

MICHAEL FORDHAM

PSIHOTERAPIE JUNGIANĂ

Un studiu de psihologie analitică

Traducere din limba engleză:

BRÂNDUȘA POPA

EDITURA  **HERALD**

București

CUPRINS

Prefață	7
---------	---

PARTEA I

Modelul	13
Dezvoltarea concepției lui Jung	27
Visele	43
Amplificarea și imaginația activă	67
Concepția lui Jung despre psihoterapie	81

PARTEA a II-a

Analiza	103
Cadrul analitic	118
Începerea analizei	133
Transfer și contratransfer	145
Rezistență și contrarezistență	175
Unele comportamente mai puțin organizate ale terapeuților	189

Interpretarea	203
Analiza copilăriei și limitele ei	223
Originile imaginației active	249
Încheierea analizei	271
Formarea profesională	286
Unele aplicații ale metodei terapeutice	303
 Referințe și bibliografie	 309

Prefață

Această carte conține o prezentare a metodelor terapeutice utilizate de psihologii de orientare analitică. Ea este fundamentată pe propriile investigații ale lui Jung și include evoluții ale ideilor și practicilor lui inițiate de alții.

Jung a susținut că opera lui este științifică în sensul că a descoperit un domeniu obiectiv de investigație. Când aplicăm această afirmație la aria psihoterapiei analitice, trebuie să spunem limpede că, spre deosebire de ceea ce se întâmplă în alte științe, personalitatea terapeutului se alătură metodelor adoptate într-un mod necaracteristic pentru metoda experimentală. În științele naturale, studiul este de un tip diferit, iar personalitatea investigatorului este semnificativă doar în calitatea lui de om de știință. Prin contrast, în terapia analitică influența personală a analistului îi străbate toată munca și se extinde mai departe asupra generațiilor de psihoterapeuți; modul în care fac eu psihoterapie este influențat inevitabil de faptul că l-am cunoscut pe Jung, am dezvoltat o loialitate personală față de el și am fost în terapie cu trei analiști care s-au aflat sub influența lui. Aceste influențe se păstrează, oricât de diferit ar fi comportamentul meu de terapeut față de comportamentul lui Jung și al terapeuților mei sau oricât de diferite ar fi concepțiile, modelele sau teoriile pe care le-am dezvoltat.

Având aceste reflecții în minte, am numit această carte „Psihoterapie jungiană” cu subtitlul „Un studiu de psihologie analitică”. Astfel, îmi recunosc datoria față de Jung, dar indic în același timp că psihologia analitică este o disciplină de sine stătătoare. Se susține că ideile și practicile ei pot fi

evaluate fără a lua în considerare persoanele care le-au inițiat și, în ciuda influenței lor personale, că este posibil să construim modele și teorii ce pot fi testate prin experiențele înregistrate în timpul psihoterapiei analitice. De exemplu, teoria arhetipurilor și a inconștientului colectiv mi-a inspirat propriile investigații asupra prunciei și copilăriei (Fordham 1969a și 1974). Domeniul acestui studiu fusese indicat de Jung, dar – în ciuda lucrărilor lui Wickes (1938) – nu fusese dus prea departe nici de el, nici de cei interesați de opera lui, până la cercetările mele. Alături de investigațiile mele și stimulată de ele, din motive ce vor deveni limpezi mai târziu, metoda analitică a ajuns în vizorul cercetătorilor, în special la Londra. Cartea de față este rezultatul acestui studiu.

Orientarea lui Jung a fost în principal socială, istorică și sintetică, așa încât a ajuns să se creadă că metoda lui a fost cumva complet originală; fără să fie limpede cum a apărut, calitatea lui de analist a trecut în planul secund. Voi susține aici că multe dintre practicile lui psihoterapeutice, ca și descoperirile lui, au fost fundamentate pe metoda analitică mai mult decât se crede în mod obișnuit. Voi studia această teză și ea ne va conduce la definiția analizei ca punct de început pentru investigații ce vor accentua mai mult ca de obicei dezvoltarea personală în cadrul ei social și cultural. Este o încercare de a dezvolta o dimensiune neglijată a psihologiei analitice care a fost studiată masiv de psihanaliști. O mare satisfacție este oferită de faptul că a fost posibil să utilizăm și să evaluăm părți ale lucrărilor lor în lumina cercetărilor masive și epocale ale lui Jung.

Aceste reflecții sugerează două aspecte ale acestei cărți, care vor fi divizate așadar în două părți: prima parte evaluează contribuția lui Jung în domeniul psihoterapiei, psihiatriei, psihanalizei, istoriei religiei, antropologiei și al altor discipline înrudite pe care le-a considerat semnificative; cea

de-a doua parte va începe cu o definiție a analizei și a relației ei cu psihoterapia și va elabora consecințele aplicării atitudinii cerute unui analist.

Deși prezentarea își propune să fie o trecere în revistă cât mai cuprinzătoare, ea necesită o minimă cunoaștere a psihologiei analitice care, dacă este necesar, poate fi dobândită din cărțile și lecturile recomandate din bibliografia de la finalul acestei cărți.

De-a lungul scrierii acestei cărți, soția mea a ascultat ideile mele și a lansat sugestii și critici. Fără ajutorul ei, acest volum nu ar fi atins nivelul de claritate și coerență pe care îl posedă. În plus, măiestria profesională a Diane Riviere a contribuit mult la transformarea cărții într-o lectură mai accesibilă.

Doresc să mulțumesc editurii Routledge & Kegan Paul pentru permisiunea de a publica numeroase citate din *The Collected Works of C. G. Jung* și pentru modificările diagramei din pagina 221 a volumului 16. Doresc să le mulțumesc și editorilor *The Journal of Analytical Psychology* și ai *Zeitschrift für Analytische Psychologie* pentru că au permis includerea în text a unor revizuiți ale lucrărilor publicate anterior în jurnalele lor. Veți găsi informații detaliate la secțiunea „Note” din finalul capitolelor relevante.

PARTEA I

CAPITOLUL 1

Modelul

În istoria psihologiei analitice, construcțiile teoretice au apărut în urma observațiilor. Astfel, Jung a început prin a face experimente asociative cu persoane normale și cu tulburări patologice, a continuat prin practicarea psihaanalizei și, ulterior, a dobândit cunoaștere prin intermediul autoanalizei. Pe baza experiențelor derivate din aceste surse, el a elaborat generalizări despre structurile și procesele întâlnite în psihic.

În această carte, voi acorda prioritate practicii psihologiei analitice ca experiență. Începusem cu ideea de a lăsa deoparte generalizările și abstracțiunile, dar acest lucru s-a dovedit dificil și greșit. Deși în dialogul dintre pacient și terapeutul de orientare analitică ideile teoretice sunt în mare parte a timpului ocolite – astfel încât pacientul să aibă cât mai mult teren să-și dezvolte sentimentele, gândurile, fanteziile, visele, amintirile etc. care-i vin în minte fără nicio intervenție a analistului –, nu se poate spune că un analist nu are în minte un model ce constă în suma experiențelor trecute și a reflecțiilor sale asupra lor. Dezvoltându-mi teza lucrării, mi s-a părut așadar inevitabil să nu mă refer la conceptele teoretice, indiferent dacă această idee îmi plăcea sau nu. Așadar, acest capitol reprezintă o concesie făcută acestei idei, în speranța că va ajuta cititorul să se orienteze mai ușor.

El nu este menit să fie o descriere cuprinzătoare, ci mai degrabă o introducere schematică la temele care urmează, astfel încât termenii folosiți în text să poată fi definiți și plasați în contextul unui model abstract¹. Un model este inițial necesar pentru organizarea și explicarea datelor rezultate din aplicarea unei metode, de exemplu cea utilizată în terapia prin abreacție sau psihanaliză. Totuși, de-a lungul timpului, între model și experiență s-a dezvoltat o relație reciprocă: nu numai că modelul s-a dezvoltat din experiență, ci și elaborarea și reflecția asupra lui i-au oferit analistului o înțelegere nouă și au condus la noi experiențe.

Jung a dezvoltat un cadru în care descoperirile lui puteau fi ordonate după cum urmează. Psihicul era divizat astfel încât există părți conștiente bine organizate. El a numit organizatorul acestora „eul”, care este astfel centrul conștiinței. Structurile și procesele inconștiente care nu țin de eu și nu au atributele conștiinței au fost divizate în straturi refulate personale, respectiv arhetipal impersonale.

Refularea și alte defense

Se considera că inconștientul refulat apărea în timpul dezvoltării, deoarece anumite aspecte ale personalității erau incompatibile cu intențiile, idealurile și sentimentele morale ale copilului, derivate parțial din morala personală și atitudinile etice ale părinților, legate de asemenea și de tiparul cultural în care trăia familia. Inconștientul refulat era așadar gândit ca fiind compus, deși nu în întregime, din conținuturile respinse de conștiință și rezultate din interacțiunea personală dintre copil și părinții lui. În consecință, el a fost numit

¹ Pentru o prezentare introductivă a modelului lui Jung: vezi F. Forman (1966).

„inconștient personal”. Caracteristica esențială a refulării este că materialului mental și afectiv nu-i este permis să devină conștient și este, așadar, despărțit de eu. Inconștientul personal refulat are așadar aceeași natură ca și conținuturile eului din care s-a scindat.

În consecință, deoarece eșecul refulării poate conduce la nevroză, terapia va consta în anularea refulării, astfel încât complexul inconștient să poată deveni conștient. Refularea e invocată pentru a explica unul din tipurile de defense împotriva unor părți ale întregului persoanei care sunt incompatibile cu altele. Ele sunt importante în terapie deoarece se manifestă sub forma rezistențelor împotriva eforturilor terapeutului de a ajuta la integrarea părții respinse. Teoria defensei explică aceste fenomene. În cazul refulării, elementul incompatibil este împiedicat să devină conștient, dar există alte defense cum ar fi izolarea, care se sprijină pe împiedicarea înțelegerii complete a părții conștiente, dar respinse. O situație similară apare când se folosește proiecția: pacientul neagă conținutul conștient atribuindu-l altcuiva. Fiecare nevroză are defense caracteristice și ne vom referi la ele la timpul potrivit.

Formele arhetipale

Cel de-al doilea strat al inconștientului, considerat în esență diferit, este reprezentat în vise, fantezia activă sau forme culturale cum ar fi miturile, basmele, magia și religia. Aceste forme derivă din factori organizatori înnașcuți și probabil moșteniți, numiți „arhetipuri”. Acestea sunt structuri necaracterizate de calitatea experienței numită conștiință. Totuși, prin interacțiune cu mediul, ele contribuie la formarea unei imagistici tipice care poate avea caracteristici asemănătoare magiei, căreia Jung i-a atribuit termenul de „numinozitate”.

Cele două sisteme, eul și arhetipurile, pot acționa optim într-o manieră compensatoare, astfel încât se poate spune că psihicul, ca întreg, are capacitatea de autoreglare. Dacă ea se tulbură, rezultă nevroza, perversiunea, psihoza sau tulburarea de personalitate.

În timp ce eul este destul de bine organizat, se poate considera că sistemele arhetipale, observând derivatele lor, sunt mai puțin organizate și mai greu de diferențiat unul de celălalt. Se crede că ele gravitează în jurul exprimării funcționării întregului organism.

Cu toate acestea, Jung a diferențiat câteva dintre ele calificându-le astfel: „Este o întreprindere aproape imposibilă să desprindem un arhetip individual din țesutul viu al psihicului; dar, în ciuda întrepătrunderii lor, ele formează cu adevărat unități de sens care pot fi înțelese intuitiv” (*Opere complete, vol. 9*) Cu această rezervă, el a definit următoarele structuri psihice: umbra, anima, animus, mama, copilul, spiritul și procese cum ar fi renașterea. Următoarele structuri necesită definiri suplimentare.

Umbra

Acesta este arhetipul cel mai apropiat de eu și aflat în proximitatea inconștientului refulat, cu care este integrat cu regularitate.

Forma lui, ca și cea a altor arhetipuri, este variabilă, dar conține, în afară de umbra personală, umbra societății. Prin aceasta, înțelegem că într-o societate anume există caracteristici umane care nu sunt dezvoltate și devin neglijate sau refulate. Umbra este hrănită de valorile colective neglijate și refulate.

Aceste două arhetipuri sunt componentele contrasexuale existente în orice bărbat și femeie și ajung să se exprime în imagini tipice: anima este imaginea interioară a femeii din psihicul bărbatului, începând cu mama și îmbogățită de experiența altor femei din viața lui. Același lucru se aplică animusului interior al femeii, începând cu tatăl ei și îmbogățită de experiențele ei ulterioare cu bărbații. Totuși, cele două arhetipuri sunt diferite, în sensul că anima tinde să fie o figură singulară, în timp ce animusul este o pluralitate. Ca și umbra, aceste arhetipuri sunt puternic influențate de tipare culturale, în care ideile despre ceea ce este masculin și feminin pot varia foarte mult.

Sincronicitatea²

Jung a devenit interesat de faptul că, în perioadele în care activitatea arhetipală era deosebit de accentuată, evenimentele fără cauză dobândeau o semnificație specială. El le-a numit sincronice și le-a legat de fenomenele parapsihologice. Este probabil ca ele să fie un tip de experiență care devine accesibilă atunci când regresia este suficientă pentru ca orientarea în timp și spațiu să fie tulburată și când gândirea magică primează asupra gândirii raționale. Denumirea acoperă nu numai experiența regresivă, ci și metodele concepute în epocile anterioare pentru evaluarea situației totale și a implicației ei pentru situațiile sociale și individuale. O asemenea metodă divinatorie, *I Ching*, a fost de exemplu utilizată în China până în perioada recentă. Din perspectiva utilizării masive a unor asemenea metode, Jung considera

² Pentru o prezentare a sincronicității: M. Fordham (1957).

că sincronicitatea poate fi o idee care ar putea introduce o altă dimensiune a experienței alături de cea rațională și științifică ce domină civilizația noastră. Ideea lui că, de fapt, hazardul poate deveni semnificativ și creativ se aliniază cu o mare parte a ideilor biologiei care identifică apariția unor noi variații genetice cu operația hazardului.

Simbolurile

O altă concepție foarte caracteristică gândirii lui Jung a fost cea referitoare la simbolurile în viața psihică. Această concepție este mai ușor de înțeles când o raportăm la teoria arhetipurilor. Jung considera că simbolurile erau cea mai bună reprezentare a conținuturilor inconștiente, adică arhetipale. Astfel, ele erau singurele expresii ale vieții mentale inconștiente disponibile nouă. Faptul că ele păreau supradeterminate și conțineau o multitudine de sensuri nu semnifică faptul că erau analizabile în părțile lor componente, ci mai degrabă că aveau capacitatea de a stimula conștiința de a dezvolta noi sensuri pornind de la ele. Această concepție făcea parte din teoria lui despre natura evolutivă a proceselor inconștiente. Simbolurile erau generatorii subterani ai gândirii și elementele care transformă energia instinctuală în forme diverse și imprevizibile.

Sinele

Acest concept va fi utilizat frecvent în prezentul volum. Uneori, el este clasificat în mod greșit ca arhetip. Jung a definit un simbolism bogat al sinelui care se referea la experiența completitudinii. Distribuirea simbolurilor lui este foarte răspândită și, din acest motiv, ar putea fi numit arhetip, dacă Jung n-ar fi conceput simbolurile ca referindu-se la întregul

personalității ce cuprinde eul și arhetipurile funcționând în relație unele cu altele și într-o relativă armonie. Experiențele simbolurilor sinelui tind să aibă loc atunci când persoana este izolată de alți oameni și ele reprezintă, în consecință, stări în care psihicul, să spunem așa, se coagulează fără interferențe externe. Pentru a exprima conținutul defensiv al acestor simboluri, există deseori o barieră în jurul lor, pe care o putem considera similară sistemelor imunitare defensive ale corpului.

Se va observa că acest model al structurii și procesului psihic necesită o teorie a energiei în scopul de a explica natura dinamică a structurilor.

Tipurile psihologice³

Teoria tipurilor a devenit importantă în dezvoltarea psihologiei analitice deoarece a definit tipul de diferențe ce produc conflicte deosebit de violente. De asemenea, Jung a sperat că această teorie va deveni un instrument pentru definirea liniilor demersului terapeutic, deoarece, așa cum abordarea lui Freud era analitică și a lui Adler educațională, ar putea exista și alte abordări ce ar putea fi justificate pe baza tipurilor.

Teoria se sprijină pe conceptele de „atitudine” și „funcție”. Oamenii au o anumită atitudine față de obiecte – ei pot fi extraverți sau introverți. Extravertul este orientat în mod obișnuit spre obiectul extern cu care are o relație bună, astfel încât are tendința să se înțeleagă bine cu oamenii, este sociabil și în largul lui cu orice ocupație care implică relațio-

³ Pentru o trecere în revistă a literaturii experimentelor asupra introversiei și extraversiei: Dicks-Mireau (1964). Bradway and Deltoff (1976) discută lucrările târzii, inclusiv cele asupra tipurilor funcționale. Pentru o interpretare a teoriei tipurilor: M. Fordham (1957).

narea cu obiecte în viața de zi cu zi. Dimpotrivă, introvertul relaționează mai bine cu propriile sale procese psihice, este reflexiv și preocupat de reacțiile lui față de obiectele externe, pe care le abordează numai atunci când este destul de sigur că vor reacționa în mod favorabil; filosofi, mistici, unii artiști și mulți oameni gânditori sunt introverți.

Tipurile funcționale definesc modurile în care oamenii funcționează în relație cu obiectele „interne” sau „externe”. Gândirea este diferită la extravert față de introvert, deoarece primul are nevoie de ea doar ca mijloc de relaționare și intervenție în lumea obiectelor; pentru cel de-al doilea, gândurile sunt obiecte de sine stătătoare și pot fi savurate fără raportare la realitate. Gândirea are nevoie să excludă valorile și judecățile de valoare, care sunt domeniul sentimentului. Gândirea și sentimentul, concepute de Jung ca fiind funcții raționale, sunt așadar opuse.

Același principiu al opoziției se aplică funcțiilor iraționale: senzație și intuiție. Senzația definește lucrurile și situațiile așa cum sunt în prezent; pe scurt, ea definește fapte. Dimpotrivă, intuiția caută posibilități ale unei situații și este așadar în mod esențial speculativă.

Când luăm în considerare că fiecare funcție ar putea fi introvertă sau extravertă și că se poate combina cu alte două funcții, este limpede că sistemul devine extrem de complex. Mai mult, niciunei persoane nu-i lipsește vreo funcție sau vreo atitudine, deci cum definim tipul unei persoane? O persoană aparține unui tip dacă modul său obișnuit de viață corespunde unei atitudini și funcții, cu alte cuvinte tipul este definit de atitudinea sau funcția eului. Atitudinile și funcțiile opuse sunt inconștiente, așadar sunt legate de moduri de acțiune infantile și arhaice. Prin urmare, tipul unei persoane are o semnificație specială: el definește atitudinea și funcția ei superioară, în sensul că acestea sunt cele mai diferențiate.