

29. česko-slovenská psychoterapeutická konferencia, Trenčianske Teplice 2013

Individuácia – cesta k sebe

Tomáš Chodúr

Súhrn

Práca sa zameriava na problematiku individuácie podľa koncepcie C.G. Junga. Zavedený termín znamená diferenciaciu a integráciu nevedomého materiálu smerujúcu k celistvosti osobnosti, ktorá sa získava prostredníctvom dialogického stretávania medzi vedomím a nevedomím prepájajúc sa v symbole. K symbolickému vyjadreniu dochádza v snoch, pomocou aktívnej imaginácie a i. Zo symbolov majú najvýraznejšie miesto mandaly, ako obrazy nového centra osobnosti - bytostného Ja, ktoré kompenzujú psychickú dezorganizáciu, ku ktorej počas zmien v jednotlivých životných fázach dochádza.

Kľúčové slová: archetyp, bytostné Ja, ego, individuácia, komplex, mandala, symboly.

Vzhľadom na tému konferencie, ktorou sú zisky a straty v psychoterapii, sa z detailnejšieho pohľadu ponúka množstvo aspektov na jednu aj druhú stranu mince - na získavanie aj na strácanie. Prekonávanie paranoidne – schizoidnej pozície, získavanie identity, zbavovanie sa závislosti, práca s prenosom, učenie sa hraniciam atď. Ak sa na terapiu pozrieme z väčšieho odstupu, môžeme vidieť, ako vyzerajú nielen kroky, ale aj cesta, ktorú pacient podstupuje, ktorou sa uberá. V analytickej psychoterapii býva táto označovaná ako individuácia. Termín bol C.G. Jungom zavedený v dobe, keď sa analýza zameriavala takmer výlučne na porozumenie pacientovho detstva, v ktorom sa snažila nájsť kľúč k porozumeniu chorobných prejavov. Ostatné etapy života boli z tohto pátrania akosi vylúčené. Jung ako prvý upriamil pozornosť v psychoterapii aj na problematiku druhej polovice života, resp. na život celý, vrátane dospelosti a staroby ako plnohodnotné psychologické súčasťi života.

Individuácia pozostáva z dvoch fáz. V prvej polovici života dochádza k diferenciacii. Zvyšuje sa vedomá orientácia vo svete, neskôr sa buduje pohlavná identita a zároveň dochádza k oslobodzovaniu sa spod vplyvu rodičovských komplexov. V tej druhej (kde je hranica?) sa fokus z vonkajších cieľov obracia dovnútra, pričom sa nezriedka objavuje depresívne prežívanie (Jung, 2003). Po honbe za nachádzaním miesta v živote sa človek môže vrátiť k sebe, prebieha vnútorná práca. Predpokladom pre ňu je stiahnutie projekcií a schopnosť vnímať a rozumieť vlastným nevedomým obsahom na subjektovej rovine.

Čo si však pod individuáciou predstaviť? Samotné chápanie termínu Jungom otvára viac významových rovín. Ako bolo uvedené vyššie, môžeme si ju predstaviť ako cestu - aj jej cieľ súčasne. Ide teda o dosiahnutie stavu, no zároveň aj pro-

ces, ktorým k nemu človek dospeje. Počas neho prebieha intrapsychická diferenciacia, na ktorú nadväzuje integrovanie novoobjavených súčastí psyché. V reči humanistických tradícií by sa dalo hovoriť o období sebarealizácie, sebatranscendencie. To znamená, že individuácia predstavuje smerovanie k celistvosti a nie k dokonalosti. Je to proces stávania sa „sebou samým“, napĺňanie svojej vlastnej, najhlbšej podstaty. Pritom dochádza k zjednocovaniu protikladov v osobnosti, k syntéze. Koniec koncov je to však aproximácia celoživotnej úlohy (Jung, 1993, 2003, 2004; Kastová, 2000; Schlegel, 2006). Individuácia znamená stať sa jednotlivcom, stať sa vlastným bytostným Ja (Self) (Jung, 1999). Proces sa často zamieňa s uvedením samého seba (jásky komplex, ego). Kým ego je centrom vedomej osobnosti, v procese individuácie postupne dochádza k decentralizácii, kde ústredné miesto zaujme bytostné Ja (Self). Toto bytostné Ja je vedomie transcendujúce, zahŕňa ako vedomú tak aj nevedomú časť psyché. Je teda totalitou ľudských dispozícií alebo potencialít – znamená celistvosť (Schlegel, 2006).

Celý individuálny proces možno v terapii pracovne rozčleniť na viac úrovní. Tieto sú v praxi vzájomne previazané a reálne neoddeliteľné. Rozsah tohto príspevku neumožňuje bližší opis jednotlivých aspektov (viac literatúra). Pre zvládanie konfrontácie je však nevyhnutná koherencia jáskeho komplexu (teda sila ega)! Akákoľvek ďalšia práca závisí od vývinových potrieb pacienta. Na úrovni psychických funkcií je úlohou vyvažovanie tzv. menejcennej funkcie (myslenie - cítenie, vnímanie - intuícia), čoho výsledkom je rozšírenie rámca percepcie sveta a možnosti prístupu k nemu. Napr. výlučne racionálne založeného pacienta vedieme k práci s emóciami. Ďalej sa pracuje s komplexovým poľom (Kastová, 2004), kde sa napr. podporuje vymenenie spod vplyvu rodičovských komplexov (otcovský, materský; pozitívny, negatívny). V jungiánskom prístupe zastáva dôležité miesto práca s archetypmi. Na rovine ja a svet sa analyzuje persona, teda maska, tvár smerom von, k vonkajšiemu svetu. V opozícii k nej

Adresa pre korešpondenciu: Mgr. Tomáš Chodúr,
Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela, Malacká cesta 63, 902 18
Pezinok, e-mail: tomi.chodur@gmail.com

stojí tiež, ktorý pozostáva z nežitých, vytesnených stránok osobnosti. Ich postupná integrácia uvoľňuje veľké množstvo energie. Spracúvanie vzťahových a rodových aspektov je známe cez pojmy anima a animus (Jung, 2003). Stiahnutie projekcií voči druhému pohlaviu a zrealňovanie vzťahovej oblasti je podstatným krokom v terapii, ktorý v niečom nadväzuje na prácu s rodičovskými objektmi, celkovo však tvorí jeden z najdôležitejších krokov k úspešnej ceste k sebe samému. Ako terapeutický cieľ individuálneho procesu bolo spomenuté novonadobudnuté centrum osobnosti, ktoré v sebe prepája vedomé a nevedomé zložky osobnosti.

Pacienta počas terapie vedieme k chápaniu prejavov vlastnej psychiky, porozumeniu symbolických obrazov na subjektivej rovine. Vnímanie obrazov vlastnej duše a ich nazeranie v kontexte predošlej dynamiky sa označuje aj ako symbolizujúci postoj (Müller a Müller, 2006). Uvedené vnútorné zmeny sú nám totiž k dispozícii v podobe symbolov. Tak, ako sa v symboloch koncentruje to, čo náš život brzdí, čo nám bráni vo vývoji, na druhej strane vypovedajú o životných témach, ktoré smerujú k budúcnosti. A sú to práve symboly, v ktorých je zažívaný a zviditeľňovaný aj proces individuácie (Kast, 2000). Dostávame sa k nim prostredníctvom snov, spontánnych produktov pacientov, ale aj aktívnej imaginácie.

Často sa individuácia objavuje v podobe putovania, neraz s rázcestiami a križovatkami. Vyskytujú sa symboly stromu, či rastu semien, ale aj podobenstvá labyrintu či spletitej cesty. Jednotlivé archetypálne obrazy majú svoje špecifické symbolické podoby. A bytostné Ja je sebaregulujúca jednota ľudského organizmu, ktorá sa na symbolickej rovine najčastejšie objavuje v podobe kruhových a guľových foriem - ako je tanec v kruhu, mestá a hrady, opevnenia, obrazy so 4 prvkami, kryštalické štruktúry či tornáda a iné. Tieto formy sa jednotne označujú ako mandala (Jung, 2004). Ide o centrované útvary odkazujúce na celistvosť, ktoré sa objavujú najmä počas životných zlomov, významných zmien, ako reakcia na vzniknutú psychickú dezorganizáciu. Predznamenávajú reorganizáciu, zmeny v rámci osobnosti. Majú liečivý potenciál a ich výskyt je vždy pozitívnym signálom. To však platí, len ak sa objavia spontánne. Pri zámernom vytváraní mandál (napr. kurzy tvorby mandál) liečivý účinok absentuje. Odhliadnuc od terapeutickkej situácie možno nájsť ďalšie príklady pre individuálnu cestu prirodzene aj vo výtvarnom umení, vo filme či literatúre (napr. Homérova Odyssea, Hesseho Siddharta).

Cieľom práce bolo načrtnúť, čo sa dá rozumieť ako zisk či strata v psychoterapii. Či už ide o napomáhanie k strate pôvodnej nediferencovanosti, alebo ústup jednostrannej orientácie, ak hovoríme o transformácii vzťahu s primárnymi objektmi, sťahovaniu (ochranných) projekcií voči druhým, ale aj k opačnému pohlaviu. Na druhej strane sa črtajú nové obzory vnútornej krajiny, psychologická separácia spod vplyvu rodičovských postáv. Zlepšuje sa schopnosť vzťahovať sa k sebe, vytvárať projekciami nekontaminované partnerské vzťahy. Rozvíja sa aj kreatívny potenciál, zmeny je možné badať aj na spirituálnej rovine a dosahovaní symbolizujúceho postoja. Aj pod týmto si možno predstaviť individuálny proces, cestu k sebe.

Literatúra

- Jaffé, A.:** Vzpomínky, sny, myšlienky C. G. Junga. 1. vyd. Brno: Atlantis, 1998, 400 s.
- Jung, C.G.:** Aion. Príspevky k symbolice bytostného Já. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, 293 s.
- Jung, C.G.:** Analytická psychologie – její teorie a praxe. 1. vyd. Praha: Academia, 1993, 205 s.
- Jung, C.G.:** Mandaly: obrazy z nevědomí. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004, 154 s.
- Jung, C.G.:** Výbor z díla V. Snové symboly individuálního procesu. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999, 315 s.
- Kastová, V.:** Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 208 s.
- Kastová, V.:** Otcové – dcery, matky – synové: práce s rodičovskými komplexi jako cesta k vlastní identitě. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 168 s.
- Müller, L., Müller, A.(ed.):** Slovník analytické psychologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2006, 496 s.
- Schlegel, L.:** Základy hlbinnej psychologie, s osobitným zreteľom na neurozológiu a psychoterapiu. 1. vyd. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2006, 251 s.

Do redakcie došlo 10.1.2014.