

Življenje in delo Carla Gustava Junga

Life and work of Carl Gustav Jung

Tatjana Verbnik Dobnikar

Povzetek

Tatjana Verbnik Dobnikar, univ. dipl. soc. ped., Osnovna šola narodnega heroja Maksa Pečarja, Črnuška 9, 1231 Črnuče. *Prispevek predstavlja pomembnejša doživetja in prelomne življenjske dogodke v Jungovem življenju, na primer odmik od Freuda zaradi drugačnega razumevanja libida in sporočil nezavednega. Človekovo psiho je razumel kot samoregulacijski sistem, ki ima po naravi religiozen značaj. Zaradi ukvarjanja z religioznim in mejnim so ga nekateri imeli za mistika. Jung je svojo psihologijo ustvarjal z raziskovanjem lastnega nezavednega in iz izkušenj psihoterapevtske prakse ter s študijem filozofskih, alkimističnih in gnostičnih tekstov. Odkril je, da poleg individualno nezavednega obstaja tudi kolektivno nezavedno. Njegov prispevek znanosti je vpeljava koncepta: introvertiranost in ekstravertiranost, psihološki tipi in odkritje arhetipov: sebstvo, animus in anima, senca. V njegovi teoriji razvoja ima osrednje mesto individuacija, ki je zanj naraven proces osebne rasti in posameznikovega razvoja ter smisel in cilj življenja. Razvil je svoje metode in tehnike individuacije. Pomembnejša je aktivna imaginacija, ki jo je mogoče uporabljati za razumevanje sanj. Za svoje življenjsko*

delo je prejel sedem častnih doktoratov različnih univerz po vsem svetu.

Ključne besede: *C. G. Jung, osebno nezavedno, kolektivno nezavedno, senca, anima in animus, arhetipi, psihološki tipi, sebstvo, razvojna obdobja, individuacija*

Abstract

This article presents the basic concepts of Jung's work and the turning points in his life, such as his break with Freud due to his different understanding of libido and messages from the unconscious. According to Jung, the human psyche is a self-regulating system of religious nature. Because of his interest in religious and supernatural matters some people considered him a mystic. He built his line of psychology on the research of his own unconsciousness, his experience in psychotherapy and on his studies of philosophy, alchemy and Gnosticism. He discovered that along with the individual unconscious there is also the collective unconscious. To the human sciences he contributed the concept of introvert and extravert, the psychological types and archetypes: self, animus, anima, shadow. In his theory of development, the central role plays individuation which he sees as the natural process in the personal growth and individual's development as well as the sense and aim of one's life. He developed his own methods of individuation, notably the active imagination which can be applied in interpretation of dreams.

Key words: *C. G. Jung, personal unconscious, collective unconscious, shadow, anima, animus, archetypes, psychological types, self, developmental periods, individuation*

Uvod

V članku predstavljam življenje in delo Carla Gustava Junga. Več prostora in časa namenjam procesu individuacije in njegovi razvojni teoriji, kar se vsebinsko dopolnjuje in nadgrajuje, saj je individuacija proces osebnega razvoja. Kako Jung vidi razvoj, se do neke mere lahko prepozna tudi iz njegovega (delno) avtobiografskega dela *Spomini, sanje, misli*. Zanj je razvoj potovanje k središču, potovanje k sebstvu.

Življenjepis Carla Gustava Junga

Carl Gustav Jung se je rodil v Švici, 26. julija 1875. Njegov oče je bil protestantski pastor, ki je najprej študiral filologijo in jezike, kasneje pa je bil iz ekonomskih razlogov prisiljen študirati teologijo. Jungov ded je bil zdravnik in profesor na univerzi v Baslu. Jung je raziskoval svoj rodovnik in odkril, da je njegov praded, tudi zdravnik, dobro poznal alkimistične tekste, s katerimi se je tudi Jung kasneje v življenju intenzivno ukvarjal.

Jung je menil, da je oče doživel globoko krizo v zvezi s svojim poklicem, ki ga je sicer jemal izjemno resno in odgovorno, saj mu je manjkalo osebno doživetje božje milosti in je vso vero črpal zgolj iz dogme. Jung je bil bolj navezan na svojo matero kot na očeta, vendar ji je pripisoval dvojno osebnost. Po eni strani jo predstavlja kot toplo in polno smisla za humor. Pozna pa tudi njeno drugo stran, ki je bila nepredvidljiva in pred katero je čutil strah. Ko je bil star tri leta, je za dalj časa odšla v sanatorij, kar je v malem Carlu sprožilo strah pred izgubo matere.

Naomi Goldenberg meni, da so tu korenine njegove psihologije, njene mističnosti. Meni tudi, da je bil v otroštvu morda spolno zlorabljen (zgodba o črnem jezuitu, Jung, 1993) in da je bila morda njegova mati shizofrena in da od tod izvira Jungova želja po individuaciji.

Otroštvo

V otroštvu je imel Jung nekaj intenzivnih, lepih in nevarnih izkušenj, povezanih z naravo. Pripoveduje tudi o svojih prvih sanjah, ko je sanjal o govorečem falusu v podzemnem templju. Te sanje so ga spremljale vse

do 35. leta, ko je odkril njihov pomen. Spominja se svojega doživljanja smrti (izredno so ga privlačili mrtvi, želel je videti trupla) in tega, kako ga je mati učila neke molitvice, zaradi katere je razvil zgodnji strah pred Jezusom. Opažal je tudi odnose med starši, ki so ga do neke mere skrbeli. Zanimivo je, da si je izdelal majhno igračko (poseben kamen in možička v škricu in cilindru), ki jo je skrnil na podstrešju in je bila njegova skrivnost. Ob njej se je počutil varnega.

Pri enajstih letih je začel hoditi v šolo in hitro je postal najboljši v razredu, čeprav ni maral matematike in je čutil strah pred risanjem. To mesto mu ni ustrezalo, nerad je bil izpostavljen. Tako je namenoma zasedel varno drugo mesto, s čimer se je izognil tekmovalnosti, ki jo je sovražil.

V dvanajstem letu je odkril, kako nastane in kako se pozdravi nevroza. Zgodilo se mu je namreč, da ga je neki deček pred šolo porinil in tik pred padcem je pomislil, da mu zdaj nikoli več ne bo treba v šolo. Od takrat so ga začele mučiti omedlevice, brž ko bi moral v šolo ali sestri h knjigi. Ugotovil je, kako je to zgodbo sam 'zrežiral'; ko je odkril razlog svojih omedlevic, jih je s trdno voljo premagal.

Na svoji poti v šolo je doživel tudi nenavadno izkušnjo: "V nekem trenutku me je prevzel silovit občutek, da sem pravkar stopil iz goste megle z zavestjo - zdaj sem to jaz. V tistem trenutku sem se rodil samemu sebi. Obstajal sem tudi pred tem, vendar se mi je vse le dogajalo. Zdaj sem vedel: sedaj sem to *jaz*, sedaj obstajam. Prej so z mano delali drugi, sedaj pa sem bil jaz tisti, ki hočem. V meni je bila avtoriteta" (Jung, 1993:44). Včasih je imel občutek, da prepozna hiše in stvari, ki jih ni še nikoli videl in dobil občutek, da so to stvari 'iz njegovega časa'.

Iz istega obdobja se spominja pomembne fantazije, ki ga je še dolgo spremljala. Pred njim je stala čudovita katedrala, na katero je s čistega modrega neba padlo govno, jo raztreščilo in zdrobilo cerkvene stene. To je imel za neposredno izkušnjo, kako se izraža božja volja, kar je pri njem sprožilo temeljit premislek o Bogu. Vedel je, da take izkušnje njegov oče, ki je bil pastor, nikoli ni imel in da je vsa njegova vera temeljila na dogmi in ne na neposredni izkušnji, za kar mu je bilo zelo žal.

Jung o sebi pravi: "Posebne religiozne tvorbe, ki so se me polastile že v najzgodnejšem otroštvu, so bile spontano nastale tvorbe, ki jih gre razumeti kot reakcije na okolje mojih staršev" (Jung, 1993:103).

Piše tudi o tem, da ga je leta prežemal občutek zavedanja svojih dveh osebnosti. Ena je bila nekoliko jeznorit otrok protestantskega

pastorja, druga pa starec iz drugega stoletja, skeptičen do ljudi, a blizu naravi in vesolju. Prva je živela vsakdanje življenje, druga pa se je predajala brezmejnemu bogu. Jung je menil, da je taka dvojna osebnost del vsakega človeka, čeprav se običajno ljudje druge osebnosti ne zavedajo. Tudi pri svoji materi jo je prepoznal.¹

Zanj je bil drugi del njega celo pomembnejši, saj je verjel, da mu prinaša modrost, občutek za lastno usodo, mu razkriva pomen sanj in mu daje občutek miru, varnosti in trdnosti.

Razočaran je bil nad zakramenti, ki jih je sprejel v očetovi cerkvi, saj se preprosto ni nič zgodilo, niso imeli nobene energije in niso v njem povzročili nikakršne spremembe. Opazil je tudi očetovo pomanjkanje prave vere, resnične religioznosti, ki jo je nadomeščal s sledenjem dogmi, kar je povzročilo še večje nezaupanje in odpor do cerkve. Jung je čutil, da je bil pravi temelj verskih ritualov, to je neposredno občutenje in doživljanje boga, iz cerkve izključen. V iskanju razumevanja teh fenomenov je v očetovi knjižnici naletel na Goethejevega Fausta. Končno je našel nekaj, kar ga je navdahnilo in zazvenelo skladno z njim. Dobil je občutek, da je njegova druga osebnost našla sorodno dušo, dobil je zagotovilo, da s svojimi mislimi in pogledi ni edini na svetu. Drugo sorodno dušo je Jung našel v Nietzscheju, v delu *Tako je govoril Zaratustra*, a sta morbidnost in avtorjeva norost zaprla vrata, ki jih je Faust v njem odprl.

Med 16. in 19. letom se je izvil iz depresije zgodnejših otroških let, ko je začel sistematično študirati filozofijo, Platona, Heraklita, Pitagoro, katerih ideje so ustrezale njegovi intuiciji. Schopenhauer in Kant sta bila zanj veliko odkritje. Poznavanje filozofije je vplivalo na njegova stališča do sveta in življenja in postal je bolj komunikativen in samozavesten. Občutek notranje razcepljenosti pa je ostal, čeprav pravi, da to ni bil bolezenski razcep, ampak bolj razdvojenost, ki pa je kasneje v življenju, ko je realiziral svojo 'nalogo' in raziskoval področje, ki ga je 'klicalo', izginila.

Študij psihiatrije

Različni osebnosti v Jungu ustrezata tudi različnim interesom, ki jih je imel: na eni strani ga je privlačil empirični svet znanosti, na drugi strani pa mu je spoznavanje filozofije in zgodovine pomagalo najti

¹ Eden od interpretov Jungovega življenja in dela je menil, da je morda imela njegova mati shizofrenijo in je bila zato dalj časa odsotna v Jungovem otroštvu, ko naj bi zaradi slabega zdravja odšla v sanatorij. Jung pravi, da je odšla od doma zaradi krize v zakonu.

smisel. Čeprav ga je privlačila filozofija, se je v zadnjem trenutku odločil za medicino in specializacijo psihiatrije, ki mu je odprla pot do združitve empiričnega in spiritualnega pola svojega sveta. Po končanem študiju je sprejel mesto v psihiatrični kliniki Burghölzli, ki je pripadala züriški univerzi. Poglobljajal se je v študij psihotičnih bolnikov in se pri svojem delu zelo razlikoval od svojih kolegov, ki so o bolnikih razmišljali bolj redukcionistično. Menil je, da imajo tudi halucinacije in celo najbolj nepovezane besede psihotičnih bolnikov nek smisel in da nikdar ne smemo zanemariti bolnikove individualnosti. Posebno znan je primer, ki ga je uspel razložiti. To je zgodba o bolnici, ki je bila v umobolnici že petdeset let in se nihče ni več spomnil njene zgodbe. Le ena od bolniških sester je še vedela povedati, da se ji je zmešalo, ko se je njen fant, po poklicu čevljar, poročil z drugim dekletom. Takrat je Jung uspel razložiti, kaj pomenijo čudni gibi po zraku, ki jih je bolnica ves čas ponavljala. Ugotovil je, da so prav taki, kot jih delajo čevljarji pri šivanju obuval.

Leta 1903 se je poročil z Emo Rauchenbach, s katero sta imela pet otrok in skladen zakon. Ostala je njegova sodelavka in mu je bila v dragoceno podporo vse do svoje smrti 1955. leta.

Freud

Jung je prvič srečal Freuda na Dunaju 1907. leta. Že v začetku kariere se je seznanil z deli Freuda, Breuerja in Janeta, ki so spodbujali njegovo razmišljanje. Jungovi eksperimenti z asociacijami so bili blizu Freudovemu konceptu potlačitev in izvajal jih je že tedaj, ko Freudove ideje še niso bile sprejete v psihiatričnih in akademskih krogih.

Jung se je sprijaznil s tem, da je morda priznanje Freudovih konceptov tvegano za njegovo kariero. Postal je član Freudovega notranjega kroga, v katerem je imel celo posebno mesto. Freud ga je postavil na mesto svojega sina. Začelo se je osemletno prijateljstvo, v glavnem korespondenčno. Že 1909. leta je Stanley Hall oba povabil, da predavata na Clark University v Združenih državah Amerike.

Čeprav je Jung občudoval Freuda, je čutil vedno večjo frustracijo zaradi razlik njunih v stališčih; težko je sprejemal Freudovo dogmatično in pozitivistično stališče, še posebno v zvezi s teorijo seksualnosti. V vseh simbolih, v katerih je Jung prepoznaval izraz človekove želje po razvijanju duhovnosti, je Freud videl le potisnjeno seksualnost. Po Jungovem mnenju je Freud nadomestil boga z dogmatično vero v spolnost.

Sprememba v njunem odnosu se je zgodila med skupnim potovanjem

v Ameriko. Drug drugemu sta analizirala sanje. V nekem trenutku je Jung predlagal Freudu, naj mu pove določene podrobnosti iz svojega življenja, da bi lažje analiziral njegove sanje. Freud ga je nezaupljivo pogledal in rekel, da ne more tvegati svoje avtoritete, zaradi česar je zelo padel v Jungovih očeh. Uvidel je namreč, da Freud svoj osebni interes postavlja nad resnico. Leto kasneje je objavil delo *Preobrazbe in simboli libida*, kar je pomenilo tudi konec prijateljavanja s Freudom.

Po prelomu s Freudom so Junga zapustili vsi znanci in prijatelji, začel je veljati za mistika in njegova knjiga je bila razglašena za šund. Takega razpleta se je bal, čeprav ga je predvideval. O njem je že govoril s svojo ženo. Vedel pa je tudi, da bi izgubil sebe, če ne bi sledil svoji resnici. O Freudu je menil, da je res globoko prodril v individualno nezavedno posameznika, empirično pa je dokazal obstoj nezavedne psihe.

Obdobje med 1912 in 1917 je bilo posebno težavno za Junga. Sam je to obdobje imenoval čas ustvarjalne bolezni. Prežet je bil s fantazijami in vizijami, ki so se nekega dne začele s sliko Evrope, po kateri tečejo potoki krvi. Sam o tem obdobju pravi, da sta ga reševala delo in skrb za družino. To dvojce ga je reševalo, da se ni izgubil v svetu nezavednega, kakor se je zgodilo Nietzscheju. Da bi se lahko posvetil vpadom nezavednega, se je odpovedal sodelovanju v javnosti in akademski karieri. Pravi, da je to napravil docela zavestno, saj je hotel razčistiti s podobami, ki so prihajale. Edina oseba iz zunanjega sveta, s katero je vzdrževal stike v tem obdobju, je bil dolgoletni prijatelj Toni Wolf. V tem obdobju je tako nastajalo gradivo, iz katerega je potem ustvaril svojo psihologijo. Začel je brati stare gnostične tekste ter spontano risati mandale² s ciljem psihičnega razvoja.

Leto 1920 je bilo pomembno za Jungovo notranje življenje, kajti to leto je potoval v severno Afriko z namenom, da bi odkril tisti del sebe, ki ga je čutil kot prekritega z evropskim vplivom. Kasneje je potoval še k Pueblo indijancem v New Mexico, nato pa še enkrat v Afriko.

Medtem mu je umrla mati. Zasnoval je stolp v Bollingtonu. Začel je brati *Golden Flower*, taoistični alkimistični tekst, ki je potrdil njegove domneve v zvezi z mandalo in osvetlil naravo alkimistični tekstov. Med letoma 1930 in 1940 je začel pisati o alkimiji. V tem raziskovanju je odkril, da je nezavedno proces, v katerem se psiha razvija oziroma spreminja, kar simbolizirajo alkimistični simboli: božanska poroka, kamen modrosti, homus totus... In tako je prišel

² Hindujaska beseda, ki pomeni čarobni krog.

do osrednje točke svoje psihologije, do individuacije.

Leta 1930 je prejel častne doktorate različnih univerz, vključno s harvardsko, oxfordsko, dveh švicarskih in treh indijskih.

Ponovno je začel poučevati, leta 1944 pa se je po srčnem infarktu zopet umaknil. Med okrevanjem je ponovno imel serijo vizij, pod njihovim vplivom je postavil nekaj novih formulacij. Začelo se je novo ustvarjalno obdobje.

Po kratki bolezni je 6. junija 1961 umrl, malo pred 86. rojstnim dnem.

Jungova dela in ideje

V strokovni literaturi o teorijah osebnosti najdemo Jungovo teorijo med psihodinamskimi, in sicer med klasičnimi psihoanalitskimi teorijami (npr. Musek, 1999), v knjigi *Novejša psihološka teorija vrednot* (2000) pa ga isti avtor uvrsti med eksistencialno analitične psihologe, ki so analizirali področje motivov samouresničevanja, samopreseganja in izpolnitve, to je med Adlerja, Frankla, Fromma.

Zdi se mi, da je Jung s svojim 'odkritjem' individuacijskega procesa, ki ga vidi kot naravno pot razvoja psihe in tudi kot smisel ter cilj razvoja posameznika, blizu humanistom, čeprav se njihovo osnovno teoretsko izhodišče razlikuje.

Vladeta Jerotić opisuje Junga kot živo, dinamično, radovedno osebnost, polno energetskega naboja, ki je v stalnem spreminjanju in zato neujemljiva. Jung o samem sebi pravi, da je fenomenolog, da ga zanimajo pojavne oblike in da je vedno težil k preverjanju svojih teorij v praksi, da je za svoje ideje vedno iskal znanstvene potrditve in argumente. Priznava pa, da ga je stalno privlačilo nerazložljivo, tisto, kar je skrito, in danes bi rekli, mejno. Zavedal se je, da je zaradi svoje odprtosti do mejnega do neke mere tvegala, da ga svet ne bo več dojemal kot znanstvenika, empirista.

Njegovo prvo pomembno delo je *O psihologiji demence prekoks* iz leta 1906, v kateri predstavi primer stare pacientke. Že v tem delu se pokaže njegovo drugačno razmišljanje o duševni bolezni. Z natančnim opazovanjem je našel smisel v navidez nesmiselnih oblikah vedenja. Izgradil je stališče, da je simptom (nervoza) v resnici poskus (samo)zdravljenja ali samoregulacije. Opiše primer, ko je pacientka zahtevala, da jo redno sprašuje vsebino Biblije, kar je sprejel in šele kasneje doumel, da ji je s tem pomagal zaustaviti napredovanje duševnega propada.

S knjigo *Preobrazba in simboli libida* (1912) se je za vselej ločil od Freuda in odkrito predstavil svoja razmišljanja. Najbolj se razlikujeta v razumevanju libida, ki je za Freuda izključno psihična energija spolnega nagona, za Junga pa preprosto psihična energija. Menil je, da Freud ni pozdravil lastne nevroze in da se to kaže tudi v njegovi šoli in pri njegovih učencih.

Dinamični procesi znotraj libida so za Junga dogajanje v neke vrste medsebojno komunicirajočih ceveh, skozi katere samoregulativen motor potiska energijo. Ta samoregulacijski sistem ni v neposredni povezavi z zunanjim svetom, kar sproža kompenzacijski proces. Vse vrste nasprotij, na primer med naravo in kulturo, med nagonom in duhom, med zavestnim in nezavednim, so osnova psihične energije, ki samoregulativno teži k uravnoteženju nasprotij. "Ni nikakršnega ravnotežja", piše Jung, in nikakršnega sistema samoregulacije brez protislovja. Psiha predstavlja prav tak sistem samoregulacije (Jerotić, 1984).

Po daljšem obdobju, ko se je posvetil 'delu na lastnem nezavednem', je uspel oblikovati zbrani material v lastno psihološko teorijo. Nastanejo pomembna dela:

- *Psihološki tipi* (1920),
- *Odnos med jazom in nezavednim* (1928),
- *Duševni problemi našega časa* (1931),
- *Psihologija in religija* (1940),
- *Psihologija in alkimija* (1944),
- *Simbolika duha* (1948),
- *Aion* (raziskovanje zgodovine simbolov) (1951),
- *Študija arhetipov* (1954).

V zadnjih delih se je predvsem ukvarjal s psihologijo v povezavi z religijo, mitologijo, simboli in alkimijo.

Pomembno je njegovo odkritje, da se deli psihe na eni strani lahko ločijo od zavesti in na nek način vodijo svoje avtonomno življenje (na primer pri shizofreniji) in da po drugi strani obstaja naravna težnja psihe, da se uresniči kot celota, da odkrije svojo edinstvenost, kar je imenoval individuacijski proces, s katerim se sebstvo osvobodi lažnih okov persone in sence.

Jung je odkril, da poleg individualno nezavednega obstaja še kolektivno nezavedno, ko v individualnem najde vsebine, ki niso individualno pridobljene, pač pa v njih prepozna nasledstvo celotnega

človeštva. Kolektivno, kakor pravi, tvorijo instinkti in arhetipi in v njem je vsebovan predinfantilni čas, čas naših prednikov. Meni, da je v njem močna duhovna substanca razvoja človeštva, ki se ponovno rodi z vsakim posameznikom. Na tem spoznanju je zgradil tudi razmišljanje o evoluciji človeštva, verjel je, da bo v prihodnosti vsak po naravni poti dosegel zavest o sebstvu. Tako kot je bil cilj evolucije človeštva ego zavest in jo danes doseže že vsak (zdrav) posameznik. To idejo najdemo tudi v osnovi religij, predvsem budizma. (Vsakdo je Buda, cilj je doseči stanje Bude.) Ko se oseba poveže z energijo arhetipov, do česar prihaja ponavadi v sanjah, vizijah, umetniškem ustvarjanju in v trenutkih velikih življenjskih kriz, pride do stika s prazizkušnjo celotnega človeštva. (O tem pripovedujejo veliki znanstveniki in umetniki, ki imajo vtis, da niso svojih del ustvarili sami, pač pa da so jih prejeli iz nezavednega.)

Nezavedno za Junga ni le skladišče potisnjenih vsebin, ampak vidi v njem prostor poln življenja, kjer je sedišče nagonov, libida v najširšem smislu, kjer se na nerazložljiv način rojeva človekova ustvarjalnost... Jungu je lastno, da je ocenjeval pojave z dinamično-relativističnega stališča (verjetno pod vplivom Einsteinove teorije in kitajskih ter indijskih filozofsko-religioznih pogledov), zato tudi precej drugače ocenjuje bolezenske pojave, v katerih, kot smo že povedali, vidi predvsem signal in sporočilo lastne psihe človeku. Sledeč temu spremeni tudi koncept zdravljenja nevroz, saj pravi, da ni le rezultat preteklih dogodkov, pač pa da ima tudi nevroza svoje lastno življenje in se spreminja.

Njegov odnos do klienta v psihoterapiji je izrazito individualen, razvijal je pogovor iz oči v oči, in pomeni tudi samospraševanje terapevta, ki je v največji meri samo neke vrste pomočnik pri posredovanju med nezavednim in zavestnim v klientu. Temelji njegove psihoterapije so: zaupanje, izpoved, transfer in analiza transfera, terapija kot izobraževanje in samoizobraževanje klienta. Cilj pa je po njegovem mnenju metamorfoza osebnosti (morda bi lahko rekli pomoč klientu na poti do sebstva).

V eseju *Psihoterapevt ali duhovnik* je spregovoril o nalogi psihoterapevta, ki naj bi pomagal človeku v boju "zoper sile teme - to je zoper sile nezavednega. Vedno je potreboval duhovno pomoč, ki mu jo je ponujala ta ali ona religija" (Jung, 1994:185). V krščanstvu in budizmu je prepoznaval sistem za zdravljenje duševnih bolezni. Menil je, da si sodobni človek pravzaprav želi videti psihoterapevta v vlogi duhovnika, od njega pričakuje, da ga osvobodi stiske in trpljenja, čeprav je do duhovnikov in teologov čutil odpor. Vendar je verjel, da je narava psihe v

bistvu religiozna, da so splošne predstave o duhovni naravi nujne sestavine psihičnega življenja (Jung, 1994). Nikoli se ni izjasnil v zvezi z lastnim verovanjem, celo v zadnjem pismu pred smrtjo je zapisal: "Ne morem vam reči, kaj je Bog, vse, kar lahko rečem, je, da moje delo znanstveno dokazuje, da model Boga (pattern of God) obstaja v vsakem človeku in da ima ta model veliko moč preobrazbe" (Jung, 1984:40). Morda mu je bilo takšno razumevanje naloge psihoterapevta blizu tudi zato, ker je bil z delom pastorjev (v sorodstvu jih je bilo veliko), dobro seznanjen.

Po svoji duhovni usmerjenosti je bil gnostik - zagovarjal je osebno izkušnjo Boga in nasprotoval vsakršni dogmi ali zgolj intelektualnemu sprejemanju duhovnih resnic.

Zanimiv je njegov pogled na druge narode, ki jih je obiskal v Aziji, Južni Ameriki in Afriki, med katerimi je odkril potrditev svoje teorije o kolektivnem nezavednem. Analiziral je odnos med zahodom in vzhodom, odnos do sveta in ljudi zahodnega človeka, ki je usmerjen v materialistični racionalni um v nasprotju z azijskimi introspektivno-religijskim. Njegovo mnenje je bilo, da je zahodni človek, medtem ko je usmerjal vso energijo v racionalno, izgubil drugi del sebe in da danes išče svojo celovitost v mitih.

Zanimalo ga je tudi okultno. Njegova mati in sorodniki po njeni strani so se ukvarjali s spiritizmom. Nekaj podobnih izkušenj opisuje tudi Jung. Zelo zanimiva je njegova razlaga sinhroničnosti, ki je nekavzalna povezanost dveh pojavov. Označuje namreč istočasnost zunanjih in notranjih dogodkov, ki med seboj niso vzročno posledično povezani in kaže na povezanost duha in materije. Ta odnos povezuje z individuacijo, katere namen je osmisлити sinhrono dogodke glede na odnos s simbolizmom svojih sanj.

Jung je veliko razmišljal o tem pojavu in ga raziskoval in pri tem odkril, da takšno (celovito, nekavzalno, ki predpostavlja apriori širši smisel, ki pa je postavljen izven človeka) mišljenje najde v kitajski filozofiji (Tao Te Jingu in Ji Jingu) pa tudi pri 'primitivnih' narodih (Afrika, Pueblo indijanci) in pri evropskih filozofih (Platon) ter pri srednjeveških alkimistih. Sinhroničnost je razumel kot naravni pojav, ki ga danes še ne znamo povsem dobro razložiti, vendar to ne pomeni, da ne obstaja. Primerjal ga je s pojavom 'diskontinuitete v fiziki'³.

³ To vprašanje danes povezujejo s kvantno fiziko in na ta način dokazujejo sinhroničnost. Na primer Mitja Peruš (1995) v knjigi *Vse v enem, eno v vsem*.

Osnovni koncepti Jungove psihologije

Psihološki tipi

Jung je utemeljil psihološke tipe zavesti na štirih funkcijah zavesti: čutenju, čustvovanju, intuiciji in mišljenju. Vse štiri funkcije najdemo pri vsakem človeku, so pa različno razvite. Tipologija je deskriptivno orodje, mišljena kot pripomoček za osebno raziskovanje.

Jung je za grafični prikaz uporabil kitajski znak tai-či-tu. Za svoj namen ga je premaknil iz običajnega položaja, kot ga poznamo. Čutenje in intuicija tvorita eno polarnost, mišljenje in čustvovanje pa drugo.

1. *Čustveni tip* se usmerja predvsem na čustva med ljudmi. Pomembna se mu zdijo nežna prijetna občutenja. Želi pomagati pri združevanju ljudi, rezultati zanj niso pomembni.
2. *Racionalni/miselni tip* se osredotoča predvsem na rezultat, bližje so mu trdna, objektivna in preverjena dejstva, ki jih analizira, preden kaj stori.
3. *Intuitivni tip* gleda na vsak problem v širšem kontekstu, vključuje različne stvari in strateško celovito razmišlja. Ne mara hitrih akcij.
4. *Čutni tip* hoče hitre rezultate, hitre akcije, o njih razmišlja kasneje.

Funkcije redkokdaj natopajo v čisti obliki, ponavadi se kažejo v mešanih tipih. Vsak tip na svoj način doživlja in vrednoti realnost in ima s svoje strani prav, saj vsakdo na svoj način dojema eno od bistvenih dimenzij realnosti. Kdor ima bolj razvito mišljenje, je njegova inferiorna funkcija čustvovanje, čutenje in intuicija pa sta pomožni. Tudi pri pomožnih funkcijah je vedno ena bolj razvita kakor druga.

Običajno posameznik ne zaupa svoji inferiorni funkciji, do česar so ga pripeljale življenjske izkušnje. Večinoma verjame, da je edina in najboljša pot k pravilnemu odnosu do življenja zanj in tudi za druge tista, ki jo pri njem kaže glavna in najuspešnejša funkcija. Tu se skriva razlog, zakaj se posamezniki in skupine med seboj ne razumejo in celo prezirajo.

Zanimivo je, da ravno nerazvita funkcija vedno znova pošilja svoje znake. Na primer mislec, ki se trdovratno upira čustvom, bo izrekel kaj neprimerne in ravnal togo in hladno v okoliščinah, ko bi moral biti povsem drugačen.

Psihična naravnost

Jung je razložil neko temeljno značilnost, ki jo je imenoval tipična dominantna naravnost, deluje pa v povezavi s posameznikovo

tipološko pripadnostjo.

- *Introvertiranost*: posameznika privlači notranji, duševni svet.
- *Ekstravertiranost*: posameznika zanima zunanji vidik ljudi, stvari, dogodkov.

V vsakdanjem govoru se introvertiranih drži pomen sramežljivi samotarji, ekstravertiranih pa hrupni kričači. Gre za to, kako je usmerjen tok psihične energije, ki ga sicer vsak lahko usmerja po svoje, introvertiranim jo je na primer lažje usmerjati v notranji psihični svet.

Jung je prišel tudi do zanimivega odkritja. Če je glavna funkcija pri posamezniku introvertirana, potem je nerazvita funkcija ekstrovertirana, in nasprotno, če je glavna funkcija ekstrovertirana, potem je mogoče pričakovati, da je nerazvita funkcija introvertirana.

Če otroku vsiljujemo psihično naravnost, ki ni naravna njegovi duševni zgradbi, če od njega zahtevamo, da počne stvari, ki so v nasprotju z njegovo najrazvitejšo funkcijo, glede na katero si na primer ljudje izberemo poklic, v katerem naj bi našli največ zadovoljstva, ga potiskamo v nevrotičnost, pravi Jung.

Ugotovil je, da krizo srednjih let sproži oglašanje nerazvite funkcije, ki jo je človek izrinil v senco. Bolj ko je bila inferiorna funkcija izrinjena, težja je integracija. Jung je razmišljal o tem, da je zavedanje sebe razvojnna naloga ne le vsakega posameznika, ampak celotnega človeštva, kajti tako kot se je nekoč človeštvo razvijalo k egozavesti in jo zdaj doseže vsak človek, tako bo nekoč naravno vsak dosegel tudi zavest o sebstvu. Vsak človek namreč prehodi celotno evolucijo človeštva.

Struktura osebnosti

Ego, je približno rečeno, ekvivalent zavednemu. Vsebuje naše zavedanje zunanjega sveta in zavest o samem sebi (Jung, 1933, po Crain, 1994).

Persona ali maska. Izvorni pomen besede persona (gr.) je maska. Jung jo uporablja za oznako tistega dela osebnosti, ki ga posameznik kaže navzven, drugim ljudem, torej gre za socialni jaz, socializirani in kultivirani del človekovega 'jaza'. To je tisto vedenje, ki ga drugi zahtevajo od človeka, oziroma tisto vedenje, za katera sam misli, da ga drugi od njega pričakujejo ali pa ga sam pričakuje in zahteva od sebe. Navadno prihaja pri posamezniku do sinteze osebnih in socialnih vidikov vedenja, vendar ta sinteza običajno ni popolna. Pri nekaterih je med socialnim in zasebnim jazom velika razlika, postanejo popolnoma

drugi ljudje, ko odvržejo socialno masko. Kadar se posameznik popolnoma identificira s socialno vlogo, je posledica tega prevelika konformnost, podredljivost, 'izguba občutka o tem, kdo sem', izguba občutja individualnosti in osebne samobitnosti (Musek, 1982), vendar je tudi res, da ta del osebnosti potrebujemo, da bi učinkovito delovali v odnosih z drugimi. Kolikor bolj je osebnost uravnotežena, toliko bolj bo maska razvita, vendar ne na račun izključenosti drugih delov osebnosti.

Senca je tisti del naše osebnosti, ki je potlačen in nesprejet. Senco sestavljajo izrinjeni goni/motivi, posameznikove nesprejete poteze in čustva, ki so v nasprotju s človekovo samopodobo. Na primer, ženska, ki sebe doživlja kot neatraktivno, lahko sanja o lepi ženski. Misli, da je ženska, o kateri je sanjala, nekdo drug, vendarle pa lahko sanje pomenijo njeno željo, da pokaže svojo lepoto. Senca ekstroverta je drugačna od sence introverta. Največkrat zajema negativne lastnosti in je nasprotje naše pozitivne samopodobe. Pogosto vsebuje prav tisto, kar oseba najbolj obtožuje pri drugih, kaže pa ravno svoje nasprotje, to je nasprotno stran jaza. Do izraza pride tudi v nerodnih situacijah, v katerih zase rečemo: "To, kar se mi je zgodilo, sploh ni podobno meni." V sanjah se senca projecira v osebe istega spola, na primer hudobne osebe istega spola, kot smo mi. Ne glede na to, ali je senca pozitivna ali negativna, je pomembno, da človek stopi z njo v stik. Uvid v naravo lastne sence je prvi korak k samozavedanju in integraciji lastne osebnosti (Jung, 1933:33, po Crain, 1994).

Anima in animus. V procesu spolne identifikacije, v katerem skuša posameznik prevzeti značilnosti lastnega spola, se oblikujeta kompleksa anime (potlačene poteze ženske narave pri moškem) in animusa (potlačene poteze moškega spola pri ženski). V procesu individuacije, ki je gibanje k celovitosti in ga spodbuja sebstvo, pa bodo te vsebine začele prihajati v zavest. Pogosto ženska projecira svoj animus, čustva in fantazije na konkretnega moškega, ki predstavlja njeno moško nezavedno. Podobno velja za moške, ki projecirajo svojo animo v konkretno žensko. Po Jungu smo biološko vsi biseksualni in se vsi lahko identificiramo z ljudmi obeh spolov, torej imamo moške in ženske poteze.⁴ Seveda gre tudi za genetske razlike, ki jih socializacija še podkrepi, s tem da spodbuja ženske k razvijanju ženstvenih potez

⁴ Taoisti govorijo o jinu in jangu kot o ženskem in moškem principu. Jung se z njimi strinja in razume ženski princip kot tisti, ki skrbi za negovanje, čustva, umetnost in enost z naravo. Moški princip pa predstavlja logičnost, heroičnost in osvojitve narave (Jung, 1961:380, po Crain, 1994).

in moške k razvijanju moških potez. Rezultat je, da je druga stran zato potisnjena, nerazvita in šibka. Moški tako postanejo enostransko neodvisni, agresivni in bolj intelektualni, zanikajo sposobnosti negovanja in odnosnosti. Ženske bolj razvijajo negovalni in čustveni del osebnosti in negirajo svoje sposobnosti asertivnosti in logičnega mišljenja. Vendar zanikani vidiki osebnosti ne izginejo, pač pa ostajajo aktivni in se javljajo iz nezavednega (Crain, 1994).

Osebnost nezavedno. Jung je nezavedno delil na dva nivoja. Prvo je bilo individualno nezavedno, ki vsebuje vse tendence in čustva, ki jih oseba v življenju potisne. V osebni nezavedni je velik del sence. Lahko vsebuje na primer nežna čustva moža, ki je te občutke do očeta potisnil še kot otrok. Tudi anima in animus sta del osebne nezavednega.

Kolektivno nezavedno. Vsaka oseba ima drugačne vsebine nezavednega, saj je potisnila oziroma izrinila različne vsebine. Vendar pa Jung verjame, da obstaja še globlji nivo nezavednega, ki ga imenuje kolektivno nezavedno. V njem so nezavedne vsebine vsega človeštva. Kolektivno nezavedno sestavljajo arhetipi, to so nekakšne energijske prapodobe. O arhetipih največ izvemo iz mitov, umetniških del in sanj ter fantazij ljudi. Ljudje poskušajo skozi te podobe izraziti notranje hrepenenje in nezavedna nagnjenja. Z arhetipskimi podobami oziroma simboli človeštvo na intuitiven način dojema vse tiste najpomembnejše vidike stvarnosti, ki jih ne more zavestno spoznati in razumeti. Jung je opazil, da se pri različnih posameznikih, celo pripadnikih različnih narodov, pojavljajo v sanjah in fantaziji podobne ali celo enake ideje in podobe kot v mitskem, religijskem in kuturnem izročilu. Najpomembnejši arhetipi so: mati zemlja, starec-modrijan, čarovnica, pralik heroja (Gilgameš, Heraklit, v novejšem času Superman), lik božjega sina. Arhetipske so lahko tudi posamezne simbolične situacije: rojstvo, smrt, poroka, poti v podzemlje, boj z zmajem... Musek (1999) ugotavlja, da so na Jungov razvoj pojma 'kolektivno nezavedno' verjetno vplivali neoplatoniki s svojimi razmišljanji (Filon, Irenej, Dionizij Areopagita), delno pa je pojem kolektivne podzavesti soroden pojmu kolektivnega duha, kot ga je razvila francoska sociološka šola.

Sebstvo (simboli). Sebstvo je najpomembnejši arhetip, ki poleg sence, anime in animusa ter persone usmerja naše delovanje, pogosto tudi mimo naše volje. Gre za pralik samega sebe, ki se kaže v podobah samega sebe kot že individualizirane in samouresničene osebnosti. Pogosto se izraža kot simbol v obliki popolnih likov, na primer kot

mandale. Krog simbolizira popolnost narave, vrisani štirikotnik pa zavedanje tega. Arhetip sebstva je pravzaprav imanentno vodilo osebnostnega razvoja, ki doseže najvišjo stopnjo, ko se posameznik zlije s pralikom samega sebe. Kako je Jung to odkril sam pri sebi, najbolje izraža naslednji odlomek iz njegove avtobiografije o raziskovanju nezavednega: "Bil sem prisiljen sam prestati proces nezavednega. Najprej sem se moral prepustiti temu toku, ne da bi vedel, kam me bo pripeljal. Šele ko sem začel risati mandale, sem videl, da vse poti, po katerih hodim, in vsi koraki, ki se jih lotevam, vodijo nazaj k isti točki, namreč k sredini. Postajalo mi je vse bolj in bolj jasno: mandala je središče, izraz za vse poti. Je pot k sredini, individuaciji. Med leti 1918 in 1920 mi je postalo jasno, da je cilj psihičnega razvoja sebstvo. Nikakršnega linearnega razvoja ni, je le cirkumambulacija sebstva" (Jung, 1993:212). Vse, kar se posamezniku v življenju dogaja, vse sanje in fantazije so zanj le opozorilo na sredino, to je na sebstvo.

Simboli sebstva so na primer tudi Buda, Mohamed in Kristus (ki mu kristjani sledijo kot vzoru in ga ne poskušajo odkriti v sebi z notranjo transformacijo). Simbol sebstva je tudi kamen (lapis), na primer kamen na grobu ali črn kamen Kaba v Meki ali alkimijski kamen modrosti. Sebstvo ali jastvo je nekaj, kar se ne da uničiti, izgubiti, je večno kakor bog.

Sebstvo je absolutna protislovnost, ki hkrati vsebuje tezo, antitezo in sintezo (kar se dobro vidi v zgradbi mandale, ki je njegov simbol). Brez doživljanja nasprotij ni izkušnje celovitosti. Nezavedno sooča človeka z vsemi nasprotji v človekovi naravi. Zato Jung meni, da želi krščanstvo s svojim vztrajanjem na grešnosti in izvirnem grehu v posamezniku odpreti prav ta vrata v nasprotja, vendar neuspešno, saj ljudje ne verjamejo več v ta nauk in ga celo ocenjujejo za nesmiselnega. Pravi, da ni nepoznano, da prav stroge duhovne vaje in nespremenljive verske zapovedi v katoliški cerkvi ali trda protestantska vzgoja, ki neprestano išče greh, vodita prej do psihičnih težav in torej k zdravniku kot pa v božje kraljestvo (Jung, 1984).

Pojav simbolov sebstva so pogosto znaki zdravljenja. Zdravnik vodi pacienta v procesu zdravljenja v soočanje s senco, to je tisto mračno polovico duše, ki se je človek od nekdaj želi znebiti s projekcijami. Jung zagovarja trditev, da je vsak človek univerzum zase in da ni nekakšne resnice, ki bi bila odrešujoča za vse, pač pa mora vsakdo najti svojo resnico in svojo pot odrešitve. Ne obstaja resnica, ki ne bi nekomu predstavljala odrešitve, drugemu pa nevarnosti in strupa. Vsak univerzalizem se v tem

izgubi (Jung, 1984). Jung pri svojem delu s pacienti sledi modrosti starih Grkov: "Ničesar preveč, vse je dobro v pravi meri".

Jung tudi pove, da je "s pomočjo sanj razumel, da je sebstvo načelo in arhetip orientacije in smisla. V tem je njegova zdravilna funkcija" (Jung, 1993:212). Sebstvo se izraža tudi kot iskanje boga, kot simbola celostnosti in večnega smisla (Crain, 1994).

Individuacija

Individuacija je proces, v katerem postanemo individuumi in s katerim dosežemo enkratnost in enovitost in ni rezervirana le za izbrance. Z njo postanemo resnično celoviti in integriramo v sebi vse dele. Lahko rečemo, da gre pri individuaciji v bistvu za razvoj, katerega cilj je izpolnitev in uresničitev naših potencialov in usode. Rojeni v ta svet verjetno nismo popolnoma nepopisan list niti nimamo točno določene usode, pač pa prinašamo vanj nekatera nagnjenja in sposobnosti. Naša osebna odločitev je, ali jih bomo udejanjili v svojem življenju in kako bomo to storili v procesu individuacije. Jung meni, da je individuacija naraven proces, ki zdravi, in je motiv zanj ravno tako močan kot spolni nagon.

Čeprav individuacija ni religiozni proces, lahko rečemo, da je proces duhovne ali osebne rasti. "Izrazi, ki se zanj uporabljajo, so: samorealizacija, samouresničenje, samoaktualizacija, samopreseganje, samoizpopolnjevanje, samorazvoj, osebna rast idr." (Musek, 1982:197).

Individuacija ne vodi v popolno avtonomijo oziroma v popolno neodvisnost. Nasprotno, človek v tem procesu odkrije veliko podobnost z drugimi, pri njih prepozna enake emocije, hrepenenja, izzive in arhetipske temelje kot pri sebi. V tem procesu ugotovi, da določeni deli nas ne obstajajo ločeno oziroma samo v nas, pač pa da so deli večjih celot in jih lahko prepozna tudi v družbi. Na primer, nekatere čustvene potrebe lahko zadovoljimo le v interakciji z drugimi. Kot pravi Jung, v tem procesu postane oseba eno sama s seboj in s človeštvom, čeprav je le njegov delček. Individuacija poveča tudi kakovost odnosov, ki postanejo bolj intimni, ker smo dosegljivi kot oseba in ne le s pozicije spremenljivih in površinskih vlog. Moramo pa znati ločiti med individuacijo in individualizmom. Jung je menil, da je individualizem namerno poudarjanje in poglobljanje razlik, medtem ko je individuacija osebna uporaba naših skupnih arhetipskih potez.

Individuacija je lahko tudi težak in boleč proces in zanj potrebujemo pogum. Čeprav je videti, da obstaja v nas nekakšen

nagon, ki nas sili v rast, se vendar, če je le mogoče in kolikor dolgo je mogoče, oklepamo varnosti in stabilnosti. Rast je včasih zastrašujoča, lahko jo doživljamo kot 'smrt' znanega ali kot konec nekaterih naših odnosov. Prinese lahko občutek bivalne samote, ko se ne moremo več skrivati v varnem območju množičnosti. Jung pravi, da ni rojstva zavesti brez bolečine, kar je sam globoko izkušal in bil tudi dostikrat priča, ko je ta proces potekal v njegovih pacientih. Hkrati pa nas ravno bolečina in nasprotovanje prisilijo, da na novo ocenimo svoje vrednote, razvijemo samospoštovanje in pogum. Individuacija je pot konfliktov, ko poskušamo uveljaviti svojo individualnost nasproti želji, da ohranimo notranjo mirnost ali celo regresijo, ali pa da se uklonimo le zunanjim zahtevam po konformnosti in prilagajanju.

Vendar je upiranje procesu individuacije lahko celo bolj boleče. Pripelje nas v izkušnjo neprijetne stagnacije in krize, pojavi se nevroza, včasih celo psihoza, pravi Jung.

Jungove metode in tehnike individuacije

1. *Delo s sanjami*. V sanjah se vse življenje oglašajo klici k individuaciji, opozarjajo na napačne vloge, ki jih je morda ego izbral. Jung je dal nekaj navodil za delo posameznika z lastnimi sanjami. Menil je, da so sanje same najboljši razlagalec, zato potrebujemo le pomoč, da jih vidimo jasneje in objektivneje. Vendar za njihovo razumevanje ni nikakršnih trdnih, splošno veljavnih pravil in interpretacija drugih ni priporočljiva. Sanjske prisposodbe ponazarjajo osebne psihične vidike, kot so ego, persona, senca, animus in anima. Nekatero splošno prisposodbo vključujejo komplekse in arhetipe, saj so kompleksi temeljna vsebina lastnega nezavednega in arhetipskih podob, ki izhajajo iz kolektivno nezavednega (Pascal, 1999). Za delo s sanjami je potrebno razumevanje simbolov⁵. Jung pravi, da ima psiha transcendentno funkcijo, ki ustvari simbole, s katerimi si lajša prehod k novemu, drugačnemu. Simboli so nosilci psihične energije in v sebi lahko združujejo celo tisto, kar smo imeli za nezdržljiva protislovja in tako povrnejo psihično

⁵ Simbol izhaja iz grške besede symbolon, kar pomeni "vrženo skupaj". Simbol je nekaj sestavljenega, ponavadi iz teze (npr. ženska), antiteze (riba, ki je nasprotje ženski), povezava ustvari sintezo, simbol (morsko deklenco) s pomenom, ki presega pomen ženske in ribe. Jung je zapisal: "Simbol ni ne abstrakten ne konkreten, ne racionalen ne iracionalen, ni resničen ne neresničen. Vedno je oboje" (*Psychology and Alchemy, Collected Works*, 12. knjiga, str. 271, po Pascal, 1999:227).

- ravnovesje (Pascal, 1999). Simboli božanstev v svetovnih religijah so projekcije notranjih duševnih resničnosti človekove psihe, in kadar se nerazviti ego pretirano poistoveti s temi podobami sebstva, je psihoza očitna posledica. (Primeri tistih, ki oznanjajo, da so novorojeni Kristusi in podobno.)⁶
2. Razen dela s sanjami je Jung uporabljal tudi *metodo prostih asociacij*, vendar ne zato, da bi poskušal odkriti motiv sanj, pač pa, kot je trdil, svobodna asociacija človeka vedno pripelje h kompleksu, “vendar ne moremo biti nikoli prepričani, da je to ravno tisti kompleks, kot se kaže v sanjah” (Pascal, 1999:246, po Jung v Kindertraumseminar, 1938-1939).
 3. Jung je uporabljal tudi terapevtsko tehniko *anamneza* (kar grško pomeni spominjanje, spomin). Za analiziranega ima terapevtsko vrednost že sam pogovor o zgradbi in vsebini neke težave, posebno če čuti, da je njegova zgodba naletela na sočutna ušesa (primer osebe, ki je povedala zgodbo o umoru svoje tekmice, Jung, 1993). Včasih terapevt tudi kaj razloži, terapija naj bi bila tudi učni proces, večinoma pa le zrcali.
 4. *Aktivna imaginacija*⁷. To metodo je mogoče uporabljati popolnoma samostojno. Ob zapisovanju sanj dojamemo, kaj se dogaja v nezavednem. Najprej vstopimo v sanjsko podobo in potem natančno opazujemo vsako spremembo v tej podobi. Z njimi se potem pogovarjamo in sprašujemo, kar nas zanima, in poslušamo njihove odgovore. To metodo je težko izvajati ekstravertiranim, racionalnim ljudem. Z aktivno imaginacijo sanjalec spodbudi svoj ego, da sodeluje s sanjsko podobo ali sanjsko figuro, zato da bi pretvorili njeno energijo ali jo z zavestno interakcijo povečali ali vsaj bolje razumeli. Omogoča vzajemno razumevanje med zavestnim in nezavednim ter vzajemno rast in spreminjanje. Aktivne imaginacije ne smemo zamenjevati z dnevnim nekontroliranim sanjarjenjem.

⁶ E. Pascal, jungovski analitik, odsvetuje preučevanje sanj nevrotičnim in psihotičnim bolnikom, ker lahko odprejo neka vrata, a jih zaradi sil, ki vdrejo skozi, ne bodo mogli več zapreti. Zato jim priporoča, da slikajo in rišejo karkoli, iz česar bi analitik lahko zaznal naravo nezavednih procesov v njih.

⁷ Ni primerna za psihotično osebo.

Jungova teorija razvoja

Jung je nekaj svojih seminarjev in razprav posvetil stopnjam človekovega razvoja. Pretežno se je ukvarjal z drugo polovico človekovega življenja, večina njegovih pacientov, ki je prišla k njemu, je bila v tem življenjskem obdobju.

V eseju *Življenjska obdobja*⁸ je omejil svojo razpravo na probleme, s katerimi se srečuje sodobni človek. Meni, da je psihično življenje civiliziranega človeka polno problemov, ker naši duševni procesi v veliki meri sestojijo iz refleksije, dvomov in eksperimentov - pojavov, ki so nezavedni, instinktivni, psihi primitivnega človeka malone docela tuji (Jung, 1994). Obstoj problemov je po njegovem mnenju posledica razvoja zavesti. Tako je v tem eseju uporabil prisposodbo s soncem. Sto osemdeset stopinj sončevega življenjskega loka je razdelil na štiri dele.

Prvi del je otroštvo, v katerem smo problem za druge, se pa ne zavedamo lastnih problemov, v drugem in tretjem delu, to je v obdobju mladosti in odraslosti se s problemi ukvarjamo, v pozni starosti pa se, kot sonce, znova potopimo v nezavedno in v njem vedno bolj izginjamo.

Svoj pogled na človekov razvoj je predstavil tudi v predavanju, namenjenemu vzgojiteljem in učiteljem *Child Development and Education* in esejih *Psychic Conflicts in a Child* in *Gifted Child*.⁹ V teh delih poudarja, da se otrok razvija in da gre njegov razvoj skozi prastare stopnje, ki pripadajo prednikom, do modernega nivoja kulture in zavesti. Marsikaj ostaja v nezavednem in šele z razvojem in v življenju postopno postaja dostopno zavednemu. Opozarja, da metode (samo)vzgoje, ki so primerne za odrasle (v mislih ima analitski pristop), niso primerne za otroke. Meni, da bi se moral vzgojitelj ali učitelj aktivno ukvarjati sam s seboj in se (samo)izobraževati ter se ne prepuščati stagnaciji, sicer se lahko zgodi, da začne pri otrocih popravljati tiste napake, ki jih pri sebi zanika, kar pa je antiteza vzgoje.

Osebnost se razvija v različnih linijah v prvi in drugi polovici življenja.

Prva polovica življenja

V prvi polovici življenjskega cikla, približno do 35. ali 40. leta, naj bi bil človek veliko bolj usmerjen navzven, v zunanji svet, v življenjski

⁸ Carl Gustav Jung (1994): Sodobni človek išče dušo

⁹ Carl Gustav Jung (1964): *The development of personality, The collected works of C. G. Jung*

uspeh. Sile zorenja so usmerjene v ego, ki naj bi bil sposoben učinkovito delovati v zunanjem svetu in bi omogočal doseganje različnih življenjskih ciljev, na primer izbiro poklica, ustvarjanje družine in podobno. Mladi ljudje naj bi se v tem obdobju naučili, kako živeti z drugimi, in poskušali biti čim uspešnejši v družbi. Usmerjeni naj bi bili v uspeh, doseganje poklicne kariere in v ustvarjanje in razvoj družine, skratka v socialno življenje.¹⁰ Zaradi socialnega pritiska naj bi se običajno tako ženske kot moški enostransko razvijali. Jung meni, da je v tej fazi nujna določena stopnja enostranskosti, v smislu, da se mladi usmerjajo bolj v obvladovanje zunanjega sveta kot pa v refleksirano iskanje smisla. Meni celo, da ni posebna prednost mladega človeka, da bi bil preveč zaposlen z dvomi vase, fantazijami in notranjo naravo (Jung, 1933:109, po Crain 1994:293), zato naj bi ekstravertirani tipi osebnosti bili pri tej razvojni nalogi uspešnejši kot pa introvertirani. Nasprotno pa bi slednji lažje prebrodili fazo transformacije, ki naj bi se začela nekako pri štiridestih letih in jo pogosto imenujemo kar kriza srednjih let.

Po Jungovem mišljenju otroštvo pripada preteklosti. Kako to razumeti? Tako kot gre razvoj embrija skozi vse faze filogenetskega razvoja, tako po njegovem mnenju tudi otrokova psiha preživi vse 'lekcije zgodnjega človeštva'. Otrok živi v pred-racionalnem in predvsem v pred-znanstvenem svetu, v kakršnem so živeli naši predniki. Naše korenine so še vedno v tem svetu in vsak otrok zraste iz teh istih korenin (Jung, 1964). Na otroški stopnji zavesti še ni problemov, nič še ni odvisno od subjekta, kajti otrok je še docela odvisen od staršev. Menil je tudi, da je razloge za nevrozo pri otrocih bolj smiselno iskati pri odraslih, ki z otrokom živijo, kot pa v otroku samem. Starši naj bi imeli velik psihičen vpliv na otroka in zato naj bi bile tudi otrokove nevroze pogosto rezultat starševskih nezadovoljenih iluzij, ki jih želijo (poskušajo) uresničiti prek otroka. Njegovo razmišljanje o vlogi staršev se nekoliko razlikuje od drugih analitikov. Jung prestavi

¹⁰ Zanimivo je, da je Musek v svoji knjigi *Nova psihološka teorija vrednot* ugotovil, da v absolutnem smislu cenimo v različnih obdobjih moralne in izpolnitvene vrednote bolj kot hedonske in potenčne, apolonske bolj kot dionizične. Ugotovil je tudi, da se v mlajšem odraslem obdobju bolj usmerjamo k dionizični kategoriji vrednot, v zreli dobi pa bolj k apolonskim vrednotam. Vendar je pomembno dodati, da obstajajo med posamezniki velike razlike. Razvojnica lestvica se ujema z zakonitostmi osebnostnega razvoja, v katerem se najprej usmerjamo k čutnemu uživanju, igri, zabavi, nato si vedno bolj prizadevamo za materialnimi dobrinami in dosežki, uspešnost, moč in uveljavljanje potisnejo čutnost na drugo mesto, nadalje stopijo v ospredje stvari, ki nam pomenijo dolžnost in odgovornost in nazadnje postanejo prioritete življenjske naloge samooblikovanje, uresničenje potencialov in talentov, osebni razvoj, ustvarjanje, kulturni in duhovni vzpon, poglobljeni odnosi in iskanje višjega smisla ter perspektive, kar je označeno kot življenjska izpolnitev (Musek, 2000).

problem "starševskega kompleksa" v otrokovo osebnost, ko pravi, da otrok "sam izbere nevrozo". Iz iste družine nekdo reagira s histerijo, drugi s prisilno nevrozo, tretji na videz sploh ne reagira (Jung, 1994). Pravi, da je to problem, ki ga je zaznal tudi Freud, a ga ne eden ne drugi nista znala ustrezno rešiti. Do petega leta se duševna energija posameznika usmerja predvsem v oblikovanje osnovnih življenjskih ter ohranitvenih funkcij ter sposobnosti. V prvih letih življenja je zavest, ki jo ima otrok, omejena na nekaj stičnih točk, same vsebine se niti ne spomnimo, ni kontinuiranega spomina, obstajajo zgolj otočki zavesti. Ego je objekt v zavesti, zato otrok govori o sebi v 3. osebi. Šele kasneje, pravi Jung, ko se vsebine ega napolnijo z lastno energijo, se pojavi čut za subjektivnost ali za 'jaz'. Tu se začne tudi kontinuiranost spomina.

Do psihičnega rojstva in s tem do zavestnega razlikovanja ega od staršev pride ob normalnem razvoju šele v puberteti, z izbruhom spolnega življenja, ko pride do izrazitih manifestacij ega, kar ustvarja težave v mladostnikovem kontaktu z odraslimi. Pred obdobjem pubertete otrok po Jungovem mnenju ostaja enovit in ga celo zunanje omejitve, ki nasprotujejo njegovim subjektivnim impulzom, ne spravijo zlahka v neskladje s samim seboj, ker se jim podredi ali pa jih obide. Problem nastane, ko pride v osebi do notranje podvojenosti, kar se zgodi takrat, ko se zunanja ovira spremeni v notranjo. "Vzporedno z vrsto ego-vsebin se pojavi druga vrsta enake intenzivnosti, in ta druga vrsta je zaradi svoje energetske vrednosti funkcionalno enako pomembna kot ego-kompleks in jo lahko imenujemo drugi ego, ki utegne v določenih primerih prevladati nad prvim" (Jung, 1994:81).

Zavest razdeli v tri stopnje:

1. stopnja zavesti, ki jo tvori (s)poznavanje, je anarhično, kaotično stanje;
2. stopnja zavesti, ko se razvije ego-kompleks, je monarhična ali monistična;
3. stopnja zavesti, ki pomeni zavedanje razdvojenosti, je dualistična.

"V tej dobi mora posameznik nekako uravnovežiti svoj psihodinamični razvoj, razrešiti mora konflikte iz preteklosti (zlasti iz otroštva), premagati mora morebitni vpliv individualno nezavednega, kjer so ti konflikti locirani. Šele potem se lahko začne prevladovanje resnične notranje rasti" (Musek, 1982:199).

Druga polovica življenja

To je ponavadi obdobje krize srednjih let in se začne približno pri štiridesetih letih, kot oblika transformacije, ki ji nekateri sledijo, drugi pa se ji upirajo, kot so se morda upirali prestopu iz otroštva v mladostništvo. Posameznik v tem obdobju začuti, da so cilji in ambicije, ki so bili videti trajni, izgubili svoj smisel. Zato se zelo pogosto pojavijo depresije, stagnacija in občutek, da manjka nekaj ključnega. Jung je opazil, da se to dogaja tudi posameznikom, ki so dosegli viden družbeni uspeh, lahko imajo namreč občutek, da so si pristrigili peruti ali se osebno prikrajšali za nekaj, kar je bilo pomemben del njih, da bi ta uspeh dosegli. Za uspeh, ki so ga dosegli, so žrtvovali ali pokopali del svoje osebnosti. Opustili so namreč nekaj, kar jim je bilo vredno, ostalo je veliko nedoživetega, včasih tudi potenciali, ki jih v nobenem primeru ne bi mogli uresničiti. Zato se na pragu starosti z nezadovoljenimi pričakovanji obračajo nazaj, kar je po njegovem mnenju še posebej usodno.

Psiha sama po sebi spodbuja iskanje poti iz te krize, obrača se navznoter in skuša odkriti smisel posameznikovega življenja. Človek se naenkrat obrne navznoter in področje, ki je bilo potisnjeno in polno neizživetih aspektov sebe, zraste in se odziva na klice človekove notranjosti. Nezavedno se oglašča z namenom, da se najde ravnotežje in notranja harmonija. Nezavedno ponavadi spregovori v sanjah, ki opozarjajo na neizživete dele duše in na usmeritev k centru, to je k sebstvu. Slej ko prej odrasla oseba prepozna sporočila, ki ga vodijo k sebstvu, pojavljati se mu namreč začnejo simboli celote in osrediščenja. Ponavadi so to simboli kvadrata ali kroga, liki, povezani s številom štiri. (Glej simbole sebstva).

Sporočila nezavednega najpogosteje prihajajo v sanjah in dnevnem fantaziranju. Oseba, ki je pozorna na svoje sanje in jih poskuša razumeti, bo dobila namig, kaj je doslej zapostavljala in kam naj grene.

Jung razume sanje drugače kot Freud. Crain (1994) pravi, da so za Freuda sanje končni produkti skrivanja in popačenja, Jung pa verjame, da so sanje izraz nezavednih pomenov in jih razloži precej dobesedno kot simbole posameznih aspektov osebnosti.

Za Freuda je nezavedno prenapolnjen rudnik nagonov in želja, za Junga pa je nezavedno del narave in je kreativna sila, ki nas lahko usmerja v trenutkih, ko smo v življenjskih mat položajih.

Jung opaža dve posebnosti v razvoju človeka v srednjem življenjskem

obdobo. Posamezniki se počasi začno obračani navznoter, manj jih zanima obvladovanje sveta in veliko bolj njihovo notranje življenje. Čutijo notranjo nujno, da bolj poslušajo nezavedno in še poskušajo izkoristiti potenciale, ki so ostali nerealizirani. Začno se spraševati o smislu svojega življenja, ki so ga polovico že preživeli. To povzroči spremembe tudi v zunanjih situacijah, povezanih z njihovim socialnim življenjem in odnosi.

1. Ta proces lahko sproži spremembe v poklicnih karierah. Človek začne slediti ali vsaj poskuša slediti svojim dolgo odmaknjenim željam. Včasih razvije kak hobi, začne potovati, se ukvarjati s katero od oblik umetnosti, kar je v prejšnjem življenjskem obdobju zanemarjal.
2. Jung je opazil, da se ženske in moški začno spreminjati in da oboji v tem življenjskem obdobju začno pridobivati lastnosti, ki jih v splošnem pripisujemo nasprotnemu spolu. Moškost in ženskost ter ustrezne psihične prvine primerja z nekakšnim skladiščem snovi, ki jih v prvi polovici življenja neenakomerno porabljamo; moški porablja velik del moške substance, ostane pa mu del ženske substance. Pri ženskah pa je obratno. Na primer moški odkrivajo v sebi, da jih vse bolj začenjajo zanimati odnosi in da so manj agresivno ambiciozni. Ženske pa postajajo bolj podjetne in neodvisne. Oboji pa so vse bolj notranje orientirani. Vse te razvojne spremembe, ki vplivajo na osebne značilnosti, se seveda odslkavajo tudi v odnosih med partnerjema in lahko sprožajo zakonske krize.

Razvoj v drugi polovici življenja seveda povzroča napetosti in težave. Jung se celo sprašuje, zakaj ne obstajajo univerze, ki bi štiridesetletnike pripravljale na drugi del življenjskega obdobja. Največ težav pa ima posameznik takrat, ko še v srednjih letih skuša zadržati cilje in vrednote, ki jim je sledil v prvi polovici življenja, in meni, da mu bodo resnice in ideali, ki jih je imel dotlej, služili še naprej (Jung po Crain, 1994). Tako na primer vidimo ženske, ki želijo na isti način izražati fizično privlačnost, kot so to počele v mladosti, ali pa se moški v pogovoru vedno znova vračajo k hvaljenju svojih športnih dosežkov iz preteklosti. Kadar se ne uglasijo s samim seboj in poskušajo živeti drugo polovico življenja enako kot prvo, se spremenijo v hipohondre, skopuhe, pridigarje ali pa častilce preteklosti ter večne adolescente. V takih primerih gre za to, da odrasli ne sledi svojemu razvoju, kar lahko stori le tako, da sprejme tveganje in se sooči z zanikanimi deli sebe.

Za današnji čas pa je v nasprotju s tem značilno postavljanje vrednot mladosti nad vse ostale vrednote: ohranjanje mladostniškega

stila življenja, lifting, lepotne operacije, fitness - z namenom, da se prikrije leta in ohrani mladostni videz do pozne starosti. Medgeneracijske razlike se zabrisujejo, sin in oče sta si bolj kot brata, mati in hči pa kupujeta obleke v istem butiku.

Starost

Starajoči se ljudje bi morali vedeti, da se njihova življenja ne bodo vedno le vzpenjala in razvijala in da neizprosna notranja zakonitost sili življenje v krčenje, meni Jung (1994). In po njegovem mnenju, je nevarnost za mladega človeka, če se preveč ukvarja s samim seboj, za starejšega pa je resna posvetitev samemu sebi dolžnost in nujnost.

Ugotavlja, da je starost tistih, ki so "do kraja užili kupo življenja", mirna in spokojna, da pa je to lastnost oziroma sposobnost redkih umetnikov življenja. Neizživeti se ozirajo nazaj in poskušajo v tudi v zadnjem obdobju še širiti življenje, biti koristni, učinkoviti in si pridobivati družbeni ugled ter zvito usmerjati potomce v ustrezne zakonske zveze in dobre položaje. Današnjemu človeku se zdi v redu in sprejemljivo, da si postavlja take cilje, konec življenja, to je smrt, pa odriva.

Jung pravi, da smrt lahko sprejmemo kot cilj samo, če je naša eksistenca tako bedna, da komaj čakamo konca. Pri svojem zdravniškem delu je opazil, da je usmerjeno življenje v splošnem boljše in da je bolje napredovati s tokom časa kakor proti njemu. Po njegovem mnenju je ravnanje starega človeka, ki se ne more posloviti od življenja, enako nezdravo, kot ravnanje mladeniča, ki noče odrasti. Verjel je, da se ne moremo soočiti s smrtjo na zdrav način, če nimamo neke predstave o onostranstvu. "S stališča psihoterapije", pravi, "bi bilo o smrti zaželeno misliti kot o tranziciji - o delu življenjskega procesa, katerega obsega in trajanja ne moremo doumeti" (Jung, 1994:90). Za to so včasih skrbele religije s svojim religioznim naukom o onostranskem življenju.

Velika večina ljudi že od pradavnine čuti veliko potrebo po veri v nepretrganost življenja, človek namreč svoje mišljenje usklajuje s prvobitnimi podobami nezavednega, ki so vir vseh naših zavestnih misli. Ena teh je tudi misel o življenju in smrti. Za Junga so bile te podobe nekakšen psihični organ: obravnaval jih je z največjo pozornostjo in včasih je rekel kakšnemu svojemu pacientu: "Vaša predstava o bogu ali vaša predstava o nesmrtnosti je atrofirana, zato je vaš psihični metabolizem v neredu" (Jung, 1994:91). Menil je, da ni dopustno, da bi znanost imela te podobe za nesmiselne, kajti tako kot

jih morda ne more dokazati, jih tudi ne more zanikati. Zanj so simboli starejši od zgodovinskega človeka, vanj so vsajeni že od pradavnine in tvorijo temelje človekove psihe. Onstran delovanja intelekta, to je onstran razmišljanja, pa obstaja še 'razmišljanje' v primordialnih podobah, ki ga morda še ne razumemo povsem. In bilo bi nesmiselno početi tako, kakor znanost v 19. stoletju, ki je imela ščitnico za nepomemben organ le zato, ker ni znala razložiti njenega delovanja.

O svoji starosti je rekel takole: "Starost je omejitev. In vendar je toliko stvari, ki me izpolnjujejo: rastline, živali, oblaki, noč, dan in večno v človeku. Čim večjo negotovost sem čutil glede samega sebe, tem bolj je rasel občutek sorodstva z vsemi stvarmi. Da, zdi se mi, da se je tista tujost, ki me je tako dolgo ločila od sveta, naselila v moj notranji svet in mi razkrila nepričakovano nepoznanstvo s samim seboj" (Jung, 1993:368).

Različne ocene Jungove psihologije

Jungova teorija osebnosti je ena najbolj izdelanih, najpopolnejših in najkompleksnejših, a tudi najtežavnejših, pravi Musek (1999). Težavna je po njegovem mnenju zato, ker je v mnogočem drugačna od naše običajne miselne naravnosti. Jungova teorija osebnosti se dotika tudi takšnih pojavov, ki se preprosto izmikajo racionalnemu dojemanju. Veliko se je namreč ukvarjal z globinsko duševnostjo in intuicijo.

Verjetno so ga zato že v njegovem času nekateri imenovali mistika. Zaradi svoje odprtosti do vzhodnega dela sveta, poznavanja indijske in kitajske filozofije, je postal zelo priljubljen pri teozofih, ki so začeli z New age gibanjem v Ameriki in Evropi. V svojih delih Jung z njimi polemizira oziroma zavrača njihove poenostavljene trditve¹¹.

Iz Jungovega obširnega opusa so izšli pojmi, ki so danes v železnem repertoarju sodobne psihologije: na primer njegovi tipološki pojmi, predvsem introvertnost - ekstravertnost.

Pomemben je tudi njegov prispevek k metodologiji, saj je ravno on izdelal prvo projekcijsko preizkušnjo, ki se je ohranila do danes (Jung, 1906, 1909..., Musek, 1999).

V psihologiji in zunaj nje zelo odmevajo njegovi temeljni pojmi

¹¹ Teozofi so namreč trdili, da je Jung verjetno v stiku s tibetantskimi mahatmami, da tako prosvetljeno govori. Jung pa jih je zavrnil, da je modrost mahatem v vsakem od nas, da jo oni le projicirajo navzven.

kolektivnega nezavednega in ravno z njimi je spodbudil veliko raziskovalcev. Omenja obetavne poskuse, da bi interpretirali njegove globinske koncepte, na primer v duhu kognitivne teorije, podobno kot pojem prototipa ali kognitivne sheme (prav tam).

V poljudni psihološki literaturi, ki jo avtorji namenjajo bralcem kot vrsto priročnika, ki bi jim pomagal izboljšati življenje, najdemo pogosto misli, ki izhajajo iz Jungove psihologije. Na primer, zapisovanje sanj in kako jih razumeti, najdemo pa tudi njegovo tehniko aktivne imaginacije, čeprav bolj v smislu avtosugestij. To metodo pozna tudi nevrolingvistično programiranje, ko poskuša z vstopom v zavestno vodeno fantazijo preoblikovati odnos človeka do določene situacije.

Druga dva pogosto uporabljena pojma sta pojem sence in individuacije. Razdelana in poljudno razložena ju najdemo na primer v knjigah Moč ali premoč in Poročiti se ali ne Adolfa Guggenbuhla in pa *Nega duše* Thomasa Moora, dveh mlajših jungovcev.

Filozofsko in zgodovinsko znanje, združeno z empiričnim znanstvenim raziskovanjem človekove psihe ob izjemnem osebnem pogumu, da sledi notranjim zahtevam, ki jih včasih čuti že kot prisilo, je oblikovalo Jungov izredni prispevek k razvoju človeške misli.

Zaključek

Branje Jungovih del, sledenje njegovim razmišljanjem je bilo zame lepo in bogato doživetje. Spoznala sem ga kot izredno osebnost, človeka, ki je na eni strani znal čutiti duha časa, na drugi strani pa je bil absolutno zvest notranjemu življenju. Njegova življenjska pot deluje kot navdih, vse nazadnje najde svoje mesto in svoj smisel, ki je po njegovem ves čas tu, a očem neviden. Blizu mi je tudi njegova filozofska misel, umeščanje človeka (posameznika) v celostno zgradbo sveta in človeštva. Jung vzporeja razvoj človeka na eni strani in razvoj človeštva na drugi. S tega vidika (daljših zgodovinskih obdobj) se zdi tudi razvoj posameznika drugačen. Ta nekoliko bolj filozofski pogled prinaša razumevanje večjih enot, delov celote in razkriva pomen in razmerje med mikro in makrokozmosom. Všeč mi je njegov 'zdrav razum' ob hkratni odprtosti do vsega 'drugačnega', skrivnostnega in še nerazumljenega, pa zato še ne neobstoječega.

Literatura

Crain, W. C. (1994). *Theories of development, Concepts and applications*. London: Prentice-hall international.

Guggenbuhl-Craig, A. (1997). *Pomoč ali premoč*. Ljubljana: Sophia.

Guggenbuhl-Craig, A. (1998). *Poročiti se ali ne*. Ljubljana: Sophia.

Jerotić, V. (1984). Predgovor. V K. G. Jung, *Dinamika nesvesnog*. Beograd: Matica srpska.

Jung, K. G. (1984). *Dinamika nesvesnog*. Beograd: Matica srpska.

Jung, K. G. (1993). *Spomini, sanje, misli*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Jung, C. G. (1994). *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: Julija Pergar.

Jung, C. G. (1964). *The collected Works of C. G. Jung*. London: Routledge & Kegan Paul.

Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Dopisna univerza Univerzum.

Musek, J. (1999) *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Educy.

Pascal, E. (1999). *Živeti z Jungom*. Ljubljana: Sophia.

Peruš, M. (1995). *Vse v enem, eno v vsem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Goldenberg, N. (1996). *Fonda's Jung Notes: Summary of Jung's Psychology*. Pridobljeno januarja 2003 s svetovnega spleta: <http://www.clas.ufl.edu/users/gthursby/fonda/jung03.html#1>.

Pregledni znanstveni članek, prejet januarja 2003.