

Romana KEBE*

Arhetipi in kolektivno nezavedno

Ključne besede: kolektivno nezavedno, arhetipi, simboli, Sebstvo, transpersonalna psihoterapija

Povzetek: Kolektivno nezavedno je najstarejši in najmogočnejši del človekove psihe in kot pove že ime samo, je skupen za vse ljudi. V njem se nahajajo osnovni vzorci, po katerih se odvija življenje. Po Jungu jih imenujemo arhetipi. Predstavljamo si jih lahko kot nezavedne psihične osnove, na podlagi katerih potekajo faze razvoja. Čeravno so univerzalne narave in prisotne v vseh nas, jih lahko prepoznamo le glede na način, na katerega se manifestirajo v našem osebem življenju. Na telesni ravni jih poznamo kot instinkt, na psihični ravni pa kot arhetipsko podobo, ki se izraža v simboličnem jeziku. – Sebstvo je najpomembnejši arhetip v človekovi psihi in nekateri psihologi ga imenujejo izvor življenja. To je arhetip celovitosti, ki s svojo energijo motivira in koordinira vse ostale. Je tudi duhovna podlaga, iz katere izhaja ego, zato je pomembno, da v psihoterapiji obravnavamo človeka celostno in ne le funkcionalno.

Archetypes and Collective Unconscious

Key words: collective unconscious, archetypes, symbols, Self, transpersonal psychotherapy

Abstract: The collective unconscious is the oldest and most awesome layer of a human psyche, containing universal themes, which are more or less the same for all individuals. Adopting Jung's terminology we call them archetypes. They are patterns of behaviour which determine our developmental phases. Archetypes are a function of the psyche and we can only come to understand them by observing the way in which they manifest in our lives. On a body level they manifest as an instinct and on a soul level they manifest as an archetypal image. – The Self is understood to be the main archetype, motivating and coordinating all else. Some psychologists call the Self the central source of life energy. It is also the spiritual base from which the ego is born, which makes it even more important to consider patients in psychotherapy holistically and not simply as a well functioning ego.

*“We do not become enlightened by imagining Figures of Light,
but by making our Darkness conscious.”*

(C. G. Jung)

Uvodna misel

Govoriti o kolektivno nezavednem področju je težko in mogoče celo predrzno, saj so njegove vsebine neotipljive in praktično nedosegljive našemu mišljenju. O njih vemo le toliko, kolikor jih lahko spoznamo glede na način, na katerega se manifestirajo v našem življenju. Ali ste kdaj opazovali človeka, ki je zadovoljen s svojim življenjem? Pri njem se najbolj čuti njegova celovitost – njegova razmišljanja in dejanja imajo notranji temelj, o katerem se ne govori, vendar se ga zazna na vsakem koraku. Dejanja človeka, ki je s svojim življenjem zadovoljen, odražajo ubranost s svojim notranjim centrom, ki ima arhetipske osnove. V nadaljevanju članka bom govorila o spoznanjih, na katera se opira transpersonalna psihoterapija v svojem gledanju na človeka.

Arhetipi so funkcija psihe

Ker kolektivno nezavedno ni objekt ali stvar, ki bi ga lahko zaznali s svojimi petimi čuti, uporabljamo teoretične konstrukte, s pomočjo katerih opisujemo raznolike funkcije psihe. To pa še zdaleč ni razlog, da bi dvomili o prvobitni realnosti kolektivnega nezavednega in arhetipov. C. G. Jung pravi: “Kritiki trdijo, da arhetipi ne obstajajo. Seveda ne obstajajo v nič večji meri, kot obstaja botanični sistem v naravi. Ali zaradi tega kdo zanika obstoj rastlinskih družin? Ali

*ROMANA KEBE: UNIV. DIPL. PSIHOLGINJA, PSIHOTERAPEVKA. ✉ BLOČICE 36, 1384 GRAHOVO; ROMANA-KEBE@VOLJA-NET

pa nenehno ponavljanje določenih morfoloških in funkcionalnih podobnosti? Tipične podobe iz nezavednega področja delujejo po čisto istem principu. To so vzorci, ki obstajajo *a priori* oz. so biološka podlaga psihičnih aktivnosti.” (v Singer, 1995: 100)

Če se vrnemo slabih 100 let nazaj, je obstajalo le eno pojmovanje nezavednega – Freudovo. V njem so bivale potlačene nagonke sile, večinoma seksualne narave in infantilne potrebe po njihovi čim hitrejši gratifikaciji. Ta del je človeku prirojen in po Freudu ga imenujemo ono. Drugi del nezavednega, t. i. superego, pa predstavljajo starši in okolje, ki otroka učijo in ga vzgajajo v sprejemljivi etiki obnašanja in miselnih stališč. Ta dva dela sta si seveda pogosto v nasprotju, kar povzroča notranji konflikt, za reševanje tega pa je odgovoren ego, kot morda še najbolj zavestni del psihe. Glede na poenostavljeno ločevanje teh 3 področij in na popolno negacijo človekovega duha, je Freudov model gledanja na človeka zelo mehaničen.

Junga, po drugi strani, pa je zanimala skrivnostnost in fluidnost človekove psihe. Zanimala ga je mitologija, antropologija, astrologija, primerjalna religija, sanje, simbolika ... Na podlagi svojega širokega zanimanja je nezavedno razdelil na dva dela: osebno in kolektivno. Osebno nezavedno počiva na starejšem in mogočnejšem delu psihe, katerega vsebine niso sestavljene iz osebnih izkušenj in ne pridobljene skozi življenje, ampak so človeku prirojene. Jung (1972: 3) pojasni: “Globljo plast psihe sem imenoval kolektivno nezavedno, ker ta del ni individualen, temveč univerzalen ... njene vsebine so več ali manj povsod enake in se izražajo enako v vsakem človeku. Z drugimi besedami: ta del je identičen za vse in predstavlja psihični nivo izvenosebnostne narave, ki je prisoten v nas vseh.”

Osebno nezavedno je prepleteno s kompleksi. To so skupki psihičnih elementov, ki se vzpostavijo okrog emocionalno občutljivega jedra. Vsebujejo osebni material, ki iz različnih razlogov ni bil sprejet v zavestno sliko o sebi, zato si je poiskal prostor v nezavednem. Jedro deluje kot magnet in vleče k sebi vsebine iz vsakdanjega življenja, ki imajo enak čustveni naboj. Kadar se kompleks razreši (npr. v psihoterapiji) in postanejo njegove vsebine ponovno zavestne, ima človek občutek na novo pridobljene energije.

Kolektivno nezavedno pa je sestavljeno iz avtonomnih kolektivnih vsebin oz. arhetipov, ki iz svoje globine uravnavajo strukturo in dinamiko človekove psihe. Predstavljamo si jih lahko kot matrice, na podlagi katerih gradimo svoje osebne izkušnje. So kot vzorci ali sheme, po katerih se odvija življenje – rojstvo, odraščanje, iskanje partnerja in dvorjenje, razmnoževanje, skrb za svoje mlade, zrela leta, starost in smrt. So faze razvoja, stare kot človeštvo in enake za vse ljudi, vendar je osebna izkušnja posamezne faze individualna. Nekateri psihologi (Hillman, Somers, Wilber) celo pravijo, da ni osebnost tista, ki ima arhetipe, ampak so arhetipi tisti, ki nas imajo v svojih rokah. Kadar vsebine iz kolektivno nezavednega področja pridejo v zavest, človeku ne dajo energije kot razrešeni kompleksi, ampak jih čutimo kot tuje, čudne in včasih grozljive. Mnogokrat so povod za psihoze ali vsaj izven normalne zaznave, vendar so kljub temu fascinantne za ego.

Če nadaljujemo z Jungovo teorijo, obstajajo arhetipi kot funkcija človekove psihe, na podlagi katerih se odvija življenje. Mi pa jih spoznavamo predvsem preko njihove manifestacije. So osnova, bistvo vsega nadaljnjega in to osnovo Jung imenuje *arhetip per se*. Kaže se nam na dva načina: kot telesni instinkt, nabit z energijo, ki skrbi predvsem za nadaljevanje vrste, in kot arhetipska podoba, katere izraznost najdemo v simbolih. Npr. instinkt za materinstvo je izražen v arhetipski podobi matere z otrokom na prsih, instinkt za zaščito svoje družine se upodobi v bojevniku, instinkt za ohranitev zdravja v simbolih ravnovesja ...

Arhetipi niso področje religije, ampak subjektivne izkušnje in obstajajo v naši zavesti samo, če jim damo osebno podobo in jih s tem osmislimo. Obstajajo tudi nivoji zavedanja, skozi katera se je izoblikovala arhetipska podoba. Npr. arhetip matere in otroka je tako širok in univerzalen, da mi ne pomeni kaj dosti, toda ko ga spustim skozi filter religije, prisotne v naši kulturi, me začenja polniti z zgodbami o Mariji in Jezusu, ki sem jih slišala kot otrok. Gre tudi skozi filter

etnične skupine, naroda, razširjene družine in čisto na koncu je moja osebna izkušnja moje matere in mene. Preko nje lahko v svoji psihi zavestno spoznavam delovanje arhetipa matere in otroka, tako njegove pozitivne lastnosti kot tudi pomanjkljivosti in temno stran odnosa.

Arhetipi se izražajo v simbolih

Ker je nezavedno arhaičen del človekove psihe, se izraža v arhaičnem jeziku, to je v simbolih. Na veliko žalost in škodo samemu sebi pa je sodoben človek tako zaverovan v intelekt, da je zanemaril svoje starodavne korenine. Posledica je odtujenost in izguba smisla. Vendar se počasi, a v vse večjem številu, vračamo nazaj k iskanju svojih pradavnih psiholoških osnov. Zavestno razvijamo intuicijo in ostale tenkočutne načine komuniciranja s svojo notranjostjo. Pri tem se srečamo s svetom simbolov, ki ga je nemogoče razložiti samo z intelektom.

Človek je že od nekdaj uporabljal simbole, da je osmislil svoj odnos do narave in svoje mesto v njej. Slikal jih je na jamske stene, ustvarjal iz različnih materialov in jih še danes upodablja v umetnosti. Simboli nimajo samo najbolj očitnega pomena, ampak so oviti v tančico skrivnostnosti in nakazujejo mnogotere možnosti. Mi sami se moramo podati na pot raziskovanja, da si lahko razložimo njihov individualni pomen za nas. Vedeti moramo, da si jih nismo kar izmislili, ampak so produkt našega nezavednega psihičnega življenja.

Sanje so zagotovo dober način, s katerim nam naše nezavedno sporoča psihično realnost. Vredno se je posvetiti njihovi simboliki, saj bomo s tem odkrili nov in izredno bogat notranji svet, ki odraža zunanji svet ega. Toda odražanje in informiranje ega še zdaleč ni edina funkcija sanj, mnogo pomembnejše so transformacije, ki so jih sanje sposobne povzročiti. Nakazejo lahko razrešitev situacije, v kateri se človek počuti ujet in brez izhoda. Sanje lahko simbolično nakazejo tretjo pozicijo, v kateri se konstruktivno srečata dela obeh konfliktnih polov. Notranje vzdušje se s tem spremeni in ego ima ponovno večji prostor za delovanje.

Barbara Somers (2002) zgoščeno navaja simbole in podobe, ki nam v sanjah odlikavajo realnost nezavednega. Pravi, da se oblike vedenja, ki smo jih zavrnili in izrinili iz naše zavestne slike o sebi, kažejo v podobah zanemarjenih oseb, klošarjev in potepuhov, ki iščejo našo pozornost. Arhetipski potencial, ki si še ni priboril prostora v našem zunanjem življenju, se simbolično izraža kot ranjen in poškodovan človek ali žival. Nerazrešeni konflikti pa nas ponavadi obiščejo kot strah in nevarnost vzbujajoče situacije. Hkrati nam nezavedno govori s simboli transformacije (razpotje, most, nosečnost ...), ki v svoji obliki nakazujejo spremembo in naslednji korak v razvoju. Vedeti moramo, da sanje lahko interpretira samo tisti, ki jih sanja, saj je njegova psiha proizvedla simbole, ki so zanj smiselni in za katere upa, da jih bo ego vključil v svoje objektivno razumevanje situacije.

Naslednje področje polno simbolov so miti, legende in pravljice. V sebi nosijo najčistejšo in najbolj zgoščeno obliko arhetipov. So boginje in bogovi, ki jih prepoznamo po njihovih karakteristikah in obnašanju. Dober pripovedovalec nam lahko poda pravljico tako, da obide miselne procese in nam dá občutek, da se odvija neposredno pred našimi očmi. Mogoče nas celo potegne vase tako, da postanemo čustveni udeleženci zgodbe. Pravljice pač imajo funkcijo prebuditi arhetipsko kvaliteto v naših dušah in dobro je, da se zavedamo, kako se to zgodi. Ljuba Jenče (2006: 232) pravi: "Pravljicar, pripovedovalec, povabi poslušalca k sodoživljanju ... z lepoto poetičnega jezika predaja duhovno sporočilo, zavito v skrivnost simbolov in arhetipskih podob in ob tem dopusti popolno svobodo poslušalcu, da si sam ustvari svoj odnos."

Simboli spregovorijo tudi v aktivni imaginaciji. To je psihoterapevtska metoda, s pomočjo katere spoznavamo vsebine nezavednega dela naše psihe. V tišini in s sproščeno, z receptivno pozornostjo dovolimo, da pridejo na površje akterji naše notranje drame. V simboličnih kostumih odigrajo svojo simbolično igro, v kateri se pokaže nova logika in vsebine se povežejo na nov način. Drama je nabita s čustveno energijo, kar pritegne zavestnega opazovalca oz. ego in ga vabi k sodelovanju. Tako nezavedne vsebine hitro postanejo zavestne, pri tem pa predpostavljamo,

da je ego dovolj ponižen, da jih je pripravljen upoštevati. Toda samo védenje ni dovolj, o novih vpogledih moramo razmisliti in najti kreativen način, s katerim jih prizemljimo v vsakdanu.

Arhetipska psihologija

Arhetipska psihologija, kot pove že ime samo, se je razvila na podlagi Jungovih spoznanj in nadaljnjih študij njegovih naslednikov. Čeravno nam predstavi arhetipe preprosto, je dovolj strokovna in uporabna za naše namene. Iz nje se učimo predvsem o arhetipskih osnovah človekovih kvalitiet, ki jih je treba zavestno razvijati in negovati za občutek polnega in smiselnega življenja.

Psihološki razvoj poosebi z junakom [*the hero*], ki se čuti poklicanega na pot ter njegovo vrnitev domov. To je notranji klic duše po odkrivanju novega teritorija in iskanju dragocenosti, ki jih do sedaj še ni poznal. Te tri faze: priprava, pot sama in vrnitev se ujemajo s fazami psihološkega zorenja: formiranje ega, iskanje nezavednih vsebin svoje psihe in njihova integracija v vsakdanjem življenju.

Če povzamem po pisateljici Pearson (1991), mora junak oz. ego najprej odrasti in dozoreti, da sploh začuti vzgib po popotovanju. Med pripravo se uči predvsem o varnosti, postavljanju primernih meja ter uspešnem sodelovanju z drugimi. Pri tem mu pomagajo štiri arhetipi, ki so odgovorni za ustvarjanje zavesti ega.

- Neomadeževani [*The Innocent*] nam pomaga zgraditi persono. To je tisti del nas, ki ga kažemo navzven, ker želimo biti ljubljene in sprejeti. V sebi nosi otroško nedolžnost, optimizem in prazaupanje, s katerim si pomagamo, kadar je življenje polno težav. Odraslim v našem življenju zaupamo, da nam bodo omogočili preživetje in nam nudili intelektualno in emocionalno podporo, ki jo potrebujemo za razvoj. S tem pripomore k socializaciji, saj je osnova našega zaupanja, da nam bodo odrasli s svojim obnašanjem vzor, ki ga je vredno posnemati, in se od odraslih učiti.

Največji strah Neomadeževanega je izguba pripadnosti. Zato se trudi, da bi bil čim boljši, da bi poglobil vero in zaupanje. Nagnjen je k idealiziranju in vztraja pri svojem zaupanju, tudi kadar ni utemeljeno. S pomočjo zanikanja, represije realnih ocen situacije, konformizma in pretiranega optimizma se izogne dejanjem, s katerimi bi moral slabe odnose spremeniti na bolje ali pa jih prekiniti. S temi vsebinami se polni njegova senca, za katero seveda ne prevzema odgovornosti.

- Sirota [*The Orphan*] je arhetipska osnova za depresijo. V sebi nosi pričakovanja, da jo bodo drugi izdali, zapustili ali zlorabili, ona pa bo sama in brez pomoči. Hitro prevzame vlogo žrtve in se identificira z nemočjo. Toda vloga žrtve ima svojo moč in z njo manipulira z okolico. Lahko pa brani svoje strahove in ranljivost s ciničnostjo in čustveno otopelostjo.

Del Sirote je prisoten v nas vseh, saj je psihična ranjenost del človekove narave. Možno je, da smo imeli realno izkušnjo izgube pomembne osebe v svojem življenju in da smo osamljenost, ki se je pojavila ob tem dogodku, obesili na arhetipsko ogrodje Sirote. Ravno tako je možno, da smo sami osiroteli dele sebe in jih izolirali v nezavedno. Kadar se tega zavedamo in dopustimo bolečini na površje, potem imamo dostop do arhetipske energije, ki jo lahko uporabimo za rast in razvoj. Izredna sposobnost Sirote je v povezanosti z drugimi ljudmi in vzajemnem ustvarjanju boljšega življenja.

- Bojovník [*The Warrior*] predstavlja pomemben arhetip v odraslem življenju. Njegov cilj je zmagati in poskrbeti za naše potrebe. Bojovník na višjem nivoju zavedanja si prizadeva razviti disciplino in veščine bojevanja, zdravo pamet, s katero bo načrtoval pot do cilja ter obrambo meja, ki jih je zastavil. Trudil se bo, da ne zlorabi svoje moči in da jo uporabi tudi za zaščito šibkejših. Zavedal se bo, da ima na izbiro sredstva, s katerimi se bo bojeval, in da se je vredno bojevati samo za plemenite cilje.

Negativni aspekt Bojovníka pa je primitivnost v vsej svoji surovosti. Kažemo jo, kadar se prepiramo o nepomembnih stvareh, kadar nas obsede cilj, do katerega hočemo ne glede na

uporabljena sredstva, ali pa kadar napadamo in kritiziramo druge predvsem zato, ker so drugačni. Ignoranca, omejenost, neodgovornost in nadvlada nad drugimi sodijo ravno sem.

- Skrbnik [*The Caregiver*] usmerja svojo arhetipsko energijo v situacije, v katerih skrbi za druge in jim pomaga pri njihovem razvoju. Njegove kvalitete so ljubezen, darežljivost, empatija in sočutje, pripravljenost skrbeti ne le za sebe in svojo družino, ampak za širši krog ljudi, pa tudi za živali in naravo. Ta del nas mora nenehno reševati konflikt med skrbjo zase in skrbjo za druge, učiti se mora reči "ne", kadar je dovolj in dovoliti drugim, da se učijo poskrbeti zase.

Za kompulzivnega Skrbnika pa je to izredno težko. Kadar človek ni dozorel in so njegove potrebe večje od potreb njegovih varovancev, bo svoje potrebe negiral, jih projiciral na druge in se počutil prazno. Njegova skrb bo nezadostna ali pa tako neprimerno pretirana, da se bodo drugi v njej dušili.

Te štiri arhetipske osnove skrbijo za preživetje in razvoj osebnosti in ega. Neomadeževani nosi v sebi prazaupanje in življenjsko silo, ki ju lahko povežemo z nagonom po samoohranitvi. Sirota poskrbi za obliko psihološke rane, na podlagi katere se bomo karakterno izoblikovali, in ima v sebi destruktivnost. Ravno tako je z Bojovníkom. Izbral si bo principe in cilje v življenju ter se zanje bojeval. Na izbiri ima cel spekter metod, ki mu bodo omogočile zadovoljitev, in njegov nižji del je podoben "onemu". Na podlagi Skrbnika pa se bomo odločali, komu in čemu bomo posvetili čas in ljubezen, da bomo ohranili pozitivno samopodobo. Ta del vsebuje komponente "superega".

Poleg nagonov in razuma pa smo ljudje duhovna bitja in iščemo smisel svojega bivanja na zemlji. Iskanja so individualna in prepuščena posamezniku, toda pot v globino naše psihe je skupna za vse. Stare kulture so razvile obrede, ki pomagajo duši na prehodih iz ene razvojne faze v drugo. Tudi legende so namenjene prepoznavanju novega teritorija med tranzicijo. Arhetipska psihologija nadaljuje našo zgodbo o junaku in govori o naslednjih štiri arhetipskih temeljih, ki so nam v pomoč pri raziskovanju nezavednega, kajti ravno v njem se skrivajo dragocenosti.

- Iskalec [*The Seeker*] nosi v sebi vizijo boljšega in lepšega življenja, zato nas sili, da mnogokrat v življenju ocenimo trenutno situacijo in našo vlogo v njej. Hrepenenje po višji ravni bivanja je toliko močnejše, kolikor bolj se počutimo ujeti, osamljeni in odtujeni. Mnogokrat ga projiciramo na zunanje dobrine in verjamemo, da nam bodo drugačna služba, soseska ali partner zapolnili našo praznino. Toda hrepenenje je zadovoljeno šele, ko usmerimo pozornost v našo fragmentirano dušo in se zavemo, da se tu nahajajo odgovori na vprašanja o avtonomnosti in identiteti. To pa od nas zahteva pogum, da skočimo čez rob v neznano in se spoprimeemo s svojimi notranjimi demoni.

Kadar se klicu vizije ne odzovemo, potisnemo Iskalca v senco. Od tu se manifestira kot zasvojenost z alkoholom ali drogami, kot obsedenost s pridobivanjem materialnih dobrin ali pa kot telesne in mentalne bolezni.

- Uničevalec [*The Destroyer*] je predhodnik spremembe, metamorfoze. Uničuje staro in s tem naredi prostor novemu. Pri tem pa ne gre negirati bolečine in strahu, ki ju uničevanje povzroči. Ego se trdno oklepa svoje identitete in izguba boli, še posebej ker nam nakaže, da življenje še zdaleč ni pod našo kontrolo. Občutek nemoči nas lahko popolnoma paralizira, lahko pa se prepustimo izkušnji in sprejmemo novo realnost kot potrebno za celosten razvoj.

Racionalni nivo razumevanja je nezadosten za sprejetje bolečih izgub. Življenje nosi v sebi skrivnosti, ki jih še zdaleč ne razumemo. Vemo pa, da smrti sledi ponovno rojstvo, da je smrt gosenice potrebna, da se iz nje razvije metulj.

- Ljubimec [*The Lover*] se v svoji arhetipski osnovi pojavi v vseh odnosih, ki nam nekaj pomenijo – med otrokom in materjo, med prijatelji, v partnerskem odnosu, v odnosu učitelja in študenta ... To je energija Erosa, ki zahteva trdno in zdravo strukturo ega, da začetno blaženost konkretizira in jo prizemlji z dejanji. Kaže se lahko tudi v našem odnosu do dela, hobijev ali življenjskih principov, ki jih strastno negujemo. Zavedanje arhetipske ljubezni nam daje notranjo

moč, to pa pripomore k boljšim odnosom.

Tako kot vsak drug arhetip tudi Ljubimec vsebuje senco. Nepriznavanje energije Erosa se kaže v izkrivljenem seksualnem udejstvovanju, kot so pedofilija, incest, posilstvo. Kaže se v bolešni ljubosumnosti, promiskuiteti, pornografiji ali puritanstvu. V zahodni kulturi je ravno senca Erosa grozljivo na pohodu in močno obsojana.

- Ustvarjalec [*The Creator*]. Če nam nekdo reče, da smo aktivni soustvarjalci svojega življenja, bi ga zgroženo pogledali in vprašali, kdo bi si želel ustvariti toliko kaosa, negotovosti in bolečine v svojem življenju? In vendar je arhetipska osnova Ustvarjalca aktivna v globini naše duše in nas postavlja v situacije, skozi katere lahko zorimo in si kalimo pristnost identitete. Kadar smo pripravljeni prevzeti odgovornost za soustvarjanje, je pomembno, da imamo v mislih zdravo in pozitivno vizijo prihodnosti. Temeljiti mora na realnosti naših duševnih kvalitete in na realnosti zunanjih faktorjev, sicer zlorabimo imaginacijo za sanjarjenje in umik iz realnosti.

Kadar se Ustvarjalca ne zavedamo, se počutimo žrtve okoliščin in krivimo zunanje dejavnike za nesrečne situacije, v katerih se znajdemo. Omejujemo si tudi možnost izbire in odgovornost prelagamo na druge. Včasih pa postanemo deloholiki ali obsedeno kreiramo grde in neproduktivne stvari.

Kot vidimo, so vizije, smrt, ljubezen in ustvarjalnost domena duše in ne ega. Vemo pa tudi, da je duša sama nezadostna, ustvarjala bi, dokler telo ne omaga in zboli. Zato potrebuje zdrav ego, ki bo poskrbel za zdravje, pogoje ustvarjanja, finance ... Arhetipska psihologija primerja integracijo ega in duše s plesom. Pearson (1991: 175) pravi: "Brez močnega in zdravega telesa, plesalec ne more dobro plesati. Vendar je ples najboljši takrat, kadar ni plesalec tisti, ki pleše ples, ampak kadar ples pleše njega. Ples (ali duša) plesalca prevzame, toda telo (ali ego) ima maksimalno razvito večino plesanja, zato ni nevarnosti, da bi se spotaknilo ali izčrpalo."

Če se vrnemo nazaj k našemu popotniku, ki je odrasel in se odpravil na pot iskanja, da si utrdi identiteto ega z novimi spoznanji o vsebinah svoje psihe, potem je njegov naslednji korak vrnitev domov. Ker je notranje spremenjen, se to odraža v njegovem mišljenju, čustvovanju in v interakciji z okoljem. Zaveda se celostnosti, čeravno trenutne, in povezanosti s kozmosom. Zavestno uporablja različne funkcije svoje psihe, s katerimi vnaša pozitivne spremembe v okolje. Naslednje štiri arhetipske osnove so različni aspekti integrirane psihe in nas, vsaka na svoj način, povežejo z numinoznim.

- Vladar [*The Ruler*] simbolizira celostnost in to mu daje moč. Kadar jo uporablja modro, bo v kraljestvu vladala harmonija, red in izobilje. V naši psihi bodo imeli vsi notranji glasovi možnost, da se izrazijo in da jih bo modri Vladar slišal in razmislil o njihovem mnenju. Moder Vladar se zaveda odgovornosti, ki mu jo moč daje. Sama po sebi je moč nevtralna energija in od nas samih je odvisno, kam jo bomo usmerili. Moč torej pomeni odgovornost.

Šibek Vladar ne zmore uravnesiti konfliktov in različnih mnenj. Svojo (ne)moč pokaže na tiranski način in zatre manj zaželenih aspektov v senco. Kontrolira. V najslabšem primeru povzroči duševni razkol in bolezen.

- Čarovnik [*The Magician*] je glavni agent pri regeneraciji in obnovi psihične moči. Zaveda se simbiotične povezave notranjega in zunanjega sveta, ki zanj delujeta sinhronizirano. Preko Čarovnika v nas se učimo o človekovi povezanosti z naravo in kozmosom. Oblike učenja pa so molitev, meditacija, aktivna imaginacija, vizualizacija, delo s sanjami in izvajanje obredov. Globalno razumevanje mu omogoča poimenovanje stvari in dogodkov tako, da nam nakaže nove možnosti in nam dá novo energijo. Čarovnik v nas se trudi ozavestiti senco in jo uporabiti v namene pozitivne transformacije.

Kadar se svojega Čarovnika ne zavedamo, bomo uporabljali njegovo energijo v škodljive namene. Privoščljivi bomo in bomo fantazirali, kako se bodo slabe stvari dogajale drugim, svoja dejanja bomo obarvali z lastnim dobičkarstvom, izrekli bomo besede, ki bodo druge prizadele.

- Modrec [*The Sage*] si prizadeva spoznati eksistenčno resnico, ki presega razumevanje ega.

Najvišje razvit intelekt in najbolj čuteče srce prideta do točke spoznanja, da je njuno mišljenje in čutenje subjektivno pogojeno, torej relativno. Modrec gre preko subjektivnosti, njegovo razumevanje je brez želje po spreminjanju. V meditaciji je prisoten kot objektivni jaz, ki nenavezano opazuje naše misli in čustva in dovoli, da odlebdijo mimo. Sposoben je nadgraditi znanje z modrostjo.

Negativni aspekt Modreca pa je shizoidna duševna rana, kjer ne govorimo o nenavezanosti, ampak o čustvenem izklopu. Človek ni sposoben prevzeti obveznosti, pa naj bo to do dela, partnerja ali kaj preprostejšega, saj nima notranjega kazatelja, s katerim bi se prepričal, da je to prava stvar zanj. Ravno tako se kaže v poenostavljenem gledanju na svet, npr. znanstveno. Znanstvenik se počuti ogroženo, če mora izpustiti iz rok svoj način razumevanja sveta, zato realnost zreducira primerno svoji metodi. Tudi akademski svet je na žalost poln modrecev, ki izražajo svoj negativni aspekt in postajajo ciniki.

- Norček [*The Fool*] v nas izraža neokrnjeno veselje do življenja. V sebi nosi šaljivost, pestrost, zabavo, senzualnost, iskrivost, spontanost, vitalnost ..., s katerimi igrivo ignorira pravila in se norčuje iz postavljenih meja. Svet raziskuje z živim zanimanjem, radovednostjo ter kot otrok in nima nobene potrebe po manipuliranju. Na svoj norčavi način nas uči o večplastnosti našega zavedanja. Ko mislimo, da smo se dokopali do stabilne resnice, se z nami poigra in nakaže, da naj se ne jemljemo preveč resno. Všeč mu je, kadar se lahko sami sebi nasmejemo od srca.

Šaljivec pa ima tudi svojo temno plat, ki se ji ne gre smejati. Sebičen je in neodgovoren, malomaren, len, brezbrizen, zanikr in okorel v svojih mislih in dejanjih. Senca se kaže tudi v požrešnosti, pohlepu in iztirjeni senzualnosti. Delno je odgovoren za projekcije in napačne informacije o realnem stanju. Je pač laže opaziti zavist pri drugem kot pri sebi.

Zgoraj opisani arhetipi še zdaleč niso edine psihološke osnove v človeškem življenju. Tudi če rečemo, da imajo kompleksi iz osebnega nezavednega arhetipske osnove – senca, persona, ego, anima in animus – ostaja slika nedokončana. Zato je zelo pomembno, da smo pozorni na vse podobe, objekte in situacije, ki izzovejo energične reakcije v naši psihi, in da jih povabimo “na razgovor”. To je globinski eksperiment, ki doprinese k razumevanju arhetipske podlage naših življenjskih izkušenj in s tem k bolj zavestnemu ravnanju. Če tega ni, potem lahko ponovimo poetovo spoznanje: “Imeli smo izkušnjo, a nismo dojeli njenega pomena” (Eliot, 1959: 39).

Najpomembnejši arhetip je Sebstvo

Kot vidimo, je kolektivno nezavedno polno vsebin, ki se kažejo na univerzalni ravni kot vzorci vedenja v nekih določenih situacijah. Zelo so prepleteni med seboj in v nenehnem dinamičnem gibanju. In vendar imajo strukturo in red, za kar poskrbi arhetip celovitosti in notranje organizacije. Po Jungu ga imenujemo Sebstvo (Somers, 2002: 35). Njegova definicija ni jasna in ga večinoma razumemo na dva načina:

- kot center kolektivno nezavednega področja,
- kot totalnost celotne psihe, zavestnega in nezavednega dela, kot realno sta, vključno s potencialom, ki ga vsebujeta in ki nakazuje, kako bi lahko bila.

Edward Edinger (2004: 12) pravi: “Sebstvo predstavlja središče, ki urejuje in spaja celotno dušo enako, kakor je jaz središče zavestne osebnosti. Z drugimi besedami lahko rečemo, da je jaz središče subjektivne identitete, medtem ko je Sebstvo središče objektivne identitete. Sebstvo je zato vrhovna duševna avtoriteta, ki ji je jaz podrejen.”

Sebstvo torej vsebuje arhetipski potencial, iz katerega izhaja ego. Razvojne teorije nas učijo, da je v začetku mati tista, ki svojemu otroku zrcali Sebstvo in katerega ego se bo razvijal na podlagi tega odnosa. Težnja razvoja v prvi polovici življenja je navzven in v samostojnost – separacija in oblikovanje lastne identitete. V zrelih letih pa postane občutek odtujenosti močnejši in težnja druge polovice življenja je vračanje nazaj k Sebstvu. Sebstvo zahteva rekognicijo in integracijo. Seveda se ga lahko v vsakem trenutku zavedamo le en majhen del, a verjetno je to dovolj za

občutek smiselno prehojenega življenja. To so osnovne predpostavke procesa individuacije.

Nekateri psihoanalitiki (Newman, Edinger) ga imenujejo tudi izvor življenja ali kar Bog. Vendar Jung izrecno poudarja, da Sebstvo ni religiozna hipoteza, ampak empirični koncept. Poudarja, da Sebstvo ni dobrovoljna bit, ki skrbi le za človekovo srečo. Je tudi demon, negativni aspekt božanstva, ki pritiska na človekovo zavest in ji prepušča odgovornost za moralne odločitve. Kadar religija vztrajno negira negativni aspekt božanstva in ga izloči iz celotne podobe Boga, povzroči razcep v človekovi psihi in s tem veliko škode. Mogoče ravno od tu izvira kronično pomanjkanje smisla življenja v zahodni družbi in obilica psihosomatskih bolezni.

Simboli Sebstva so mnogoteri, a ponavadi vsebujejo kvadrat in krog (alkemični izraz *squaring the circle*), včasih tudi trikotnik, križ in ostale like s centrom. Jung jih imenuje mandale (Storr, 1983: 230). Struktura mandale je nato napolnjena s podobami, predmeti in z znaki, ki posamezniku nekaj pomenijo in predstavljajo poskus vnašanja reda v njegovo razcepljeno notranjost. Njihova glavna značilnost je, da vsebujejo numinozno, tisto neopisljivo, neubesedljivo kvaliteto, ki se jo lahko začuti v stiku z božanstvom in pusti v nas globok vtis. Izražajo celostnost in vseobsegajočo povezanost tako znotraj človekove psihe kot v kozmosu samem.

Poznavanje arhetipov za psihoterapevtske namene

Poznavanje arhetipov za psihoterapevtske namene je zelo pomembno. V sebi nosijo namreč pričakovanje, da bodo njihove komponente zadovoljivo izpolnjene. Pri tem je najpomembnejše zgodnje obdobje, v katerem mora okolje (starši) poskrbeti za naravne arhetipske potrebe po povezanosti, prazaupanju in zdravem razvoju ega. Za aktivacijo arhetipa v otrokovi psihi sta pomembna tako pravi čas kot tudi nivo in kakovost starševe prisotnosti.

Kadar arhetipsko pričakovanje ni izpolnjeno, govorimo o frustraciji arhetipske namere [*frustration of archetypal intent*] (Stevens, 1982: 111). Najpogostejši primeri pomanjkljive vzgoje, ki povzročajo frustracijo, so naslednji:

- eden ali oba starša otroka zapustita ali ga pošljeta v inštitucijo;
- eden ali oba starša se ne odzoveta na otrokovo pozornost vzbujajoče vedenje ali otroka celo aktivno zavračata;
- starša otroku grozita, da ga bosta zapustila ali se ubila, če ne bo poslušen;
- starša otroku vzbujata občutke krivde ali mu naprtita odgovornost za bolezen ali smrt v družini;
- anksioznost starša (ponavadi matere), s katero se nalepi na otroka in zahteva, da otrok skrbi za njun odnos.

V takšnih pogojih se arhetip ne more aktivirati in psihoterapevt se zaveda, da je arhetipski potencial ostal v senci in da si bo v nadaljnjem življenju iskal realizacijo drugje. Tako se pri svojem delu mnogokrat srečamo s pacienti, ki osnujejo svoj partnerski odnos na podlagi frustracije arhetipske namere. Izberejo si partnerja, s katerim lahko podoživijo psihično situacijo iz otroštva, vsakič na novo v upanju, da bo arhetipsko pričakovanje tokrat zadovoljeno. Kar pa seveda nikoli ni. V takšnem primeru je naša primarna naloga pomagati pacientu ozavestiti njegova arhetipska pričakovanja. Pri tem si lahko pomagamo s skico, na kateri zapišemo arhetipske osnove, ki bi morale biti aktivirane v nekem časovnem obdobju, poleg njih pa označimo konkretne dogodke v pacientovem življenju, ki so povzročili frustracije. Tako lahko človek vidi, kje so njegovi razvojni primanjkljaji. Hkrati pa se zavedamo, da je človekova psiha samoregulativni sistem, ki ima v sebi vse elemente zdravljenja, in predpostavljamo, da je vir zdravljenja ravno v psihični rani, ki jo je frustracija povzročila.

Zaključek

Bolj kot kdaj koli prej imamo v današnjem času možnost, da se posvetimo kolektivno nezavednemu področju, njegovim vsebinam in funkciji, ki jo ima v življenju posameznika. Tako

si zadovoljujemo težjo po celostnosti, ki je človeku inherentna. To pomeni, da se podamo v proces iskanja svojih psiholoških globin, v katerih najdemo dragocenosti, ki so za nas individualnega pomena. To je proces utrjevanja duhovnih temeljev, na katerih gradimo svoje vsakodnevne obveznosti in odnose s soljudmi. Na tej ravni spoznamo, da smo medsebojno globoko povezani in čeravno karakterni različni, izhajamo iz istih arhetipskih osnov. Poznavanje kolektivnih vsebin nam je v pomoč tudi pri psihoterapevtskem delu. □

Literatura

- Edinger, E. F. (2004). *Jaz in arhetip [Ego and Archetype]*. Ljubljana: Claritas.
- Eliot, T. S. (1959). *Four Quartets*. London: Faber and Faber.
- Jenče, L. (2006). *Sedi k meni, povem ti eno pravljico*. Maribor: Mariborska knjižnica.
- Jung, C. G. (1972). *Four Archetypes*. London: Ark Paperbacks.
- Pearson, C. S. (1991). *Awakening the Heroes within*. San Francisco: HarperCollinsPublishers.
- Singer, J. (1995). *Boundaries of the Soul*. Dorset: Prism Press.
- Somers, B. and Gordon-Brown, I. (2002). *Journey in Depth*. Cropston: Archive Publishing.
- Stevens, A. (1982) *Archetype*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Storr, A. (1983) Jung: Selected writings. Suffolk: Fontana Paperbacks.