

## Ścieżki psychoterapii: Jung, Mindell, Hillman. Indywiduacja jako wędrówka

Carl Gustav Jung jest razem z Zygmuntem Freudem pionierem psychoanalitycznego myślenia o człowieku, a także prekursorem, opartej na rozmowie, nowoczesnej psychoterapii. Jung w odróżnieniu od Freuda nie sprowadzał nieświadomości do sumy wypartych wspomnień i instynktów w życiu indywidualnym, lecz poszerzał ją o wymiar kolektywny. Według niego, nieświadomość zbiorowa determinowała strukturę psychiczną każdego człowieka poprzez aktywność ponadindywidualnych i transkulturowych wzorców zachowań, jakimi są archetypy. Najważniejszymi archetypami są: archetypy powierzchni (Persona/Cień), archetypy duszy (Anima/Animus), archetypy ducha (Stary Mędrzec/Wielka Matka) oraz Jaźń przeciwstawiana autonomicznemu kompleksowi określanemu mianem ego<sup>1</sup>.

Praktyczny aspekt psychologii Jungowskiej można sprowadzić do następującej formuły: droga rozwoju człowieka wiedzie od Jaźni do ego – i z powrotem – od ego do Jaźni. Świadomość człowieka wyłania się z pierwotnej Jaźni. Ego dzięki świadomości wyodrębnia się z nieświadomości, budując swoją tożsamość w oparciu o jedną z czterech funkcji psychicznych (myślenie, uczucie, percepcja, intuicja), co jest zadaniem pierwszej połowy życia. Druga połowa życia biegnie raczej pod znakiem rozwoju wewnętrznego, określanego mianem indywiduacji. Jednostka wówczas winna skonfrontować się z nieświadomością indywidualną (choćby niedocenianymi funkcjami psychicznymi), czyli kompleksami – odnoszącymi się do archetypów nieświadomości. Człowiek niepodjmujący trudu indywiduacji próbuje jedynie utrzymać wypracowany wcześniej *status quo*, co przeważnie owocuje starym skostnieniem.

Kroczenie ścieżką indywiduacji jest niebezpieczne co najmniej z dwóch względów. Z jednej bowiem strony, jednostce grozi nadmiar świadomości, który prowadzi do alienacji od wartości archetypowych, przemawiających za pośrednictwem symboli religijnych i artefaktów kultury, z drugiej zaś strony grozi jej nadmiar nieświadomości, prowadzący do niekontrolowanej inflacji, niekiedy wywoływanej w sztuczny sposób (na przykład przy pomocy środków odurzających), co grozi dezintegracją tożsamości. Dlatego Jung opracował własną metodę uprawiania terapii, uwzględniającą w pierwszej kolejności rozwój silnego ego, potrafiącego wejść w twórczy dialog z nieświadomością, odnajdując obiektywne centrum życia psychicznego, jakim jest Jaźń. Szwajcarski psychiatra doczekał się licznych następców. Niektórzy z nich, tacy jak Arnold Mindell i James Hillman, wypracowali własne metody terapeutyczne.

### Indywiduacja a terapia

Jung uważał indywiduację za proces jak najbardziej naturalny, co nie znaczy, że pozbawiony trudności, których przewyciężaniem zajmuje się terapia<sup>2</sup>. Założenie o teleologiczności psychiki przyczyniło się do pozytywnej waloryzacji wszelakich zjawisk psychicznych. Także tych postrzeganych jako męczące i symptomy nerwic. Zdaniem Junga, dążąca do naturalnego rozwoju psychika poniekąd celowo dezor-

1 Z. W. Dudek, *Podstawy psychologii Junga*, Warszawa 2006, s. 157.

2 „Cały proces indywiduacji odbywa się właściwie w sposób samorzutny, naturalny i autonomiczny; potencjalnie dany jest każdemu człowiekowi, chociaż większość ludzi nie uświadamia go sobie. Jeśli nie natrafia on z powodu jakichś szczególnych zakłóceń na przeszkody, zahamowania i wypaczenia, to wówczas jest to «proces dojrzewania do rozwoju», przedstawia psychiczną paralelę wzrostu i starzenia się ciała. W pewnych okolicznościach, na przykład w pracy psychoterapeutycznej, może być on różnymi metodami pobudzany, intensyfikowany, doprowadzony do świadomości i przepracowywany.” – J. Jacobi, *Psychologia C. G. Junga*, przeł. S. Łypacewicz, Warszawa 1993, s. 148.

ganizuje świadomą postawę, aby poszerzyć tożsamość o treści pochodzące z nieświadomości. W terapii analitycznej nie chodzi więc o to, aby wkładać w pacjenta rzeczy, których przedtem w nim nie było, lecz chodzi o usuwanie przeszkód z naturalnego rozwoju<sup>3</sup>. Jego droga wiedzie zaś przez aktywność wszystkich funkcji psychicznych, a przede wszystkim przez konfrontację z treściami nieświadomości, takimi jak wyparte aspekty osobowości (archetyp Cienia) czy obraz płci przeciwnej (archetypy płci).

Zdaniem Zenona Waldemara Dudka psychoterapia składa się z czterech zasadniczych etapów: wyznania, wyjaśnienia, edukacji oraz transformacji. Wyznanie polega na wyjawieniu problemu, wyrzuceniu go na zewnątrz – co odpowiadałoby funkcji percepcji, której aktywność polega na postrzeganiu. Wyjaśnienie polega na dotarciu do przyczyn zaistniałego problemu, odwołując się najczęściej do redukcyjnych metod analizy freudowskiej, opierających się przede wszystkim na myśleniu oceniającym rzeczywistość ze względu na dwie wartości: prawdę i fałsz. Edukacja z kolei polega na nabyciu nowych umiejętności z uwzględnieniem całości osobowości, opierając się na oceniającym rzeczywistość ze względu na dobro i zło uczuciu. Wreszcie transformacja jest upragnioną zmianą w procesie terapeutycznym. Transformację można bowiem scharakteryzować jako wytworzenie silnej więzi między ego a Jaźnią, a nawet jako swoiste przebiegunowanie aparatu psychicznego z jego subiektywnego centrum do obiektywnego centrum życia psychicznego, znajdującego się w nieświadomości<sup>4</sup>.

Podstawowym źródłem informacji na temat treści nieświadomości są sny. Jung zakładał autonomię nieświadomości od świadomości, a także negatywnie oceniał możliwość kontrolowania marzeń sennych przez świadomość. Dla szwajcarskiego psychiatry sny nie tylko opierały się na odreagowywaniu wydarzeń dnia poprzedniego, odnosząc się do indywidualnej nieświadomości, lecz prowadziły do głębszych, kolektywnych wymiarów psychiki. Dzięki snom świadomość indywidualnego człowieka zyskuje możliwość czerpania z doświadczenia nie tylko swojej tradycji, lecz również odnoszenia się do mądrości nieświadomości zbiorowej, sumującej w postaci obrazów wiedzę gatunku ludzkiego na temat sytuacji granicznych<sup>5</sup>.

Jung w przeciwieństwie do Freuda nie tylko inaczej postrzegał nieświadomość, lecz także oceniał ją w innych sposób. Dla autora *Objaśnień marzeń sennych* nieświadomość stanowiła w dużej mierze sumę nierealizowanych, indywidualnych pragnień, wypieranych z powodu funkcjonowania społecznych oraz kulturowych tabu, zakazujących niepoohamowanego pożądania. Dla Junga nieświadomość nie stanowiła jedynie domeny rugowanych przez życie społeczne instynktów, lecz również inspirujących do aktywności duchowej archetypów, których działanie oceniane było raczej jako ambiwalentne. (Archetypy niczym bóstwa religii antycznych potrafią oddziaływać zarówno pozytywnie, jak i negatywnie). Szwajcarski psychiatra nie tyle odrzucał metody wynalezione nie tylko przez Freuda, nie doceniając znaczenia seksualności w życiu człowieka, ile uważał, że jego redukcyjna psychologia ogranicza się raczej do problematyki pierwszej połowy życia. Mimo tego autor *Symboli przemiany*, podobnie jak słynny Wiedeńczyk, bazował na metodzie wolnych skojarzeń, którą uzupełnił o inne metody, inspirowane dziełami alchemików.

Autor *Psychologii a alchemii* interpretował bowiem dzieło alchemiczne przede wszystkim jako wyraz archaicznej psychologii, nie badając alchemii jako historyk nauki<sup>6</sup>. W jego opinii praca nad kamieniem filozoficznym oznaczała wejście na ścieżkę indywiduacji, polegającej na konfrontowaniu się z projektowa-

3 „[Analiza] jest jedynie środkiem usuwania kamieni z drogi rozwoju, a nie metodą... wkładania w pacjenta rzeczy, których uprzednio w nim nie było;” cyt. za: D. Sharp, *Leksykon pojęć i idei C. G. Junga*, Wrocław 1998, s. 26.

4 Z. W. Dudek, dz. cyt., s. 316.

5 Tenże, *Jungowska psychologia marzeń sennych*, Warszawa 2010, s. 28.

6 „Co prawda całkiem na serio zajmowali się procesem produkcji złota, chodziło im jednak o to, by poznać samą istotę przemian chemicznych; była ona dla nich zarazem – i to w większej mierze – odzwierciedleniem równoległe przebiegającego procesu psychicznego, który tym łatwiej można było wyprojektować na nieznaną chemię pierwiastków, ile że jest to nieświadomy proces naturalny – dokładnie taki sam, jak tajemniczy proces przemiany materii. [...] problematyka procesu rozwoju osobowości, procesu indywiduacji, jest właśnie tym, co wyraża się w symbolice alchemicznej” – C. G. Jung, *Psychologia a alchemia*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1999, s. 46–47.

nymi na retorty treściami nieświadomości, a także na rozwoju całej osobowości. Alchemicy, oprócz wykonywania różnorodnych eksperymentów empirycznych, posiłkowali się wiedzą z napisanych hermetycznym językiem traktatów, stanowiących komentarze do enigmatycznej *Szmaragdowej tablicy*. Zdaniem Junga alchemicy w ten sposób wprzęgali w proces tworzenia dzieła apercepcję, której odpowiednikiem we współczesnej terapii jest amplifikacja mitologiczna, polegająca na szukaniu analogii pomiędzy życiem i snami pacjentów z treścią mitów oraz innych opowieści o charakterze archetypowym, na przykład baśni terapeutycznych. Tym sposobem świadomość indywidualna poszerza się za pośrednictwem symboli o treści przynależące do wymiaru zbiorowego.

Jung w pracy ze snami korzystał oprócz tego z – również znanej alchemikom – aktywnej imaginacji. Aktywna imaginacja jako forma pracy z wyobraźnią wymagała dopuszczenia do głosu nieświadomości przy pomocy wizualizacji lub jakiejś innej formy autoekspresji (malowanie, pisanie, taniec). Aktywna wyobraźnia jednak w odróżnieniu od bezwiednego fantazjowania wymagała od osoby fantazjującej aktywnego i czynnego wzięcia udziału w jej pracy. Dzięki niej ujawniają się silne strony ego oraz zdolności twórcze, przemieniając poniekąd odbiorcę marzeń sennych w ich autora, co przypomina poniekąd praktykowanie świadomego śnienia na jawie. Zalecana jest jednak ona osobom dojrzałym, dysponującym stabilnym ego, gdyż w przeciwnym wypadku ta „antycypowana psychoza” może przynieść niekorzystne skutki.

### **Córka psychologii Junga**

Psychologia Jungowska, pomimo tego że próbowała docenić pełnię ludzkiej psychiki, nie do końca uwzględniała cielesność człowieka. Stworzona przez Junga terapia w dużej mierze polegała bowiem na rozmowie dwóch osób siedzących naprzeciwko siebie w gabinecie (szwajcarski psychiatra zrezygnował z kozetki, zakładając równorzędną pozycję analizującego i analizowanego). Jednak Arnold Mindell wziął również pod uwagę fakt, że ludzie nie zawsze są zdolni do spokojnej rozmowy w pozycji siedzącej. Przecież psychologia zorientowana na proces zajmuje się ludźmi, którzy dosłownie nie są w stanie „wysiedzieć” całej sesji terapeutycznej, lecz także osobami pogrążonymi w śpiączce<sup>7</sup>. Psychologia procesu zakłada bowiem, że kluczem do zrozumienia nieświadomości jest analiza symptomów cielesnych, co doprowadziło do koncepcji śniącego ciała.

Mindella nie interesuje interpretacja snów czy też teoria snów, lecz proces śnienia. Ciało i sen wzajemnie się tłumaczą, powołują się na siebie. Oznacza to, że język snu daje się przełożyć na język ciała, lecz także odwrotnie – język ciała daje się przetłumaczyć na język snu. Dzięki obserwacji ciała i somatycznych wrażeń można zrozumieć rzeczywistość, poszerzając tym sposobem zakres świadomości. Dzięki temu można również wpływać na procesy ciała, wykorzystując materiał pochodzący z marzeń sennych. Jednak praca nad marzeniami sennymi nie jest koniecznym warunkiem uprawiania psychologii procesu, co jest warunkiem terapii opierającej się na interpretacji marzeń sennych. Proces śnienia jest bowiem permanentny, nie ogranicza się jedynie do snu, lecz do wszelakich symptomów i sygnałów wysyłanych przez ciało, na przykład bólów głowy<sup>8</sup>.

Psychologia procesu zamiast mówić o świadomości i nieświadomości, odwołuje się do kategorii procesu pierwotnego oraz procesu wtórnego. Nie jest to jedynie różnica werbalna. Proces pierwotny wskazuje na proces, z którym się utożsamiamy. Z kolei proces wtórny wskazuje na to, z czym się nie utożsamiamy. Oczywiście trudno mówić o zjawiskach psychicznych, które zasługiwałyby na miano procesu

7 A. Mindell, *Każda chwila jest moim nauczycielem*, rozmowę przeprowadził T. Stawiszynski, dostępny online: <[http://deepdemocracyexchange.com/uploads/media/Mindell\\_A\\_October\\_2010\\_Every\\_Moment\\_is\\_my\\_Teacher\\_Interview\\_with\\_T.\\_Stawiszynski\\_Newsweek\\_Polish\\_ed.\\_Polish\\_.pdf](http://deepdemocracyexchange.com/uploads/media/Mindell_A_October_2010_Every_Moment_is_my_Teacher_Interview_with_T._Stawiszynski_Newsweek_Polish_ed._Polish_.pdf)>, [ostatnia wizyta: 9.09.2015].

8 „W praktyce praca ze śniącym ciałem zależy od sposobu, w jaki się ono przejawia. Czasami pojawia się jako psyche w formie snów, czasem jako materia w formie ruchów ciała, czasem jako synchroniczności czy wypadki. W ramach każdej sesji terapeutycznej proces śniącego ciała oscyluje między psychiką a materią” – A. Mindell, *Śniące ciało, rola ciała w odkrywaniu Jaźni*, Opole 1984, s. 67.

pierwotnego (bądź wtórnego) w stanie czystym. Linią graniczną pomiędzy dwoma rodzajami procesu jest próg, czyli taki obszar w życiu, z którym nie sposób się utożsamić, wskazujący na tak zwany problem. Praca terapeutyczna skupia się głównie na pracy z progami jako granicami tożsamości danej osoby. Natomiast Mindell i jego współpracownicy, modyfikując swoje stanowisko, coraz częściej zaczęli określać proces pierwotny mianem uzgodnionej rzeczywistości (intersubiektywnej), a proces wtórny mianem niezgodnionej rzeczywistości (subiektywnej)<sup>9</sup>.

Psychologia zorientowana na proces wyróżnia również pojęcie metakomunikatora obdarzonego (przynajmniej w założeniu) tak zwanymi metaumiejętnościami. Mindell określał metakomunikatora jako specyficzną pozycję we wnętrzu człowieka, zdolną do obserwowania reszty życia wewnętrznego i wypowiadania się na jego temat, a także na temat procesu komunikacji. Metakomunikator, posiada zdolność jednoczesnego dystansowania się oraz utożsamiania się z poszczególnymi procesami psychicznymi<sup>10</sup>. O ile zatem próg wyznacza poniekąd granicę pomiędzy procesem pierwotnym a wtórnym, o tyle metakomunikator zdaje się być tym czynnikiem psychicznym, który być może jest zdolny próg ten przekraczać. Dlatego metakomunikator, analogicznie do Jaźni czy też archetypów ducha, pełni funkcję wewnętrznego uzdrowiciela, obdarzonego metaumiejętnościami. Najważniejszą z nich wydaje się być zdolność podążania za procesem, nawiązująca do Jungowskiej koncepcji teleologiczności procesów psychicznych<sup>11</sup>.

Mindell, nawiązując w swojej psychologii do metod Junga, podkreśla również wagę amplifikacji jako sposobu pracy z progiem. Twórca psychologii procesu zwraca przy tym uwagę na prace z tak zwanymi kanałami. Podstawowymi kanałami są: wzrok, słuch oraz odczucia kinestetyczne. Amplifikacja w przypadku psychologii procesu wskazuje na wzmocnienie sygnału z procesu wtórnego do tego stopnia, aby przekroczył próg i został uświadomiony, czyli stał się częścią procesu pierwotnego. Innymi słowy, amplifikując proces, nie tylko zachowujemy go takim, jakim jest, lecz również pozwalamy mu się rozwinąć w możliwie najpełniejszy sposób, i odsłonić swój ukryty przekaz. Dlatego amerykański psycholog nie bez ironii stwierdza: „Jeśli masz jakiś symptom, cóż za radość, bo będziesz mógł go wzmocnić”<sup>12</sup>.

Niekonwencjonalne metody Mindella spotkały się z różnymi zarzutami. Również ortodoksyjnych jungistów, którzy zarzucili psychologii procesu skupienie się na odmiennych stanach świadomości, co grozi dezintegracją ego. Inny zarzut wskazywał na uprawianie psychologicznej fikcji, polegającej na przewzięciu długoletnich zmagania z własnymi ograniczeniami przy pomocy metod kojarzonych raczej z szamanizmem niż psychologią. Opisy udanych interwencji terapeutycznych psychologów procesu niejednokrotnie sprawiają wrażenie cudownych wydarzeń, podczas których poważne problemy psychiczne rozwiązywane są przy pomocy spontanicznej ekspresji ciała. Mindell, odpowiadając swoim oponentom, powoływał się przede wszystkim na teleologiczność procesu psychicznego. Dlatego autor *Psychologii i szamanizmu* nie mówi, że pomaga, czy też stara się pomóc, lecz jedynie próbuje podążyć za procesem. Proces niejedno ma imię. Dla niektórych oznacza przekroczenie progu, dla innych zaś zatrzymanie się przed nim, chociażby po to, aby zbudować silne ego. Tak jak to się dzieje w przypadku konserwatywnych jungistów.

9 J. Diamond, L. S. Jones, *Droga powstaje, gdy idziesz*, przeł. A. Raczyńska, Warszawa 2012, s. 39.

10 A. Mindell, *Samodzielna praca nad sobą*, przeł. T. Teodorczyk, Warszawa 1995, s. 138. Transformację można bowiem scharakteryzować jako wytworzenie silnej więzi między ego a Jaźnią.

11 „Praca z procesem jest dla mnie nauką naturalną. Psycholog zorientowany na proces bada naturę i podąża za nią, podczas gdy terapeuta programuje to, co jego zdaniem powinno się wydarzyć. Nie wierzę w terapię, ponieważ nie sądzę już, bym wiedział, co jest właściwe dla innych ludzi.” – A. Mindell, *O pracy ze śniącym ciałem. Praktyka psychologii zorientowanej na proces*, przeł. M. Błasiak, T. Teodorczyk, Warszawa 1991, s. 14.

12 Tamże, s. 56.

## Politeistyczne metafory duszy

O ile psychologia procesu koncentrowała się na pracy z odczuciami ciała, o tyle psychologia archetypowa Jamesa Hillmana skupiła się przede wszystkim na duszy. Czyżby powrót do duszy oznaczał próbę przywrócenia psychologii jej prawdziwego przedmiotu? Dla Hillmana dusza nie jest przeciwieństwem ciała, ani nie jest też substancją. Jego zdaniem, dusza nie jest definiowalna, gdyż wskazuje na trudną do jednoznacznego określenia funkcję psychiki, umożliwiającą przemianę doświadczeń dnia codziennego w przeżycie. Dzięki duszy życie ludzkie nabiera indywidualnego, a co za tym idzie niepowtarzalnego – w dosłownym znaczeniu tego słowa – charakteru.

Według Hillmana dusza przemawia przede wszystkim językiem snu i wyobraźni – przy pomocy metafor. Metaforyczna symbolika marzeń sennych nie wymaga interpretacji. Nie ma potrzeby redukcji jej do znaków wydawanych przez wyparte instynkty, tak jak postrzegał ją Freud. Niepotrzebne również jest przekładanie języka nieświadomości na hierarchiczne i przewidywalne struktury archetypowe, co czynił Jung. Podobny zarzut można postawić psychologom procesu, próbującym przełożyć język marzeń sennych na język symptomów „śniącego ciała”. Dlatego nie ma potrzeby tłumaczenia metaforycznego języka snu na jakikolwiek inny dyskurs. Sens snu nie wyczerpuje się bowiem w jego racjonalnym czy też racjonalizującym objaśnieniu. Sen, podobnie jak dzieło sztuki, jest zawsze bogatszy w sens niż jakakolwiek interpretacja, suma czy też synteza wielu interpretacji. Innymi słowy, interpretacja opowieści jest inną opowieścią<sup>13</sup>.

Metafory zawarte w marzeniach sennych są natomiast specyficznym językiem archetypów, odkrywającym mądrość subiektywnego uczucia. Dzięki metaforom stanowiącym podstawowy język mitów możliwe jest rozumienie różnych tradycji, dając poczucie zrozumienia innego wymiaru rzeczywistości. Metafory również dają poczucie obecności kogoś drugiego, kogo Hillman określa mianem „obserwatora” czy też „dajmona”. Dzięki metaforom zaciera się poniekąd różnica pomiędzy wymiarem indywidualnym i zbiorowym, co jest charakterystyczne dla Jungowskiego sposobu ujmowania psychiki, każącego dostrzegać wspólne motywy łączące ze sobą to, co jednostkowe, z życiem nie tylko danej zbiorowości, lecz także całej ludzkości – a może nawet rzeczywistości jako takiej, co sugeruje teoria synchroniczności. Mówiąc krótko, metafora oraz uczucie stanowią dla Hillmana drogę prowadzącą do rozpoznania duszy, wskazując na kluczowe znaczenie wyobraźni w kształtowaniu psychicznym jednostki.

Podstawowy problem w rozumieniu pism Hillmana nie polega na hermetyczności języka, opierającego się na nieznanym dotąd pojęciach czy ekstrawaganckich technikach, lecz przede wszystkim na zmianie sposobu myślenia o psychice. Amerykanin, nazwany przez swojego ucznia „artystą psychologii”<sup>14</sup>, abstrahuje od kategorii charakteryzujących dyskurs medyczny, skupiony na dążeniu do zdrowia i zachowania życia. Jego celem nie jest uzdrawianie psychiki, a raczej perswadowanie innym, aby porzucili pragnienie wyleczenia się, niezależnie od tego, jak nazwiemy ów pożądaný dobrostan. Jednym z takich przeświadczeń jest integracja polegająca na łączności ego i Jaźni. Hillman w przeciwieństwie do nich afirmuje wielość przejawów życia psychicznego, wyznając swoistą odmianę politeizmu i podkreślając kluczowe znaczenie metafor obecnych w mitologii starożytnych Greków<sup>15</sup>.

13 „Za każdą interpretację tej opowieści kryje się inna opowieść. Opowieść ta dostarcza czegoś w rodzaju niewidzialnego ekranu, na tle którego każda z analiz prezentuje swoje wspaniałe i dumne oblicze. Za każdą próbą jej interpretacji kryją się mity, których jednak nie dostarczają nam żadnej interpretacji samych siebie. Mity opierają się na tym, co niewidzialne. Pokazują nam one swoje czarujące oblicze, jednak to, co za nimi stoi, ich «za-plecze», znika po dokładniejszym przyjrzeniu się. Nic tam nie ma. Jesteśmy sami, zagubieni w wielkim, gęstym lesie.” – J. Hillman, *Kod duszy. W poszukiwaniu charakteru człowieka i jego powołania*, przeł. J. Korpanty, Warszawa 2014, s. 154–155.

14 K. Dorosz, T. Rosiński, T. Stawiszyński, O. Tokarczyk, *Hillman przeciwko Jungowi. Debata*, dostępny online: <<http://www.kronos.org.pl/index.php?23275,335>>, [ostatnia wizyta: 9.09.2015].

15 „W religioznawstwie znalazł swą bratnią duszę, Waltera Friedricha Otto (1874–1958), głosiciela poglądu, iż człowiek jest jedynie «poletkiem» działających bóstw: «Jeśli sądzisz – pisał – że myślisz, to się mylisz – to Atena myśli w tobie!»” – J. Prokopiuk, *O Hillmanie – nie bezkrytycznie. Przedmowa do wydania polskiego*, [w:] J. Hillman, *Kod duszy. W poszukiwaniu charakteru człowieka i jego powołania*, s. 12.

Wydaje się przy tym, że tak jak Mindell oparł swoją psychologię procesu na przystosowaniu amplifikacji do pracy ze śniącym ciałem, tak kluczowym zagadnieniem dla psychologii archetypowej jest Jungowska teza o rzeczywistości psychicznej. Dzięki niej zrewolucjonizowano podejście do chorób i zaburzeń psychicznych. Przeszto je bowiem traktować jako niezrozumiałe odchylenia od normy, lecz próbowano dotrzeć do ukrytego w tych zjawiskach sensu, (analogicznie Jung traktował wierzenia religijne, lecz również doniesienia na temat niezidentyfikowanych obiektów latających). Jak twierdzi bowiem Tomasz Stawiszyński:

„Psychika – dowodzą Freud i Jung – jest rzeczywistością. Rzeczywistością tak jakby, powie później Hillman. Niedośłowną, metaforyczną, rozpuszczającą każdy konkret, niepoznawalną, nieogarnialną, bezdennie głęboką. Ale rzeczywistością. Nie daje jej się sprowadzić do ani do intelektu, ani wyłącznie do fizjologicznych procesów zachodzących w mózgu. I tak jak ciało ma swoją budowę i działa niezależnie od naszej woli, tak i psychika jest czymś niezależnie większym i niezależnym, aniżeli to się wydaje naszym przekonaniom o swojej zdolności do samostanowienia «ja». Żeby wejść z nią w kontakt, żeby nie zostać przez nią zagarniętym, musimy dokonać prostego zwrotu poznawczego. Uznać jej autonomiczność. Zrozumieć, że to my nie ją mamy, ale raczej ona nas ma”<sup>16</sup>.

Hillman, podkreślając autonomiczną i nieredukowalną do żadnego innego wymiaru rzeczywistość duszy, odciął się od idei późnego Junga. Amerykanin zakwestionował swoiście monoteistyczną wizję psychiki zaproponowaną przez Junga, a co za tym idzie, traktowanie procesu indywiduacji jako mającego charakter parareligijny, określane niekiedy mianem świeckiego zbawienia, wiodący od ego do archetypu Jaźni pojętej jako psychologiczny odpowiednik Boga. W związku z tym propozycja terapeutyczna autora *Samobójstwa i przemiany psychicznej* polega w dużej mierze na rezygnacji z medycznych roszczeń psychoterapii, zwłaszcza tych, które upatrują sensowność pracy psychologa w dążeniu do doświadczeń o charakterze parareligijnym (Jungowska koncentracja na Jaźni), czy też w wymiernym sukcesie pacjenta. Mamy tu raczej do czynienia ze swoistą terapią terapii. Nie należy bowiem przeceniać jej możliwości. Terapeuci nie odpowiadają bowiem za warunki życia sprzyjające powstawaniu zaburzeń psychicznych. Nie należy również nie dostrzegać możliwości nadużywania terapii, gotowej zastąpić zwykłą wrażliwość, zdającą się być dla Hillmana czymś najbardziej niezwykłym.

### Trzy ścieżki indywiduacji

Jednym z filarów psychologii Junga jest koncepcja czterech funkcji psychicznych. Funkcje psychiczne dzielą się na dwie pary: funkcje nieracjonalne i racjonalne. Funkcje nieracjonalne postrzegają rzeczywistość, nie oceniając jej, tak jak percepcja (postrzeganie zmysłowe) oraz intuicja (postrzeganie pozazmysłowe). Z kolei funkcje racjonalne oceniają rzeczywistość, tak jak myślenie (ze względu na prawdę i fałsz) oraz uczucie (ze względu na dobro i zło). Psychologia Jungowska, dążąc do integracji całego człowieka, starała się dążyć do pełni ludzkich możliwości, wykorzystując cztery funkcje psychiczne. Jednak najbardziej twórczy, a co za tym idzie niezależni postjungisci oparli swoje koncepcje na podkreśleniu znaczenia czynnika subiektywnego, jakim jest uczucie. Mindell skoncentrował się na powiązanych z percepcją odczuciach „śniącego ciała”. Z kolei Hillman kładł nacisk na metaforyczny wymiar wypowiedzi duszy, odwołujący się do kojarzonej z intuicją pracą wyobraźni.

Różnica między perspektywą Mindella oraz Hillmana zdaje się dotyczyć czegoś więcej niż tylko różnicy pomiędzy precyzyjnym postrzeganiem zmysłowym a nieuwzględniającym niekiedy szczegółów postrzeganiem pozazmysłowym. Psychologia Mindella zdawała się w dużym stopniu nastawiać na kontakt z nieświadomością, wzmacniając podprogowe sygnały wysyłane przez proces wtórny „śniącego ciała”,

16 T. Stawiszyński, *Potyczki z Freudem*, Warszawa 2013, s. 160.

sprawiając wrażenie zaproszenia do współuczestnictwa w inflacji psychicznej. Natomiast psychologia archetypowa Hillmana w większym stopniu zdaje się penetrować stany określane mianem alienacyjnych, na przykład depresji i samobójstwa, dowodząc w ten sposób, że rzeczywistość duszy daje o sobie znać w najmniej przewidywalny dla świadomości sposób.

Wreszcie trudno nie mówić o psychologii Jungowskiej bez poruszenia kwestii symboli religijnych. Jung, pisząc swoją *Odpowiedź Hiobowi*, pokazał, do jakiego stopnia jego spojrzenie na świat zostało ukształtowane przez chrześcijaństwo, chociaż sugerowana biblijnemu bohaterowi odpowiedź sprawiła, iż uznano go za gnostyka wypowiadającego się w bluźnierczy i arogancki sposób na tematy teologiczne. Mindell z kolei chętnie porównywał proces do *tao*, określając siebie mianem współczesnego taoisty. Natomiast Hillman, podkreślając znaczenie dziedzictwa politeistycznej mitologii starożytnych Greków, dochodzi do wniosku, że ukształtowana przez chrześcijaństwo tożsamość człowieka Zachodu jest bezradna wobec wielości sił tkwiących w nieświadomości.

## Streszczenie/Summary

### **Ścieżki psychoterapii: Jung, Mindell, Hillman. Indywiduacja jako wędrówka**

Carl Gustav Jung porównał ludzkie życie do wędrówki – z Jaźni do ego i z powrotem – od ego do Jaźni. Szwajcarski psychiatra inspirował się alchemią. Dla niego alchemicy, tak jak psychoterapeuci, pracowali z treściami nieświadomości. Wykorzystał on w terapii dwie metody stosowane przez alchemików: amplifikację oraz aktywną imaginację. Oprócz tego Jung doczekał się oryginalnych następców, takich jak Arnold Mindell oraz James Hillman, którzy przekształcili koncepcje swojego mistrza. Mindell skupił się na pracy z ciałem, zwłaszcza śniącym ciałem. Hillman kładł nacisk na pracę z metaforami jako najlepszą drogę do rozpoznania duszy. Mindell porównywał swoją psychologię procesu do taoizmu. Hillman próbował wrócić do politeistycznych korzeni Zachodniej kultury, czyli do mitologii Greckiej.

**Słowa kluczowe:** C. G. Jung, A. Mindell, J. Hillman, alchemia, psychoterapia.

### **The paths of psychotherapy: Jung, Mindell, Hillman. Individuation as a wandering**

Carl Gustav Jung compared human life to migration, from Self to ego, and back: from ego to Self. The Swiss psychiatrist was inspired by alchemy. For him, alchemists, similarly to psychotherapists, work with contents of unconsciousness. From alchemists he adapted two methods in his therapy: amplification and active imagination. He also had creative and critical successors like Arnold Mindell and James Hillman. They transformed some conceptions of their master. Mindell focused on work with the body, especially with the sleeping body. Hillman concentrated on work with metaphors as the best way to recognize a soul. Mindell compared his psychology of process to Taoism. Hillman tried to go back to the polytheistic roots of the Western culture – Greek mythology.

**Keywords:** C. G. Jung, A. Mindell, J. Hillman, Self, psychology of process, archetypal psychology, psychology.