



De ontdekking van Carl Gustav Jung

De onbewuste mens is driftig, creatief en spiritueel

De Zwitserse psychiater Carl Jung onderzocht in de vorige eeuw hoe mensen in elkaar zitten.

Hij dacht na over spiritualiteit en zingeving, motieven en drijfveren. Vandaag de dag maken we dankbaar gebruik van zijn ontdekkingen.

Spiritualiteit en zingeving zijn bijzonder actueel. Marktonderzoekbureau Trendbox stelde begin 2008 vast dat liefst 28% van de Nederlanders 'veel interesse heeft voor spiritualiteit'. Uit het onderzoek blijkt ook dat meer dan eenderde van de bevolking (37%) 'graag met anderen spreekt over de zin van het leven'.

De behoefte aan een nieuwe spiritualiteit is te verklaren uit het verdwijnen van het geloof. Maar ook het failliet van de maakbare samenleving en de wereldwijde problemen rond het klimaat, terrorisme en kredietverlening zijn redenen voor mensen om zich opnieuw te oriënteren op hun spirituele grondslagen. De Jung-kenners Wim de Vrij en Laurens Wolters vertellen er meer over.

Helden en redders

"Helden zijn in," vertelt Wim de Vrij. Hij is secretaris van de C.G. Jung Vereniging Nederland. "Denk maar aan Harry Potter en Neo uit The Matrix. Een held is iemand die vanuit een innerlijke drijfveer en persoonlijke motieven de confrontatie aangaat met een groot probleem. Hij of zij weet niet of hij kan winnen, sterker nog, er is een reële mogelijkheid dat hij sterft of ten ondergaat. Toch laat de held zich niet weerhouden door gevaar - hij moet zijn weg gaan. Het tegengestelde van de held is helaas ook populair. Ik zie een opkomst van 'De Redder'. Mensen zoals Pim Fortuyn die ons voorhouden dat er makkelijke oplossingen bestaan voor ingewikkelde problemen. Redders zijn charismatische leidersfiguren. Ze stellen zich op als een soort vader of moeder die het antwoord heeft op al onze vragen. Zulke redders kunnen een functie vervullen in de geschiedenis, denk maar aan Winston Churchill. Ze kunnen een volk leiden in een tijd van crisis. Tegelijk zijn het soms levensgevaarlijke figuren: ook Hitler is een voorbeeld van een reddersfiguur. Mensen lopen achter de ideeën van zo'n redder aan en staan niet meer kritisch tegenover de aangeboden oplossingen."

Collectief onbewuste

Helden en redders zijn archetypische personen uit het menselijk bewustzijn. Laurens Wolters, analytisch therapeut en opleider bij het Nijmeegse Jungiaans Instituut, legt uit waar die archetypes vandaan komen. "Archetypes zijn oerbeelden, opgeslagen in ons collectieve onbewuste. Dat onbewuste is een donker gebied in de mens waar grote psychische krachten werken. Jung heeft dit uitgebreid bestudeerd met wetenschappelijke methodes zoals de huidgeleidingstest en de

woordassociatietest. Ook heeft hij zichzelf en zijn patiënten uitgebreid geobserveerd. Toch is het erg lastig om inzicht te krijgen in het onbewuste. Gedeeltelijk kunnen we ons een beeld vormen door ons te verdiepen in onze gevoelens, door ons eigen - niet altijd even rationele - gedrag te observeren en door onze dromen en fantasieën te onderzoeken. Ook de vooroordelen die een mens heeft en de 'allergieën' die hij of zij ervaart bij bepaalde mensen kunnen inzicht geven in het onbewuste."

"Jung deed grootscheeps onderzoek naar het onbewuste. Hij bestudeerde religies zoals het Boeddhisme en Hindoeïsme. Hij reisde de wereld over en las antropologische studies over andere culturen zoals die van de Noord-Amerikaanse Indianen. Het trof hem dat in vele verschillende religies en culturen steeds weer dezelfde thema's terugkomen. Dat leek hem geen toeval: overal trof hij bijvoorbeeld verhalen over de oermoeder, over helden, het noodlot en het vinden van genezing.

Carl Jung vermoedde dat die beelden in ieder individu zijn opgeslagen. Hij trok een parallel met de dierenwereld: veel beesten weten door hun instinct wat gevaarlijk is. Zo herkent een duif bijvoorbeeld feilloos het silhouet van een havik. Dat geldt ook voor duiven die nog nooit door havik bedreigd zijn. Jung redeneerde dat mensen ook beschikken over dit soort instinctieve vermogens. In de tienduizenden jaren dat de mensheid bestaat, zo stelde hij, heeft ieder individu ervaring opgedaan met thema's als goed en slecht, leiderschap en onderdrukking, wijsheid en dwaasheid, man-zijn en vrouw-zijn. Onze conclusies uit die ervaringen, zo stelt hij, zijn opgeslagen in het collectief onbewuste. Dat bevat informatie over het menselijke opvattingen en begrippen, een soort blauwdrukken voor het mens-zijn."

Weerstand

"Jung's ideeën over het collectief onbewuste maakten hem echter niet populair," vervolgt Laurens Wolters. "Zijn leraar Sigmund Freud en diens collega's wilden er niets van weten. In de opvatting van Freud is het onbewuste namelijk niets anders dan een opslagplaats voor verdrongen driften op het gebied van seksualiteit en andere menselijke lusten. Natuurlijk moet je die driften leren beheersen: je kunt er niet altijd zomaar aan toe geven. Jung daarentegen schetst het onbewuste als een gebied met niet alleen driftmatige aspecten maar ook creatieve en spirituele eigenschappen. Al deze eigenschappen willen gekend worden. Daarbij kan de mens zichzelf genezen door te streven naar volledigheid in plaats van volmaaktheid. Jung concludeert dat mensen vaak worden gestuurd door onbekende motieven en drijfveren. Dat impliceert dat ze maar ten dele de baas zijn over zichzelf.

De weerstand van zijn collega's dreef Jung in een isolement. Hij trok zich terug uit de vereniging voor psychotherapie en verbrak de contacten met Freud. Toch gaf hij het niet op: steeds weer deed hij gedegen onderzoek en publiceerde hij zijn goedonderbouwde opvattingen. Maar de erkenning kwam niet uit de psychoanalytische hoek. Vanaf de jaren dertig krijgt werd Jung bezocht door beroemde personen zoals schrijver Herman Hesse, theoloog Martin Buber en Nobelprijswinnaar Wolfgang Pauli. Zij werden geraakt door zijn werk en gingen bij hem in therapie. Door hun gebrek aan analytische opleiding konden ze onbevooroordeeld luisteren naar Jung's ideeën en opvattingen."

Zingeving

Vandaag de dag is Jung weer helemaal actueel. Vooral zijn denken over zingeving en authenticiteit past naadloos in onze samenleving. Wim de Vrij zegt hierover: "Om zin te geven aan je leven moet je volgens Jung komen tot individuatie. En dat proces verloopt niet zonder pijn. In de eerste fase van het menselijk leven, zeg maar tot een jaar of veertig, ligt de nadruk op het ontwikkelen van het individu. De mens verwerft kennis, ontwikkelt vaardigheden, krijgt een baan, sticht misschien een gezin, koopt een huis, kortom: hij verovert een plaats in de buitenwereld, de maatschappij. En als dit alles bereikt is dan volgt vaak de beroemde 'midlifecrisis'. De persoon vraagt zich af: 'Is dit nou alles?'. Hij wordt overvallen door een gevoel van leegte, van zinloosheid. Dan breekt, in de visie van Jung, een tweede fase aan, een fase waarin je als persoon naar binnen moet keren om te onderzoeken wie je werkelijk bent, wat goed is voor jouw persoon is. Daar moet je inhoud aan geven. Ook zul je in deze fase zingeving verkrijgen door iets te betekenen voor andere mensen.

Het onderzoek naar wie je werkelijk bent vraagt iemand om door te dringen in zijn of haar onbewuste. Vaak liggen daar mogelijkheden, wensen en kwaliteiten verstopt die je nooit eerder hebt ontdekt of onderzocht. Die mogelijkheden zijn natuurlijk niet voor niets verdrongen naar het onbewuste: het gaat vaak om kwaliteiten en ambities die niet lekker pasten in het plaatje dat wijzelf, onze ouders en leraren in gedachten hadden. Als je deze mogelijkheden en kwaliteiten echter niet ziet en geen plaats geeft in de buitenwereld dan leiden ze vaak tot gevoelens van zinloosheid, leegte en depressiviteit."

"Jung stelde vast dat de mens ontworteld is geraakt: los van de natuur en weg uit sterke sociale verbanden. Op zich vond hij dat niet negatief want het maakt een betere individuatie mogelijk. Maar in dat proces moeten mensen wel authentiek zijn en blijven. Het gaat vaak niet goed als ze zich alleen maar identificeren met hun 'persona': het succes in de buitenwereld. Zingeving ontstaat juist door datgene te ontwikkelen dat bij jouw persoon hoort. Bijvoorbeeld een moeder die in haar onbewuste ontdekt dat zij liever voor haar kinderen zorgt dan fulltime werkt, doet er goed aan om naar die innerlijke drijfveer te luisteren. Zij zal, als ze de wens 'ik wil voor mijn kinderen zorgen' erkent en serieus neemt, ervaren dat haar gevoel van 'zingeving' toeneemt. Ook zal zij zich meer verbonden voelen met de wereld om haar heen.

Het maken van zo'n keuze is echter bepaald niet gemakkelijk. Politici, feministen, vrienden en familie staan kritisch tegenover vrouwen die hun moederschap centraal stellen. Jung bepleit dat we ons als mens losmaken van de meningen van anderen. In zijn opvatting is het de taak van het individu om zijn authenticiteit te vinden. Daartoe moet iemand luisteren naar zijn hart en ziel. Dat vraagt vaak van mensen om zich buiten bepaalde populaire politieke opinies te stellen en zijn eigen pad te volgen. Authentiek zijn en zin geven - dat vraagt heldenmoed."

PSYCHOANALYTISCH WOORDENBOEK

Bewustzijn

Het bewustzijn is het deel van onze psyche dat voor ons ego (ik) toegankelijk is. Wij weten daardoor wie we zijn en wat (ongeveer) onze geschiedenis is. Ook zijn hierin onze vaardigheden en kennis opgeslagen.

Het Onbewuste

Het onbewuste kent volgens Jung twee lagen: het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. In het persoonlijk onbewuste zijn zaken opgeslagen die we niet willen weten (verdringen), die we vergeten zijn, die sublimaal zijn waargenomen (bijvoorbeeld reclame die je wel gezien hebt maar niet bewust waargenomen). Hier bevinden zich ook onze verborgen gaven en talenten. In het collectief onbewuste zitten onze instincten alsook de ervaringen die vanuit ons menszijn tot onze leefwereld behoren, de archetypen.

Archetypen

Archetypen zijn aangeboren geestelijke patronen. Het zijn ordenende principes, diep in ons onderbewuste, die zich manifesteren in menselijke oerbeelden. Voorbeelden dergelijke beelden zijn 'vader', 'moeder', 'het kwaad', 'de held' en 'de prinses'.

Individuatie

Het proces waarin de mens verwezenlijkt wat in zijn onbewuste is opgeslagen: degene worden die je wezenlijk bent. Indivuatie is een levenslang proces dat nooit 'af' is, het is een groeiproces waarbij het gaat om de uitwisseling tussen het bewuste en het onbewuste.

Ik

Het 'ik' is als het centrum van het bewustzijn te beschouwen. Het censureert zaken die ons ongewenst voorkomen.

Persona

De persona (Grieks voor 'het masker') is dat deel wat wij aan de buitenwereld tonen, dat wij van onszelf laten zien. Het uit zich in ons uiterlijk, onze houding, onze gebaren, taalgebruik, aankopen en dergelijke.

