



Vhled

Vydává klub přátel C. G. Junga „Bollingenská věž”

■ REDAKCE ČTENÁŘŮM

■ PROGRAMOVÉ PROHLÁŠENÍ
A STANOVY KLUBU

■ TEORIE OSOBNOSTI (úvod
do Jungovy psychologie)

■ C. G. Jung - KRIZE JEDINCE
V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

■ Tomáš Janeček - CESTY
K POZNÁNÍ



0/90

TEORIE OSOBNOSTI

STRUKTURA PSYCHÉ

Jung, stejně jako Freud, založil svou teorii osobnosti na základním předpokladu, že mysl, neboli psyché, je rozdělena do nevědomé, stejně jako vědomé říše. Dal přednost označení psyché a psychický, před slovy mysl a mentální, aby se vyhnul sdružování těchto termínů s vědomím. Avšak na rozdíl od Freuda neoblomně trval na tom, že nejdůležitější část nevědomého nemá původ v osobních zkušenostech jedince, ale v dávné minulosti lidstva. Tak může být psyché rozdělena na vědomí a nevědomí a toto dále na osobní nevědomí a kolektivní nevědomí.

Vědomí

Vědomí je relativní pojem. Neexistují psychické představy, které jsou plně vědomé, vykazují pouze odlišné stupně intenzity. Jestliže neexistuje jasná hranice mezi vědomým a nevědomým, jak mohou být od sebe odlišeny? Teoreticky se liší svým vztahem k egu. Jakýkoliv psychický materiál vnímaný egem je vědomý. Materiál, který není vnímán, je nevědomý. Ego je pak centrum vědomí a v Jungovské psychologii je vždy ztotožňováno s vědomou psyché. Toto ještě není celá osobnost, ta musí být dohotovena úplnějším das Selbst. Tam je ego podmíněno jen vědomou psyché, zatímco das Selbst je podmíněno celou osobností, vědomou i nevědomou. (O das Selbst bude řeč pod titulem "Kolektivní nevědomí".)

Nevědomí

Nevědomí je ta část psyché, která dodává osobnosti hloubku a úplnost. Týká se všech psychických procesů, které se nevztahují k egu. Nevědomí zahrnuje všechny dříve vědomé představy, které byly zatlačeny nebo se dostaly pod práh vědomí. Sestává ovšem také z psychických elementů, které nebyly nikdy vědomé. Mnoho z těchto elementů tvoří zárodky budoucího vědomí, ale některé nejsou schopny se stát vědomými. Tyto elementy tvoří psychoidní nevědomí. Je nemožné dokázat existenci psychoidního nevědomí, protože tyto elementy nejsou způsobilé být vnímány egem.

Osobní nevědomí

Vrchní vrstva nevědomí, která zahrnuje všechny potlačené, zapomenuté nebo podprahově vnímané zkušenosti jedince, je známa jako osobní nevědomí. Jung užíval výrazu "osobní", protože záleží výhradně jediné osobě. Osobní nevědomí každého vděčí za svou existenci pouze zkušenostem daného jedince a z tohoto důvodu je u každé lidské bytosti jedinečné. Obsahuje potlačené dětské vzpomínky a popudy, zapomenuté události a zkušenosti původně vnímané pod prahem vědomí. Toto pojetí osobního nevědomí se moc neliší od Freudova pojetí nevědomí a podvědomí.

Obsahy osobního nevědomí se nazývají komplexy. Komplex je emocionálně zabarvený konglomerát sdružených myšlenek. Například zkušenosti osoby s "Matkou" se seskupí kolem jádra, které je zatíženo afektem. Matka osoby, nebo dokonce slovo "matka" podnítlí emocionální reakci, která může blokovat hladký proud myšlení. Komplexy jsou většinou osobní, ale mohou být také zčásti odvozeny z kolektivních.

V tomto případě komplex matky pramení nejen z osobního vztahu k matce, ale ze zkušenosti celého lidstva s matkou. A kromě toho tento komplex matky má vědomé aspekty. To znamená, že komplexy mohou být zčásti vědomé a mohou mít původ i v osobním i v kolektivním nevědomí.

Kolektivní nevědomí

Kolektivní nevědomí představuje Jungův nejpolemichtější a snad také nejcharakterističtější pojem. Na rozdíl od osobního nevědomí, které je výsledkem individuálních zkušeností, kolektivní nevědomí má své kořeny v dávné minulosti lidstva. Jeho obsahy se dědí z generace na generaci zárodečnou plasmou. Zkušenosti našich dávných předků s Bohem, matkou, vodou, zemí atd. byly přenášeny přes generace, takže lidé v každém klimatu a v každé době byli ovlivněni původními představami primitivních lidí.

Obsahy kolektivního nevědomí neleží skryté, ale jsou aktivní a ovlivňují myšlenky, emoce a činnost člověka. Vyjevují se při lidské aktivitě. Mnoho mýtů, legend a náboženských věr vděčí za svůj vznik kolektivnímu nevědomí. Vytváří také některé individuální sny, které Jung nazývá "velkými sny", tj. sny, jejichž význam přesahuje jedince a jsou zatíženy významem pro celé lidstvo.

Primitivní struktury jsou tvořeny z kolektivního nevědomí a slouží jako prototypy pro současníky. Tyto prastaré modely se obvykle nazývají archetypy, ale Jung o nich při různých příležitostech mluví jako o prvotních představách, mytologických představách, dominantách nebo kolektivních symbolech. Archetypy jsou prastaré, či archaické představy, ze kterých jsou složeny obsahy kolektivního nevědomí. Podobají se komplexům tím, že jsou to afektivně laděné soubory sdružených představ. Ale zatímco jsou komplexy individualizovány a vytvářejí obsahy osobního nevědomí, archetypy jsou zevšeobecněny a vytvářejí obsahy kolektivního nevědomí. Archetypy se mají rozlišovat podle instinktů. Jung definuje instinkt jako nevědomý fyziický popud k akci, zatímco na archetyp se dívá jako na psychický protějšek instinktu. I archetyp i instinkt pobízí člověka k akci a v obou případech si člověk není vědom skutečných motivů, které stojí za akcí. Jednoduše, instinkty jsou nevědomě ovlivňované, fyziologické popudy, zatímco archetypy jsou nevědomě ovlivňované, psychologické popudy.

Jung věřil, že archetypy mají původ v opakovaných zkušenostech našich dávných předků. Možnosti pro jejich bezpočetné množství existují uvnitř každé osoby a když se osobní zkušenost shoduje s latentní prvotní představou, archetyp se aktivuje a následky toho se pocítí v osobním životě.

Archetyp sám nemůže být přímo znázorněn, ale když je aktivován, může být vyjádřen několika způsoby, v první řadě sny, fantasií a přeludy. Sny jsou hlavním zdrojem archetypického materiálu a jistě sny poskytují to, co Jung nazývá důkazem existence archetypů. Sny předkládají člověku i ta témata, se kterými nemohl být seznámen osobní zkušeností. Tato témata se shodují s tématy starověkých lidí i současných domorodých kmenů. Živou ilustrací toho je jeden z Jungových nejranějších snů, který se mu zdál před čtvrtými narozeninami. Zdálo se mu, že byl na louce, když náhle uviděl v zemi temnou kolmou jámu. Se strachem sestoupil patrem schodů a na dně narazil na vchod s kulatým klenutím a zakrytý těžkou zelenou oponou. Za oponou byla nejasně osvětlená místnost s červeným kobercem, vedoucím od vchodu k nízkému podiu. Na podiu byl trůn a na trůně prodloužený objekt,

který se Jungovi jevil jako obrovský kmen stromu. Byla to ohromná věc, dosahující téměř ke stropu. Byla podivně sestavená: byla udělaná z kůže a obnaženého masa a na vrcholku bylo něco jako otáčející se hlava bez tváře a bez vlasů. Na samém vrcholku této hlavy bylo jediné oko, zírající bez pohybu vzhůru.

Zděšený chlapec slyšel svou matku říkat: "Ano, jen se na něj podívej. To je ten lidožrout". To jej vyděsilo ještě víc a roztrásl se tak, že se probudil.

Jung často na ten sen vzpomínal, ale trvalo mu 30 let, než se mu ozřejmil falus a ještě mnoho dalších let, než tento sen přijal jako spíše výraz svého kolektivního nevědomí, než důsledek svých vzpomínek. Podle Jungova vlastního výkladu snu kolmá jáma znamená smrt, zelená opona symbolizuje mystérium země s její zelenou vegetací. Červený koberec zastupuje krev a strom, spočívající majestátně na trůně, je vztyčený penis, anatomicky správný v každé podrobnosti. Po interpretaci tohoto snu byl Jung nucen usoudit, že žádný tříapůlletý chlapec by nemohl vytvořit tak univerzálně symbolickou látku pouze ze svých zkušeností. Jediným vysvětlením tu bylo kolektivní nevědomí, společné všem lidem.

Halucinace psychotických pacientů také poskytují důkazy univerzálního archetypu. Když Jung v roce 1960 pracoval jako psychiatrický asistent v Burghölzli, vyšetřoval paranoidního schizofrenika. Díval se přitom z okna na slunce. Pacient požádal mladého psychiatra, aby se mohl také podívat.

Řekl mi, že se mám podívat na slunce očima napůl zavřenými a já poté uviděl sluneční falus. Jestliže jsem hýbal hlavou z jedné strany na druhou, sluneční falus se hýbal také a to bylo příčinou větru.

Čtyři roky později Jung narazil na knihu německého filologa Albrechta Ditricha, vyšla v r. 1910, ale její obsah byl původně zveřejněn r. 1903, přesto několik let poté, co byl pacient hospitalizován. Kniha, napsaná v řečtině, pojednávala o liturgii odvozené z tzv. pařížského magického papyru, který popisoval starověký obřad vyznavačů Mithry, perského boha světla. V této liturgii se po začátečníkovi požadovalo, aby se díval na slunce tak dlouho, dokud neuvidí

trubicí, která z něj visí. Trubice, kývající se od východu k západu, byla příčinou větru. Dietrichův popis slunečního falu Mithrova kultu byl téměř identický s halucinacemi duševně nemocného, který téměř jistě neznal starověký zasvěcovací obřad. Jung předpokládá mnoho podobných příkladů jako důkazů existence archetypů a kolektivního nevědomí.

Jak jsme si již povšimli ve druhé kapitole, Freud také věřil v kolektivní nevědomí. Jeho koncepce "fylogenetického vybavení" se však poněkud liší od Jungovy formulace. Prvním rozdílem je kladení důrazu. Freud nejdříve pátral v rámci osobního nevědomí, teprve až toto selhalo, sáhnul ke kolektivnímu. Jung na druhé straně kladl hlavní důraz na kolektivní nevědomí a osobní zkušenosti podle něj jen dotvářely celkovou osobnost. Avšak hlavní rozdíl mezi oběma byl v tom, že Jung rozlišoval kolektivní nevědomí na autonomní síly nazývané archetypy, každý archetyp se svým vlastním životem a osobností. Ačkoli počet archetypů je téměř nekonečný, jen několik málo se rozvíjí do stádia, ve kterém je možno je popsat. K nejpozoruhodnějším z nich se počítají persona, stín, анима, animus, velká matka, moudrý stařec a das Selbst.

Ta stránka osobnosti, kterou člověk ukazuje světu, je označena jako persona. Tento název je dobře vybrán, protože se vztahuje k masce, kterou si nasazovali herci v raném divadle. Společnost diktuje zvláštní roli pro každého z nás. Lékař musí umět charakteristicky zaujmout místo u lůžka nemocného, řidič nákladního auta musí vypadat a jednat jako řidič nákladního auta a herečka musí projevovat životní styl, který žádá její publikum.

V Jungově psychologii protikladů je persona stavěna do opozice vůči jednotlivci. Do té míry, jak jsme si vědomi naší osoby, zůstáváme nevědomými o naší individualitě; do té míry, jak uskutečňujeme naši individualitu, je nám naše persona lhostejná. Musíme uznávat společnost, ale zde je jasné nebezpečí, že se příliš ztotožníme s naší personou a naprosto ztratíme naši individualitu do nevědomí. Každý musí hledat rovnováhu mezi svou individualitou a personou, to znamená, že hledá mezi požadavky společnosti a tím, jaký je. Jung věřil, že nevědomovat si svou personu znamená podceňovat důležitost společnosti, zatím co nevědomovat si svou individualitu, znamená být ničím.

Stín je archetyp temnoty a potlačení. Reprezentuje takové vlastnosti, které si nechceme přiznat, ale pokoušíme se je skrýt před námi samotnými i před ostatními. To je nižší, neboli animální stránka osobnosti a podobá se Freudovu pojetí id, i když s ním není úplně identické. Stín se skládá nejen z morálně zpochybnitelných tendencí, ale také z mnoha konstruktivních a tvořivých schopností, jako instinktů a jiných archetypů, které však neradi ukazujeme. Jung tvrdil, že k tomu, aby byl člověk celistvý, musí neustále usilovat o poznání svého stínu a takovéto hledání je první zkouškou jeho statečnosti. Je snadnější přenášet temnou stránku své osobnosti do druhých, vidět v nich tu ošklivost a to zlo, které člověk odmítá vidět v sobě. Vážně se utkat s temnotou uvnitř sebe znamená dosáhnout "uvědomění si stínu". Naneštěstí většina lidí si nikdy svůj stín neuvědomí, protože by to vyžadovalo statečný druh sebeanalýzy, srovnatelný s tím, který podstoupil Jung během svých středních let. Místo toho se většina lidí ztotožňuje s nezkalenou stránkou své osobnosti. Ti, kteří si nikdy neuvědomili svůj stín, mohou nicméně podléhat jeho síle. Tito lidé prožívají tragické životy, neustále se střetávají se "smůlou" a sklízíjí ovoce porážky a vlastních zábran.

Stejně jako Freud i Jung věřil, že všechny lidské bytosti jsou oboupohlavní a disponují mužskou i ženskou stránkou. Ženská stránka u muže se nazývá anima. Anima vzniká v kolektivním nevědomí jako archetyp a zůstává nesmírně odolná vůči vědomí. Málo mužů se blíže seznámilo se svou animou, protože tento úkol vyžaduje odvahu největší velikosti. Je daleko snazší se seznámit s vlastním stínem, který pouze požaduje, aby člověk překonal morální překážky, jako samolibost a vysoké mínění o sobě a přiznal nižší stránku své přirozenosti. Avšak k tomu, aby přestal promítat svou animu navenek, musí muž kromě toho překonat intelektuální bariéry, ponořit se do vzdálených hlubin nevědomí a realizovat ženskou stránku své osobnosti. V Jungovské terapii může být anima poznána až po uvědomění si stínu.

Anima vzniká z ranných mužových zkušeností se ženami - s matkou, sestrami a milenkami - které se sjednotily, aby vytvořily zevšeobecněný obrázek ženy. Tento globální koncept byl včleněn do kolektivního nevědomí všech mužů jako archetyp animy. Od počátku lidstva každý muž přišel na svět s určitým pojetím ženství, které vytváří a usměr-

ňuje všechny jeho vztahy k jednotlivým ženám. Muž obzvláště inklinuje k tomu, že přenáší svou animu na svou ženu a nevidí ji takovou, jaká skutečně je, ale takovou, jak ji jeho osobní a kolektivní nevědomí stanovilo. Toto je příčinou mnoha neporozumění v manželství, ale souvisí to také s dráždivou tajemností, kterou vyvolává žena v myslích mužů.

Muž vděčí animě za mnoho ze svých postojů a osobnosti. Je zodpovědná za nadlidské vlastnosti, které muži připisují svým matkám a zapomíná vysvětlení, proč jeden muž může tak snadno urazit jiného pohaněním jeho matky. Anima také zodpovídá za vitovou stránku v muži a je vysvětlením pro jeho jisté iracionální rozpoložení a cítění. Během těchto rozpoložení muž téměř nikdy nepřizná, že jeho ženská stránka vytváří jeho kouzlo, ale místo toho buď ignoruje iracionalitu cítění, anebo se ho snaží vysvětlit racionálním mužským způsobem. V každém případě popírá, že autonomní archetyp, jeho anima, je příčinou jeho rozpoložení.

Animus je protějškem animy; je to mužský archetyp v ženách a je dokonce ještě obtížněji pochopitelný než anima. V tomto ohledu Jung souhlasí s Freudem, který také považoval ženskou psychologii za záhadnou. Hlavním důvodem větší spletnosti animu a také základním rozdílem mezi oběma archetypy je, že anima je zosobněna v jediném pojetí žen, zatímco animus může vystupovat jako více různých mužů. Toto rozlišování má svou souvztažnost s vědomou psychologií. Žena, prototyp animy, se v dějinách vztahovala téměř výhradně k jedinému povolání - k lidským vztahům. Na druhé straně muž, vzor pro anima, se zabýval mnoha povoláními - právem, obchodem, zemědělstvím atd. Animus se tak rozšiřuje a projevuje se v mnoha faktorech a formách v ženské nevědomé psyché.

Stejně jako anima, animus je autonomní. Je schopný ovlivnit myšlení ženy, ale ve skutečnosti jí nepatří. Patří ke kolektivnímu nevědomí a má původ v prehistorických stycích žen s muži. V každém vztahu, který má žena s mužem, se uplatňují její předem vytvořené představy.

Anima i animus se objevují ve snech, vizích a fantasii ve zosobněné formě. Muž může snít o ženě bez určité představy a přešné totožnosti. Tato žena nepředstavuje tu či onu z jeho osobní zkuš-

nosti, ale vstupuje do jeho snu z hlubin jeho kolektivního nevědomí. Anima se nemusí objevovat ve snech jako žena, ale může být představována cítěním nebo náladou.

Dva další archetypy, velká matka a moudrý stařec jsou odvozené z animy a anima. Každý, ať muž či žena, vlastní archetyp velké matky. Toto preexistující pojetí matky vždy souvisí s pozitivními i negativními pocity. Např. Jung často mluvil o "milující a hrozné matce". Velká matka představuje dvě protikladné síly - plodnost a potravu na jedné straně a sílu a destrukci na druhé. Je schopna vytvářet a udržovat život, ale může také sežrat nebo zničit své potomstvo. Tento vševlastnický charakter velké matky může někdy pohltit animu v muži a bránit mu v rozlišování pojmů žena a matka. Muže, ovládnutého archetypem velké matky, jeho komplex matky diskvalifikuje, znemožňuje mu dosáhnout autonomie nezbytnou k dosažení psychické dospělosti a vidět ženy takové, jaké jsou.

Aspekt plodnosti a výživy archetypu velké matky je symbolizován stromem, zahradou, obdělávaným polem, mořem, nebem, domovem, krajinou, církví, mandalou a dutými předměty, jako např. pecí a kuchyňským nádobím. Od té doby, co velká matka také představuje sílu a destrukci, je někdy symbolizována jako Pramátí, Matka boží, Matka Příroda, Matka Země, macecha či čarodějnice. Plodnost a síla se slučují a vytvářejí koncepci znovuzrození. Toto může být odděleným archetypem, ale jeho vztah k velké matce je zřejmý. Znovuzrození je reprezentováno takovými procesy jako převtělováním, křtem, vzkříšením a individuací. Tato koncepce vždy zůstává nějak nevědomá, se zřetelem na skutečnosti, že se odvozuje ze zděděné archetypické představy.

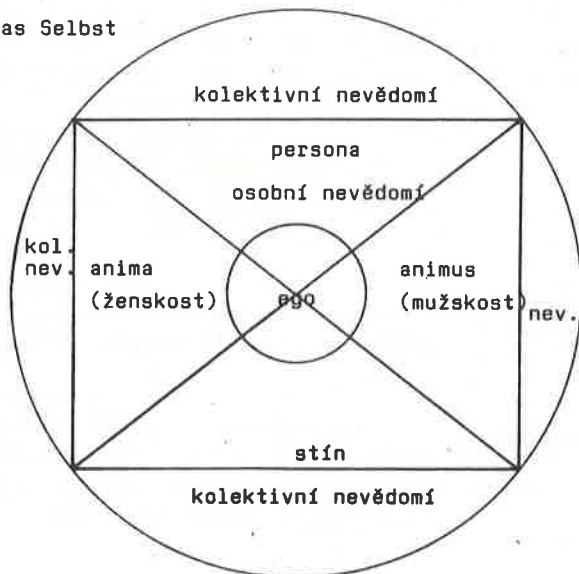
Silné vzrušení, které Matka dokáže vyvolat, často za nepřítomnosti bližšího osobního vztahu, bylo Jungovi důkazem archetypu velké matky. Legendy, mýty, náboženství, víra a literatura všech druhů jsou plny symbolů velké matky.

Moudrý stařec je archetyp moudrosti a významu. Symbolizuje naši intuitivní znalost tajemství života. Avšak tento archetypní význam je nevědomý a nemůže být přímo nebo nepřímo zakoušen osobně. Ve skutečnosti je nebezpečné věřit, že my osobně vlastníme tuto moudrost

a toto nebezpečí narůstá, jestliže dominuje nelogická anima a muž mluví hluboce a prorocky o hlavních problémech života. Jiným často připadají jeho slova osvícená a rozumná a tito lidé jsou také ochotni být svými archetypy moudrého starce zavedeni na scestí. Muž, ovládaný archetypem moudrého starce může shromáždit velké zástupy žáků svými působivými slovy, ale jeho slova jsou málo účinná, protože kolektivní nevědomí nemůže sdělit svou moudrost přímo jedinci. Političtí, náboženští a sociální proroci, kteří apelují na rozum stejně jako na city (archetypy jsou vždy citově zabarvené), jsou vedeni tímto nevědomým archetypem. Nebezpečí pro společnost nastává, když se takový člověk dostane k moci a jeho pseudovědění je vydáváno za skutečnou moudrost.

Archetyp moudrého starce je zosobněn ve snech jako otec, děd, učitel, filozof, guru, lékař nebo kněz. Objevuje se v pohádkách jako král, mudrc nebo čaroděj, který přichází na pomoc ztrápenému hrdinovi a skrze nejvyšší moudrost mu pomáhá uniknout z jeho nezdarů. Moudrý stařec je také často symbolizován Životem samotným. Literatura je plná příběhů mladíků, kteří opustili domov, šli do světa, zakusili zkoušky a strasti života a nakonec získali míru moudrosti.

Obr. 1 - das Selbst



Jestliže je ego pouze vědomou částí naší osobnosti, pak musí existovat nějaký jiný termín, který označuje celou osobnost i s osobním a kolektivním nevědomím. U Junga je tímto pojmem das Selbst. Stejně jako jiné archetypy, má das Selbst vědomé složky, ale je z větší části nevědomé; také jeho existence může být empiricky demonstrována, ale pro svou nevědomou podstatu nemůže být das Selbst celkově popsáno nebo definováno.

Jako archetyp je das Selbst znázorněno motivem mandaly nebo magickým kruhem. Tento motiv je vykreslen jako čtverec uvnitř kruhu, kruh uvnitř čtverce nebo jakýkoli jiný koncentrický obrázek. Mandala znázorňuje úsilí kolektivního nevědomí po jednotě, vyváženosti a celkovosti.

Kromě toho, že je das Selbst archetypem, je celou osobností, včetně ego-vědomí, kolektivního a osobního nevědomí, osoby, stínu, animy a anima. Das Selbst nesmí být zaměňováno za ego, které zastupuje pouze vědomí. Obrázek č. 1 ukazuje, že ego je pouze částí celkového das Selbst. Ego - vědomí - je znázorněno malým kruhem; osobní nevědomí je znázorněno čtvercem; kolektivní nevědomí je znázorněno velkým kruhem. Pouze čtyři archetypy - persona, stín, anima a animus byly zakresleny na této mandale. Každý z nich je zčásti ve vědomí, zčásti v osobním nevědomí a zčásti v kolektivním nevědomí. Na obrázku mají všechny stejnou velikost a tvar, ale ve skutečnosti bychom takovouto rovnováhu nenašli. U většiny lidí anima a animus více odolávají vědomí než stín a naopak stín je vůči vědomí odolnější než persona. Rovnováha mezi ego a das Selbst je také spíše ideálem. Avšak seberealizace může být dosažena pouze tehdy, jestliže tato rovnováha existuje. Lidé s domýšlivým ego postrádají "jiskru v duši" osobnosti; tzn. nezakusí bohatost a vitalitu svých osobních nevědomí a obzvláště svého kolektivního nevědomí. Na druhé straně, lidé, jejichž ego je přemáháno jejich nevědomím, jsou často patologičtí a nemají ani pevné ego, ani vyváženou osobnost.

Ačkoli das Selbst není téměř nikdy úplně vyváženo, každý má v kolektivním nevědomí představu dokonalého, sjednoceného das Selbst. Mandala představuje dokonalé das Selbst, archetyp řádu, jednoty a celkovosti. Vzhledem k tomu, že seberealizace znamená úplnost a celistvost, je označeno tím samým symbolem, který někdy naznačuje

božství. V kolektivním nevědomí se das Selbst jeví jako ideální osobnost. Někdy se objevuje v podobě Ježíše Krista, který, jako Bůh i člověk, představuje lidskou schopnost k dosažení dokonalosti.

Jung nalézá důkaz archetypu das Selbst v symbolech mandaly, které se objevují ve snech a fantaziích současníků, kteří si nebyli vědomi jejich významu. Lidé v dějinách sestavili bezpočet mandal, aniž by si plně uvědomili jejich význam. Dalším důkazem mandaly jakožto symbolu řádu a jednoty je její zvýšený výskyt ve snech a bludech psychotických pacientů přesně tehdy, když procházejí obdobím psychického zmatku. Jako kdyby byl nevědomý symbol řádu v protiváze vědomého projevu zmatku.

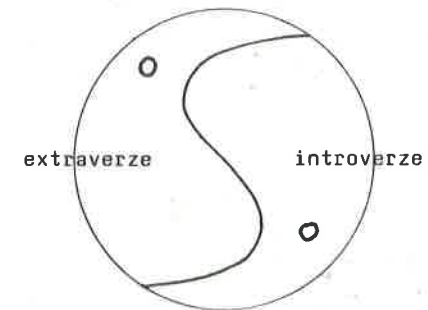
V souhrnu, das Selbst je středem osobnosti, včetně vědomé a nevědomé mysli (psyché). Jako celková osobnost sjednocuje protikladné prvky psyché - mužské a ženské, světlé i temné síly. Tyto protikladné prvky jsou často znázorňovány symbolikou jang a jin, zatímco das Selbst je obvykle symbolizováno mandalou. Tento motiv zastává jednotu, celkovost a řád - jedním slovem seberealizaci. Celková seberealizace bývá - jestli vůbec - tak zřídka dosažena, ale jako ideál existuje v kolektivním nevědomí každého člověka. Aby člověk uskutečnil nebo plně zakusil das Selbst, musí překonat strach z nevědomí, dosáhnout rovnováhy mezi personou a individualitou, poznat vlastní stín - t.j. porozumět své temné stránce; a pak musí mít ještě větší odvalu se setkat tváří tvář s animou nebo animem. Teprve když člověk toto všechno uskutečnil, stává se celistvým, zakouší přirozeně svoji jedinečnost.

POSTOJE

K trojímu dělení psyché přistupují dva základní postoje - introverze a extraverze - a čtyři oddělené funkce - myšlení, cítění, vnímání a intuice - které přispívají ke struktuře psyché.

Jung je obvykle uznáván jako první teoretik osobnosti, který začal užívat pojmy "introverze" a "extraverze", ale tyto pojmy bývají chápány v jiném významu, než on zamýšlel. Introvert a extravert bývají považovány za dva odlišné typy, každý se svým vlastním souborem charakteristik. Předpokládá se, že tyto rysy mají všichni jednotlivci

jednoho typu a žádný jednatel opačného. Ve skutečnosti Jung nikdy nezamýšlel užití termínů introverze a extraverze k načrtnutí dvou odlišných druhů lidí; místo toho trval na tom, že každý člověk má introvertní i extravertní postoj. Jestliže je introverze vědomá, pak je extraverze nevědomá; jestliže je extraverze vědomá, pak je introverze nevědomá. Stejně jako jiné protikladní síly v Analytické psychologii, introverze a extraverze fungují ve vztahu vzájemné kompenzace a mohou být znázorněny motivem jang-jin - viz obr. 2.



Jakýkoli projev jednoho postoje před jiným pochází z vnějších či vnitřních tlaků, které nakonec vedou k tomu, že člověk zaujme jeden konkrétní postoj. Jestliže si člověk na tento postoj navykne, může být označen za určitý typ.

Postoj je sklon jednat nebo reagovat charakteristickým směrem. Tento termín se nesmí zaměňovat s typem, který je obecnějším pojmem a zahrnuje v sobě i postoje a funkce. Když se dva typy postaví zkombinují se čtyřmi typy funkcí, vznikne osm možných typů či kategorií. Postoje mohou být vědomé i nevědomé, stejně jako racionální i iracionální. Tyto pojmy budou důkladněji popsány níže.

Zdá se, že Jung dospěl ke svému pojetí postavů kritickým srovnáním Freuda a Adlera. Freud zdůrazňoval vnější faktory jako vliv rodičů a objektivní zkušenosti. Adler, na druhé straně, přikládal význam subjektivnímu vnímání jednotlivce. Podle Junga tento rozdíl zaujímal spíše extravertní postoj a díky tomu viděl lidi jako závislé

na věcech vnějšího světa; Adler díky svému introvertnímu sklonu viděl lidi jako ovlivněné svým vlastním světovým názorem. Freud i Adler ilustrují teorii, jak osobní rozdíly v postoji mohou ovlivňovat vlastní světový názor a tím i teorii osobnosti. Každý člověk je náchylný se dívat na lidi jinak a Jung věřil, že tyto protichůdné náhledy zčásti vysvětlují rozdíl mezi Freudovou psychoanalýzou a Adlerovou Individuální psychologií. Avšak ani jeden ani druhý nebyl úplně extravertní nebo introvertní. Freud se nedíval vždy jen na vnější faktory, ale bral také ohled na individuální vnímání událostí. Adler nespolehal pouze na subjektivní vnímání, ale také uznával možné vlivy vnějších faktorů.

Introverze

Podle Jungovy psychologie, introverze je obrácení psychické energie dovnitř s orientací k subjektivnímu. Introverti jsou naladěni ke svému vnitřnímu světu se všemi jeho výstřednostmi, fantaziemi, sny a individualizovaným vnímáním. Tito lidé samozřejmě vnímají vnější svět, ale to podle své potřeby a se svým vlastním subjektivním náhledem.

Extraverze

V protikladu k introverzi, extraverze je postoj charakterizovaný obrácením psychické energie tak, že člověk se orientuje k objektivnímu a od subjektivního. Extraverti jsou více ovlivňováni svým okolím než svým vnitřním světem. Mají tendenci se soustřeďovat na objektivní postoj a potlačovat subjektivní. Jsou jaksi pragmatičtí a vrostlí do životní reality. Přitom jsou příliš nedůvěřiví k subjektivnímu postoji, ať jejich vlastnímu nebo postoji někoho jiného.

Na introverzi ani na extraverzi by nemělo být přikládáno hodnotící určení. Obě tendence mají své silné i slabé stránky, ale naneštěstí, obě mají sklon se navzájem podceňovat. Po mnoho let lidé v západním světě, obzvláště ve Spojených státech, měli spíše extravertní postoje. Zabývali se většinou vnějšími záležitostmi, jako

válkou, finančním úspěchem, národní a individuální soutěží a materiálními produkty industrializované společnosti. Neporozuměli jsme a podcenili introverzi, která byla velmi často ochotna přijmout podřízenou roli. Avšak v posledních letech je určitá tendence se odvracet od vnějších hodnot k subjektivnímu. O tomto trendu svědčí zvýšený zájem o východní náboženství, rozšíření různých forem meditace, kladení důrazu na efektivní zážitky "zde a nyní", a všeobecný trend k různým formám sebezdokonalování.

Introverze a extraverze nesmí být považovány za čisté typy. Jsou to pouze pojmy, které označují tendenci jednotlivce být ovlivňován buďto subjektivním, nebo objektivním světem.

FUNKCE

Introverze i extraverze se mohou kombinovat s jednou nebo více funkcemi ze čtyř a tak se vytváří osm možných orientací. Čtyři funkce - čítí, myšlení, cítění a intuice - mohou být krátce definovány takto: čítí nám říká, čím něco je, myšlení nám umožňuje poznat jeho význam, cítění nám sděluje jeho hodnotu a intuice nám umožňuje "vidět za roh", získat o tom něčem znalost, aniž bychom věděli, jak to víme.

Většina lidí věnuje péči pouze jedné funkci, takže když svým způsobem přistupují k situaci, spoléhají se na jednu dominantní čili vyšší funkci. Ostatní, méně vyvinuté funkce se nazývají nižší funkce, protože při řešení důležitých problémů mohou člověku pomoci pouze v omezené míře. Někteří lidé rozvíjejí dvě funkce a jen málo vyzrálých jednotlivců rozvíjí tři. Člověk, který teoreticky dosáhl sebe-realizace nebo individuace, musí mít všechny čtyři funkce vysoce rozvinuté.

Myšlení - logická intelektuální aktivita, která vytváří řetěz myšlenek, se nazývá myšlení. Lidé, kteří mají ve zvyku užívat tuto funkci v jejím přizpůsobení se ke světu, zastupují myslivý typ. Myslivý typ může být buď extravertní, nebo introvertní - záleží na jeho základním postoji. Extravertní myšlení vyplývá v první řadě z objektivních jevů a je ve své podstatě vědomým procesem. Lidé s extravertním myšlením hodně spoléhají na konkrétní myšlení, ale mohou také zužit-

kovat abstraktní idee, jestliže jim byly dodány zvenčí, např. od rodičů nebo učitelů. Matematikové a inženýři často užívají extravertního myšlení ve své práci. Avšak ne všechno objektivní myšlení je produktivní. Jestliže k objektivním údajům přistupuje málo individuální interpretace, je výsledný proces předvedením již předtím známých faktů a nedostává se mu původnosti a tvořivosti.

Myšlení zahrnuje subjekt (myslitele) a objekt (to o čem člověk přemýšlí). V tomto smyslu je i subjektivní objektivní, ale tehdy, když subjektivní dominuje, se nazývá introvertní myšlení. Lidé s introvertním myšlením reagují na vnější podněty, ale jejich interpretace události je zabarvena vnitřním významem, který nosí sebou, ne objektivními fakty samotnými. Vynálezci a filozofové jsou často introvertními myslivými typy, protože reagují na objektivní svět velmi subjektivním a tvořivým způsobem a interpretují staré údaje nově. Kdybychom to dovedli do extrému, výsledkem introvertního myšlení by bylo neproduktivní mystické myšlení, zindividualizované a pro jakéhokoli jiného člověka zbytečné.

Cítění - Proces ohodnocování myšlenky nebo události se nazývá cítění. Tato definice je užší než vymezení obvykle užívané. V Analytické psychologii je termín "cítění" omezen na efektivní hodnotové odpovědi, jako např. "lituji ho", nebo "to je legrační příběh", Vylučuje procesy čití a intuice, které jsou někdy s procesem cítění zaměňovány. Když člověk říká "ten povrch je hladký", užívá funkce čití, a když říká "tuším, že tohle bude můj šťastný den", užívá intuice, ne čití.

Funkci cítění je třeba odlišit od emoce. Cítění je ohodnocování všech vědomých aktivit, dokonce i těch, které jsou ohodnoceny jako lhostejné. Většina z těchto ohodnocení nemá emocionální obsah, ale mohou se stát emocemi, jestliže jejich intenzita překročí hranici jen cítění. Jakákoli ze čtyř funkcí - když její síla vzroste - může vést k emoci.

Stejně jako jiné funkce, cítění může být buď extravertní nebo introvertní. Extravertní citové typy užívají objektivních údajů k provádění hodnocení. Nejsou tak moc vedeni svými vlastními názory, ale vnějšími hodnotami a obecně přijatými náhledy. Budou pravděpodobně

ve výhodě ve společenských situacích, protože již během okamžiku vědí, co říct a jak to říct. Jsou obvykle oblíbeni pro svou společenskost, ale při svém hledání, aby se přizpůsobili společenským normám, se mohou jevit jako umělí, chladní a nespolehliví. Jejich hodnotící soudy mají falešnou pečeť, snadno vypátratelnou. Extravertní citoví lidé se často stávají obchodníky nebo politiky, protože jejich profese vyžaduje a oceňuje vytváření hodnotících soudů, založených na objektivní informaci.

Introvertní citový postoj můžeme nalézt v lidech, kteří zakládají své hodnotící soudy spíše na subjektivním vnímání, než na objektivních faktech. Kritikové různých uměleckých forem tohoto postoje hodně užívají tím, že jejich soudy jsou založeny na subjektivním individualizovaném hodnocení. Když něčí celkový postoj je podbarven subjektivními hodnoceními, tento člověk je známý jako introvertní citový typ. Tito lidé mají individualizované svědomí, mlčenlivé vystupování a nevyzpytatelnou psyché. Ignorují tradiční názory a víry a jejich téměř úplná lhostejnost k objektivnímu (včetně lidí) je často příčinou, že lidé se v jejich přítomnosti necítí dobře a zaujímají k nim chladný postoj.

Čití - Psychická funkce, která přijímá fyzické podněty a přenáší je do vjemové oblasti vědomí, se nazývá čití. Čití není identické s fyzickým podnětem, ale je jednoduše jedincovým vnímáním smyslových podnětů. Tato vnímání nejsou závislá na logickém myšlení nebo cítění, ale existují jako absolutní, elementární skutečnosti uvnitř každého člověka.

Počítky mohou být vnímány buď extravertním nebo introvertním postojem. Lidé s extravertním smyslovým postojem vnímají vnější podněty objektivně tak, jak existují ve skutečnosti. Jejich počítky nejsou moc ovlivněny jejich subjektivními postoji. Toto nadání je podstatné při vykonávání takových zaměstnání, jako korektor, malíř pokojů, ochutnávač vín, nebo při jakémkoliv zaměstnání, vyžadujícím bystrý smyslový úsudek shodný s úsudkem většiny lidí.

Člověk, který je v souladu se svým subjektivním čitím, má introvertní smyslový postoj. Tento postoj můžeme ozřejmit tím, že požádáme několik lidí, aby přesně popsali nebo reprodukovali obrázek, který viděli po krátkou dobu. Extravertní smysloví jedinci se nebudou moc

lišit ve svých reprodukcích, zatímco introvertní smysloví jedinci se ve svých interpretacích budou lišit hodně. Umělci portrétů, obzvláště ti, jejichž malby jsou neobyčejně přizpůsobené určité osobnosti, mívají introvertní smyslový postoj. Podávají subjektivní interpretaci objektivních jevů a jsou schopni sdělit tento význam jiným. Když je však subjektivní smyslový postoj doveden do krajnosti, může vyústit v halucinace a ezoterické tékání, které je za hranicí chápání ostatních lidí.

Intuice - Intuice se dá ze všech čtyř funkcí nejobtížněji popsat, protože zahrnuje vnímání mimo kompetenci vědomí. Intuice, stejně jako čití, je založena na vnímání nejelementárnějších skutečností, které poskytují základní materiál pro funkce myšlení a cítění. Od čití se liší tím, že je více tvůrčí, často přičítá elementy k vědomému čití nebo je od něj odečítá.

Intuice může být také extravertní nebo introvertní. Extravertní intuitivní jedinci se orientují ke skutečnostem vnějšího světa. Avšak místo toho, aby je plně chápali, vnímají je pod prahem vědomí. Tím, že silné smyslové podněty jsou intuicí na překážku, intuitivní jednotlivci překonává mnoho vjemů a je i nadále veden vlastními předtuchami a dohady, protikladnými ke smyslovým údajům. Příkladem extravertního intuitivního typu může být vynálezce, nucený potlačovat smyslové údaje, které ho rozptylují a soustředit se na nevědomá řešení objektivních problémů. Vynálezce může vytvořit věci, které uspokojí i ty potřeby, o kterých tušilo jen málo lidí. Často ani vynálezce nezná vnitřní mechanismy svého tvůrčího procesu.

Introvertní intuice je nevědomé vnímání těch skutečností, které jsou ve svém základu subjektivní. Tyto vnitřní skutečnosti se podobají vnější realitě jen málo nebo vůbec ne, ale existují v nevědomí jako psychologická realita. Subjektivní intuitivní vjemy jsou často značně silné a jsou schopny motivovat rozhodnutí nesmírného významu. Introvertní intuitivní jednotlivci často jiným připadají podivní. Takový člověk může být mystikem, prorokem, surrealistickým umělcem, náboženským nebo sociálním fanatikem. Takoví jednotlivci mohou být i mučedníky, ochotnými položit své životy, ani ne tak kvůli logickému přesvědčení, ale kvůli silně pociťované příčině. Nemusí jasně pochopit své motivace, ale přesto jsou jimi hluboce pohnuti. Intuice je nejvzácnější a nejméně pochopená ze všech čtyř funkcí psyché.

Zdá se, že u žen se vyskytuje častěji, ale ženy zřídka spoléhají jen na intuici samu.

Funkce obvykle bývají seřazeny v hierarchii, jedna zaujímá nadřazený postoj, druhá druhořadý postoj a ostatní dvě zaujímají podřízený postoj. Jung považuje myšlení a cítění za racionální funkce, protože vyžadují rozum a úsudek. Obě funkce se vztahují k syrovým údajům, shromážděným cestou analýzy a syntézy, čití a intuice, tvoří dedukce a navrhuji závěry. Jinými slovy, obě jsou zahrnuty v rozumovém procesu: myšlení je uplatňováno v rozumovém rozhodování, cítění v hodnotících soudech. Procesy myšlení a cítění jsou vždy racionální, avšak rozhodnutí a úsudky nemusí být nutně platné nebo "logické". Na druhé straně, čití a intuice jsou iracionální funkce, nejsou podřízeny rozumovým zákonům, protože obě zahrnují bezprostřední vnímání údajů, ať objektivní nebo subjektivní sféry. Zde není místo pro úsudek nebo logiku. Fakta získaná čitím a intuicí mají absolutní existenci, nezávislou na racionálních funkcích. Tím, že myšlení i cítění jsou racionální, soutěží spolu navzájem, stejně jako obě iracionální funkce - čití a intuice. Jestliže v hierarchii funkcí dominuje racionální funkce, iracionální bude druhořadá a naopak. Jinými slovy, myšlení a cítění se obvykle kombinují s čitím nebo intuicí, zatímco k čití a intuici bude patřit myšlení nebo cítění jako druhá funkce. Čtyři funkce jsou jako směrovky na kompasu, a das Selbst ve středu. Das Selbst se dívá daným směrem, ale užívá všech čtyř směrovek jako průvodců.

DYNAMIKA PSYCHÉ

Jung se shodoval s většinou teoretiků osobnosti v pojetí člověka jako energetického systému. Není otevřeným systémem, protože energie nemůže být úplně vytvořena nebo zničena. Není ani úplně uzavřeným systémem, protože energie může být přidána potravou a ubrána pohybem a prací. Zdá se, že tyto procesy se týkají spíše fyzické než psychické energie. Avšak Jung tvrdil, že fyzická a psychická energie jsou zaměnitelné navzájem; čerpají ze stejného zdroje a vykonávají stejné funkce. Psychická energie nemůže být vyprodukována nebo zničena, ale může být potlačena, přemístěna a sublimitována.

Občas se Jung zmiňoval o životní energii - čím mínil všechnu psychickou energii, ne pouze sexuální - jako o libidu. V Jungově teorii osobnosti libido vyplývá z napětí protikladů. Každá psychická událost vyžaduje dynamickou souhru dvou protikladných sil a čím větší je polarita mezi nimi, tím intenzivnější je energie.

První hypotéza - energie nemůže být zničena, ale pouze přemístěna - je známa jako princip ekvivalence; druhá hypotéza - energie vyplývá z napětí protikladů - je známá jako princip entropie. Toto jsou dvě základní zásady o energii v Analytické psychologii.

Princip ekvivalence

Ve fyzice je princip ekvivalence prvním zákonem termodynamiky. Říká, že když je dané množství energie vynaloženo k výkonu nějaké činnosti, stejné množství energie se objeví někde jinde. Přeloženo do psychologie, tento princip znamená, že každý psychický systém disponuje daným množstvím energie, ať ve skutečnosti nebo v možnosti. Když jedna psychická funkce již dále nepožaduje stálé vynakládání energie, stejné množství energie je tím k dispozici druhé funkci. Celkové množství energie zůstává stejné, ale dané množství může být odvedeno do vzdálené oblasti, jejíž použitelnost pro ostatní funkce je ztracena. Například, ustavení a udržování potlačení vyžaduje výdej určitého množství. Jestliže potlačený materiál trvale a silně hrozí, že vnikne do vědomí, musí se brát více energie z jiných zdrojů, aby mohlo být toto potlačení udrženo. Výsledkem toho je, že člověk je postižený ve svých intelektuálních funkcích, v mezilidských vztazích a dalších činnostech, požadujících volné užívání psychické energie. Většina potlačení však odčerpává malé množství psychické energie, její zbytek tak může vykonávat jiné psychické funkce.

Příkladem principu ekvivalence může být dospívající chlapec hluboce zamilovaný a zblázněný do starší dívky. Na svou milovanou vynakládá velké množství energie, kterou dříve vydával ke koncentraci na akademickou a atletickou činnost. Až jeho zbláznění opadne, značně se zlepší ve škole i ve sportu.

Princip entropie

Druhým zákonem termodynamiky je princip entropie, který říká, že když se setkají předměty o různých teplotách, teplo je předáváno teplejším tělesem chladnějšímu a jejich teploty se tak vyrovnávají. Toto se také nazývá zákon o vyrovnávání energie. V Jungově psychologii princip entropie říká, že čím jsou větší rozdíly mezi dvěma póly, tím větší napětí vytvářejí a tím výsledný postoj déle trvá a více uspokojuje. Stejně jako u fyzikálních těles, energie přechází od jedné psychické funkce k jejímu protikladu, až je dosaženo vyrovnání. Toto vyrovnávání stabilizuje funkce a má za následek relativně trvalé postoje u lidí.

Příkladem principu entropie mohou být protikladné postoje introverze a extraverte. Na začátku tyto oponující síly spolu navzájem soutěží a vytvářejí tak mnoho napětí. Jestliže tyto dva postoje jsou relativně stejně silné, někde se vynoří uprostřed nový postoj a postupně se stabilizuje. Jestliže však jeden postoj je relativně nevědomý, bude mít malý vliv na svůj vědomý protiklad a vytvoří se malé napětí.

Princip entropie může být také vyjádřen takto: čím je silnější konflikt uvnitř člověka, tím více psychické energie se z konfliktu uvolní. Když jsou silné konfliktní situace jednou vyřešeny, vede tok vyrovnání napětí k relativně trvalému postoji a k příjemné zkušenosti z překonání obtížné překážky. To vysvětluje, proč je více uspokojení z vítězství nad hrůzu nahánějícím protivníkem, než z porážky slabšího.

Princip entropie nese zodpovědnost za stabilitu (také strnulost či poklid) hodnot u starších lidí. Po bouřlivých napětích uvolněných v mládí konfrontací protikladů, psychická energie postupně dosahuje vyrovnávacích procesů, a postoje, názory a předsudky ztuhnou. Starší lidé nevládnou nutně méně psychické energie než mladší, pouze přetváří oscilující aktivitu mládí do vyvážené stability stáří. Protože lidský organismus je částečně otevřeným systémem, celkové rovnováhy nemůže být nikdy dosaženo. Nové konflikty a napětí neustále vstupují do systému a poskytují tím osobnosti motivační sílu.

Kauzalita a teleologie

Má motivace původ v minulých příčinách nebo v teleologických cílech? Jung trvá na tom, že pochází z obou. Podle kauzality mají současné události svůj původ v dřívějších zkušenostech. Například Freud rozhodně zaujímal kauzální stanovisko ve svých výkladech chování dospělých ze zážitků z raného dětství. Jung kritizoval Freuda za jeho jednostrannost v důrazu na kauzalitu - podle Junga kauzální hledisko nemůže vysvětlit všechnu motivaci. Podle teleologie, naopak, přítomné události jsou motivovány budoucími cíli a touhami, které řídí osud jednotlivce. Tento názor zastával např. Adler, podle něj jsou lidé motivováni nevědomými představami fiktivních konečných cílů. Jung Adlera kritizoval méně a skutečně, jeho stanovisko není tak daleko od Adlerova stanoviska - v jeho důrazu na teleologické vysvětlení motivací. Zatímco Adler obracel všechny dřívější zkušenosti ke konečným cílům, Jung věřil, že některá přítomná chování jsou motivována minulými událostmi. Podle něj by kauzální vysvětlení měla být vyvážena teleologickými. Jinými slovy - věřil, že ačkoli platí Freudovo i Adlerovo hledisko, žádné z nich si nemůže dělat nárok na všeobecnou platnost.

Jung upřednostňoval teleologické hledisko, ale vždy přihlížel k možným kauzálním vysvětlením. Přesvědčení, že osobnost je utvářena minulými zkušenostmi, je svou podstatou pesimistická. Avšak teleologické vysvětlení, které je pro většinu lidí snesitelnější, může být moc zjednodušené a příliš optimistické. Junga lákalo spíše toto pojetí, protože propůjčuje význam přítomnému jednání, ale zároveň vždy varoval proti zanedbání možných kauzálních faktorů v chování.

Progrese a regrese

Lidé jsou motivováni nejen kauzálními a teleologickými událostmi, ale psychická energie může plynout dvěma protikladnými směry. Plynutí libida kupředu se nazývá progrese, zpětné hnutí je regrese. Progrese je většinou vědomá a vždy zahrnuje hnutí směřující k přizpůsobení se vnějšímu světu, zatímco regrese, která je z velké části nevědomá, je zaměřena k uspokojení vnitřních požadavků. Stejně jako extraverteze a introverteze, ani progrese ani regrese nemá být nadřazována na úkor té

druhé, ale obě jsou podstatné k dosažení rozvoje jednotlivce. Progrese se pokouší přizpůsobit vnějšímu světu postojem, který člověka přiměje aby reagoval odpovídajícím způsobem na daný soubor podmínek prostředí, ve kterém žije. Například malé dítě má kladný postoj (lásku) k matce tak dlouho, dokud mu bezprostředně přináší úplné uspokojení jeho potřeb. Přizpůsobení dítěte k prostředí je z velké části tvořeno tímto postojem, ale zkušenosti frustrace ve formě nepozornosti, odstavení od prsu a násilí nácvičku užívání záchodu nakonec vedou dítě k tomu, aby zaujívalo kromě lásky ještě jiné postoje k matce. Libido vynakládané ve směru jednostranné lásky je potlačeno a progrese je zastavena.

V tomto bodu je postoj k matce rozštěpen do svých protikladů - lásky a nenávisti. Díky této polaritě je možná vyvážená osobnost, schopná odlišných citů k jednomu člověku. Progrese může opět postupovat hladce, tak dlouho, dokud se postoj k matce nestává jednostranným. Jestliže je láska vědomá a nenávist úplně nevědomá, dítě se neuroticky připoutává k matce, čeká od ní okamžité uspokojení všech svých základních potřeb. Naopak, jestliže je vědomá nenávist a láska je nevědomá, dítě se odvrací od matky a získává nedůvěřivý postoj také k ostatním lidem. Jakýkoli extrém naznačuje zablokování psychické energie a zastavení další progrese. Dítě samozřejmě může udržovat infantilní city lásky a nenávisti k matce, ale v zájmu dosažení psychologického růstu a vyváženosti libida nesmí být blokováno vývojem obsahujícím regresi. V tomto případě bude regrese zahrnovat devalvací obou infantilních postojů (přehnané lásky a nenávisti) a osvobození libida k novému pohybu směrem vpřed. Jinými slovy, regrese je nezbytný zpětný krok k úspěšnému dosažení cíle.

Regrese aktivuje nevědomou psyché, což pomáhá při řešení většiny problémů. Řešení často přichází teprve poté, až se vědomá mysl přestane soustředit a dovolí nevědomí převzít vedení. Lidé většinou znají ze zkušenosti, že se snažili si vzpomenout na něčí jméno, ale to jim nepřišlo na mysl, dokud se vědomá psyché nevzdala a nepředala tento problém nevědomí. Hodnota regrese se také projevuje ve snech, které často poskytují člověku klíč k řešení takových problémů, které by nemohly být vyřešeny vědomým myšlenkovým pochodem. I když je nevědomý materiál někdy hnusný a nesnesitelný, je hodnotným a nezbytným

zdrojem k procesu individuálního růstu.

Zde můžeme uvést příklad ze života Junga, který podstoupil dlouhotrvající regresní zkušenosti od r. 1913 přibližně do r. 1917. Během této doby byl jeho psychický život obrácen dovnitř k nevědomí a pryč od jakýchkoli významných vnějších výsledků. Většinu své energie vynakládal na seznamování se se svým nevědomím; psal a přednášel málo. Regrese jeho života dominovala, zatímco progresse se téměř zastavila. Nakonec se vynořil z tohoto období s větší vyvážeností psyché, opět se u něj probudil zájem o extravertní svět, ale trvale proměněný hlubokými zkušenostmi s introvertním světem. Jung věřil, že regresivní krok byl nutný pro vyváženou osobnost a pokračující růst. Sama o sobě, ani progresse, ani regrese nevede k vývoji. Jedna z nich může přivodit příliš mnoho jednostrannosti a zanedbání adaptace; ale obě, když pracují společně, mohou aktivovat proces vývoje osobnosti.

VÝVOJ OSOBNOSTI

Osobnost se vytváří přes řadu stádií, kdy vrcholí v individuaci. Jung, více než jakýkoli jiný teoretik, zdůrazňoval druhou polovinu života, období po 35. nebo 40. roce, kdy má člověk příležitost usměřit různé aspekty své osobnosti a dosáhnout seberealizace. Avšak v tomto období má také příležitost k degeneraci a neurotických reakcím. Směr, kterým se člověk ubírá, závisí na jeho schopnostech dosáhnout rovnováhy mezi póly různých protikladných procesů. Tato schopnost je přímo úměrná úspěchu dosaženému putováním dřívějšími stadii života.

Stadia vývoje

Stadia života mohou být seskupena přibližně do čtyř období - do dětství, mládí, středního věku a stáří. Jung srovnává cestu životem s putováním slunce oblohou, s jasností slunce, které představuje vědomí. Časné ranní slunce je dětství, plné možností, ale ještě nedostačující v jasnosti (vědomí); ranní slunce je mládí, stoupající k zenitu, ale nevědomé nastávajícího poklesu; časné odpolední slunce znamená střední věk, je stejně jasné, jako dopolední slunce, ale zřejmě se sklání k západu; večerní slunce znamená stáří, bylo dříve

jasné, ale značně pohaslo. Jung zastával názor, že hodnoty, ideály a způsoby chování vhodné pro ráno a dopoledne života, se nehodí pro druhou polovinu. Člověk se musí učit nacházet nový význam v uplynulých letech života.

Dětství - Jung rozděluje dětství do tří podstupňů: 1. anarchického, 2. monarchického, 3. dualistického. Anarchická fáze je charakterizována chaotickým a sporadickým vědomím. Mohou zde sice být "ostrůvky vědomí", ale je zde malá nebo žádná spojitost mezi zkušenostmi. Zkušenosti jsou v této fázi buď zcela nediferencovány jedna od druhé, nebo vykazují nízkou úroveň diferenciaci, takže je nemožné si je znovu vybavit z paměti. Zkušenosti anarchické fáze někdy vstupují do vědomí jako primitivní představy, které je nemožné opsat slovy.

Monarchická fáze dětství je charakterizována vývojem ega a začátkem logického a slovního myšlení. V této době se dítě vidí objektivně, často k sobě vztahuje jako ve třetí osobě. "Ostrůvky vědomí" se stávají rozsáhlejšími, početnějšími, obývanými primitivním egem. Ačkoli je ego uvědomováno jako objekt, není si ještě vědomo sebe sama jako toho, kdo vnímá (vnímajícího).

Subjektivita, čili ego jako vnímající, vzniká během dualizace, třetí fázi dětství. Ego je rozděleno na subjektivní a objektivní. Dítě teď o sobě mluví jako o první osobě, vědomo si své existence jako existence odděleného jednotlivce. Během dualistického vědomí "ostrůvky vědomí" se stávají souvislou půdou, obývanou komplexem ega, který sám sebe považuje za objekt i subjekt.

Mládí - období od puberty do středního věku se nazývá mládí. Mladý muž nebo žena se snaží získat psychickou a fyzickou nezávislost na svých rodičích, najít partnera, založit rodinu a zaujmout místo ve světě. Podle Junga je to, nebo by to mělo být, období zvýšené aktivity, dozrávající sexuality, rostoucího vědomí a zjištění, že bezproblémová doba dětství je navždy pryč. Hlavní obtíž mládí spočívá v překonávání přirozené tendence (která se také vyskytuje ve středních a pozdějších letech) ke lpění na úzkém vědomí z dětství a k vyhýbání se tak problémům vztahujícím se k příslušnému období života. Tato touha žít v minulosti se nazývá konzervativní princip.

Lidé západní civilizace, obzvláště Američané, často přikládají mládí velkou hodnotu. Je to doba sexuální atraktivnosti, atletické zdatnosti a všeobecného úspěchu. Avšak je to také stádium poměrně malého vědomí, protože během mládí jsou niterné práce na psyché téměř úplně ignorovány. Člověk, který se pokouší setrvat na hodnotách mládí, a pokračujícím věkem zápolí s pokřivenou druhou polovinou svého života, zaujímá nevýhodnou pozici k dosažení individuace a jeho schopnost k ustavení nových cílů a pátrání po nových významech života je oslabena.

Střední věk - Jung věřil, že střední věk začíná přibližně ve 35 letech u žen a ve 40 letech u mužů. Slunce již prošlo zenitem, začíná klesat dolů a naplňuje člověka středních let narůstajícími obavami. Avšak je to také období ohromných možností.

Jestliže člověk ve středních letech i nadále zastává společenské a morální hodnoty svého mládí, stává se nepřehledným a fanatickým. Ego je ohroženo ztrátou fyzické přitažlivosti a hbitosti a nyní, když vidí, že se jeho ideály otřásají, může člověk zoufale bojovat, aby se jich mohl držet. Naneštěstí je to osud velmi mnoha lidí středního věku. Většinou, říkal Jung, nejsme připraveni na "vykročení do odpoledne života; ještě hůř, vykračujeme s falešným předpokladem, že naše pravdy a ideály nám budou sloužit tak, jako doposud". Dále pokračuje, že "nemůžeme žít v odpolední života s ranním programem; protože co bylo velké ráno, bude malé odpoledne a co bylo ráno pravdivé, stane se večer lží".

Jak může být střední věk prožíván ve své plnosti? Nacházet naplnění v tomto období je pro lidi mnohem snadnější tehdy, když plně prožívali své mládí. Pak je pro ně snadnější vzdát se extravertních cílů mládí a vplout směrem k introverzi rozšířeného vědomí. Pro člověka středního věku nedostačují obchodní úspěchy, prestiž ve společnosti a uspokojení rodinným životem. Musí se těšit na budoucnost s nadějí a očekáváním zřící se životního stylu mládí a objevovat nový význam ve středním životě. To často, ne však vždy, zahrnuje dospělou náboženskou orientaci, obzvláště víru v nějaký druh života po smrti.

Stáří - s přibližujícím se večerem života nastává ubývání vědomí, stejně jako se ztrácí světlo a teplo slunce se soumrakem. Jestliže se člověk během dřívějších let bál života, bude se téměř jistě bát smrti v letech následujících. Strach ze smrti je často považován za něco obvyklého, ale ve skutečnosti, říkal Jung, smrt je cílem života a život může být naplněn jen tehdy, když se na smrt díváme v tomto světle. V roce 1934, ve svých šedesáti letech, Jung napsal:

"Obyčejně lpíme na své minulosti a zůstáváme ve slepé uličce, když si děláme iluzi mladistvosti. Být starým je velice nepopulární. Žádnému se nezdá, že neschopnost zestárnout je právě tak absurdní jako neschopnost vyrůst z dětských botiček. Ještě infantilní třicátník je jistě politováníhodný, ale mladistvý sedmdesátník, je to něco nádherného? Oba jsou nepřirození, nedostává se jim stylu, jsou psychologicky znetvořeni. Mladý, který nebojuje: nepřemáhá, ztratil nejlepší část svého mládí a stařec, který neví, jak poslouchat tajemství bystřin, které se řítí dolů z vrcholů do údolí, postrádá smysl; je duchovní mumií, která není ničím více, než zkamenělým zbytkem minulosti.

Jungovi pacienti byli většinou středních let nebo staří a mnoho z nich trpělo opožděnou orientací, zoufale lpěli na cílech a životních stylech minulosti a procházeli životem bezcílně, nehledě na jeho podněty. Při léčení těchto lidí se Jung pokoušel pomoci ustanovit jim nové cíle a nalézt význam žití zprvu nalezením významu ve smrti. Toto bylo provedeno interpretací snů - sny starších lidí, často naplněné symboly znovuzrození, jako křtu, či změn v umístění. Tyto symboly byly užity k ovlivnění nevědomého postoje pacientů ke smrti a tím i pomoci jim nalézt smysluplnou filozofii života.

INDIVIDUACE

Psychologické znovuzrození, nebo individuace je Jungem definováno jako proces stávání se jednotlivcem, či celistvým člověkem. Pojem individuace je podobný pojmu seberealizace, a tyto termíny jsou tak trochu užívány jako synonyma. Avšak zdá se, že Jung chápal seberealizaci idealizovaný výsledek, reprezentující nejvyšší možnou úroveň psychického vyžrání, zatímco individuace byla pojímána spíše

jako vývojový proces, zahrnující nižší stupně dosahování. V tomto kontextu jsou oba termíny užívány zaměnitelně a označují vysokou úroveň psychického vývoje, dosaženou málo lidmi. Jiným pojmem, který má stejný všeobecný význam, je transcendentní funkce, pojem dobře vybraným protože zahrnuje vzestupné hnutí, které překračuje hranice normálního vývoje.

Analytická psychologie je svou podstatou psychologií protikladů. Vědomí je v protikladu k nevědomí, osobní nevědomí ke kolektivnímu nevědomí, persóna k jednotlivci, ego k das Selbst, anima k animumu, introverze k extraverzi, myšlení k citění, čití k intuici, racionální funkce k iracionální, kauzalita k teleologii a progresse k regresi. Individuace je proces integrace různých pólů do jednoho homogenního jednotlivce. Tento proces "přicházení k sobě samému" znamená, že všechny psychologické složky fungují v jednotě a žádný psychický proces nezakrňuje. Člověk, který prošel procesem individuace, dosáhl realizace svého das Selbst; zmenšil svou personu na minimum a uskutečnil svou individualitu; seznámil se s animou nebo animem; získal práce schopnou rovnováhu mezi introverzí a extraverzí; a co je snad nejobtížnější ze všeho, pozvedl své všechny čtyři funkce ke špičkové kvalitě.

Individuace je relativně řídká, dosahují jí pouze ti, kteří jsou schopni asimilovat své nevědomí do své celkové osobnosti. Přijít do styku s nevědomím je obtížný proces, protože vyžaduje odvahu pohlédnout do tváře zlé strážce svého stínu a ještě větší statečnost k přijetí své ženské či mužské stránky. Tohoto procesu není téměř nikdy dosaženo před středním věkem a pak - pouze těmi muži a ženami, kteří jsou schopni odklidit ego jako dominantní záležitost osobnosti a nahradit ho svým das Selbst. Člověk musí dovolit nevědomému das Selbst stát se jádrem osobnosti. Pouhé rozšíření vědomí jen nafoukne ego a takovému člověku chybí duševní jiskra osobnosti. Člověk, který dosáhl seberealizace, není určován ani nevědomými procesy, ani svým vědomým egem, ale dosahuje rovnováhy mezi oběma aspekty osobnosti.

Obojí - progresse i regrese, jsou pro individuaci nutné. Progresse, proces přizpůsobování se požadavkům vnějšího světa, musí být zajištěna ještě předtím, než si člověk může udělat pořádek ve svém vnitřním

světě. Musí být dříve ve styku s realitou, než může nastat psychologický růst; to znamená, že musí přihlížet k tělesným funkcím a k existenci ostatních lidí před dosahováním vnitřního vývoje. Toto je podobné koncepci Abrahama Maslowa o hierarchii potřeb, která předpokládá, že člověk musí vyjít vstříc fyziologickým a sociálním potřebám dříve, než se požadavky seberealizace stanou jeho motivátory. Jung dodává, že přizpůsobení se vnitřnímu světu (regrese) musí být dosažena předtím, než člověk může splňovat požadavky vnějšího světa ideálním způsobem. Pouze poté, až člověk přijde do kontaktu s kolektivním nevědomím, může odpovídat na požadavky vnějšího světa jako celistvá osobnost. Neměl by setrvávat jen v progresi nebo jen v regresi po dlouhou dobu; vynucuje zanedbávání vnitřního světa, člověk se nadměrně zabývá vnějšími hodnotami, jako úspěchem, společenským postavením či materiálním bohatstvím. Avšak, jestliže regrese není ničím omezená, člověk se uchýlí do svého soukromého světa a stává se neschopným potýkat se s problémy vnějšího světa.

Seberealizovaný člověk je schopný se potýkat s vnějším i vnitřním. Na rozdíl od psychotika, zdravý člověk žije v reálném světě a činí mu nezbytné ústupky. Avšak na rozdíl od průměrného člověka, seberealizovaní lidé nejsou ani nevědomí regresivního procesu, ani nedůvěřiví k němu. Považují nevědomé představy za potenciální materiál k novému psychickému životu. Vítají nevědomí a nacházejí uspokojení při střetávání se s ním i ve snech i v introspektivních reflexích.

JUNGOVA METODA VÝZKUMU

Při své metodě výzkumu Jung pátral po údajích i za hranicemi psychologie. Nijak se neomlouval za své odvážné výpravy na pole sociologie, dějepisu, antropologie, fyziky, filosofie, náboženství, mytologie a filologie. Pevně věřil, že studium osobnosti není výsadou jen jedné disciplíny a porozumět člověku v jeho úplnosti je možné jen tehdy, vyhledáváme-li poznatky o něm, ať se vyskytují kdekoliv. To neznámá, že by se Jung považoval za filozofa, teologa, či za něco víc, než lékařského psychologa. Naopak. Jednoduše užíval poznatky poskytované těmito různými přístupy k výstavbě vědecké psychologické teorie.

Stejně jako Freud se vytrvale hájil, že je vědecký badatel a vyhýbal se označení mystika a filosofa. Avšak současně tvrdil, že psyché není možné porozumět jen intelektem samotným, ale ta musí být uchopena celým člověkem. Ve stejném duchu jednou řekl: "Ne všechno, co jsem předložil, je napsáno z mé hlavy, ale mnoho pochází také z mého srdce."

Jung získával údaje ke svým teoriím z rozsáhlého studia mnoho oborů. Ale v první řadě, svá základní fakta získal systematickým pozorováním lidí, včetně sebe samého. Většinu těchto pozorování na pacientech prováděl testem slovních asociací, snovou analýzou, aktivní imaginací a psychoterapií. K těmto informacím pak přistupovalo studium středověké alchymie, jiných okultních věd nebo jakéhokoli jiného předmětu v úsilí buď podepřít nebo vyloučit hypotézy Analytické psychologie.

Test slovních asociací

Jung nebyl první, kdo užíval slovní asociční techniku, ale dá se o něm říci, že pomohl vyvinout a propracovat tento test. Samostatně užíval této techniky již v roce 1903, když byl mladým psychiatrickým asistentem v Burghölzli, ale později ji užíval zřídka. Nehledě na to, test bývá i nadále spojován s Jungovým jménem. Původním účelem užívání testu slovních asociací bylo demonstrovat platnost Freudovy hypotézy, že nevědomí pracuje jako autonomní proces. Avšak hlavním účelem testu v jungovské psychologii dnes je odkrývání citově zbarvených komplexů. Jak bylo řečeno výše, komplex je individualizovaný, citově zbarvený konglomerát představ, seskupený kolem ústředního jádra. Test je založen na principu, že komplexy vytvářejí emocionální odpovědi u vyšetřovaného a že tyto odpovědi mohou být měřeny takovými zařízeními, jako stopkami, pneumografem a galvanometrem.

Při provádění testu Jung příznačně užíval seznamu asi 100 podnětových slov, které byly vybrány a sestaveny tak, aby vyvolaly emocionální reakci. Vyšetřovaný dostane za úkol odpovídat na každé podnětové slovo prvním slovem, které ho napadne. Slovní odpovědi jsou zaznamenávány, stejně jako doba odpovědi, rychlost dýchání a kožní odpor.

Pak je pokus obvykle proveden ještě jednou, vyšetřovaný má za úkol zopakovat své původní slovní odpovědi. Jisté typy reakcí naznačují, že podnětové slovo se dotklo komplexu.

Kritické odpovědi zahrnují zadržené dýchání, což se objeví na pneumografu; změny v elektrické vodivosti kůže zaznamenané galvanometrem; opožděné reakce, nebo jakoukoliv dobu odpovědi značně delší, než je průměrná doba reakce vyšetřovaného. Jinými odhalujícími reakcemi jsou mnohočetné odpovědi - takové, které užívají mnoha slov; přehlížení pokynů; neschopnost reprodukovat slovo, například neobvyklé chyby ve výslovnosti; neobvyklé výrazy obličejové včetně zrudnutí; neverbální zvuky, jako kokaňání, smích, kašláni, vzdychání, pokašlávání nebo křičení; nadměrné pohyby těla, obzvláště rukou a nohou; opakování podnětového slova; mlčení nebo selhání ve slovní odpovědi a nesrovnalosti při opakování testu. Jakákoli tato odpověď nebo kombinace těchto typů odpovědí - to vše naznačuje, že byl komplex zatížen. Například, neobvyklá odpověď na slovo "láska" prozrazuje, že má vyšetřovaný komplex související s tímto slovem.

Snová analýza

Téma snů je dalším příkladem Jungova smírného řešení oponujících si názorů Freuda a Adlera. Freud věřil, že sny jsou zakořeněny v minulých zkušenostech, zatímco Adler zastával názor, že nahlíží do budoucnosti. Jung viděl, že platí obě stanoviska. Podle jeho teorie sny odhalují minulost, stejně jako proroctví budoucnosti. Stejně jako ostatní psychické události mají i příčinu i účel. Jung zastával názor, že některé sny by mohly být interpretovány jako splnění infantilních přání; jiné jako přehnané úsilí po nadřazenosti. Avšak jakýkoli pokus vysvětlit sny pouze z jednoho stanoviska je příliš úzký a není schopen zachytit celkový charakter snů.

Jung souhlasil s mnohým z Freudova stanoviska, podle nějž mají sny původ v hlubinách nevědomí a mohou být interpretovány pouze asociacemi dotyčného člověka. Jung také věřil, že existuje latentní význam snů, který je vyjádřen symbolickou formou.

Ale na rozdíl od Freuda trval na tom, že ne všechny sny jsou splněním přání a nekladl důraz zúženě jen na sexuální motivy. Jeho zásadní rozdíl od Freuda však spočíval v rozšíření psychoanalytické kauzální interpretaci o interpretaci finalistickou a účelovou. To je podobné Adlerově teorii snové interpretace, ale Jung šel dokonce ještě dále než Adler, když připustil prorokující povahu snů. Věřil, že sny mohou někdy předvídat budoucnost, ne díky jakési mystické nebo duchovní kvalitě, ale proto, že i sny i budoucí jednání mají původ ve stejném zdroji - v nevědomí. Tento společný původ vysvětluje, jak budoucí události mohou být předpověděny analytickou interpretací snů. Například Jung prohlásil, že v letech 1919 až 1938 mohl poznat ze snů svých německých pacientů, že Německu hrozilo něco katastrofického. Nevědomá psyché vytvořila i sny i běh světových událostí. Naneštěší byla tato předpověď publikována až v roce 1946, tedy rok po skončení druhé světové války.

Účel snů bývá často kompenzační, to znamená, že pocity a postoje nevyjádřené během bdělého života najdou ventil v procesu snění. Například, jestliže anima nemá v muži možnost se vědomě rozvíjet, bude se vyjadřovat ve snech. Také člověk s nafouklým egem a se zakrnělým *das Selbst* bude mít sny naplněné motivy seberealizace. Celkově jsou tři možné pozice vědomého postoje a tři kompenzační pozice nevědomého postoje.

Za prvé, jestliže je vědomý postoj jednostranný (např. extrémní extraverte), nevědomý sen bude opačné povahy (introverte); za druhé, jestliže je vědomý sen blízko středu škály, kompenzační sen bude kolísat z jedné strany na druhou; za třetí, jestliže je vědomý postoj adekvátní, jak to bude u toho, kdo dosáhl seberealizace, pak se nevědomá nálada snu bude shodovat s vědomým postojem. Ke správné interpretaci snů je třeba znát vědomý postoj snícího, protože sen je vytvořen z nevědomého protikladu. Bylo by chybou, kdyby snící interpretoval svůj sen podle vědomého obsahu a zřejmého výkladu snu. Zde musí být vypátrán jeho nevědomý význam.

Připomeňme si, že Jung cítil, že jisté druhy snů jsou považovány za archetypní sny. Pod první hlavičkou jsou "velké sny", nebo takové,

o kterých se zdá, že mají zvláštní význam a nevysvětlitelnou přitažlivost pro celé lidstvo. Za druhé se vyskytují typické sny, čili takové, které jsou společné většině lidí. Zahrnují typická témata, jako létání, vstupování do jeskyně, ztrácení zubu nebo stoupaní do schodů. Třetí kategorie zahrnuje ranné sny, na které si člověk pamatuje. Ty se datují do věku tří, čtyř let a obsahují mytologické a symbolické přestavy a motivy, které nemohly být zakoušeny dítětem samotným. Tyto rané sny dětství často obsahují archetypní motivy a symboly jako hrdinu, moudrého starce, strom, rybu, mandalu a čtveřici. Jung o těchto představách a motivech napsal: "Jejich častý výskyt v individuálních případech u pacientů, stejně jako jejich všeobecné rozšíření, dokazují, že lidská psyché je jedinečná a subjektivní či osobní jen zčásti a zbytek je kolektivní a objektivní."

Aktivní imaginace

Aktivní imaginace byla technikou, užívanou Jungem během jeho vlastní sebeanalýzy, stejně jako na jeho pacientech. Tato metoda po jednotlivci požaduje, aby začal a jakýmkoli dojmem - snovou představou, vizí, obrazem nebo fantasií - a aby se na tento dojem soustředil tak dlouho, až se začne "hýbat". Tyto představy mají být následovány, ať vedou kamkoli a člověk musí mít odvahu, dívat se těmto představám do očí a volně s nimi komunikovat. Je to podobné Freudově volné asociaci až na to, že při aktivní imaginaci musí být fantasie držena na uzdě. Musí zůstat v "okruhu svého objektu", tzn. dojmů nesmí být dovoleno se pouštět do jiných komplexů a jiných nálad.

Účelem aktivní imaginace je odhalit archetypní představy, které se vynořují z nevědomí. Může pomoci umělci nebo spisovateli vzbudit tvůrčí materiál, ale může být dokonce ještě více nápomocna myslivému člověku, protože mu umožňuje rozvíjet ostatní funkce, obzvláště citění a čití. Aktivní imaginace je užitečná technika pro každého, kdo se chce lépe seznámit s kolektivním a osobním nevědomím a je ochoten překonat odpor, který obvykle znemožňuje otevřenou komunikaci s nevědomím.

Jung věřil, že aktivní imaginace má ve srovnání se snovou analýzou tu výhodu, že její představy jsou vyvolávány během vědomého stavu mysli. Proto jsou čistší a snadněji reprodukovatelné. Citové ladění je často značně specifické a pacient obvykle nemá velké obtíže při popisu snové vize nebo při vzpomínce na své rozpoložení.

Jakoby obměnou k aktivní imaginaci, Jung někdy žádal pacienty, kteří měli sklon k kreslení, malování nebo k vyjadřování se jiným neverbálním způsobem, o progresi jejich fantazií. Mnoho těchto reprodukcí, bohatých na univerzální symbolismus a často předvádějící mandalu a symboly čtveřice, je roztroušených po Jungových knihách. (Man and his symbols, Word and image, Psychology and alchemy) - jsou obzvláště bohatými zdroji těchto kreseb a fotografií.

Psychoterapie

Hypotézy Analytické psychologie se opírají o údaje získané z nejrůznějších zdrojů, ale páteří Jungových výzkumů byla jeho pozorování pacientů během psychoterapie. Samozřejmě, hlavním účelem analytické terapie nebylo ověřovat hypotézy, ale léčit lidi.

Jung se opět obrátil k oponujícím si teoriím Freuda a Adlera. K zárodkům svého psychotherapeutického přístupu. Věřil, že psychoanalýza je vhodné užít u některých pacientů, Individuální psychologii u jiných, ale žádná samo o sobě není úplná a ani v kombinaci tyto dvě nedostačují. Na obranu Freuda a Adlera je nutno říci, že Jung jejich definitivním teoriím rozuměl poněkud zjednodušeně a zdá se, že svou znalost psychoanalýzy zakládal v důrazu na "princip slasti", zatímco jeho porozumění Individuální psychologii bylo těsně svázané s jejím raným pojetím "vůle k moci".

Jung rozlišuje přinejmenším čtyři základní přístupy k terapii. Ty reprezentují čtyři vývojová stadia v moderních dějinách psychoterapie a každá z nich je vhodná pro určité pacienty. První je přiznání patogenického tajemství. To je katartická metoda praktikovaná Josefem Breuerem a ranými psychiatry. Pro pacienty, kteří mají potřebu pouze sdílet svá tajemství, je katarze účinná. Druhé stádium zahrnuje interpretaci, vysvětlení a objasnění. Tento přístup, užívaný Freudem, zjednává pacientům proniknutí k příčinám jejich neuróz, ale

nedává jim schopnost řešit společenské problémy. Na tomto místě se můžeme zmínit o Adlerovské terapii. Toto třetí stadium zahrnuje výchovu pacienta jako společenského jedince. Naneštěstí, říkal Jung, tento rozvoj společenského zájmu často nechává pacienta pouze být normálním, společensky dobře přizpůsobeným člověkem. Aby se dalo jít za normalitu, čili přizpůsobení se vnějšímu světu, Jung navrhuje čtvrté stadium, transformaci. Tím míní, že lékař jako první musí být přetvořen ve zdravou lidskou bytost, nejlépe podstoupením psychoterapie. Teprve po osvobození od neuróz (ale ne nutně komplexů) a po vytvoření filozofie života je terapeut schopen pomáhat pacientům k individuaci, celistvosti nebo seberealizaci. Toto čtvrté stadium je obzvláště užíváno u pacientů, kteří jsou ve druhé polovině života a zabývají se realizací vnitřního *das Selbst*, normálními a náboženskými problémy a nalézáním jednotící filozofie života.

Jung byl zcela eklektický ve své teorii a praxi psychoterapie. Jeho léčení se různilo podle věku, stádia vývoje a podle určitého druhu neurózy jednotlivého pacienta. Užíval i Freudovské i Adlerovské techniky tehdy, když byly vhodné; obě byly prospěšné u pacientů se sexuálními neurózami nebo mocenskými konflikty, u problémů, které jsou rozhodující během první poloviny života. Avšak Jungovi pacienti byli asi ze dvou třetin ve druhé polovině a mnoho jich trpělo ztrátou smyslu života, všeobecnou bezcílností a strachem ze smrti, Jung se pokoušel těmto pacientům pomoci najít jejich vlastní filosofickou orientaci. Obal na to, aby jim nepředpisoval hotovou filosofii, ale každého povzbuzoval k objevování individuálního významu života a k dosažení realizace svého *das Selbst*.

Hlavním účelem Jungovské terapie je pomoci neurotikovi k uzdravení se a povzbudit zdravého, aby pracoval nezávisle k seberealizaci. Jung se snažil dosáhnout tohoto účelu užívání takových technik jako snové analýzy a aktivní imaginace, aby pomohl pacientovi při hledání nevědomého materiálu a aby pacient mohl toto dát do souvislosti s vědomým postojem. Jung obvykle začínal terapii čtyřmi konzultacemi za týden, ale co možná nejdříve omezoval počet terapeutických hodin na jednu či dvě týdně. Toto mělo povzbudit pacienta, aby zkoušel interpretovat některé ze svých snů a aby nezávisle usiloval o jednotu svého *ego* a *das Selbst*, to znamená vědomého a nevědomého. Tento

proces měl pokračovat i po ukončení terapie. "Mým cílem je vyvolat psychický stav, ve kterém můj pacient začíná experimentovat se svou vlastní přirozeností - stav pružnosti, změny a růstu, kde nic není vnějškově fixováno a beznadějně zkamenělé. Toto je svou podstatou podobné tomu, co Jung uskutečňoval při cestě do svého nevědomí během tříletého období, které následovalo po jeho roztržce s Freudem.

Ačkoli byla podporována nezávislost pacientů, Jung uznával důležitost přenosu, zejména během prvních tří stádií terapie. Považoval i pozitivní i negativní přenos za přirozený průvodní jev pacienta ve svěřování hluboce osobních informací terapeutovi. Bylo pro něj zcela v pořádku, že mnoho mužských pacientů se k němu obřícelo jako k Jungovi a bylo zcela porozumitelné, že jiní se na něj dívali jako na Boha nebo spasitele. Jung také rozeznával proces protipřenosu, termín užívaný k popisu terapeuta cítícího k pacientovi. Stejně jako přenos, i protipřenos může napomoci léčení, nebo být jeho překážkou, a to podle toho, jestli vede či nevede k lepšímu vztahu mezi lékařem a pacientem, který Jung pokládal za nepostradatelný k úspěšné psychoterapii.

Jung také zdůrazňoval důležitost jedinečné osobnosti terapeuta i pacienta a byl jedním z prvních, kdo zastával pojetí, že terapie by měla být zkušeností, která dává růst jak lékaři, tak i pacientovi. V roce 1931 napsal:

"Když se setkají dvě osobnosti, je to jako smíchání dvou chemických látek, jestliže se nakonec vytvoří nějaká sloučenina, obě látky jsou přeměněny. Nemůžete vnucovat svůj vliv, jestliže nejste ochotni se nechat ovlivnit také. Je to k ničemu, když se lékař chrání před vlivem pacienta a když se obklopuje kouřovou clonou otcovské a profesionální autority."

Protože v Jungovské psychoterapii je mnoho cílů a stejné množství techniky není možné popsat člověka který úspěšně zavržil analytické léčení. Pro dospělého člověka může být cílem najít význam v životě a usilovat o dosažení vyváženosti a celistvosti. Seberealizovaný člověk je schopný asimilovat mnoho ze svého nevědomí do vědomí, ale současně zůstává vědomý možných nebezpečí, ukrytých ve vzdálených hlubinách nevědomé psyché. Jung jednou varoval proti kopání příliš hluboko v neprobádané zemi a srovnával tyto praktiky s člověkem, který kope artéskou studnu a riskuje probuzení sopky.

KRITIKA JUNGA

Ačkoli se Jung považoval za lékařského psychologa a vědeckého pozorovatele lidského chování, mnoho čtenářů ho může považovat za fantastického spisovatele, filozofa nebo introspektivního mystika. Je někdy kritizován jako tvůrce zajímavých historek, který zanedbává vědeckou strohost ve svém přístupu k vytváření teorie.

Analytická psychologie, stejně jako jakákoliv jiná teorie, může být vyhodnocena vzhledem k pěti kritériím užitečné teorie, ustanoveným v první kapitole. Není nutné, aby teorie nebo jakékoli její hlavní složky, jako kolektivní nevědomí, byly absolutně dokázány. Je pouze požadováno, aby teorie splnila tato kritéria užitečnosti.

Za prvé, uspořádává Jungova teorie svá bádání do smysluplného rámce? Analytická psychologie je užitečná, protože přidává teorii osobnosti novou dimenzi - kolektivní nevědomí. Ty aspekty lidské osobnosti, které se zabývají okultním, mysteriálním a parapsychologickým, nejsou dotčeny většinou pozdějších teorií osobnosti a nejsou adekvátně vysvětleny ani Freudovými či Adlerovými teoriemi. Dokonce ačkoli kolektivní nevědomí není jediným možným vysvětlením těchto jevů a na toto místo by mohla být postavena jiná pojetí, Jung je jediným moderním teoretikem osobnosti, který podnikl vážný pokus o zahrnutí tak široké sféry lidské aktivity do jednoho teoretického rámce.

Aby byla teorie užitečná, musí vyvinout hypotézy, které se dají vyzkoušet a popisný výzkum. Ta část Jungovy teorie, která se zabývá klasifikací a typologií, tzn. funkcemi a postoji, se dá nastudovat a vyzkoušet. Avšak jádro jeho teorie, kolektivní nevědomí, nedává vznik mnoha snadno vyzkoušitelným hypotézám. Mnoho Jungových důkazů archetypů a kolektivního nevědomí má původ v jeho vlastních zkušenostech a zde Jung sám přiznával, že je o nich obtížné komunikovat s ostatními lidmi. Jeho postoj je shrnut v jeho prohlášení, že: "ne všechno, co jsem předložil, je napsáno z mé hlavy, ale mnoho toho pochází z mého srdce." Jinými slovy, koncepce archetypu a kolektivního nevědomí mají být přijaty spíše vírou, než na základě empirické evidence. Podobným tónem Jung poznamenal: "Archetypní výpovědi jsou založeny na instinktivních předpokladech a nemají co dělat s rozumem; nejsou ani rozumově založeny, ani se nedají zahnat rozumovým

argumentem". Takové prohlášení může být přijatelné umělci nebo teologovi, ale pravděpodobně nezíská přívržence u vědeckých badatelů, kteří se potýkají s problémy návrhových studií a s formulací hypotéz. Snad nejvýznamnějším omezením Analytické psychologie je její téměř neplodnost při vytváření hypotéz vztahujících se k archetypům a kolektivnímu nevědomí.

Třetím kritériem užitečnosti teorie je její použitelnost. Pomáhá teorie terapeutovi, učiteli, rodiči nebo jiným při řešení každodenních problémů? Teorie psychologických typů nebo postojů může být užitečným průvodcem pro profesionála, ale, naneštěstí, užitečnost kolektivního nevědomí spočívá převážně ve vysvětlování. Tato pozdější koncepce nevyvolává hotové odpovědi na otázky praktické, jako "Jak mohou tomuto pacientovi pomoci k překonání jeho neurózy?" nebo "Jaké metody budou motivovat tohoto studenta, aby se naučil pravopis?" Dobrá teorie by měla být praktická, ale milník Analytické psychologie, kolektivní nevědomí, je v tomto ohledu dost omezený.

Je Jungova teorie osobnosti vnitřně konsistentní? Disponuje souborem funkčně definovaných termínů? První otázka obdrží zdrženlivě přisvědčující odpověď; druhá jednoznačně zápornou. Jung obvykle užíval jednotlivé termíny konsistentně; ale často užíval několika termínů, aby popsal stejný pojem. Slova "regresivní" a "introvertní" jsou v tak těsném vztahu, že o nich může být řečeno, že popisují stejný proces. To platí i o slovech "progresivní" a "extravertní" a tento seznam by mohl pokračovat a zahrnout několik jiných termínů, jako "individuace" a "seberealizace", které nejsou tak zřetelně odlišeny. Jungův jazyk je často tajemný a mnoho jeho termínů není adekvátně definováno. Funkční definice v jeho spisech naprosto chybějí, ale Jungovi se musí nechat, že když svou teorii vytvářel, neměl toto kritérium na mysli.

Závěrečným kritériem užité teorie je její úspornost. Jungova psychologie není jednoduchá, ale jednoduchá není ani lidská osobnost. Avšak jeho teorie je nejsložitější ze všech a je pravděpodobně těžkopádnější, než je nutno. Jungova náklonnost k pátrání po údajích z rozmanitých disciplín a jeho ochota využít své vlastní nevědomí dokonce pod osobní úrovní přispívají ke značné komplikovanosti a širokému záberu jeho teorie. Zákon úspornosti říká: "Když jsou dvě teorie stejně

užitečné, přednost se dává jednodušší", ve skutečnosti ovšem se najdou nikdy dvě zcela rovnocenné a Jungova teorie přidává lidské osobnosti dimenzi, kterou se jiní moc nezabývali. Nicméně část jeho teorie, příslušející vědomí a osobnímu nevědomí, je pravděpodobně neotesanější a ezoteričtější než jiné, které se zabývají těmi samými náměty.

POJEM LIDSTVÍ

Jungův pohled na lidi se nedá charakterizovat ani jako pesimistický, ani jako deterministický či účelový. Lidské bytosti jsou složitě organismy, tvořené mnoha protikladnými faktory. Lidé jsou motivováni zčásti vědomými myšlenkami, zčásti představami z jejich osobního nevědomí a z části latentními vzpomínkovými stopami zděděnými od předků v minulosti. Jejich motivace pochází i z kauzálních a teleologických faktorů.

Složitě ustrojení lidí ruší platnost jakéhokoli jednoduchého nebo jednostranného popisu. Podle Junga není nikdo úplně dobrý ani úplně špatný; každý člověk je utvořen z protikladných sil. Žádný není úplně introvertním nebo zcela extravertním; naprosto mužským nebo naprosto ženským; pouze myslícím, cítícím, čivým nebo intuitivním člověkem; a žádný se neubírá trvale směrem jen progresu či regrese.

Persona není víc, než zlomek jednotlivce. To, co si člověk přeje ukazovat jiným, je obvykle jen společensky přijatelná stránka osobnosti. Každý člověk má svou temnou stránku, stín; lidé ve své většině se ho snaží skrýt před společností i před sebou samým. Kromě toho, každý muž má svou animu a každá žena svůj animus - lidé jsou náchylní si zakrývat tyto své opačné póly v sobě ještě víc, než svůj stín. Čím více se jeví muž silnějším a dominantním, tím zoufaleji se snaží potlačit svou animu. Čím bezmocnější se žena zdá být, tím více se pokouší skrýt svého anima.

Různé komplexy a archetypy se na nás podepsíjí a jsou zodpovědné za mnoho našich slov a skutků a za většinu našich snů a fantazií. Ačkoli nejsme pány ve svém vlastním domě, nejsme úplně ovládnáni silami vymykajícími se naší kontrole. Máme jakousi omezenou schopnost

určovat naše životy. S pomocí vůle a s velkou odvahou můžeme vypátrat skryté hlubiny naší psyché. Můžeme poznat náš stín jako náš vlastní, částečně si uvědomit naši mužskou či ženskou stránku a kultivovat více než jednu funkci. Tento proces, který Jung nazývá individuací či seberealizací, není snadný a vyžaduje více statečnosti, než většina z nás může dát dohromady. Obvykle to znamená, že jsme dosáhli střední věk a že jsme žili úspěšně během svých stádií dětství a mládí. Během středního věku musíme být ochotni odložit cíle a chování svého mládí a přijmout nový styl, který přísluší našemu stádiu psychického vývoje.

Dokonce i tehdy, dosáhl-li člověk individuace, seznámil se se svým vnitřním světem a uvedl různé protikladné síly do rovnováhy, nemá své *das Selbst* úplně pod kontrolou. Naše neosobní, kolektivní nevědomí zůstává zdrojem mnoha našich výtvorů, nových myšlenek, předsudků, zájmů, obav, dokonce i našich snů.

Co se týče té dimenze, která se zabývá biologickými a sociálními aspekty osobnosti, Jungova teorie stojí na straně biologie. Kolektivní nevědomí, které je zodpovědné za tak mnoho našich skutků je částí našeho biologického dědictví. Kromě terapeutického potenciálu vztahu lékař - pacient, Jung nemá mnoho co říci k odlišným účinkům specifických společenských praktik. Ve skutečnosti - ve svých studiích z rozmanitých kultur shledával jejich odlišnosti povrchní, jejich podobnosti hluboké. Z tohoto důvodu může být Analytická psychologie vysoko ohodnocena vzhledem ke společným vlastnostem lidí a nízkou vzhledem k odlišnostem jednotlivců. Co se týče rozmanitosti pudů, tato teorie jich uznává několik (určitý počet). Na rozdíl od Adlera či Freuda, jejichž teorie spočívají na jednom či dvou základních motivech, Jung nic takového netvrdí. Podle něj jsou lidé motivováni potřebami nadvlády, pohlaví a agrese, stejně jako "duchovnějším" motivy, jako seberealizací a touhou nalézt v životě smysl.

Přeloženo z amer. originálu Jess Feist -
Theories of Personality CBS College Publishing
New York, 1985
ISBN 0-03-063596-9

KRIZE JEDINCE V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

C. G. Jung

Co přinese budoucnost? Tato otázka zaměstnávala lidskou mysl od nepaměti, i když ne vždy stejnou měrou. Bylo to hlavně v dějinných obdobích fyzické, politické, hospodářské a duchovní nouze, kdy člověk upínal svůj pohled s úzkostnou nadějí do budoucna a kdy se šířily nejrůznější předpovědi, utopie a apokalyptické vize. Stačí připomenout například chiliastické nálady v době vlády císaře Augusta, na samém počátku křesťanské epochy, nebo převratná duchovní hnutí, jež provázela konec prvního tisíciletí v Západní Evropě. Dnes, kdy se blížíme ke konci druhého tisíciletí, žijeme opět ve světě plném apokalyptických obrazů všeobecné zkázy. Co znamená onen rozštěp, symbolizovaný "železnou oponou", jíž je lidstvo rozděleno na dvě poloviny? Co se stane s naší civilizací a s člověkem samým, jestliže začnou padat vodíkové bomby nebo jestliže morální temno absolutního státu se rozšíří po celé Evropě?

Není nejmenšího důvodu, abychom tuhle hrozbu brali na lehkou váhu. Všude na Západě jsou podvratné menšiny, které pod ochranou našeho humanitářství a našeho smyslu pro spravedlnost jsou připraveny rozpoutat své ničivé dílo: jediné, co stojí v cestě šíření jejich idejí, je kritické smýšlení vzdělanější a mentálně vyrovnanější vrstvy obyvatelstva. Neměli bychom přeceňovat početnost této vrstvy. Liší se podle jednotlivých zemí, v závislosti na stupni všeobecného vzdělání a je vystavena čas od času náporům rušivých faktorů politického a ekonomického charakteru. Vezmeme-li jako měřítko prebiscit, pak lze při optimistickém odhadu stanovit horní hranici této vrstvy asi na čtyřicet procent všech voličů. Ale ani pesimističtější odhady nelze zcela vyloučit, protože rozum a kritické myšlení nepatří právě k největším přednostem člověka; dokonce i tam, kde se dostanou ke slovu, děje se tak kolísavě a sporadicky a jejich hlas slábne úměrně růstu politických skupin. Masa ničí schopnost hlubšího kritického myšlení - jež je výhradní vlastností jedince - a to má za následek, že všude tam, kde konstituční stát projeví chvilkovou slabost, dojde nevyhnutelně ke vzniku doktrinářské a autoritativní tyranie.