

## **Wat is analytische psychologie?** Door George Hogenson

De analytische psychologie benadert psychotherapie en diepteanalyse in de traditie die is vastgelegd door de Zwitserse psychiater C. G. Jung. Zoals oorspronkelijk gedefinieerd door Jung, onderscheidt het zich door een focus op de rol van symbolische en spirituele ervaringen in het menselijk leven, en berust het op Jungs theorie van archetypen en het bestaan van een diepe psychische ruimte of collectief onbewuste. In navolging van het oorspronkelijke werk van Jung werd in deze traditie doorlopend onderzoek verricht naar bevindingen uit andere disciplines en scholen voor dieptepsychologie, waardoor de analytische psychologie een levendig en groeiend veld van onderzoek en therapeutische innovatie werd.

Het doel van de Jungiaanse analyse is wat Jung individuatie noemde. Indivduatie moet niet worden verward met eenvoudige individualiteit of excentriciteit. Indivduatie verwijst eerder naar het bereiken van een groter bewustzijn van de factoren die van invloed zijn op hoe iemand zich verhoudt tot zijn of haar psychologische, interpersoonlijke en culturele ervaringen. Jung identificeerde twee diepe niveaus van psychologisch functioneren die de neiging hebben om iemands levenservaring te vormen, te kleuren en soms in gevaar te brengen. Samen met Freud erkende Jung het belang van vroege levenservaringen, die hij persoonlijke complexen noemde die voortkomen uit verstoringen in het leven van de persoon die allemaal in het persoonlijke onbewuste worden aangetroffen. Jung ontwikkelde ook een persoonlijkheidstheorie, gebaseerd op een typologie die een van de meest invloedrijke aspecten van zijn werk is gebleven. Jungs specifieke inzicht was echter zijn erkenning dat we ook worden beïnvloed door factoren die buiten onze persoonlijke ervaring liggen en die een meer universele kwaliteit hebben. Deze factoren, die hij archetypen noemde, vormen het collectieve onbewuste en geven vorm aan culturele verhalen, mythen en religieuze verschijnselen. Hoewel archetypen vele vormen aannemen, zijn de meest opvallende de Anima en Animus, die de evenwichtige of compenserende

dimensies van het geslacht of de seksuele identiteit van het individu definiëren, de persona, die de presentatie van een persoon aan anderen vormt, en de schaduw, die die aspecten van iemands leven dat ze onaanvaardbaar vinden voor hun bewuste gevoel van zichzelf. Een overkoepelende archetypische structuur, die Jung het Zelf noemde, schept orde in de structuur van de psyche en geeft vorm aan het algemene gevoel van het individu over hun ervaringen. Jungs eigen levenswerk vormde de basis voor deze concepten, en zijn werk vormt nog steeds de basis voor het proces van analytisch werk. Als jonge psychiater werkte Jung nauw samen met patiënten die leden aan ernstige psychiatrische stoornissen. Maar Jung realiseerde zich dat deze patiënten onder de oppervlakte probeerden orde te scheppen op basis van diepe psychologische ervaringen. Dit inzicht was een belangrijk conflictpunt tussen Jung en Freud en droeg bij aan de laatste breuk tussen de twee in 1913. Jungs antwoord op de breuk was om zijn eigen onderzoek naar de diepe psyche te ondernemen, wat resulteerde in zijn formulering van een nieuwe benadering van het analytische proces, dat hij actieve verbeelding noemde, dat de vorming van symbolen die het bewuste en het onbewuste verenigen in het centrum van de psyche van het individu plaatste. Deze periode in Jungs leven, die hij later zijn ontmoeting met het onbewuste zou noemen, leidde tot een diepgaand onderzoek naar zijn eigen psyche; wat resulteerde in de compositie van *The Red Book*, een verslag van de beelden die zich tijdens zijn eigen proces van actieve verbeelding vormden. Jungs theorie van het collectieve onbewuste als een niveau van de psyche dat universeel wordt gedeeld en de archetypen, die aanleiding hebben gegeven tot gemeenschappelijke thema's in mythen en religieuze praktijken door de geschiedenis heen, zette Jung ertoe aan historische patronen te onderzoeken die overeenkwamen met zijn zich ontwikkelende model van de psyche. De belangrijkste van deze onderzoeken was zijn interesse in alchemie, die Jung interpreteerde als een voorloper van de moderne psychologie en als een voorloper van de moderne wetenschap. Op latere leeftijd ging Jung samen met de kwantumfysicus Wolfgang Pauli onderzoek doen naar verschijnselen die gedeeltelijk verband hielden met het werk van de psychologische aspecten van de alchemie waarin psychologische

en materiële toestanden met elkaar in verband worden gebracht. Deze verschijnselen noemden ze synchroniciteiten. Onderliggende synchronistische verschijnselen, zo speculeerden Jung en Pauli, was een diepe eenheid in de natuur die zij de psychoïde dimensie van de werkelijkheid noemden. Jung bracht de ervaringen in verband met synchroniciteit en de psychoïde in verband met de antropologische notie van participatiemystiek, het gevoelde besef van een fundamentele eenheid in de natuur.

Het analytische proces is bedoeld om deze factoren, zowel persoonlijk als collectief, onder de aandacht te brengen, waardoor het individu duidelijker kan zien welke krachten er in zijn of haar leven spelen. Impliciet in Jungs begrip van met name de archetypen is het gevoel van een telos, of doel waarop iemands leven kan worden gericht. De rol van de analyticus is om het individuatieproces te helpen faciliteren en de analysant te begeleiden op zijn of haar persoonlijke reis. Door gebruik te maken van veel van de concepten van de psychoanalyse, zoals overdracht en tegenoverdracht, maar door karakteristieke Jungiaanse concepten toe te voegen zoals actieve verbeelding en amplificatie, werken de analyticus en de analysand samen om de ervaring en het begrip van de analysant van hun leven en zijn relatie naar de diepe structuren van de psyche te onderzoeken en te vergroten.