

Mini-college # 18, April 2021: Carl Gustav Jung

Dr Frans E.J. Gieles

Carl Gustav Jung,

Geboren in 1875 in Zwitserland als zoon van een dominee, gestorven in 1961, gehuwd in 1903; het paar kreeg vijf kinderen.

Hij studeerde geneeskunde in Parijs, Londen, Bazel en Zürich en was in de laatste twee plaatsen ook hoogleraar psychiatrie met een eigen praktijk. Hij heeft een omvangrijk oeuvre geschreven. Zijn laatste grote en mooi geïllustreerde boek, "De mens en zijn symbolen", heeft hij kort voor zijn dood voltooid; het is postuum uitgegeven in 1964. Nog onlangs is zijn dagboek, 'Het Rode Boek', gepubliceerd.



Jung en zijn onafscheidelijke pijp →

Freud

In zijn autobiografie "Herinneringen, Dromen, Gedachten", wijdt hij een apart hoofdstuk aan zijn contact en contactbreuk met Sigmund Freud (1856-1939), zijn leermeester en vaderlijke toevlucht die Jung al als zijn wetenschappelijke zoon en opvolger zag. Freud werkte ook met het onbewuste, maar beperkte dit tot 'de driften', vooral de *constructieve* levensdrift, leidend tot voortplanting, dus seks en lust, en de *destructieve* doodsdrijf, beide ook in de natuur te zien.

Freud sprak van het *libido* als de *seksuele* lust, Jung vond dit te beperkt en te eenzijdig, te biologisch, te materialistisch en te positivistisch (dit is: slechts gebaseerd op waarnemingen van slechts waarneembare feiten). Freud van zijn kant ergerde zich aan het "occultisme" van Jung, die ook religie, mystiek, mythologie, archetypen (zie verderop), visioenen en dromen als bronnen van kennis zag. Jung spreekt ook van het *libido*, maar dan als psychische energie, als levenslust, - drang, -vermogen, niet zozeer als een kracht op zich, maar eerder als de mate van kracht van de verschillende aspecten van de psyche; niet de krachten van 'het Hogere' of van de kosmos, maar van de persoon zelf, van het individu. Seks was voor Jung geen 'biologie' maar 'mystiek'. Freud bleef nog lang 'de vaderfiguur' voor Jung, die dit later als een eigen projectie erkende. "Freud had zelf een neurose", schreef Jung later.

Jung trof een wetenschappelijk klimaat aan waarin de mens De Waarheid wel kon weten (het modernisme). Jung besefte en stelde dat de mens, zeker van de eigen

psyche, niet alles kan weten, dat alle waarheid voorlopig en fluïde is, want complex (het vroege postmodernisme – zie college # 17). In dit klimaat overheerste het materialisme, de psyche was een bijverschijnsel. Jung stelde het primaat van de psyche, de mentale werkelijkheid zoals we die ervaren. De materie is secundair omdat wij die met de psyche waarnemen en interpreteren, bewust en onbewust.

De breuk met Freud bracht hem in een crisis, waarin zijn onbewuste zelf zich aanmeldde en ging spreken, wat hem dwong zich hiermee opnieuw bezig te houden, al eerder in zijn leven naar aanleiding van zijn dromen. Jung stelde vast dat er heel wat meer te ontdekken valt in het onbewuste en heeft hier zijn leven lang naar gezocht. Wat vond hij zoal?

De kernbegrippen van Jung

Het ego

Het ego, het “ik”, is het bewuste deel van de menselijke psyche. Het ego neemt waar en regelt de zaken, denkend dat het dit doet op eigen kracht en rationeel inzicht. Mooi niet, zegt Jung tegen het ego: het ego wordt vergaand beïnvloed door het ‘Zelf’, de diepere laag van de mens die, zeker aanvankelijk, onbewust is.

Het Zelf

Dit is een kernbegrip bij Jung. Het Zelf omvat de gehele menselijke psyche, het bewuste en het onbewuste, en is er de kern van. Het Zelf is een dynamische kracht die streeft naar zelf-verwerkelijking. We kunnen het Zelf nooit helemaal kennen, we kunnen het wel bewust beleven en zo herkennen en erkennen. Het Zelf is een sterkere kracht dan het ego omdat die de totale psyche omvat en er de kern van is. Zo kan het Zelf vanuit het onbewuste het ego als het ware overspoelen: ‘Waarom deed/doe ik dit toch (steeds)?’

Het onbewuste

Dit is een verzameling van psychische krachten, per definitie onbekend (geworden want vergeten of verdrongen), onbewust dus, maar wel actief van invloed op het voelen, denken en handelen van de mens. De inhoud van het onbewuste betreffen het verleden (vergeten), het heden (onopgemerkt) en de toekomst, per definitie onbekend, al heeft het zelf wel een richting ervan in gedachten, soms geuit in (dag)dromen. Of deze dromen voorspellend zijn, kan pas achteraf geconstateerd worden; een richting aangevend zijn ze wel.

Cruciaal is het onderscheid tussen het *persoonlijke* en het *collectieve* onbewuste, want dit laatste is er ook, als een diepere en meer duistere laag onder het persoonlijke onbewuste. Het collectieve onbewuste maakt het hogere en persoonlijke bewustzijn mogelijk en kleurt dit individueel verschillend in.

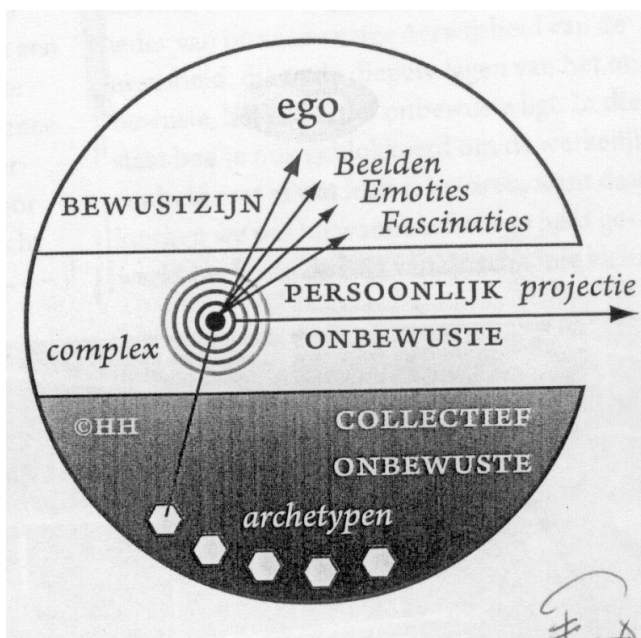
Het onbewuste is levend, autonoom en actief, het heeft invloed en wil gekend worden. Zelfkennis impliceert het je bewust worden van je diepere drijfveren. Dit maakt de mens vrij in plaats van gedetermineerd door driften, externe factoren of ‘hogere’ machten.

De archetypen,

Ook wel aangeduid als 'de oerbeelden' van de mens en de mensheid, meer dan alleen beelden: motieven, thema's, verhalen, dynamische processen. Om er enkele te noemen: de vader, de moeder, het kind, jongen/meisje, man/vrouw, God (totaliteit, kosmos, De Ene), de koning(in), de prins(es), de priester, de tovenaer en de heks, de engel en de duivel, de strijder en de held, het monster, het spook, de draak ... Deze zien we terug in de figuren van de Tarot: de keizerin en de hogepriesteres, om er maar twee van te noemen. Bij de Tarot werkt men met zulke kaarten en neemt men aan dat niet het toeval, maar 'hogere machten', innerlijk en/of uiterlijk, de juiste kaarten open leggen.

Mijn pleegdochter heeft zich hier omstandig in verdiept. Zij zag voor mij niet 'de keizer' (dominantie) als voornaamste kenmerk, maar 'de keizerin': de 'moederlijke' zorg. Hier herken ik mij wel in.

Cruciaal is dat deze oerbeelden er zijn als 'lege vormen', die hun inhoud krijgen van de mens(heid), groepen, culturen, religies en individuen. Ze zijn niet overgeërfd; wat erfelijk is, is *het vermogen tot* het zich vormen van een betekenisvol beeld, of beter: verhaal. Ze verschijnen in sprookjes, mythen, sagen, in dromen, visioenen of wanen, maar ook in symbolen en creatieve creaties. Hiermee oriënteren we ons als mens in de wereld die we aantreffen. De wens en het *vermogen tot* zich oriënteren, dus interpreteren, dus de taal is, ook volgens Kant als "a-priorie of "categorie", wel aangeboren. Niet de taal of de interpretaties zelf, maar de wens en het vermogen ertoe, de drang en het vermogen om te leren en om betekenis te zoeken. De archetypen geven dan de thema's aan die voor de mens universeel zijn.



De cirkels om het Zelf, de zwarte stip, zijn: de eigen verdringingen, oude familiethema's, cultuur, religie en de oerervaringen van de mensheid.

Deze spelen een rol in zowel het persoonlijk onbewuste, als wel in het collectieve onbewuste. In dit laatste spelen ook de archetypen en de instincten een rol.

Hoe dieper in de psyche, hoe donkerder het wordt, want daar huist ook de schaduw.

Bron: Mantra 14 & 18.

De schaduw

De schaduw is het als inferieur, minderwaardig of slecht ervaren deel van de persoonlijkheid, het deel dat niet geleefd kan worden, dus wordt afgewezen,

verhuld, verdrongen, ontkend, verloochend, en 'opgeborgen wordt' in het onbewuste ... 'dus' al snel geprojecteerd op de buitenwereld. Dit deel hoeft op zich niet slecht te zijn, het kan ook juist goed zijn; dat het slecht is kan aangeleerd zijn: 'Jongens zijn stoer en huilen niet'. 'Jongens willen geen balletdanser worden' – Billy Elliot wilde dit wel en werd het.

De schaduw wordt dan een tegengestelde deelpersoonlijkheid. Deze gaat echter, volgens de wetten van het onbewuste, wel gewoon zijn eigen gang, wat het leven kan verstoren en dus onderdrukt moet worden. De schaduw wil echter gekend, gehoord, gezien en minstens enigszins ook geleefd worden. Hij klopt op de deur van het bewustzijn.

Een evenwichtig (geworden) mens ontkent de schaduw niet, maar identificeert zich er ook niet mee. Hij geeft de schaduw een plekje in zijn leven, zijn huiskamer, desnoods in een klein pluche knuffeldier dat er mag zijn of in kamertje er naast.

Zelf gebruik ik deze metafoer letterlijk. Wijzend op de deur van de diepe kast (onder de trap) in mijn huiskamer, zeg ik: "Wat hoor ik toch voor een geklop op die deur? Zal ik hem maar geluidsdicht maken, of zetten we hem op een kier om te zien wie daar in zit en die er kennelijk uit wil?"

Ook de kleine knuffeldieren heb ik al snel bij de hand.

Het ongewenste ik verschijnt dan als het archetype van 'de tegenstander/vijand' die huist in het collectieve onderbewuste *van de anderen*. 'Zó ben ik niet (dom, minderwaardig, homo, pedo), dat zijn (de) anderen', op wie de schaduw geprojecteerd wordt.

Projectie

Dit projecteren gebeurt collectief en individueel, per definitie onbedoeld en ongemerkt, én per definitie subjectief ingekleurd. De westerse conservatieve witte christelijke man van middelbare leeftijd deugt aan alle kanten; wie niet deugen, dat zijn de kleuringen, de immigranten, de moslims, de jeugd, de politici (van de andere partij), de vrouwen, de andersdenkenden, de 'liberalen' of 'socialisten', de homo's en de transgenders ... en niet te vergeten 'de pedo's ...

Op individueel niveau: de ouders, de (andere) kinderen, de burens en buurtgenoten, de eigenzinnige collega, de andersdenkende, de baas, of wie maar als scherm voor de projectie, als zondebok kan dienen, anders gezegd: als een kapstok om onze onbewuste jas aan op te hangen. Die 'kapstok' kan een mens zijn, een (huis)dier of ding, een instelling of instituut: "... die regering/minister/rechtbank deugt toch echt van geen kant ..."

Let wel: als iemand iets op jou projecteert, ziet hij iets van zijn schaduw in jou werkzaam, iets waar je je al dan niet bewust kunt zijn. Als je je schaduw wilt leren kennen, let dan op je eigen projecties, herken ze als zodanig, erken ze, accepteer ze en ga er iets mee doen. Let er ook op wat anderen op jou projecteren, wat dus de ander in jou ziet en wat je wellicht zelf niet wil zien, dus niet ziet.

Individuatie

Het Zelf is het centrale archetype van de mens. Dit is niet het bewuste en vaak egocentrische *ego*, maar ook een diepere eenheid inclusief het onbewuste, een geheel, on-gedeeld = *in-dividu(eel)*. Dit is er nog niet bij de geboorte. Het is een levenslange taak om *individu* te worden, dus het proces van *individuatie* aan te gaan, een kernbegrip bij Jung: een unieke persoon te worden die een eenheid is inclusief zijn diepere zelf; meer dus dan het *ego*, in het Oosten ook wel verwoord als het pad naar *zelfoerwerkelijking*: het Zelf wil zichzelf verwerklijken.

Het onderscheid tussen 'ego' en 'Zelf' vinden we ook terug in de oude Oosterse wijsheid, waarin Jung zich grondig verdiept heeft. Daarin is *Atman* het individuele leven, doen en laten, het sterfelijke en afgescheiden *ego* is, en is *Brahman* de universele, ongedeelde eenheid, de oergrond, waarvan de onsterfelijke ziel deel uitmaakt. Dit laatste begrip kent ook de Tao, een oude Chinese filosofie. 'Laat dat maar zijn gang gaan', zegt het taoïsme, 'buig er maar met mee, verzet je niet'. Dit vereist waarnemen, denken, taal, communicatie en andere vermogens die de baby nog niet zozeer ontwikkeld heeft. Het resultaat is meer dan egoïsme of egocentriciteit, omdat de mens nu eenmaal in de wereld leeft, en wel met anderen. "Mens zijn is in de wereld zijn; mens zijn is met elkaar zijn" schreef Heidegger later.

Persona, anima en animus

Persona is Grieks voor *masker*; toneelspelers droegen dit. Het is het beeld van jezelf dat je aan de buitenwereld laat zien, het aangepaste beeld dus, niet je ware zelf of identiteit.

De *anima* is de vrouwelijke kant van de psyche, de *animus* de mannelijke kant. Beide kanten zijn in elk mens aanwezig, zij het in verschillende mate. In elke vrouw huist ook een 'man', in elke man huist ook een 'vrouw'.

Man en vrouw moeten gelijk(waardig) behandeld worden, gelijk zijn ze niet, zoals biologisch al onmiskenbaar blijkt. Dit blijkt ook op neurologisch en hormonaal niveau. Een foetus begint als meisje; in de loop van de zwangerschap komen er, in mindere of meerdere mate dus, ook mannelijke hormonen op. Deze blijven in werking, in per individu verschillende mate. Als man en vrouw, niet gelijk maar wel gelijkwaardig, eendrachtig samenwerken, kan er niet alleen een nieuw mens ter wereld komen, maar ook een betere wereld ontstaan.

De *anima* staat voor gevoel, voor verbinding en eenheid, is *primair* voor *leven*.

De *animus* staat voor de rede, het verstand, het (onder)scheiden, is *secundair*: voor *overleven*. De *anima* is dus *primair*, de *animus* *secundair* - zegt de man Carl Gustav Jung.

Zowel de *anima* als de *animus* heeft een positieve en een negatieve kant, en zowel een primitief niveau of aspect alsook een meer gedifferentieerd niveau of aspect. De man kan er toe neigen zijn *anima* te ontkennen, naar het onbewuste te verdringen; de vrouw kan ertoe neigen haar *animus* te ontkennen, naar het onbewuste te verdringen. Beiden worden dan 'halve mensen', die dus naar 'hun

wederhelft' verlangen om weer één, een geheel te worden, zoals Plato al zei – en in het boek Genesis al staat: "Zij zullen één (vlees) worden." De alchemisten (en Jung) noemen dit de *hieros gamos*, het heilige (spirituele) huwelijk.

Dromen

Dromen zijn de poort tussen het bewuste en het onbewuste. Ze proberen ons iets te zeggen, ons iets bewust te maken, iets uit te leggen wat het bewustzijn niet snapt of niet wil zien. Dromen spreken in beelden, metaforen, vaak archetypen. Dromen doen niet aan (onder)scheiden, niet aan de logica en zelfs niet aan de tijd. Zij onthullen de verborgen, de verdrongen kanten van het innerlijk. Moeder is lief, natuurlijk, maar volgens Jung is 'de moeder als heks' een veel voorkomende standaard droom.

Zie "Mijn moeder als heks" op

< [https://www.human-](https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/dromen/heks.htm)

[being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/dromen/heks.htm](https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/dromen/heks.htm) >.

De konijnen vertegenwoordigen daar het grote aantal te voeden kinderen, te weten dertien, plus nog pleegkinderen, in mijn ouderlijk gezin. Goed verzorgd? Nou, in de droom dus niet. In de oorlog, in de hongerwinter, kon dit ook niet.

In mijn kinderlijke zwart-wit denken van destijds was de moeder alleen maar goed en de vader alleen maar slecht. Zo denkt een kind: in zwart/wit.

Ik raakte zelfs als puber in paniek toen mijn vader een keer aardig tegen mij was en zelfs een hand op mijn schouder legde terwijl ik een eigen compositie op de piano speelde, markant genoeg 'Vissen' genoemd – lees nu: 'de baarmoeder'. De paniek ontstond omdat hij eerder uit kantoor kwam dan gewoonlijk, waardoor ik niet op tijd voor hem naar boven was gevluht, maar vooral ook omdat het mijn vertrouwde zwart-wit schema doorbrak.

Later droomde ik van een schip dat bekwaam en koersvast door een zeer mannelijke kapitein annex stuurman door de golven kliefde – lees: de vader als bekwame en goede man.

In de dromen corrigeerde mijn onbewuste het bewuste zwart-wit denken: de lieve moeder werd ook heks en de duivelse vader werd ook een goede stuurman. Zo werkt dat, met dromen.

Neurose en complex

Freud en ook Jung gebruiken de term *neurose* voor een innerlijk conflict, het oneens zijn met zichzelf, uitmondend in een poging dit conflict op te lossen. Als die 'oplossing' uitmondt in het ontkennen, verdringen, afsplitsen van psychische inhoud of fragmenten die het bewustzijn weigert te erkennen, worden ze onbewust maar zijn ze niet verdwenen. Ze zijn actief en dynamisch, ze gaan hun eigen gang, volgen hun eigen wetten en beïnvloeden onbewust het voelen, denken en handelen, doorgaans op een als hinderlijk ervaren wijze. Je hebt dan een *complex*.

Een *complex* is het per definitie onbewuste afgesplitste, verdrongen deel van de persoonlijkheid. Ze kunnen de prestaties en het welbevinden remmen of

bevorderen. Ze zijn uit het bewustzijn verdrongen, maar ze zijn niet weg; ze worden autonoom, gaan hun eigen weg, ze willen terug in het bewustzijn. Dit is niet per definitie slecht. Psychische krachten als agressiviteit en destructiviteit kunnen, zegt Jung, indien beheerst, ook creatief en constructief worden. De stoere man kan zijn zachte kanten verdrongen hebben, de extreem pacifistische man kan 'de strijder' in hem verdrongen hebben. Complexen maken dankbaar gebruik van de in het onbewuste, dus in het Zelf, al aanwezige archetypen; ze zijn er altijd. Deze krijgen dan, individueel en/of collectief ingevuld, de vorm van de verdrongen inhouden.

Als orthopedagoog in een inrichting voor 'stoere jongens' zag ik het onder mijn ogen gebeuren dat de (militaire-)dienstweigeraars die daar als plaatsvervangende taak kwamen werken, heel zorgzame mannen, juist met die stoere kant van de jongens problemen hadden. Deze jongens wisten feilloos de verborgen agressieve kant van deze groepsleiders naar voren te halen. De jongens wilden kennelijk ook die kant, de schaduwkant, van hun groepsleiders ontmoeten. De groepsleider zal van zijn kant bereid moeten zijn juist ook de schaduwkanten van de kinderen van zijn groep te ontmoeten. Dit is zijn werk: de jongens zitten er niet omdat ze zo braaf waren. Geen van hen heeft het werk lang genoeg volgehouden.

Zelf heb ik dus als kind de 'heks'-kant van mijn moeder niet willen kennen, alleen de lieve kant, terwijl ik van mijn vader alleen de vervelende zeer dominante kant wilde zien en 'de goede stuurman' in hem niet wilde kennen.

Een complex kan ook beide kanten van vooral de ouders bevatten. Dan is de hele neurose, het hele innerlijke conflict, als het ware 'ingeslikt'.

Ik: "Kun je iets vertellen over hoe je bent opgegroeid? Je ouders bijvoorbeeld?"

Clïënt: "Geen enkel probleem: lieve moeder, zorgzame vader ..."

Clïënt, een of twee jaar later: "Tja ... bij nader inzien ... passieve of afwezige vader ... dominante moeder ... van wie ik veel te lang afhankelijk ben gebleven ... Nu nog eigenlijk wel ... ik blijf mij innerlijk nog steeds zo onzeker voelen ..."

Een complex kan ook een neurose zijn die vastgelopen is in een vicieuze cirkel die zichzelf steeds weer bevestigt en in stand houdt. Je hiervan bewust worden is het begin van de uitweg eruit. Je bent dan niet meer of minder bepaald door onzichtbare innerlijke krachten, maar vrij in je keuzen.

Trauma

Een traumatische gebeurtenis is een plotselinge schadelijke gebeurtenis die schrik, angst, schaamte, afschuw, schuld en zo meer oproept, of een serie van die gebeurtenissen, die niet te plaatsen en te duiden zijn in de (gewenste) orde van het ik en die dus liever verdrongen worden naar het onbewuste – maar ja, we weten dat deze toch 'gezien willen worden', verwerkt willen worden, dus steeds weer

opduiken in het bewustzijn zodra er een *trigger* is die dit kan oproepen. De persoon gaat die *trigger* dan liever vermijden – bijvoorbeeld seks-beluste mannen (of, in mijn geval: als kind mijn vader en later elke oorlogsfilm).

Associaties

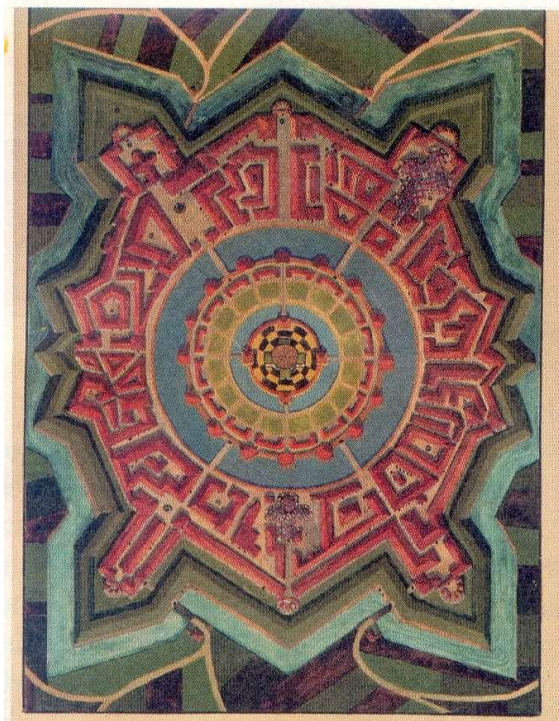
Dit zijn spontane verbindingen tussen bewustzijnsinhouden die kennelijk met elkaar verbonden zijn geraakt. Bij een associatietest biedt de onderzoeker een woord, beeld of symbool aan met het verzoek daar direct, onmiddellijk en zonder nadenken op te reageren. Zo onthult zich iets van het innerlijk en het onbewuste. Jung geeft er eigen voorbeelden van in zijn autobiografie.

Toen de pastoor sprak van “God de Vader” zei ik: “Nou, dan hoeft het van mij niet!” Ik vertelde hoe ik mijn vader beleefde, nota bene de penningmeester van het kerkbestuur (waardoor ik vaak met enveloppen met girobiljetten – en een sigaar – naar de pastoor moest voor diens handtekening erop). “Je vader is streng en precies,” zei de pastoor, “maar God is ook goed; God is een goede en lieve Vader. Trouwens, je vader werkt toch ook hard om voor jullie de kost te verdienen?”

De mandala

Dit is een meestal vrij grote rijk gevulde tekening van een grote cirkel, doorgaans met een vierkant er omheen, met binnenin weer een kleinere cirkel, vaak met binnenin ook nog een symmetrisch kruis (dus een +, niet een †). We zien ze veelvuldig en mooi in boeken over het boeddhisme en verwante richtingen. Jung was er dol op; hij tekende ze ook zelf en vroeg zijn patiënten dit ook te doen. Kinderen tekenen die vormen vaak spontaan.

Mandala ‘Het gouden kasteel’ door Jung in Het Rode Boek →
Bron: De Groene Amsterdammer, 4 juni 2020



De mandala is een poging van de mens om de verwarrende werkelijkheid te ordenen. De binnenste cirkel helpt om de kern van de persoon, het Zelf, zichtbaar te maken, te vullen met symbolen, aan te duiden, te duiden.

De vierkanten en het kruis bedoelen de werkelijkheid om de persoon heen te duiden middels symbolen. Een vierkant met vier vakken is een manier van de mens om de werkelijkheid te ordenen en te duiden langs twee assen, waardoor je vier vakken krijgt.

Denk aan de horizontale as met man / vrouw en de verticale as met kind / volwassene. Zo zien wij de medemens direct als man of vrouw, jongen of meisje. Jung noemt dit het principe van de vierheid ofwel de quaterniteit.

Als je de symbolen en hun plek op de tekening nader beziet en overdenkt, kan de cirkel in het vierkant erop duiden dat de cirkel het globale gemiddelde bevat en dat de uiteinden van de assen daar dan buiten vallen, extreem zijn: de super-alleen-maar-mannelijke man, de idem-idem-vrouw, het kind dat alléén maar kinderlijk is - of gebleven is of slechts zo gezien wordt, de wijsheid van het kind ontkennend of nog niet bereikt hebbend.

Dit komt markant overeen met de statistische verdeling van de mannelijke en vrouwelijke hormonen in de bevolking: een ruim gevuld gemiddelde, met in de hoeken de weinige extreme uitersten van 'vrijwel geen' dan wel 'heel veel' mannelijkheid of vrouwelijkheid.

Synchroniciteit

Dit is een wat lastiger te begrijpen begrip van Jung. Het betekent dat twee gebeurtenissen onafhankelijk van elkaar gelijktijdig plaats vinden en dat de mens hier een betekenis aan geeft die beide losse gebeurtenissen te boven gaat. Of dit op het materiele vlak te bewijzen valt, doet niet ter zake, het punt is dat de mens er *een betekenis aan geeft* en dit zegt dus iets over de mens, hier als individu.

Het zou kunnen zijn dat hier 'hogere machten' van buitenaf aan het werk zijn, zo beleeft de mens dit wel, maar die kan de mens niet kennen.

Die 'hogere macht', zegt Jung, is hier het Zelf dat, van binnenuit dus, met behulp van symbolen en archetypen, een betekenis geeft aan gebeurtenissen die voor een ander toeval zijn of in het geheel niet opgemerkt worden. Dus: het gaat niet om de gelijktijdigheid op zich, maar om de *duiding van* de gelijktijdigheid. Het Zelf gebruikt de gebeurtenissen even om zichzelf te tonen; bij dat 'zichzelf' horen dus ook de schaduwkant en de complexen, die de kans benutten om zich ook even te laten zien. Ze willen zich graag kenbaar maken aan het bewuste ik, wat ermee aan het werk kan gaan, bij voorkeur natuurlijk creatief en constructief. Zo vormt het *beleven en duiden van* synchroniciteit, net als de (dag)dromen, op individueel niveau een poort van het bewuste naar het onbewuste waardoor het Zelf zich kan melden.

Ook op collectief niveau vindt zoiets plaats: het feit dat de mens zich al eeuwen lang goden (of één God) voorstelt en daar betekenis aan geeft, zegt nog niets over het feitelijk bestaan van deze wezens, maar eens te meer over de mens zelf als betekeniszoekend wezen. Denk aan de oude sterrenkundigen die die sterren die een groep leken te vormen namen gaven en als goden gingen zien.

Jung sprak hierover met de fysicus Wolfgang Pauli. Deze onthulde hem de eerste beginselen van de kwantumfysica, namelijk dat je te zien krijgt wat je wil meten: golf of deeltje, één van de twee, terwijl je toch één atoom bekijkt, dat blijkbaar allebei tegelijk kan zijn. Ook kan een kwantum, een pakketje energie, tegelijk positief én negatief zijn. Er moet dus een eenheid zijn die golf en deeltje, en die positief en negatief te boven gaat. Zo geeft het Zelf met de symbolische duiding van een synchroniciteit een duiding aan die de afzonderlijke gebeurtenissen, en zelfs de tijd en plaats ervan, dus ook de causaliteit (oorzakelijkheid) te boven gaat.

Pauli reikte hem ook een symbool aan dat al vanaf de derde eeuw gebruikt wordt in de alchemie, destijds *rotundum* geheten, wij zeggen: een ring. Wil je die wiskundig beschrijven, dan heb je een imaginair getal nodig, een getal dat getalsmatig niet beschreven kan worden maar intussen wel bestaat, dus gelijktijdig zowel 'er is' als 'er niet is', zoals de wortel uit min één (dit getal heet *i* van *imaginair*), het getal pi en het begrip 'oneindig'. Dit laatste wordt ook wel als een cirkel weergegeven. Als je de ring een kwart slag draait, zie je het cijfer 1, dus de ring symboliseert zowel de begrippen 'nul', als 'één', en 'oneindig' binnen één geheel op een hoger/dieper niveau. Op dit niveau tellen tijd en causaliteit niet meer mee, wat er is, dat *is* er gewoon. Dit is het niveau van het Zelf dat zich manifesteert.

Jung vist dan uit de Tao en de I Tjing de symbolen Yin en Yang op, respectievelijk 'donker, rationeel, mannelijk' en 'licht, gevoelsmatig, vrouwelijk', die toch samen een eenheid (kunnen gaan) vormen die deze verschillen te boven gaat en die samen een nieuw geheel vormen. Zo kunnen de *anima* en de *animus* zich in de *hieros gamos* ook verbinden tot één nieuw geheel dat de tegenstellingen te boven gaat. Zo ook kan de mens pas één ongedeeld *individu* worden als de mens zowel het materiele als het immateriële serieus neemt en met elkaar verbindt, en zowel het bewuste als het onbewuste deel van de psyche erkent en tot een nieuw geheel maakt: het *individu*.

Jungiaanse therapie

We kunnen dan al vermoeden dat de Jungiaanse therapie gericht is op het individuatieproces, hierbij zowel het bewustzijn als het onbewuste onderzoekt en zodoende tegenstellingen weet te verbinden tot een hoger, meer harmonisch (of holistisch) geheel.

De zorgzame groepsleider m/v mag ook zo nodig krachtig optreden. De stoere jongens van de groep mogen ook hun zachtere en zwakkere kanten, hun schaduwkant, laten zien. Zo'n groepsklimaat is therapeutisch. Moeder mag dan én engel én heks zijn, vader mag dan én die vervelende man én de kundige stuurman zijn, waarna er niets meer verdrongen hoeft te worden.

Deze vorm van therapie komt vooral neer op het zich bewust worden van de eigen schaduw en daarmee aan het werk gaan: herkennen, erkennen, accepteren, een plek geven.

Hierover zal het volgende college gaan. Met dit college sluiten we de reeks “Ken uw klassieken” dan af en gaan we over op de sectie “Hoe help je mensen?”

Het huiswerk is dan: begin eens met herkennen van je eigen schaduwkant en projecties ...

De bronnen

Naast een reeks ‘losse artikelen’, o.a.

Arthur Eaton: De laatste tovenaars; Carl Gustav Jung; De Groene Amsterdammer, 4 juni 2020.

C.G. Jung: Het ik en het onbewuste; Servire., Den Haag, 1974

C.G. Jung: Herinneringen, Dromen, Gedachten; een autobiografie; Lemniscaat, Rotterdam, 1994.

Carl G. Jung: De mens en zijn symbolen; de werkelijkheid van het onbewuste; Lemniscaat, Rotterdam, 1966 & Uitgeverij Amsterdam Boek, Amsterdam, 1976.

Deirdre Bair: Jung, een biografie; De Bezige Bij, Amsterdam, 2004.

Het Tijdschrift Prana, de nummers

- 120, augustus 2002: Het innerlijke beeld
- 122, december 2000: Dromen en symbolen, C.G. Jung.
Met name de artikelen van Hand Gerding en Karen Hamaker-Zondag hierin.
- 154, april 2006: Dromen en dagdromen ... De scheppende kracht van het onbewuste

Het Tijdschrift Mantra, de nummers

- 14: Het ego
- 18: Beelddenken en verbeelding.