijke architectuur.

Ons menszijn maakt ons vatbaar voor bepaalde menselijke ervaringen en reactiepatronen die vaak een tegenstelling in zich dragen zoals:

- hechten en loslaten
- door aanpassingen gebonden en vrij zijn
- omgaan met machtsverhoudingen binnen de gemeenschap.

In onze psyche worden, vanuit deze **archetypen** beelden gevormd die bij ons menszijn behoren. Het zijn ordenende principes diep in ons onbewuste die zich manifesteren in menselijke oerbeelden.

Oerbeelden van bijvoorbeeld de moeder, de vader maar ook van het kwaad. In mythologieën, sprookjes en heldenverhalen maar ook in onze persoonlijke dromen, verhalen en fantasieën krijgen deze **archetypen** vorm en stem. Wij zien ze als heksen en boze tovenaars, monsters en prinsessen.

## **Over de inhoud van het onbewuste**

### **Complexen**

Een complex is een cluster van beelden en ideeën gerangschikt rond een kern in het onbewuste, met een sterke emotionele lading.

In het bewustzijn uit een complex zich vaak in een vooringenomenheid die moeilijk te verklaren is en die sterk de waarneming kleurt, de wil en het gedrag beïnvloedt.

De kern van het complex, die altijd onbewust blijft, bestaat meestal uit een verdrongen, sterk emotionele ervaring, een moreel conflict of een psychisch trauma. Het is alsof een deel van de psyche is verstoten en ondergronds voortleeft als een afgesplitste persoonlijkheid, een "stoorzender". In dromen en dergelijke verschijnt zo'n deel dan ook vaak als een ander persoon, los van het "ik".

De kern van het complex is te beschouwen als een soort psychische magneet: hoe sterker de lading desto meer zullen diverse psychische inhoud van het complex gekoppeld worden. Al deze inhoud zullen de gevoeltoon, de emotie van de oorsprong van het complex, het zogenaamde "affect" oproepen. Emotie drukt zich vaak uit in lichamelijke gewaarwordingen als rood worden, snikken, hartkloppingen en dergelijke of symbolisch in beelden.

Dromen, fantasieën, spontane tekeningen en andere uitingen van symbooltaal waarin het onbewuste zich uitdrukt zijn sterk verbonden met deze complexen.

Jung ziet het complex altijd in verbinding met een achterliggend archetype, zo staat het vadercomplex in relatie met de grote Vader, "God" maar ook met "autoriteit", macht, geld enzovoort.

Complexen zijn op zich gezonde onderdelen van onze psyche die onze psychische energie doen stromen; een al te sterk en overheersend complex kan echter een flinke stoorzender zijn en grote delen van het dagelijks leven beïnvloeden.

Het "ik" kan dan als het ware in de macht van het complex komen.

Het ik-complex is een cluster van emoties die het gevoel van eigenwaarde uitdrukt, bekend hierbij zijn het meerderwaardigheids-complex en het minderwaardigheids-complex, welke twee met elkaar

verwant zijn.

Beelden van het onbewuste

### **De Schaduw**

De mens leert gedurende zijn ontwikkeling bepaalde gedragingen te tonen, omdat deze van pas komen of gewaardeerd worden, zij vormen de 'persona'.

De schaduw bevat het tegengestelde van de eigenschappen van de persona. Het is datgene van onszelf wat we proberen te verbergen, dat niet werd gewaardeerd en daarom is verdrongen en gedwongen wordt een verstopt leven te leiden.

Hoe meer uitgesproken een eigenschap aanwezig is in de persona, desto uitgesprokener zit de tegenpool ervan in de schaduw.

In onze dromen en fantasieën kan de schaduw verschijnen als een persoon van het eigen geslacht die de verdrongen eigenschappen toont en daardoor angst inboezemt.

Omdat de schaduw tegengesteld is aan de persona, aan de persoonlijke en gemeenschappelijke idealen, is de aanblik ervan en het erkennen ervan als deel van onszelf niet aangenaam.

Toch zitten in de schaduw vaak schatten verborgen, vooral wanneer de eigenschappen in de persona niet meer passend zijn, en de verdrongen kwaliteit goed van pas zou kunnen komen. Het kan dan voor een individu heel bevrijdend zijn een minder aangepaste eigenschap toch te laten zien omdat het bij hem hoort.

Naast de persoonlijke schaduw is er ook een collectieve schaduw, hierin zit datgene wat taboe is in de samenleving of cultuur. De schaduw is een archetype dat in iedere gemeenschap en in ieder tijdperk een ander gezicht toont, zoals de duivel, Hitler of Dutroux. Wij komen op die manier de schaduw geprojecteerd tegen. Projecties van iemand buiten ons die wordt beladen met projecties van het kwaad en zo het niet geziene, persoonlijke kwaad (de schaduw) mede draagt. Denk hierbij aan personen als Hitler en Dutroux die in hun kwade macht de schuld van anderen verkleinen. Niet de kampcommandant of bewaker die misschien mijn buurman is maar Hitler heeft alle schuld, niet de gebruiker van kinderporno maar Dutroux draagt alle schuld.

Met name in de tweede levensfase die gekenmerkt wordt door meer introspectie, kunnen schaduwaspecten in het bewustzijn worden opgenomen.  
Beelden van de schaduw

## **Animus/Anima**

**Archetypen** van het wezen van man en vrouw

Personificaties van de man in het onbewuste van de vrouw en omgekeerd.

Het archetype is algemeen menselijk en dus bij man en vrouw aanwezig. Bij de niet overeenkomstige sekse heeft het archetype van het wezen van man en vrouw een bijzondere betekenis, Jung spreekt hier van animus en anima.

In het persoonlijk onbewuste leven animus en anima als gestalten van de tegengestelde sekse. Zij vertegenwoordigen 'aan deze sekse gebonden eigenschappen' die niet zijn geïntegreerd in het bewustzijn. Deze gestalten nemen in dromen, fantasieën en spontane beelden de vorm aan van een al dan niet bekende man of vrouw.

Ook vinden wij ze geprojecteerd op mensen om ons heen, die wij dan eigenschappen kunnen toedichten die, zoals later vaak blijkt, zij geheel niet bezitten. Verliefdheid heeft sterk het karakter van geprojecteerde anima en animus.

De natuurlijke functie van animus en anima bestaat in het verbinden van het individuele bewustzijn met inhouden van het collectieve onbewuste. Wij kunnen ons zo verbinden met alles wat menselijk is ongeacht man of vrouw, al zal identificatie over het algemeen gemakkelijker zijn met de eigen sekse. Ook verbinden animus en anima ons met onze totaliteit die in wezen de tegenstellingen opheft, 'het zelf'.

## **Animus**

De personificatie van de mannelijke natuur in het onbewuste van de vrouw.

De animus is een innerlijke manlijke figuur met als belangrijkste kenmerken: kracht en daad(helden), woord en zin (geestelijke leiders en autoriteiten). *Logos* en *Geest*. Grotere verbanden zien en visies die het persoonlijke te boven gaan is werk van de animus bij de vrouw.

*Personificaties in de loop van het leven:* vaderfiguur, held, leraar of priester.

*Positieve animusgestalten:*

- Sportheld (Tarzan), ruimtevaarder, technicus
- Broer, geliefde, vriend
- Mythe: geest of windgod : Wodan, Mercurius, Apollo enz
- Heerser, rechter
- Wijze mannen: kunstenaar, leraar, arts, filosoof, architect, geestelijk leider etc.
- Verlosser: Christusfiguur

Beelden van de positieve animus

*Negatieve animusgestalten:*

- Onderdrukker, geweldpleger, verkrachter
- Mythe: Blauwbaard, Tovenaar, Dionysos

- Wetgevende kritische stem: geboden en verboden
- Wrede medogenloze leermeester, strenge rechter
- Het Kwaad: de duivel: Mefisto

Beelden van de negatieve animus

## **Anima**

De anima representeert de vrouwelijke componenten van de man, maar tegelijkertijd ook het beeld dat hij heeft van de vrouwelijke aard in het algemeen.

Zij betekent voor man de verbinding met het rijk van de innerlijke belevingswereld, de emotie en het onbewuste. Zij staat voor het verbindend principe: de *eros* en als 'Moeder aarde' ook voor de *materie*.

De vrouw is ook de schenker van nieuw leven en de voedster. Ook in overdrachtelijke zin als schenker van geestelijk voedsel en als Muze, bron van creativiteit en inspiratie.

De vrouw is als geefster van nieuw leven ook met de dood verbonden. Een doodsmoeder die geeft en neemt.

Karakteristiek voor de animafiguur is dat al haar gedaanten tegelijk vormen van relaties zijn.

*Personificaties in de loop van het leven:* Moeder, voedster en beschermster, Muze, geliefde, genezeres, oude wijze vrouw.

*Positieve animagestaten:*

- Moeder, gevend, voedend, beschermend.  
Biedt een thuis en veilige plek 'Maria', middelares.
- Minnares, mooi, aantrekkelijk, begeerlijk
- Inspiratie, Muze, nimf, Aphrodite, Beatrice
- Zuster, vriendin, partner
- Wijsheid, Sofia, de oude wijze vrouw, medicijnvrouw, de helende werking van de natuur, verbindend principe.

Beelden van de Positieve anima

*Negatieve animagestaten:*

- Verslindende of doodsmoeder. Houdt de man gevangen, heks, spin.
- 'Femme fatale', sirene, verleidster, bedriegster, Lorely, slang, hoer.
- Onbegrijpelijke, grillige, onbetrouwbare figuur. Speelt een spel met de man.

- Brengster van ziekten en verderf en tot slot de dood, Pandora, de boze fee, Medusa, het slechte lot, de vernietigende krachten van de natuur.

Beelden van de negatieve anima

## **Het Zelf**

Een archetypisch beeld waarin de menselijke psyche zich in zijn volle potentie laat zien, onze wezenskern. Het ervaren van het zelf is een indrukwekkend gevoel een kern te bezitten die, ondeelbaar, uniek en harmonisch is. Tegenstellingen kunnen daar overbrugd worden en verdwijnen in het niveau van het Zelf.

Op momenten dat iemand bewust contact heeft met het zelf ervaart hij zich als heel, volkomen en verbonden met de totaliteit van het leven of met het goddelijk mysterie. Zulke momenten zijn meestal kort van duur maar de herinnering eraan kan mensen tot grote steun zijn.

Beelden van het zelf

Het zelf manifesteert zich vaak als een goddelijke figuur. Ook de mandala is een wijdverbreid symbool van het zelf. Onder een mandala verstaat Jung een cirkelvormig beeld met een duidelijk centrum. De cirkel geeft een begrenzing aan het beeld, en het aangeduidemiddelpunt bevordert het gevoel van balans. Hoe groot een cirkel ook is, door de cirkelvorm is ieder punt van de omtrek betrokken op het middelpunt.

Jung wijst op het archetypische van de mandala en interpreteert deze als symbool van de menselijke totaliteit en als uitbeelding van het individuatieproces. Dit is nog sterker het geval bij een vierdeling van de cirkel die volgens hem vaak uitdrukking geeft aan het 'zelf' omdat het een verbinding van tegenstellingen uitdrukt.

Mandala's

## **Typologie van C.G.Jung, de psychische functies**

Jungs typologie dient gezien te worden als een hulpmiddel om ons bewust te worden hoe onze psychische oriëntatie plaatsvindt en hoe deze verschilt van mens tot mens. Het kan ons behulpzaam zijn onszelf en de ander te begrijpen.

Jung onderscheidt twee soorten gerichtheid van de psychische energie:

- naar binnen, introvert;
- naar buiten, extravert.



Verder onderscheid Jung hierbij twee manieren van oriëntatie, door hem de vier functies van de persoonlijkheid genoemd:

- denken en voelen;
- intuïtie en gewaarwording.

In aanleg bestaat er één voorkeur. Toch is maar één functie onvoldoende om onszelf en de wereld om ons heen te leren kennen. In wezen hebben we alle vier de functies nodig.

De voorkeur is bij ieder van ons anders, meer of minder uitgesproken; in wezen zijn alle ons min of meer bekend.

## **Nadere verklaring van de begrippen**

### **Introvert**

De gerichtheid op de eigen binnenwereld maakt dat men gemotiveerd wordt door innerlijke overwegingen en subjectieve zaken.

De uitgesproken introvert is vaak teruggetrokken op zichzelf, maakt een aarzelende indruk en is defensief ingesteld. Hij kan daardoor de indruk maken "saai" te zijn. In kleine kring en in de vertrouwde omgeving komt hij het best tot zijn recht. Hij houdt niet van veranderingen. Anderzijds kan in zijn kleurrijke binnenwereld van alles aan de hand zijn. Hij leert dan ook voornamelijk van de eigen bespiegelingen en overwegingen, wordt in zijn gedrag voornamelijk door subjectieve factoren geleid.

### **Extravert**

Op de buitenwereld gericht. De extravert past zich gemakkelijk aan, aan een situatie, ook legt hij gemakkelijk contacten en redt zich beter in een nieuwe situatie. De extravert is vaak avontuurlijk ingesteld. Anderzijds kan hij zich wel eens ondoordacht in een avontuur storten en zich te weinig afvragen wat iets wezenlijk voor hem betekent.

Hij reageert op- en leert van zijn ervaringen met de buitenwereld, is object-gericht.

### **Denken**

Met het denken bedoelen we hier het toepassen van kennis.

Het leert ons wát iets is.

Deze functie is rationeel, oordelend.

Wanneer iemand van het denk-type tot een keuze moet komen probeert hij objectieve, onpersoonlijke maatstaven te hanteren. Hij is principieel, heeft vaak politieke interesse en kijkt naar criteria en wetten. Hij is goed in het analyseren van een situatie.

## **Voelen**

Het Nederlands kent vele betekenissen toe aan het woord voelen en gevoel. We zeggen wel ik voel me blij, boos of verdrietig, of ik voel dat het weer gaat veranderen of de beurs gaat zakken of zoiets. In zo'n context kan het om een waarneming, gedachten, intuïtie of een emotionele reactie gaan.

Hier wordt onder voelen verstaan het geven van een subjectief oordeel, een waarde-oordeel; een subjectieve evaluatie wat iets voor ons betekent, hoe belangrijk het voor ons is.

Dit is een rationeel aspect en in deze zin kan voelen een koude aangelegenheid zijn. Verwar voelen dus vooral niet met emotionaliteit (affect).

Iemand die voelen als primaire functie heeft komt tot een keuze op strikt persoonlijke, subjectieve grond. Zij houden rekening met allerlei persoonlijke en sociale omstandigheden, hechten veel waarde aan intimiteit, goede harmonie en sfeer.

## **Gewaarwording**

Gewaarwording heeft betrekking op de zintuiglijke waarneming. Door onze zintuigen weten we dat iets bestaat. Deze functie is irrationeel.

Iemand bij wie dit de primaire functie is ziet zichzelf als een realist, hij leeft in het hier en nu.

Belangrijk zijn voor hem ervaring en geschiedkundige feiten. Hij is goedin het aanbrengen van ordening, een "no-nonsense" type.

## **Intuïtie**

Intuïtie berust op een innerlijke waarneming vanuit het onbewuste. Het geeft vooral een beweging aan en legt verbanden.

Het laat ons weten wat we met iets kunnen, welke mogelijkheden het in zich draagt.

Deze functie is irrationeel. Irrationeel wil hier zeggen buiten het terrein van de logica. Dit is niet hetzelfde als onlogisch. Het stoelt vaak op empirie. De rationele functies zijn meer oordelend.

Iemand bij wie intuïtie de primaire functie is, is veel bezig met toekomstplannen en mogelijkheden. Hij heeft een levendige fantasie. Een gevaar is dat hij met te veel dingen tegelijk bezig is en niets afmaakt.

Belangrijk is dat we ons realiseren dat al deze functies niets te maken hebben met emoties. "Affect" kan al onze functies in verwarring brengen, onze waarneming én ons oordeel kleuren. Affect heeft echter te maken met een complex.

## **Superieure - en verdrongen functie**

Onze superieure, of primaire functie is ons het meest bewust en staat het meest onder controle van onze wil.

Het ego gebruikt deze functie in eerste instantie.

De tweede en derde functie zijn onze hulpfuncties.

De inferieure, of verdrongen functie werkt in ons onbewuste, deze kan ons fascineren en overvallen, maar staat los van het bewustzijn. De schaduwfiguur bezit hem vaak, maar ook de animus of anima zodat tegengestelde functies nogal eens in partnerkeuze meespelen.

In de zgn. "midlifecrisis" komt de verdrongen functie vaak aan bod. Introspectie is de manier om de verdrongen functie te leren kennen.

Voorbeeld: Als iemand denken als eerste functie heeft, is voelen van wat iets waard is voor hem, vaak heel moeilijk. Na lang nadenken komt hij dan vaak tot een vrij conventioneel antwoord. Deze kwaliteit kan echter worden ontwikkeld; een onderdeel van het individuatieproces.

## **Het Individuatieproces**

Wat nu is het doel van de verkenningen van het onbewuste? Heeft het zin om ons bezig te houden met al wat daar verborgen ligt?

Jung geeft aan hoe in de jeugd de mens vooral bezig is met het ontwikkelen van de persona en het leren kennen van eigen gewenste mogelijkheden zoals het exploreren van eigen kunnen, ontwikkelen van vaardigheden, opdoen van kennis, aanpassen aan de maatschappij en sociale oriëntatie.

In de tweede levenshelft is deze zelfde mens meer geneigd tot introspectie; een reis door de innerlijke ervaringswereld. Het doel is te komen tot een ikbewustzijn dat een gevoel van volledigheid en heelheid geeft op basis van vereniging van het bewustzijn met inhouden van het onbewuste die aanvankelijk als onverenigbaar ervaren werden. Jung spreekt in dit opzicht over "De vereniging der tegenstellingen", de mogelijkheid hiertoe noemt hij de transcendente functie van de psyche.

Zo is de mens meer en meer in staat degene die hij in wezen is, die unieke mens, ook daadwerkelijk in de wereld te zetten. Dit proces van zelfverwerkelijking, wordt het Individuatieproces genoemd.

Enkele facetten in deze ontwikkeling zijn:

- Het loskomen van de ouders en het ouder-complex.
- Het ervaren van de vrouwelijke of manlijke identiteit, in zichzelf en in contact met het andere geslacht.
- Verruiming van het ik-complex door innerlijke groei.

Nooit kan het onbewuste volledig bewust gemaakt worden, het individuatieproces is dan ook nooit af. Jung zag **analytische therapie** als de mogelijkheid om, door aandacht te geven aan dromen en innerlijke beelden, dit proces te versnellen. Door het contact met de therapeut die zelf door dit proces heengegaan dient te zijn, kunnen onbewuste aspecten herkend en erkend worden. Dit leidt tot nieuwe kwaliteiten van het ego.

Diegene worden die je in wezen bent is het doel van het Individuatieproces.

Jung benadrukte dat het bij dit groeiproces vooral gaat om de uitwisseling tussen bewustzijn en onbewuste. Deze uitwisseling is een creatief proces waarbij in droom, dagdroom of fantasie een nieuwe potentie wordt aangeboord en in het bewustzijn ervaren.

Juist op kritieke momenten in het leven, wanneer men de weg kwijt is, de dingen niet meer rijmen kan, doet de mogelijkheid zich voor met het onbewuste in contact te komen en nieuwe, tot dusver onbekende paden in te slaan.

Jung noemt symbooltaal de scheppende functie van de psyche die ons in staat stelt tegenstellingen te overbruggen en daardoor het eenzijdig gericht zijn van het bewustzijn te overwinnen.

Door het contact met de beeldenrijkdom van het onbewuste kunnen nieuwe levensimpulsen geboren worden. Wat eerst niet kon worden toegelaten op grond van onze levensinstelling kan nu een nieuwe ontwikkelingen in gang zetten.

Tot deze nieuwe wegen behoren ook de onbewuste functies van het ik (denken, voelen, gewaarworden, of intuïtie) leren kennen en gebruiken.

Het individuatie proces is deels een intern subjectief proces waarbij nieuwe facetten van de persoonlijkheid ontwikkeld kunnen worden.

Dit veranderingsproces wordt ook zichtbaar in de buitenwereld.

## **Synchroniciteit**

"Toeval bestaat niet." wat plotseling op je levenspad komt, valt je toe en heeft vaak een niet causaal-, maar wel zinvol verband met de eigen psychische gesteldheid.

Jung duidt in zijn werk veel op wat hij zinvolle coïncidentie noemt. Vaak heeft het te maken met het samenvallen van gebeurtenissen in de geestelijke en stoffelijke wereld. Het toekennen aan zin aan deze schijnbaar niet verbonden zaken, blijkt een waardevolle en soms troostende ervaring te kunnen zijn.

Voorbeeld: "Ik voelde mij zo verdrietig en eenzaam. Toen kwam opeens een merel vlak voor mijn raam zitten en begon te zingen. Het leek wel of hij mij kwam troosten. Het gaf mij een bijzonder gevoel."

Het ervaren van het 'Zelf' is verbonden met het archetypische godsbeeld. Deze ervaring van de totale eenheid van de eigen psyche, bewuste en onbewuste is zeldzaam en geeft een geluksgevoel.

Zoals het ego het centrum van ons bewustzijn is zo is het Zelf het centrum van onze totale psyche.

Soms ontmoeten we het even of toont het zich in een archetypisch beeld, in het bijzonder wanneer tegenstellingen binnen onze psyche kunnen worden opgeheven.

Een bekend beeld waarin het Zelf zich kan tonen is een rond of vierkant kernmotief, zoals de mandala.

## **Boeken**

- C.G. Jung, *Herinneringen dromen gedachten*, Lemniscaat, Rotterdam 1976

- C.G.Jung, *De mens en zijn symbolen* (geïllustreerd), Uitgeverij Amsterdam Boek B.V., Amsterdam 1974