

Nancy van den Berg-Cook, Ph.D.

Jungiaanse analyse: psychotherapie volgens C.G. Jung¹

Jungs denkbeelden worden tegenwoordig in veel vormen van psychologische hulpverlening gebruikt en zijn diepe kennis van de menselijk natuur heeft velen geholpen om een uitweg uit hun problemen te vinden. Hij heeft ook velen geïnspireerd tot persoonlijke groei en zelfs spirituele bewustwording. In dit themanummer van Prana over therapie wil ik iets zeggen over de psychotherapie die Jung ontwikkelde en toepaste, en die door zijn naaste leerlingen verder werd ontwikkeld.

Jung onderscheidde zijn therapiemethode van Freuds 'psychoanalyse' door haar de naam 'analytische psychologie' te geven. In overeenstemming hiermee worden therapeuten die Jungs methode gebruiken 'analytici' genoemd, in plaats van 'psychoanalytici'. Dit is een klein verschil in naam, maar een enorm verschil in benadering.

In het korte bestek van dit artikel wil ik niet proberen de Jungiaanse analyse in het algemeen te beschrijven, maar spits ik mij toe op de vraag wat het unieke karakter ervan is. Uiteraard is in elke discussie over de Jungiaanse therapie de notie 'omgaan met het onbewuste' essentieel. Maar wat verstaat Jung onder het onbewuste?

Het onbewuste

Sinds de 18de eeuw, toen het rationalisme van de Verlichting de overheersende wereldbeschouwing van West-Europa werd, zijn onze kennis van de natuur en ons vermogen haar te beheersen geweldig toegenomen. Er heeft op dit gebied een wetenschappelijke revolutie plaatsgevonden. Maar de helderheid van het verstand en de concentratie op het bewustzijn die in de Verlichting werden verworven, hebben een grote prijs gevraagd: de mens diende zichzelf als een logisch en 'geordend' wezen te zien, wiens rationele gedachtepatronen identiek aan de 'geest' waren en dus ook identiek aan de persoon. Aldus het beroemde citaat van René Descartes: 'Ik denk, dus ik ben.' Aan het eind van de 19de en het begin van de 20ste eeuw zetten Sigmund Freud, Carl Gustav Jung en anderen een nieuwe revolutie in gang. Ze deden gedetailleerd onderzoek naar het functioneren van de menselijke geest en brachten daarmee een onomkeerbare verandering in ons begrip van de menselijke psyche teweeg. Ze ontdekten wat er altijd al was geweest, maar blijkbaar onzichtbaar was gebleven totdat het bewuste hoog genoeg 'gestegen' was om zich te kunnen omdraaien en terug te kijken naar de voedingsbodem

waaruit het was voortgekomen. Deze voedingsbodem is het onbewuste van de mens.² Freud heeft aangetoond dat onze handelingen en emoties worden beïnvloed door psychische krachten die onder ons normale waakbewustzijn liggen. Hij beschreef een 'onderbewuste' vol gedachten, emoties en herinneringen, die in deze onderbewuste 'kelder' waren terechtgekomen omdat ze volgens de bewuste waarden en normen onacceptabel en te pijnlijk zijn.

Jung was opgetogen toen hij, als jong psychiater, Freuds werk ontdekte, en hij werd al snel diens leerling en medewerker. Maar uiteindelijk moest hij de band met Freud verbreken omdat (naast andere redenen) zijn eigen onderzoek hem duidelijk maakte dat Freuds opvatting van het onbewuste te beperkt was. In tegenstelling tot Freud, die van huis uit een empirisch wetenschapper was en daardoor enkel 'neurotische' patiënten zag (die niet hoefden te worden opgenomen), had Jung als psychiater in het ziekenhuis met patiënten gewekt die zeer ernstige stoornissen hadden. Hij had vanaf het begin van zijn carrière het vermoeden dat er achter de ontredderde bewustzijnstoestanden die door schizofrenie (toen 'dementia praecox' genoemd) werden veroorzaakt, een enorme psychische kracht verborgen lag. Bij Jung drong het besef door dat er een 'on-' bewuste is dat zo omvangrijk en gecompliceerd is, dat het voor het bewustzijn in feite onmogelijk is het te begrijpen. In de psychosen van zijn patiënten herkende hij het vermogen van het onbewuste om het identiteitsbesef van zijn patiënten en hun vermogen om te functioneren te overweldigen en te vernietigen. Dit bracht hem tot de volgende grondslag van zijn psychologie: het bewustzijn van de mens en zijn identiteitsbesef zijn broos in vergelijking met de kracht en de grootte van het onbewuste. Gezond psychologisch functioneren van een volwassene is afhankelijk van de juiste relatie tussen het bewuste identiteitsbesef, het ego, en het onbewuste. Deze juiste relatie vereist dat het ego diep genoeg geworteld is en sterk genoeg is om de relatie met het onbewuste aan te gaan zonder erdoor te worden overweldigd.

In contact komen met het onbewuste

Maar waarom zou men eigenlijk met het onbewuste in contact willen komen? Wat zijn de voordelen en wat zijn de gevaren? Juist met deze vraag is Jung zijn hele leven bezig geweest. In zijn autobiografie *Herinneringen dromen gedachten* vertelt Jung dat hij er wel toe gedwongen werd met het onbewuste te werken, omdat zijn innerlijke ervaringswereld buitengewoon rijk was en zijn aandacht vanaf zijn vroegste kindertijd opeiste. Deze innerlijke ervaringswereld kan worden beschouwd als de verbindingdeur tussen het bewuste en het onbewuste. Jung begint zijn autobiografie aldus:

*'Mijn leven is de geschiedenis van een zelfverwerkelijking van het onbewuste. Alles wat in het onbewuste ligt wil verwezenlijkt worden, en ook de persoonlijkheid wil zich ontplooien vanuit haar onbewuste toestand, en zichzelf als totaliteit beleven.'*³ (cursivering NvdB)

Deze woorden wijzen op Jungs overtuiging dat de duisternis van het onbewuste zich aangetrokken voelt tot het licht van het bewuste en dat, omgekeerd, de bewuste persoonlijkheid het verlangen heeft om met zijn eigen onbewustheid en duisternis in contact te komen. Dus als men met het onbewuste in contact probeert te komen merkt men, ondanks de inspanning die dit vraagt, dat deze onderneming wordt gestimuleerd door de aantrekkingskracht tussen de polen bewust en onbewust. En is het proces eenmaal met de juiste manier begonnen, dan drijft het voort als een rivier die een heuvel afstroomt. Maar we herhalen hier Jungs waarschuwing voor de enorme kracht van het onbewuste: een rivier die een berg afgaat kan rustig voortstromen, maar kan ook een voortrazende stortvloed zijn die alles op zijn weg vernietigt.

Jung zag de aantrekkingskracht tussen de tegenstellingen als een krachtig instrument voor verandering en transformatie van de psyche. Ik kan hier niet op de details van het proces ingaan, maar in een Jungiaanse therapie worden de tegenstellingen in de psyche – zoals liefde en haat, goed en slecht – bij elke stap van het genezingsproces betrokken, of het nu om een langdurige therapie of een korte gaat.

Het probleem van de tegenstellingen

Ons bewustzijn neemt de werkelijkheid om ons heen waar als een systeem van tegenstellingen. We zijn geneigd te denken dat de werkelijkheid inderdaad uit opposities als licht-donker, droog-nat, actief-passief etc. bestaat, maar in feite weten we niet of dit inderdaad zo is of dat het alleen maar onze manier van kijken is. Door middel van onze zintuigen verzamelen we informatie en onze geest verdeelt die in tegenstellingen, slaat die als het ware in twee compartimenten op. Maar het onbewuste hoeft geen informatie in te delen, het kan 'totaliteiten' begrijpen, ook al weten we niet hoe. En hierdoor kan het onbewuste ons niet alleen helpen oude wonden uit ons leven te genezen, maar kan het ook actuele problemen helpen oplossen.

Het Taoïstische symbool van de dynamische verhouding tussen de tegenstellingen licht/donker, mannelijk/vrouwelijk.

Laten we eerst eens kijken hoe dit proces in de taal van de mythologie gestalte krijgt. Mythen van over de hele wereld beschrijven de komst van een Goddelijk Kind. Het verhaal over Boeddha is een

belangrijk voorbeeld, dat over Christus een ander. Wat zijn hier de tegenstellingen? In de Bijbel wordt verteld dat voordat Christus geboren werd de wereld in disharmonie was geraakt: ze was in duisternis gehuld. De mensheid leefde in zonde en stond daardoor tegenover de heiligheid en zuiverheid van God de Vader. In angst en doodsnoed riepen de mensen om een verlosser, een messias. *Het volk dat in donkerheid wandelt, ziet een groot licht; over hen die wonen in het land van diepe duisternis, straalt een licht* (Jesaja 9:1)⁴. Toen Jezus werd geboren, als de zoon van God, was hij dat licht. Maar hoe kan hij de breuk tussen de duisternis van de mensheid en het licht van God helen? In dit centrale wonder van het christendom is Jezus God en mens tegelijk, heilig en zondig tegelijk. Het Goddelijk Kind is niet een combinatie van de twee tegenstellingen, maar het is iets volkomen nieuws dat tot dan toe nooit was 'verbeeld'. In deze mythe weet God hoe hij de breuk kan helen. Mensen in hun wereld van goed tegenover kwaad hadden deze oplossing nooit kunnen bedenken. Het onbewuste kan ons dus helpen een pijnlijke gespletenheid in ons leven op te heffen doordat het boven de behoefte staat om de wereld in paren van tegenstellingen te ordenen.

Illuminatie van Christus als verzoener van de tegenstellingen, hier afgebeeld als de vrucht van de levensboom. De boom groeit vanuit een Moeder Aarde figuur onder en boven is het gezicht van God de Vader.

Een alledaags voorbeeld. We hebben in ons leven allemaal weleens keuzes moeten maken die onmogelijk leken, maar die toch niet konden worden vermeden. Misschien wordt ons een nieuwe baan aangeboden, in een ver land, die zo interessant is dat we de dodelijke verveling van ons huidige werk kunnen ontvluchten. Maar als we het doen, moeten we onze partner achterlaten, die geen andere keus heeft dan achter te blijven. Als we blijven, hebben we liefde. Maar als we blijven, kan die liefde worden verwoest door de vreselijke stemmingswisselingen die we van 40 uur per week frustratie en verveling krijgen. Als we gaan, verliezen we liefde, maar het zal ons veel vreugde geven dat we eindelijk met onze energie iets belangrijks kunnen doen. Met andere woorden: het is liefde of creativiteit, een van de twee, terwijl we weten dat we zonder geen van beide kunnen leven. We voelen ons gespleten. Maar misschien is er, zoals in de mythe van het Goddelijk Kind, een oplossing die we niet zien. Het onbewuste kan worden 'opgeroepen' om ons te helpen de weg naar de derde mogelijkheid te vinden (het Goddelijk Kind), door middel van dromen of door analyse / therapie. Nu is dit geen situatie die de hulp van een therapeut noodzakelijk maakt, maar ze vereist wel de moeilijke beslissing dat men niet kiest maar over het probleem blijft fantaseren, denken en dromen, in het geloof dat er een oplossing

zal komen. Zo'n mogelijke oplossing zal ik hier niet geven; dat laat ik liever aan de verbeelding van de lezer over.

Transcendente functie

Als we er bewust voor kiezen om naar de inhoud van het onbewuste te luisteren en daar waarde aan te hechten, kan er een machtige transformerende kracht in het onbewuste worden opgeroepen. Jung noemt dit de 'transcendente functie'. In een essay met die titel⁵ beschrijft hij een basismethode om in tijden van psychische ontredde met het onbewuste in contact te komen. Die methode bestaat eruit dat men de verbeelding de vrije loop laat en wacht op beelden of woorden die we als een uiting van onze emoties ervaren. Ons bewuste probeert door middel van deze eenvoudige stap in contact met het onbewuste te komen, en dat is het begin van de ontwikkeling van de transcendentale functie. Hetzelfde proces vindt plaats tijdens de interpretatie van dromen. We concentreren ons bewuste op de inhoud van het onbewuste die in de vorm van dromen tot ons gekomen zijn. Dromen zijn zo complex en vol betekenis dat het er vaak op lijkt dat we slechts de oppervlakte beroeren wanneer we ze proberen te begrijpen. Maar zelfs als we een droom niet begrijpen, dan nog zetten de aandacht die we eraan schenken, de ervaringen die we er opnieuw in hebben, de emoties erin, en de waarde die we eraan toekennen, de transcendentale functie en de genezende invloed van de droom in gang.

Therapie: Jungiaanse analyse

Om terug te komen op de therapie: de basis van een Jungiaanse analyse bestaat er dus uit dat het onbewuste wordt geactiveerd en dat er een relatie mee tot stand wordt gebracht. Maar omdat men door het onbewuste kan worden overweldigd, en zelfs vernietigd, stelt Jung een aantal absolute voorwaarden aan de manier waarop de analyse is gestructureerd en aan de opleiding die een analist moet hebben. Met betrekking tot de ervaring die iemand moet hebben om analist te worden, stelt Jung een glasheldere eis, en deze eis is overgenomen door alle erkende opleidingen over de hele wereld: iedereen die analist wil worden moet een lange en diepgaande analyse hebben ondergaan bij een erkend Jungiaans analist, die uiteraard ook zelf zo'n analyse heeft ondergaan.

Jungiaanse Analytische Psychologie in Nederland

Een groep Jungiaanse analytici in Nederland heeft enige tijd geleden de Nederlandse Associatie voor Analytische Psychologie (NAAP) opgericht. Deze groep heeft zich aangesloten bij de International Association for Analytical Psychology (IAAP): de internationale organisatie die toezicht houdt op de

opleiding en praktijk van de analytische psychologie in de Jung-instituten overal ter wereld. Opgericht in 1955 in Zürich, is de IAAP een beroepsvereniging die tot doel heeft:

1. het bewaken van de opleidingscriteria die door Jung en zijn belangrijkste leerlingen, bijvoorbeeld Marie Louise von Franz, zijn ontwikkeld;
2. een forum te zijn dat de ethische regels voor de leden vastlegt en bewaakt.

De onlangs opgerichte NAAP heeft nog niet voldoende leden om een opleidingsinstituut op te richten, zodat er op dit moment in Nederland helaas geen door de IAAP erkende opleiding is. Op de websites van de IAAP en de NAAP is gedetailleerde informatie over een opleiding tot Jungiaans analist te vinden.⁶

Net als in Nederland wordt de analytische psychologie van C.G. Jung overal elders in de wereld erkend vanwege haar effectieve methode om mensen te helpen hun psychische wonden te genezen en hun leven te verrijken, met een dieper begrip van hun eigen uniciteit en een hechtere band met de wereld om hen heen.

Noten

¹Uit het Engels vertaald door Arend Jan Bolhuis.

²Zie Henri F. Ellenberger's *The Discovery of the Unconscious* op de literatuurlijst.

³Geciteerd in C.G. Jung, *Herinneringen dromen gedachten*, Rotterdam 1985³, p.15.

⁴Vertaling Nederlands Bijbelgenootschap, 1951.

⁵In C.G. Jung, *Verzameld Werk*, Deel 2.

⁶IAAP: www.iaap.org en NAAP: www.naap.nl