

LINIA ŻYCIA JAKO PROCES I ARCHETYPOWE ZADANIE

[...] nieświadomość nie jest tak po prostu opozycyjna w stosunku do świadomości, lecz jest w mniejszym czy większym stopniu modyfikującym ją oponentem czy partnerem

(Jung, 2009, s. 35).

W jakim punkcie byłaby dziś psychologia, gdyby nie odkrycia Zygmunta Freuda i Carla Gustava Junga? Od ponad sto lat psychoanaliza wnosi wiele ważnych obserwacji na temat człowieka jako istoty z jednej strony świadomej, a z drugiej kierowanej przez nieświadome popędy i kompleksy. Teoria nieświadomości stała się inspiracją dla całej humanistyki, wywołując liczne kontrowersje na temat natury i stanu umysłu człowieka w XX wieku. Wielu krytyków psychologii głębi twierdzi, że myślenie psychoanalityczne cechuje pesymizm, bo zgodnie z nim zachowaniem człowieka kierują lęk i destrukcyjne popędy.

Odślonięcie przez Freuda mrocznej natury ludzkich skłonności podkreśla tylko fakt, że psychiczny rozwój człowieka ma swoją dramatyczną stronę. Pogląd ten odnosi się w pierwszej kolejności do stanów nerwicowych. Nie jest więc zasadne dosłowne przenoszenie myśli Freuda na całą rzeczywistość psychiczną, mimo jego twierdzeń, że w każdym człowieku tkwi kompleks Edypa. Szerzej niż Edyp i jego rodzice świat ludzki postrzegał Tejrezjasz, który posiadał wzrok wewnętrzny. Także inne postacie mitologiczne pokazują doświadczenia ze swojej perspektywy i każdemu bohaterowi mitu warto dać prawo do wypowiedzenia się na temat ludzkiej psychologii.

Poglądy Freuda należy traktować jako głos realizmu w pierwszych dekadach XX wieku. Badacz ten przeciwstawiał się idealistycznym i naiwnym koncepcjom człowieka, zarówno religijnym, jak i materialistycznym.

Teoria psychoanalizy w objaśnianiu procesów zachodzących w ludzkiej psychice jest wciąż aktualna tam, gdzie dominują dziecięce formy myślenia (symbolizowane przez id) i gdzie wobec ciała, wyobraźni i życia emocjonalnego dziecka i dorosłego stosowane są zbyt restrykcyjne metody (symbolizowane przez superego).

Szersze niż pierwotna psychoanaliza spojrzenie na rzeczywistość psychiczną, które uzupełniło i rozwinęło w wielu kierunkach interpretację ludzkiego wnętrza, zaproponował Carl Gustaw Jung. Zainteresował się on całym procesem życia, a nie głównie dzieciństwem, i uznał, że ludzka psychika rozwija się również w wieku dojrzałym. W drugiej połowie życia celem rozwoju jest poszukiwanie archetypowej Jaźni. Patrząc kompleksowo, w dziele Junga można wyróżnić interpretacje z zakresu psychologii i psychoterapii analitycznej, psychologii kultury, antropologii holistycznej i filozofii ukierunkowanej na syntezę (Dudek, 2006, s. 24). Wychodząc z perspektywy zaproponowanej przez tego szwajcarskiego badacza, postawiłem sobie zadanie opracowania psychologii całej drogi życia, obejmującej fazę dziecka, młodości, dorosłego i starości. Program otrzymał nazwę „Linia życia”.

Integralna psychologia linii życia

W psychologicznym opisie linii życia odwołuję się do koncepcji, których autorzy pojmują życie psychiczne w sposób integralny (holistyczny) oraz rozwojowy (progresywny, pozytywny, kreatywny). W pierwszej kolejności, obok dzieła Junga, uwzględniam badaczy jungowskich i postjungowskich, którzy biorą pod uwagę w swych interpretacjach teorię archetypów (A. Mindell, J. Hilman, M.-L. von Franz, E. Neumann, E. Edinger, V. Kast, O. Vedfelt, S. Bolen, E. Shalit, C. Pearson i in.).

Myślenie o całym procesie linii życia w sposób dynamiczny (rozwojowy) i integralny wzbogacają zainteresowani fenomenami kultury psychoanalitycy freudowscy i postfreudowscy oraz krytycy psychoanalizy (E. Fromm, A. Adler, W. Reich, O. Rank, D. Winnicot, B. Bettelheim, J. Lacan, A. Miller), psychologowie i psychiatry egzystencjalni (D. Laing, R. May, L. Binswanger, K. Jaspers) oraz psychologowie i psychiatry humanistyczni (A. Maslow, C. Rogers), a w Polsce Kazimierz Dąbrowski, Antoni Kępiński, Kazimierz Jankowski.

Poniżej przedstawiam założenia teoretyczne projektu „Linia życia” oraz podaję przykładowe modele opisujące doświadczenia, postawy i zachowania ludzi w sytuacjach typowych i krytycznych. Zderzają się w nich ze sobą różne czynniki: wewnętrzne i zewnętrzne, subiektywne i obiektywne, potrzeba bezpieczeństwa i potrzeba rozwoju itd. Każdy model tworzy integralny obraz rzeczywistości psychicznej, obejmując określoną sytuację czy

wyzwanie życiowe w stanie kryzysu, okoliczności konwencjonalne (presje zewnętrzne) i świadome doświadczenia wewnętrzne (patrz ryc. 1). W doświadczeniu psychicznym wszystkie te elementy odnoszą się również do wzorców obecnych w kulturze i są przeżywane świadomie lub nieświadomie w sposób szczególny (por. Pajor, 2002).

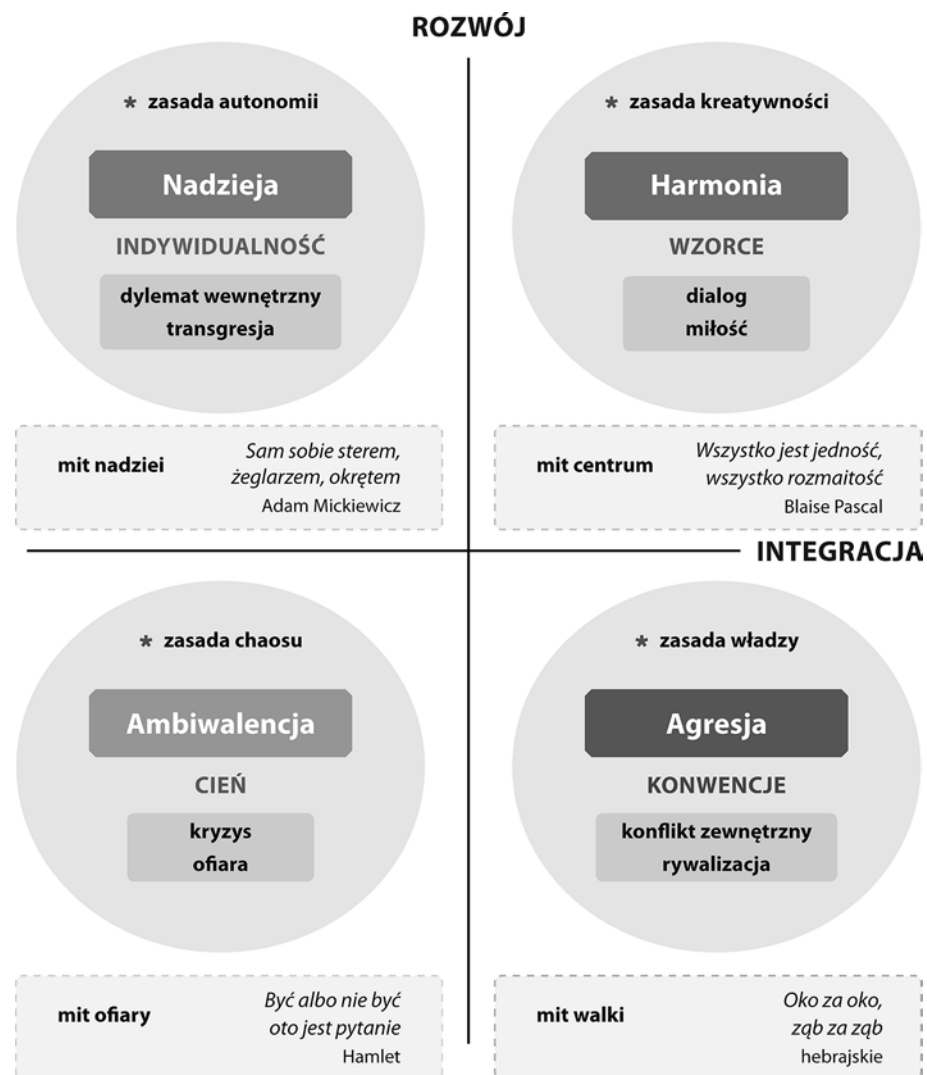
W przebiegu całego życia występują dwa główne kryzysy psychiczne: kryzys wieku dorastania oraz przełom połowy życia. Od okresu dziecięcego po starość ludzie doświadczają wielu „małych” i „średnich” kryzysów, które w języku codziennym są określane jako silny stres czy problem. Już na etapie takiego stresu czy problemu mogą być wypracowywane skuteczne strategie budowania bezpieczeństwa i organizowania rozwoju, ale wymaga to większej uwagi i świadomej pracy nad sobą. Projekt „Linia życia” dostarcza wielo-
poziomowego zestawu narzędzi do rozwijania świadomości, która powinna chronić przez głębszym kryzysem, i wskazuje, jak sobie z nim samodzielnie radzić, zanim niezbędna będzie fachowa pomoc terapeutyczna.

Twierdzą, że umiejętność radzenia sobie z kryzysem, stresem i problemami jest zależna przede wszystkim od postawy kreatywnej. Kreatywność poszerza bowiem zakres wykorzystania funkcji i struktury ego we wszystkich kierunkach, a nie tylko w jednym, najbardziej znanym.

Na drodze życia jednostka odpowiada na wyzwania środowiska, przekształcając talenty w umiejętności teoretyczne i praktyczne. Dysponując świadomością, tworzy w osobowości złożone struktury i kształtuje własną drogę życia oraz relacje ze światem. Efektem rozwoju wewnętrznego i działań w świecie jest twórcza osobowość i mniej lub bardziej skryształizowane dzieło życia. W baśniach i mitach to dzieło otrzymuje nazwę skarbu, sławy, władzy królewskiej czy zostaje uwiecznione pod postacią gwiazdy na niebie. W alchemii jest mowa o odkryciu kamienia filozoficznego, a w języku religijnym o zbawieniu i życiu wiecznym.

Współczesna psychologia może korzystać z zapisów kulturowych, które dostarczają wiedzy o konstruktywnej roli procesów nieświadomych i kreatywnych możliwościach ludzkiego umysłu. Umysł człowieka jest zdolny tworzyć nieustannie kulturę, będącą nośnikiem wzorców i symboli, które pełnią między innymi rolę transformatorów energii psychicznej. Ten fakt Jung powiązał z archetypami jako dziedzicznymi składnikami struktury psychicznej zanurzonej u każdego człowieka głęboko w nieświadomości zbiorowej (Franz, von, 2015; Jung, 2009). Badana przez Junga alchemia, podobnie jak jego interpretacje marzeń sennych i mitów, to źródła wiedzy o kreatywności umysłu. Kreatywność należy uznać za centralną zasadę rzeczywistości psychicznej.

Ryc. 1. Pole rzeczywistości psychicznej



Źródło: opracowanie własne

Pole rzeczywistości psychicznej jest na prezentowanym modelu podzielone na cztery strefy, które powstają dzięki wyróżnieniu procesów rozwojowych (oś wertykalna) i integracyjnych (oś horyzontalna). Integracja psychiczna na linii życia odbywa się w oparciu o konwencje (normy społeczne, zasada władzy) i wzorce (wartości kulturowe, zasada kreatywności). Powinny być one w wieku dorosłym spersonalizowane i powiązane ze strukturą „ja” (indywidualność, zasada autonomii), w przeciwnym razie życiem psychicznym rządzi przypadek i zasada chaosu, wpędzając los człowieka do sfery Cienia.

Całościowe odzwierciedlenie procesów kryzysowych, rozwojowych oraz integracyjnych na linii życia wymaga uwzględnienia podejścia kreatywnego, prezentowanego między innymi przez średniowieczną alchemię i rozwijanego przez współczesną psychologię narracyjną i systemową. Jej sens jest bardziej zrozumiały dzięki współczesnej wiedzy z zakresu psychologii mitu, psychologii baśni, psychologii kultury i psychologii twórczości (Nęcka, 2016). Modele psychologii systemowej, głębinowej, humanistycznej i kulturowej uzupełniają się (patrz ryc. 2). Integralna psychologia linii życia łączy te podejścia, dążąc do odzwierciedlenia w umyśle pełnego obrazu rzeczywistości psychicznej.

Tworzenie modeli i syntez naraża na uproszczenia, a jednocześnie stwarza wieloznaczność. Dlatego przy ich tworzeniu i weryfikacji klinicznej opieram się na obserwacjach i wiedzy z kilku dziedzin, którymi się zawodowo zajmuję, czyli psychiatrii, psychoterapii, psychologii głębi i psychologii kultury. Na ile to było możliwe, korzystam z badań interdyscyplinarnych z dziedzin pokrewnych, dążących do syntezy wiedzy o człowieku. Spektrum tych zainteresowań rozciąga się od psychologii głębi (psychoanaliza kliniczna i kulturowa), przez psychologię systemową, humanistyczno-egzystencjalną, narracyjną, po psychiatrię kulturową, antropologię baśni, literatury i mitów,

Ryc. 2. Kierunki psychologii inspirujące integralne podejście w opisie linii życia jako obrazu w umyśle z perspektywy psychologii kreatywnej

Psychologia humanistyczna świadomy podmiot dążenia rozwojowe	Psychologia kulturowa świat wartości wzorce
Psychologia głębi nieświadomość kompleksy, instynkty	Psychologia systemowa samoregulacja energia i informacja

Źródło: opracowanie własne

filozofię kultury, hermeneutykę. Wiedza ta opisuje cztery kluczowe obszary doświadczeń człowieka w długoterminowej perspektywie, tj. w świadomym kształtowaniu własnej osobowości, w relacjach ze światem społecznym, w konfrontacji z procesami nieświadomymi, jak urazy, niepokoje, sny, symptomy i mechanizmy obronne, oraz w konfrontacji z symbolicznym światem kultury, wzorcami i wartościami ponadpokoleniowymi.

Integralna psychologia linii życia jest zastosowaniem praktycznym psychologii kreatywnej, według której kreatywność (instynkt twórczy) jest najbardziej uniwersalnym czynnikiem adaptacji życiowej człowieka, zwłaszcza w warunkach kryzysu, czy to destrukcyjnego czy rozwojowego. Nie zajmuję się tutaj definiowaniem i teoretyczną stroną tego podejścia, gdyż celem artykułu jest wprowadzenie do zagadnienia linii życia od strony praktycznej. Temat podejmuję częściowo w innym artykule, wprowadzając pojęcie inteligencji kulturowej (por. Dudek, w tym zeszycie, s. 9–25).

Rozwój, kryzys, inicjacja

Jest ważne, że integrację psychiczną, zwłaszcza w kontekście całej linii życia, poprzedza dezintegracja (kryzys). Integracja psychiczna może mieć charakter pierwotny, wyrażony stanem narcyzmu i myśleniem życzeniowym (wyidealizowanym). Przejście przez fazę kryzysową mity opisują jako stan utraty raju. W ślad za autorami mówiącymi o roli kryzysów i przemiany w rozwoju (Campbell, 1994; Dąbrowski, 1982; Eliade, 1992; Frankl, 2010; Erikson, 2004; Gadamer, 2000; Girard, 1991; Hillman, 2014; Jung, 1998; May, 1978; Ricoeur, 1986) stawiam tezę, że wszelkie ważne doświadczenia psychiczne mają charakter inicjacyjny. Oznacza to, że świadomość podlega procesom kreatywnego przekształcania, w trakcie którego występuje zwykle jakieś przeżycie krytyczne (lęk, uraz, załamanie, choroba, symptom, konflikt, zdarzenie losowe).

Efektom krytycznego doświadczenia jest częściowy lub całościowy rozpad struktury psychicznej, powodujący różnicowanie się elementów psychiki na czynniki obiektywnie i subiektywnie „wyższe” i „niższe”, „dobre” i „złe” czy „silne” i „słabe”. Kryzys jest doświadczeniem opozycji. W kryzysie umysł naiwny wpada w stan rozszczepienia między rozpaczą (*nigredo*) a iluzją i nadzieją (*albedo*). Poszczególne kierunki psychologii zbyt pochopnie uogólniają swoje wnioski, stając po jednej ze stron opozycji psychicznych. Budowanie odrębnej psychologii „pozytywnej” (np. psychologia sukcesu, coaching), jak i odrębnej, izolowanej psychologii „negatywnej” (psychopatologia, psychologia traumy) prowadzi do fałszywych interpretacji złożonych zagadnień, z jakimi jednostka ma do czynienia w ciągu życia. Z jednej strony mamy

psychologię reklamy i szczęśliwego życia, a z drugiej psychiatrię, która w każdym załamaniu i każdej żałobie zauważa objaw choroby.

W projekcie linii życia i podejściu psychologii kreatywnej każde zdarzenie, proces, doświadczenie wewnętrzne rozpatrujemy integralnie i rozwojowo, widząc w tle zjawiska od strony integracyjnej i dezintegracyjnej. Rozgrywają się one w czterech podstawowych wymiarach rzeczywistości psychicznej, tj. zarządzanych przez normy zewnętrzne (konwencje), nieświadome kompleksy (Cień), świadomą osobowość aktualną (indywidualność) oraz wartości i symbole transcendujące kompleksy i świadomość aktualną (wzorce). Wyróżnienie tych obszarów w doświadczeniach człowieka odpowiada czterem składnikom (wymiarom) psychiki, organizującym bieżące życie psychiczne, jakie podaje w swoim systemie psychologii analitycznej Jung (persona, ego, kompleksy, archetypy) (por. Dudek, 2006; Jacobi, 1993; Jung, 1989; 1999; Nosal, 1992; 2001). W mojej propozycji każdy z tych obszarów jest równocześnie opisywany od strony psychologii (osobowość) oraz kultury (mity, wzorce).

Kreatywne ujęcie procesów psychicznych na linii życia przewiduje cztery stadia rozwojowe organizacji doświadczeń:

- **stadium idealne** (dziecięce) – stan przedkryzysowy, doświadczenie rajy i błogości;
- **stadium kryzysowe** – ujawnienie się opozycji, różnicowanie biegunowe;
- **stadium personalizacji doświadczenia** – struktura „ja” jest zdolna do dialogu z oboma biegunami opozycyjnych doświadczeń, tworząc psychologiczne triangulacje;
- **stadium kulturowe** – kreatywna (archetypowa) symbolizacja doświadczenia, obejmująca procesy wertykalne (rozwojowe) i horyzontalne (adaptacja i integracja w wymiarze całej linii życia).

Doświadczenia typowe dla poszczególnych obszarów są opisywane za pomocą werbalnych definicji, modeli i schematów przestrzennych (patrz kolorowa wkładka). Istotne znaczenie mają opisowe elementy werbalne, pobudzające do skojarzeń oraz pozawerbalne (kolor). W programie podstawowym linii życia cztery wymienione wyżej pola odpowiadają kolejno czterem fazom rozwojowym kompetencji psychologicznych: **uczeń, asystent, ekspert, mistrz**.

Na poziomie mistrza świadomość uzyskuje dostęp do uniwersalnych wzorców myślenia, postrzegania, wartościowania i działania jednostki czy grupy. Wcześniejsze stadia polegają na kształtowaniu umiejętności praktycznych i teoretycznych w określonej dziedzinie aż do osiągnięcia

poziomu profesjonalnego (eksperckiego). Kompetencje psychologiczne zdobyte w trakcie doświadczeń typowych dla sfery konwencji, Cienia, indywidualności i wzorców mają zastosowanie w aktywnościach wewnętrznych i działaniach zewnętrznych: w pracy zawodowej, społecznej, twórczej, na polu rodziny.

Zakończenie

Integralna psychologia linii życia bazuje na koncepcji indywiduacji Junga i innych elementach teorii rozwijanych przez tego szwajcarskiego psychiatrię. Kluczowe w jego teorii jest wyróżnienie dwóch faz rozwoju psychicznego: naturalnej oraz kulturowej (*opus contra naturam*). Rozwój osobowości stanowi, jak już była mowa, proces inicjacyjny, w którym dążenie do integracji poprzedza kryzys. Decydującym kryzysem w perspektywie całej linii życia jest kryzys człowieka dorosłego, w trakcie którego dochodzi do „detronizacji” ego i (zwykle) transformacji osobowości zewnętrznej, persony. Elementy nieświadome, wypierane i nierozpoznane, które w okresie kryzysu połowy życia tworzą sferę Cienia, często w formie zespołów psychopatologicznych, jak nerwica, depresja, uzależnienie czy reakcje psychotyczne, ulegają systemowemu przekształceniu w relacji z archetypami, tj. uniwersalnymi transhistorycznymi i transkulturowymi wzorcami funkcjonowania psyche (Jung, 2007; Pajor, 2004; Dudek, 2008).

W objaśnianiu terapeutycznej i rozwojowej roli doświadczeń kryzysowych i inicjacyjnych, w tym objawów psychopatologicznych, podstawowe znaczenie odgrywa teoria archetypów. Pozwala ona dokonać konstruktywnej (syntetycznej) interpretacji doświadczeń w opozycji (lub w uzupełnieniu) do interpretacji redukcyjnej (regresywnej), typowej dla psychologii freudowskiej oraz psychologii scjentystycznej. Symbole archetypowe wyzwalały myślenie twórcze integrujące procesy świadome i nieświadome. Są one dostępne świadomości w snach, fantazjach i aktywnej wyobraźni oraz w wytworach sztuki i kultury. W relacji z tymi symbolami jednostka i wspólnota społeczna doświadczają inspiracji twórczych oraz innych przeżyć transformujących świadomość i integrujących osobowość. Ze względu na czynnik przyszłości każde aktualne doświadczenie psychiczne zawiera element niepewności, ryzyka, losu, wyzwala efekt dramatu, ilustrowanego przez opowieści mitologiczne, jak i klasyczną oraz współczesną literaturę.

Obecnie obserwujemy inwazję myślenia opartego na faktach, które interesuje się wyłącznie zdarzeniami materialnymi i jakościami wymiernymi fizycznie. Psychologia operuje jednak w polu prawdy psychodynamicznej, obejmującej fakty psychiczne, a wśród nich zamierzenia, obawy i nadzieje.

Doświadczenie psychiczne jest przeżyciem subiektywnym, powiązaniem z wyobraźnią i emocjami. Jeśli uznamy je za niewidoczne, niebadalne lub zredukujemy je do poziomu pozbawionych duszy zdarzeń fizycznych, staną się one dla umysłu martwym zjawiskiem. Zimna postawa naukowa stosowana arbitralnie traktuje człowieka jak mechanizm bez duszy.

Najtrudniejszym zadaniem psychologii pozostaje dziś, paradoksalnie, opisanie i zrozumienie człowieka jako unikalnej istoty psychologicznej, jako oryginalnej osobowości, której świadomość wykracza poza poziom biologiczny i społeczny, układając się w niepowtarzalny, w jakimś sensie znany, a w innym ukryty, ciągle odsłaniający się z biegiem czasu wzór. Wypracowana na bazie doświadczeń linia życia jest obrazem w umyśle, a z drugiej strony procesem i aktywnością pokryzysową, w ramach której realizowane są potrzeby konwencjonalne, indywidualne, jak też archetypowe zadania.

BIBLIOGRAFIA

- Campbell, J. (1994). *Potęga mitu* (tłum. I. Kania). Kraków: Signum.
- Dąbrowski, K. (1982). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Dudek, Z.W. (2006). *Podstawy psychologii Junga*. Warszawa: ENETEIA.
- Dudek, Z.W. (2008). Doświadczenia transkulturowe. W: Z.W. Dudek, A. Pankalla, *Psychologia kultury* (s. 221–446). Warszawa: ENETEIA.
- Dudek, Z.W. (2013). *Psychologia mitów greckich*. Rozmawia M. Jaszewska. Warszawa: ENETEIA.
- Eliade, M. (1992). *Próba labiryntu* (tłum. K. Środa). Warszawa: Sen.
- Franz, von, M.-L. (2015). *Alchemia* (tłum. M. Kalinowska). Poznań: Zysk i S-ka.
- Frankl, V.E. (2010). *Wola sensu* (tłum. A. Wolnicka). Warszawa: Czarna Owca.
- Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia* (tłum. M. Żywicki). Poznań: Zysk i S-ka.
- Gadamer, H.G. (2000). *Rozum, słowo, dzieje* (tłum. M. Łukasiewicz, K. Michalski). Warszawa: PIW.
- Girard, R. (1991). *Kozioł ofiarny* (tłum. M. Goszczyńska). Łódź: Wydawnictwo Łódzkie.
- Hillman, J. (2014). *Kod duszy*. Warszawa: Larum.
- Jacobi, J. (1993). *Psychologia C.G. Junga* (tłum. S. Łypacewicz). Warszawa: Wydawnictwo Wodnika.
- Jung, C.G. (1989). *Rebis, czyli kamień filozofów* (wybór i tłum. J. Prokopiuk). Warszawa: PWN.
- (1997). *Typy psychologiczne* (tłum. R. Reszke). Warszawa: Wrota–KR.
- (1998). *Symbole przemiany* (tłum. R. Reszke). Warszawa: Wrota–KR.
- (2007). *Życie symboliczne* (tłum. R. Reszke). Warszawa: KR.
- (2009). *Psychologia a alchemia* (tłum. R. Reszke). Warszawa: KR.
- May, R. (1978). *Miłość i wola* (tłum. P. i H. Śpiewak). Warszawa: PIW.
- Nęcka, E. (2016). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: GWP.
- Nosal, C.S. (1992). *Diagnoza typów umysłu. Rozwinięcie i zastosowanie teorii Junga*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nosal, C.S. (2001). *Psychologia myślenia i działania menedżera*. Wrocław: Akade.
- Pajor, K. (2002). *Numinosum jako uczucie archetypowe*. *ALBO albo, 1 (Uczucie)*, s. 19–38.
- Pajor, K. (2004). *Psychologia archetypów Junga*. Warszawa: ENETEIA.
- Ricoeur, P. (1986). *Symbolika zła* (tłum. S. Cichowicz, M. Ochab). Warszawa: PAX.

dialog
Kultur

Indywidualizacja przybiera trudną do wyobrażenia różnorodność form zależnie od różnic indywidualnych między ludźmi i od różnorodności kultur, do których ci ludzie należą. Jedynym wspólnym elementem jest pojawianie się pewnej określonej liczby archetypów, które ukazują się w związku z różnymi etapami procesu indywidualizacji. Proces ten został streszczony w marzeniach sennych dziesięcioletniej dziewczynki: „Pewnego razu zobaczyłam we śnie zwierzę mające wiele rogów. Przebijają one nimi inne małe zwierzęta. Wiło się jak wąż i w ten sposób się odżywiało. Potem niebieska mgła wypełzła ze wszystkich kątów i zwierzę przestało jeść. Następnie przyszedł Bóg, ale naprawdę to było czterech bogów w czterech kątach. Wtedy owo zwierzę zdechło, a wszystkie zwierzęta, które ono zjadło, znowu stały się żywe” (Jung, CW, IX, I, 353).

Antonio Moreno, *Jung, bogowie i człowiek współczesny*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1973, s. 48.