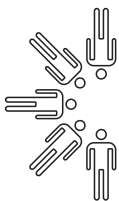


Sinele

Bazele și implicațiile unui concept central din psihologia analitică

Renate Daniel

Traducere din limba germană de
Viorica Nișcov



MISTERELE
INCONȘTIENȚULUI
COLECTIV

TREI

Cuprins

Cuvânt introductiv	7
Introducere	11
1. Conceptele de Eu și de Sine la C.G. Jung	15
Eu, conștiința Eului și complexul Eului la C.G. Jung	15
Sinele la C.G. Jung	21
Paradoxul Sinelui	23
Simboluri ale Sinelui	32
Sinele, drept Dumnezeu Tatăl — Eul, drept copil al lui Dumnezeu	34
Dezvoltarea Sinelui	38
Caracterul abstract al imaginii lui Dumnezeu	41
2. Destin și Sine în decursul timpurilor	43
Difuzia responsabilității	43
Conceptele de destin sunt supuse spiritului vremii	45
Conceptele de boală sunt dependente de timp	48
Participarea omului la rău	52
Povara vinei	54
Diavolul în lumea de azi	57
Păianjenul și piatra ca simbol al Sinelui	58
Machsal	61
3. Experiențe limită: nașterea și moartea	64
Nașterea s-a mutat în spital — deci a devenit un caz medical	64
Medicina reproductivă	69
Moartea s-a mutat în spital, devenind astfel un caz pentru medicină	75
Cui aparține moartea?	77
Moartea ca umilință narcisică	79

Linii directoare pentru eutanasia activă?	84
4. Ochiul ca simbol al Sinelui	88
Faptul de a fi văzut.....	88
Vederea ca instrument al puterii și autonomiei.....	90
Despre dificultățile de a avea încredere.....	95
Despre esența frumuseții.....	101
Frumusețea se află în ochiul privitorului și în (sub)cultura corespunzătoare	105
Frumusețea nu mai e dată de Dumnezeu, ci este rezultatul unei munci asidue.....	108
Frumusețea în practica psihoterapeutică.....	110
Aspecte privind transferul și contratransferul frumuseții	111
5. Sinele întunecat	113
Poate fi Christos un simbol al Sinelui?.....	113
Canibalism	117
Nimicul.....	121
Sinele întunecat în terapie	127
A exila răul? Despre trendul tabuizării	132
6. Eul, Sinele și Timpul	135
Cui îi aparține timpul?	135
Calitatea timpului și nevoile de timp.....	139
Accelerare	143
Viața netrăită	144
Îmbolnăviri psihice ca urmare a folosirii moderne a timpului.....	145
Eternitate.....	151
<i>Epilog</i>	159
<i>Bibliografie</i>	161
<i>Indice de filme</i>	167
<i>Indice de materii și de persoane</i>	169

Introducere

Deși folosim zilnic noțiunea de „Sine“, de pildă în sintagme precum încrederea în sine, conștiința de sine, îndoiala de sine, nu este simplu de explicat ce înțelegem prin asta. La fel se petrec lucrurile și cu vocabula „Eu“. Dar problema deosebirii dintre cele două noțiuni, „Sine“ și „Eu“, ne poate pune în încurcătură. Totodată ne izbește faptul că nu le putem înlocui discreționar una cu alta. Astfel nu vorbim nici despre încrederea în eu, nici despre vindecarea eului, ci despre încrederea în sine, respectiv vindecarea de sine. Iar conștiința Eului și conștiința de Sine nu înseamnă același lucru. Există o deosebire între Eu și Sine și de ea se ocupă cartea de față.

Această deosebire este interesantă și relevantă pentru psihologie. Școlile psihologice definesc termenii „Eu“ și „Sine“ pe de-o parte asemănător, pe de alta, diferit, ceea ce creează lesne confuzii atunci când respectivele definiții nu sunt explicate. În ce ne privește, alegem frecvent conceptul psihologic cel mai plauzibil; uneori amestecăm conceptele, nu întotdeauna în mod conștient, și alteori se iscă dispute privind rangul unei semnificații sau al alteia.

În această carte nu e vorba de a găsi conceptul de Sine cel mai convingător, ci de a prezenta ideile centrale ale lui C.G. Jung despre Eu, respectiv despre Sine, și de a cerceta relevanța lor pentru realitatea vieții de astăzi.

Cine se ocupă de conceptul de Sine al lui Jung se intersectează și cu imaginea lui despre om, despre reprezentările lui Dumnezeu, ale divinității și ale problemelor de credință. Jung consideră justificat să se confrunte psihologic cu aceste teme, deoarece dintotdeauna oamenii s-au preocupat de ele,

iar răspunsurile obținute au exercitat o influență considerabilă asupra felului în care și-au configurat viața și relațiile dintre ei. Chiar și atitudinile etice, ideologiile, procesele sociale și politice, precum și modelele terapeutice sunt influențate de ele.

Ideile și tezele lui Jung despre Eu și Sine sunt ocazional greu de reprodus, fiind adesea contradictorii. Unele neconcordanțe se explică prin acel *work in progress* grație căruia, lucrând decenii de-a rândul, și-a reconstruit și adaptat teoria pe baza noilor cunoștințe și experiențe acumulate. Oricum, paradoxul, imprecizia ca și lipsa de claritate sunt elemente esențiale ale conceptului de Sine, deoarece formulările aferente distrug cel puțin parțial forța noastră de reprezentare și își găsesc locul dincolo de logica rațională. Apar iritații și din cauză că problemele religioase ating ceea ce pentru om este zona cea mai „sacră” și vrednică de a fi venerată. Și, de regulă, oamenii reacționează vehement atunci când „sacral” este pus sub semnul întrebării. Nimeni nu poate reacționa calm atunci când cineva nu respectă ceea ce este pentru el lucrul cel mai prețios. Motiv pentru care este aproape inevitabil ca la lectură unele afirmații să deruteze uneori, să mire sau chiar să indispună.

Mi se pare indicat ca, pentru început, să mă las pe cât posibil, fără prejudecăți, în seama ideilor descrise. Totodată, să-l asigur pe cititor că nu urmăresc să-l conving de justetea conceptelor lui Jung, ci să contribui la a percepe mai conștient propriile mele reprezentări și convingeri, ca și influența lor asupra imaginii de sine și asupra imaginii lumii.

Dintre diferitele modalități de a mă apropia de tema „Eu și Sine” prefer modul narativ la care s-a referit filosoful Odo Marquard:

„Căci oamenii sunt poveștile lor, poveștile însă trebuie povestite. Este ceea ce fac oamenii de știință din

domeniul umanist: ei compensează pagubele modernizării, povestind; și, cu cât se obiectivează mai mult, cu atât trebuie — în mod compensator — povestit mai mult; altminteri, oamenii mor de atrofie narativă.“ (Marquard, 1986, p. 105.)

Narațiuni importante, precum miturile, basmele, religiile și literatura, ating semnificații care preiau problemele fundamentale ale existenței noastre. Ca texte simbolice, ele nu sunt pe deplin inteligibile, ci se sustrag cel puțin parțial rațiunii. De aceea cele spuse și experimentate rămân deocamdată provizorii și nu pot fi de cele mai multe ori demonstrate științific. Este motivul pentru care se cere cititorului multă deschidere atât în ce privește tema, cât și modul de a ne apropia de ea.

1

Conceptele de Eu și de Sine la C.G. Jung

Eu, conștiința Eului și complexul Eului la C.G. Jung

Să aruncăm o privire asupra felului în care C.G. Jung definește și parafrazează Eul:

„În ciuda razei atât de mari de acțiune a bazelor sale, Eul nu este mai mult și nu este nici mai puțin decât conștiința însăși. Ca factor al conștiinței, Eul ar putea fi descris în totalitate, cel puțin teoretic, ceea ce nu ne-ar oferi însă mai mult decât o imagine a *personalității conștiente*, din care lipsesc toate trăsăturile necunoscute, respectiv inconștiente, subiectului.“ (Jung, vol. 9/2, par. 7)

Potrivit lui Jung, Eul și conștiința ca moduri ale facultății de a ști, de a cunoaște și de a înțelege sunt identice. Sunt numite astfel câteva aspecte centrale ale conștiinței, dar ce este de fapt conștiința și cum funcționează ea nu s-a explicat până azi. Neurobiologul Antonio Damasio (Damasio, 2001, p. 23) se îndoiește chiar din principiu că științele cognitive vor putea înțelege și explica vreodată fenomenul „conștiință“. În

ciuda acestei dificultăți de înțelegere, nu putem să nu lucrăm în continuare cu noțiunea de „conștiință“.

În vreme ce conștiința reprezintă capacitatea noastră generală de a dobândi cunoștințe despre lume și competențe, conștiința Eului face posibilă cunoașterea despre noi înșine. Această conștiință proprie nu există de la naștere, ci se dezvoltă și se diferențiază treptat. Cam în jurul vârstei de doi ani se produce apariția conștiinței Eului, atunci când copilul nu mai vorbește despre sine la persoana a treia spunând „Sara ar vrea un biscuit“, ci declară: „Aș vrea un biscuit“.

Caracterul emergent al conștiinței Eului este trăit uneori de adulți la trezire. Pentru o clipă, nu ne este clar unde suntem sau ce zi este. Abia Eul trezit, Eul conștient posedă capacitatea de a se orienta în spațiu, în timp și în raport cu propria persoană. Foarte rar se întâmplă în cazul unui om sănătos ca, dimineața, pentru câteva momente, el să nu știe cine s-a trezit. Marc Wittmann (Wittmann, 2015, p. 7) a trăit odată așa ceva. În scurt timp însă i-au revenit amintirile despre Eul său, certitudinea „de a fi el însuși și de a exista“. Capacitatea noastră de amintire este astfel o premisă a conștiinței Eului și într-adevăr nu ne putem aminti trăiri din copilăria mică, din epoca prealabilă Eului. Amintirile conștiente devin posibile de îndată ce există Eul. Totodată amintirile constituie fundamentul Eului, căci fără memorie autobiografică nu știm cine suntem, cum este alcătuit Eul nostru și cum este el inserat în lume. Eul este conștient de sine de îndată ce aflăm povestiri despre noi și, deci, ne este accesibilă o narațiune a Eului nostru.

Dar problema nu este așa de simplă. Damasio (Damasio, 2001, pp. 114 și urm.) descrie diferite faze ale conștiinței Eului. Potrivit lui, o întreagă paletă de capacități cognitive, precum atenția, concentrarea, reflecția etc., și mai ales

învățarea și amintirea determină conștiința lărgită a Eului să interacționeze complex cu sine și cu lumea. Înaintea oricărei cunoașteri și amintiri legate de propria persoană, independent de experiențele legate de învățare, există, după Damasio, o așa-numită conștiință esențială (*core self*), un anume sentiment de prezență, o senzație de a fi un Eu, respectiv de a fi sine însuși.

Atât timp cât această conștiință esențială este intactă — crede Damasio — oamenii au emoții. Emoțiile și conștiința esențială primară sunt astfel legate indisolubil, motiv pentru care titlul cărții sale este *Simt, deci exist*. Această teză se potrivește cu conceptul lui Jung despre Eu înțeles ca un complex:

„Prin «Eu» înțeleg un complex de reprezentări care constituie centrul câmpului conștiinței mele și care îmi pare a poseda un grad înalt de continuitate și de identitate cu el însuși. Vorbesc de aceea de «complexul Eului» [...] sunt conștient de un element psihic anume doar dacă se raportează la complexul Eului. [...] complexul Eului este doar un complex printre altele.“ (Jung, vol. 6, par. 730)

Rădăcina latină a cuvântului *complex*, cu semnificația „a cuprinde, a îmbrățișa și a întregi“, sugerează că fiecare complex este un întreg relativ închis, constituit din mai multe componente întrețesute. De complex țin toate experiențele relaționale depozitate în memorie și toate reprezentările legate de această temă. În cazul complexului Eului, ar fi trăirile, imaginile, gândurile, convingerile, respectiv percepțiile legate de propriul Eu. Indisolubil legate de aceste conținuturi sunt sentimentele, respectiv o întreagă paletă de sentimente. Și sentimentele arată că acest complex al Eului nu este pur

spiritual, ci un fenomen al conștiinței ancorat în corp, căci sentimentele sunt întotdeauna psihosomatice, sunt întotdeauna și experiențe corporale. Imagini ca a avea „fluturi în stomac“ (a fi îndrăgostit) sau „gălușcă în gât“ (a avea prune în gură) ne amintesc de acest context. De aceea conștiința esențială a Eului descrisă de Damasio are rădăcini în corp, ceea ce sugerează și titlul versiunii originale a cărții sale *The Feeling of What Happens, Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Fără corp, și aici Damasio este de acord cu Jung, nu există nici conștiință, nici conștiința Eului. Și această relație cu corpul e descrisă de Jung după cum urmează:

„Complexul Eului este, la omul normal, instanța psihică supremă: înțelegem prin aceasta masa de reprezentări a Eului, pe care ne-o închipuim acompaniată de tonul emoțional puternic și mereu viu al propriului corp.“
(Jung, vol. 3, par. 82)

Complexul Eului este astfel un fenomen psihosomatic, în care emoțiile joacă un rol esențial. Aceste emoții nu sunt întotdeauna conștiente, căci sunt refulate sau participă sub forma unei activități de fundal inconștiente ori semiconștiente. De aceea complexul Eului este mai mult decât conștiința Eului și, după părerea mea, nu este niciodată pe deplin conștient. Conștiința Eului ca centru al complexului Eului poate dirija însă atenția spre aceste emoții, spre ceea ce a fost uitat sau refulat, și le poate conștientiza în mare măsură. Conștiința Eului îi califică pe oameni să-și recunoască propria imagine în oglindă. Această capacitate nu este banală, ci reprezintă un salt în evoluție căci, cu excepția cimpanzeilor și a delfinilor, animalele nu pot raporta la ele propria imagine în oglindă și reacționează cu dezinteres, fugă sau agresiune (Roth, 2001, p. 330). Ce se întâmplă psihologic

atunci când ne privim în oglindă? Ce ne învață această capacitate în legătură cu esența conștiinței Eului? În fața oglinzii ne disociem în observator și în obiectul observat, suntem concomitent subiect și obiect, ceea ce Thomas Bernhard explică în povestirea *A merge*:

„Când ne observăm pe noi înșine, nu ne observăm niciodată pe noi, ci întotdeauna pe un altul. Deci nu putem vorbi niciodată de autoobservație sau vorbim despre faptul că ne observăm drept cel care suntem atunci când ne observăm noi înșine, dar care nu suntem niciodată acela care suntem când nu ne observăm pe noi înșine și, deci, când ne observăm pe noi înșine nu observăm niciodată pe acela pe care am intenționat să-l observăm, ci pe un altul.“ (Bernhard, 2013, p. 97.)

Conștiința Eului este deci un act de despărțire, motiv pentru care conștiința Eului și ființa Eului (*Ich-Sein*), respectiv ființa-în sine-însuși (*Sich-selbst-Sein*) nu sunt același lucru. În limba japoneză lucrurile sunt limpezi, căci „a recunoaște“ înseamnă totodată și „a fi despărțit“. Deosebirea despre care e vorba poate fi asemănată cu deosebirea dintre a fi martor și a fi implicat. Conștiința Eului înseamnă astfel și faptul de a recunoaște capacitatea conștiinței noastre și de a putea reflecta la ea — ceea ce fără limbaj nu ar fi posibil. Limbajul și noțiunile sunt premisa conștientizării.

Ne recunoaștem în fața oglinzii deoarece între noi și oglindă există o distanță. Conștiința Eului are nevoie de distanță și permite distanța. Dar nu trebuie doar să ne așezăm concret în fața oglinzii pentru a afla ceva despre noi, ci ne putem privi și psihologic. Dacă, de pildă, suntem furioși, ne putem întreba ce se întâmplă cu noi și putem observa conștient, de la o anumită distanță, partea furioasă a

personalității noastre. Această distanțare are avantajul că nu ne lăsăm permanent sau în întregime la discreția afectului. În cazul în care conștiința Eului recunoaște furia, nu trebuie neapărat ca un impuls de distrugere să aibă câștig de cauză și să copleșească Eul ca o catastrofă naturală.

Eul conștient are, cel puțin ocazional, posibilitatea opțiunii în legătură cu ce va face în cazul unei furii nestăvilite. Doar conștiința Eului permite o astfel de cântărire a lucrurilor. Conștiința Eului este astfel premisa unei libertăți resimțite subiectiv:

„[...] în ciuda oricăror constrângeri cauzale, omul posedă un sentiment al libertății care este identic cu autonomia conștiinței. [...] Existența conștiinței Eului are sens doar dacă e liberă și autonomă.“ (Jung, vol. 11, par. 391)

și

„Eul [...] are în raza de acțiune a câmpului conștiinței — cum se spune — *libertate de voință*.“ (Jung vol. 9/2, par. 9)

Așa-numitul liber arbitru se manifestă neurobiologic (Solms & Turnbull, 2004, p. 292) mai ales prin capacitatea de a putea renunța la ceva. Liberul arbitru ale cărui corelații fizice se află, potrivit cunoștințelor de azi, în zona frontală a creierului ne dă posibilitatea de a inhiba instincte ori afecte. Aici Eul dovedește toleranță la frustrare, relaționare, disciplină. Acest liber arbitru al Eului este baza, respectiv premisa culturii umane, căci el mijlocește o eliberare crescândă de constrângerile naturii. În vreme ce animalele sălbatice sunt fără doar și poate subordonate legilor naturii, Eul și-a cucerit prin liberul arbitru tot mai multe spații libere interioare și exterioare.