

Gert Sauer¹

AKTYWNA WYOBRAŹNIA²

ON ACTIVE IMAGINATION

active imagination
C.G. Jung psychology

Autor artykułu opisuje psychoterapeutyczną technikę aktywnej wyobraźni wywodzącą się z psychologii C. G. Junga. Przekazuje on tu ogólne jej założenia w sposób ułatwiający zrozumienie jej podstaw, jak i pewnych praktycznych elementów aktywnej wyobraźni. Tekst jest adresowany do osób z dużym doświadczeniem w pracy z nieświadomością, także własną.

Summary: The paper describes the psychotherapeutic technique of active imagination, coming from the C.G. Jung psychology. It presents the main guidelines of the concept enabling the readers to understand its basic theory and practical elements. The text is designed to the readers with some experience in work with unconsciousness, including their own.

1. O aktywnej wyobraźni

Chciałbym ten artykuł rozpocząć od pewnego cytatu, który bardzo mi się spodobał, a który znalazłem w książce Laurensa van der Posta poświęconej życiu C.G. Junga: „Marzenie senne to małe drzwi schowane w najbardziej wewnętrznej i najskrytszej części duszy, które otwierają się na tę kosmiczną pierwotną noc, która była duszą na długo przed tym, zanim obudziła się świadomość własnego ja, i która będzie duszą poza tym wszystkim, co świadomość własnego ja jest i będzie w stanie kiedykolwiek uchwycić [...] Zadaniem świadomości jest wyodrębnianie; w marzeniu sennym wchodzimy jednak w głąb ogólniejszej i prawdziwszej wiecznej istoty człowieka, który nadal stoi na samym początku nocy, w mroku, a który kiedyś był całością i całość była w nim, w swojej naturze niepodzielna i pozbawiona jakiegokolwiek świadomości ja (*Ichhaftigkeit*). W tej wszystko

¹ Gert Sauer ur. w 1942 we Fryburgu (Niemcy), ojciec Niemiec, matka Rosjanka. W 1961 rozpoczął studia z Teologii Protestantckiej we Francji, sponsorowane przez Studienstiftung des Deutschen Volkes. W 1965 poślubił Rodtraud, ma troje dzieci. W 1969 rozpoczął szkolenie z zakresu psychologii analitycznej. W 1976 uzyskał dyplom Instytutu C.G. Junga w Zurychu. Od tego czasu pracuje jako psychoanalityk w Niemczech, analityk treningowy, wykładowca, superwizor w Instytucie C.G. Junga w Sztutgarcie. Opublikował wiele prac dotyczących użycia symboli w analizie, analitycznego podłoża procesów społecznych i psychologii religii. Jest prezesem Towarzystwa Wspierania Psychologii Analitycznej w Europie Wschodniej.

² Wykład wygłoszony na uczelni w Bazylei

jednoczącej głębi ma swoje korzenie marzenie senne, dlatego też bywa dziecięce, groteskowe, amoralne” [1, str. 289]³.

Jung zapewne osobiście doświadczył wiecznej duszy, wpieryw dzięki marzeniom sennym, a potem za pomocą swoistej medytacji, którą nazywał „aktywną wyobraźnią”. Zatem świadomość stoi w opozycji do rzeczywistości, która prowadzi i determinuje nasze życie, korzystając ze zdolności mózgu do wytwarzania takich zmysłowych wrażeń, jak na przykład obrazy. Jung zajmował się tym, w jaki sposób ta rzeczywistość determinuje nasze życie i to w dużo większym stopniu niż skłonni jesteśmy podejrzewać. Zawsze też podkreślał, iż oprócz niego jest wielu innych, którzy się tym zajmują i podążają tą drogą. Miał na myśli artystów takich, jak na przykład słynnego norweskiego malarza Edwarda Muncha. Jeden z jego obrazów — „Krzyk” — do świadomości Europejczyków przeszedł jako wyraz strachu, udręki, depresji i przerażenia. Munch zobrazował także przeciwieństwo świadomości — nieświadomości za pomocą dwóch biegunów: mężczyzny i kobiety. Z kosmicznej ciemności wyłonił twarze dwóch ludzkich istot – kobiety i mężczyzny, które oznaczają biegunowość animy – animusa. Prawdopodobnie dla niego – mężczyzny – kobieta (będąca animą) jest uosobieniem nieświadomości. Inaczej mogłoby to wyglądać, gdyby Munch był malarką.



Edward Munch (1886): Głowa mężczyzny we włosach kobiety. Grafika.

Na obrazie widoczny jest związek tych dwojga, ich rozmowa. Spleceni są włosami, tworząc jedność; ich dialog odbywa się poprzez kontakt ciał. Pamiętajmy jednak, że włosy jako owoc głowy często symbolizują myślenie. Patrząc z takiej perspektywy obraz ten może dotyczyć bezdźwięcznej konwersacji. Aktywna wyobraźnia polega właśnie na aktywnym kontakcie pomiędzy partnerami; zawsze aktywnym i nigdy biernym. Gdy stajemy się

³ cytaty w przekładzie tłumaczki

bierni, sceneria zmienia się i różne rzeczy zaczynają się nam przydarzać — aż w końcu stajemy się ofiarą obezwładniającej mocy nieświadomego.

Z historii religii znane są przykłady biernej wyobraźni, doświadczanej jako nagłe i przemożne objawienie się bóstwa w środku powszedniego dnia. Jeden z pierwszych przykładów aktywnej wyobraźni można znaleźć w *Dziejach apostołskich* według apostoła Łukasza, w których opowiada on historię Piotra, jednego z uczniów Jezusa. Według tradycji Piotr był pobożnym Żydem. Historia ta wydarzyła się wtedy, gdy niewielka jeszcze grupa uczniów Chrystusa stanęła przed pytaniem, czy ludzie niebędący Żydami mogą słuchać słowa bożego. Piotr wyszedł na dach, aby się pomodlić. Wtedy zadziałała bierna wyobraźnia: na spływającym z niebios obrazie ujrzał liczne zwierzęta, pomiędzy którymi były także te, których Żydom nie wolno było spożywać. Usłyszał głos: „Wstań, Piotrze, zabijaj i jedz” [2]⁴. To polecenie było zupełnie nie do przyjęcia przez jego superego, przezwyciężył więc swoją bierność i wprowadził aktywną wyobraźnię: „Przenigdy, Panie, bo nigdy jeszcze nie jadłem nic skalanego i nieczystego” [2]. Głos odparł: „To, co Bóg oczyścił, ty nie miej za skalane” [2].

Tu jest sedno sprawy. W marzeniu sennym jesteśmy jakby biernie transponowani na język nieświadomości, w aktywnej wyobraźni natomiast zbliżamy się do nieświadomego i widzimy, że istnieje partner, ktoś drugi reagujący na nas. Jung w Wykładach Tavistockich dotyczących podstaw psychologii analitycznej opisywał jednego ze swoich pacjentów z 1935 roku; młodego artystę, który przez długi czas nie mógł pojąć aktywnej wyobraźni, aż w końcu udało mu się do niej przedrzeć.

Cytat: „Leczyłem niegdyś młodego artystę, któremu zasadniczą trudność sprawiało zrozumienie, czym jest aktywna wyobraźnia. Próbował wielu środków, żeby to pojąć, lecz żaden z nich nie zadziałał. Nie potrafił myśleć. Muzycy, malarze czy inni artyści bardzo często nie potrafią myśleć, gdyż nie korzystają ze swojego umysłu świadomie. Podobnie umysł tego młodego człowieka tworzył artystyczne wyobrażenia i koncepcje bez jego świadomego udziału. Artysta nie potrafił korzystać z niego psychologicznie⁵, a przez to też nie był w stanie zrozumieć aktywnej wyobraźni. Nie potrafię przekazać wam wszystkiego tego, czego dokonał, ważne, że w końcu nauczył się psychologicznie władać swoją wyobraźnią.

Mieszkam poza miastem, żeby więc do mnie przyjechać, musiał on skorzystać z kolei. Pociąg odjeżdżał z małej stacji, na której wisiał plakat. Za każdym razem, gdy czekał na pociąg, przyglądał się temu plakatowi. To była reklama Mürren, małej miejscowości w berneńskim kantonie — kolorowy obrazek z wodospadami, zielonymi łąkami, centralnie położonym wzgórzem, na którym pasły się krowy. Siedząc i wpatrując się w plakat, próbował odgadnąć, co ja rozumiem pod pojęciem aktywnej wyobraźni. Pewnego dnia pomyślał: »Może zacząłbym od tego plakatu. Mógłbym na przykład wyobrazić sobie, że jestem częścią tego obrazu, że ta wieś jest prawdziwa, a ja wędruję pomiędzy krowami, wchodzę na wzgórze i spoglądam w dół na to, co rozciąga się po jego drugiej stronie.

⁴ Źródło: Biblia Tysiąclecia, wyd. IV. Poznań: Pallotinum; 2002.

⁵ Słowo *psychologicznie* w tym miejscu ma znaczenie zbliżone do *refleksyjnie* lub *w odniesieniu do psyche*. Znaczenie w jęz. ang.: *relating to the mind* (przyp. red.)

Zobaczyłbym zatem, co znajduje się za wzgórzem».

Z tymi myślami wszedł na stację i wyobraził sobie siebie na obrazie. Potem zobaczył łąki, ścieżkę, zaczął wspinać się na wzgórze, szedł pomiędzy krowami. Dotarł do samego szczytu i zobaczył, że po drugiej stronie wzgórza rozciąga się kolejna łąka, a u samego podnóża widzi ogrodzenie, ponad nim przechodzą schody. Dotarł do ogrodzenia, przedostał się schodkami ponad nim i trafił na ścieżkę wijącą się skrajem wąwozu. Doszedł do skały, za którą pojawiła się mała kapliczka z uchylonymi drzwiami. Zapragnął wejść do środka, więc otworzył drzwi. Z progu dostrzegł ołtarz, na którym stała drewniana statuetka Maryi. Spojrzał na jej twarz i w tym momencie coś ze spiczastymi uszami zniknęło za ołtarzem. Pomyślał: »Daj spokój, to czysty nonsens«, i cały obraz zniknął. Odszedł od plakatu i rzekł do siebie: »Nadal nie rozumiem, na czym polega aktywna wyobraźnia«. Nagle uderzyła go myśl: »A może to się wydarzyło naprawdę. Może to »coś« ze spiczastymi uszami naprawdę zniknęło za ołtarzem Maryi. Spróbuję jeszcze raz, żeby to sprawdzić«. Podeszedł do plakatu i znów wyobraził sobie wspinaczkę na wzgórze, ponownie zastanawiał się, co zobaczy po jego drugiej stronie. Znów ujrzął łąki, ogrodzenie i schodki ponad nim. Wrócił do skały, kaplica nadal tam była. Pomyślał: »Jest kaplica, więc przynajmniej to nie było złudzenie«. Drzwi także były uchylone. Zawahał się przed wejściem i powiedział do siebie: »Jeśli otworzę teraz drzwi i zobaczę Madonnę na ołtarzu, wówczas to »coś« ze spiczastymi uszami ponownie będzie musiało zniknąć za ołtarzem, w innym przypadku to nie będzie miało sensu«. Otworzył więc drzwi i wszystko odbyło się tak, jak poprzednio. Odtąd miał w swoim ręku klucz do aktywnej wyobraźni i wiedział, że może polegać na jej sile; jasne stało się dla niego także to, jak z niej korzystać” [3]⁶.

Ów młody artysta zmagał się z typową trudnością, która wiąże się z tym, że umysł wysyła znak ostrzegawczy zawsze wtedy, gdy coś wykracza poza jego świadomość. Jego umysł uaktywnił się w kaplicy z Madonną w momencie, gdy zauważył to »coś« znikające za ołtarzem. Odkrył on jednak obiektywną rzeczywistość, która istnieje poza zwykłym postrzeganiem. Mówiąc wprost, żeby móc aktywnie korzystać z wyobraźni, trzeba być przekonanym, że siła tej wyobraźni prowadzi do obiektywnej rzeczywistości, takiej, która wykracza poza codzienne oczekiwania. To, że miał odwagę powrócić do obrazu, jest oznaką jego siły i postępu w rozwoju jego osobowości. Wygląda to zazwyczaj w następujący sposób: widzę obraz, który jakoś mnie dotyka, widuję go regularnie (jest na murze stacji kolejowej). Zaczyna on do mnie przemawiać i dostrzegam to: przemawia do mnie, gdyż jest częścią mojej psyche.

Kurt Kusenberg, mało znany poeta z Baden, napisał kiedyś krótkie opowiadanie, którego strukturę ciągle znajduję w pewnym schemacie u swoich pacjentów. W dworskim majątku mieszka mały chłopiec, który ma nakazane bawić się w swoim własnym pokoju. Dorośli sądzą, że dostaje on wszystko, czego mu potrzeba. Chłopiec jest sam ze sobą i bawi się. W jego pokoju wisi na ścianie obraz holenderskiego malarza: sielska scena z wioską w tle; czas żniw. Drabiniasty wóz jest wyładowany zbożem, obok wozu stoi mężczyzna w stroju z tamtych czasów, nieopodal biega pies. Chłopiec z uwagą przygląda się obrazowi. Pew-

⁶ Cytat w przekładzie tłumaczki. Dostępny jest także przekład R. Reszke, jednak ze względu na germanizm *aktywna imaginacja* nie został wybrany do zacytowania w tym miejscu. [C. G Jung: Podstawy psychologii analitycznej. Wykłady Tavistockie. Wrota, Warszawa 1995, str. 212-214 (przyp. red.)

nego dnia wydaje mu się, że mężczyzna mruga do niego porozumiewawczo i przywołuje go ręką. I chłopiec podchodzi. Dorośli w dworze dziwią się, dlaczego tak nagle polubił zabawę w swoim pokoju. Nie mają pojęcia, że odwiedza swojego przyjaciela z obrazu. Gdy pewnego dnia mały chłopiec zniknął, wszyscy byli ogromnie zdumieni. Mieszkańcy tego domu traktowali obrazy bardziej jako oznaki bogactwa niż dzieła sztuki, na które można chcieć patrzeć, zatem nikomu z nich nie przyszło nawet do głowy, skąd na obrazie pojawił się obok mężczyzny i psa mały radosny chłopiec [4].

To z powodu samotności tego chłopca aktywna wyobraźnia przekształciła się pewnego dnia w bierną wyobraźnię i o jego losie zaczęła decydować nieświadomość. Tym opowiadaniem — zapewne z własnego dzieciństwa — Kusenberga stworzył wieloznaczne obrazy, które można dopasować do wielu ludzi. Potoczne powiedzenie: Potrzeba jest matką wynalazków, „Niekończąca się opowieść” Micheala Ende, „Nowela szachowa” Stefana Zweiga, a także „Faust” Goethego czy baśnie, w których bohater lub bohaterka wyruszają na ryzykowne poszukiwanie, to wszystko są przykłady aktywnej wyobraźni. Sam Jung doświadczył w dzieciństwie czegoś podobnego do przeżycia swojego pacjenta czy też do historii o małym chłopcu z opowiadania Kusenberga.

„Gdy byłem małym chłopcem, moja ciotka — niezamężna dama — mieszkała w cudownym starym domu. Było tam wiele przepięknych, starych, koloryzowanych sztychów. Jeden z nich był portretem dziadka ze strony matki. Był kimś w rodzaju biskupa i na obrazie został przedstawiony stojący na małym tarasie. Kilka schodków prowadziło z tarasu na ścieżkę wiodącą do katedry. Dziadek ze wszystkimi insygniami stał na tarasie. Każdej niedzieli odwiedzałem moją ciotkę. Zawsze klękałem na krześle naprzeciw sztychu i wpatrywałem się w obraz dotąd, aż mój dziadek „schodził” ze schodów. Ciotka zazwyczaj mówiła: „Moje drogie dziecko, on nie schodzi, on nadal stoi na tarasie”. Lecz nawet teraz jestem przekonany, że widziałem go, jak schodził po schodach” [5].

Ciotka reprezentuje tu głos zdrowego rozsądku, który z jednej strony ma nas chronić przed nieświadomością, z drugiej strony może też powstrzymywać w rozwoju.

Jung dalej tłumaczy:

„Widzicie już, jak do tego dochodzi: obraz zaczyna żyć w naszej wyobraźni, gdy skupimy na nim swoją uwagę; będzie pełen szczegółów, będzie miał swoją dramaturgię. Za każdym razem, gdy zwątpimy w jego istnienie, pomyślimy, że jest tylko tworem naszej wyobraźni, musimy to zwątpienie przełamać, ono jest nieuzasadnione. Ze świadomością, jaką mamy, zasadniczo niewiele możemy sobie zmyślić czy stworzyć. Zawsze korzystamy z tego, co wpada w naszą świadomość. Po niemiecku nazywamy to „die Einfälle”. Przykładowo: gdyby w tej sytuacji moja nieświadomość nie dostarczyła mi żadnych pomysłów, nie potrafiłbym kontynuować dalej tego odczytu, nie potrafiłbym dokonać następnego kroku. Każdemu z nas na pewno się zdarzyło, że, kiedy chciał coś powiedzieć, np. konkretne imię czy jakieś szczególne słowo, nie potrafił go znaleźć. A potem, nagle, ono zniemacka się pojawiało. Jesteśmy w pełni uzależnieni od swoistej współpracy z naszą nieświadomością. Gdy nie ma tej współpracy, jesteśmy zagubieni. Dlatego też jestem przekonany, że nie potrafilibyśmy zbyt wiele wymyślić, wiele wynalazków nie powstałoby, gdybyśmy się

⁷ tut. *skojarzenia* (przyp. red.)

posługiwali samą świadomością. Przeceniamy siłę celów i woli.

Zatem, gdy skupimy uwagę na wewnętrznych obrazach i zadamy o to, żeby nie przerywać ich naturalnych przemian, nasza nieświadomość wytworzy liczne obrazy, które na końcu mogą ułożyć się w kompletną historię” [6].

1.2 Definicja

25 listopada 1932 roku Jung napisał list do nieznanego adresata i opisał w nim proces zachodzący pomiędzy świadomością a nieświadomością, który pozwala na aktywne stawienie czoła nieświadomości. Nazwał to aktywną wyobraźnią:

„Twórcze [aktywne — przyp. tłum.] podejście jest najlepszym ze sposobów spotkania się z nieświadomością. Wyobraź sobie coś, stwórz jakąś fantazję i z całą swoją mocą kształtuj ją. Nadawaj taki kształt, jakbyś ty sam był tym wyobrażeniem lub należał do niego i twórz takie sytuacje, z których nie ma ucieczki. Wszystkie trudności, jakie się przed tobą pojawiają, będą symbolicznym wyrazem twoich psychicznych trudności, a to, w jaki sposób je przezwyciężysz w wyobraźni, pokaże, jak je pokonasz w swojej psychice” [7].

Marie Luise von Franz w eseju „Aktywna wyobraźnia w psychologii C. G. Junga” [8] daje przykład „specyficznej dialektyki analizy nieświadomości”. Píše tam o jej korzeniach: „Moim zadaniem jest zaprezentować poglądy Junga na temat aktywnej wyobraźni, która, jak wszyscy wiecie, jest szczególną dialektyczną analizą nieświadomego. C.G. Jung zaczął ją odkrywać ok. 1916 roku, gdy analizował siebie samego. Opisał to po raz pierwszy w 1929 roku we wprowadzeniu do książki *Sekret Złotego Kwiatu* Richarda Wilhelma [9], a szczególnie już w 1933 w „Związku pomiędzy ego i nieświadomym”. Odkrył, że efekt leczący pojawia się wtedy, gdy uda się zobjektywizować i zanalizować zawartość nieświadomości, pozostając w stanie czuwania. Można to osiągnąć za pomocą sztuki: malarstwa, rzeźby (czasami tańca), a najbardziej poprzez obserwowanie i zapisywanie pojawiających się serii wewnętrznych wydarzeń, w których dialog pomiędzy wewnętrznymi postaciami staje się szczególnie ważny. Porównując zapisane ciągi wydarzeń i wewnętrznych konwersacji do marzeń sennych, można zobaczyć, że uczestnictwo świadomości nadaje wyraźnie bardziej całościowy, skoncentrowany (ześrodkowany) i dość często bardziej dramatyczny charakter tej samej treści. W przeciwieństwie do snów, które są czystą produkcją nieświadomego, aktywna wyobraźnia dopuszcza do głosu czynnik psychiczny, który Jung nazywał funkcją transcendentną, to znaczy — funkcją syntetyzującą nieświadomą i świadomą część osobowości. Właśnie dlatego aktywna wyobraźnia może prowokować intensywniejsze i — w porównaniu z analizą snów — szybsze dojrzewanie osobowości”.

2. Metoda

2.1. Marie Luise von Franz sugeruje następującą metodę aktywnego wyobrażania:

1. Oczyszczenie świadomości własnego ja ze strumienia myśli
2. Objęcie wewnętrzną percepcją napływających wyobrażeń
3. Nadawanie im kształtu
4. Moralna konfrontacja z tym, co jest ich efektem
5. Przeżycie tego

Powyższe punkty wymagają pewnych wyjaśnień:

Ad 1. Oczyszczenie świadomości własnego ja ze strumienia myśli to dobrze znane ćwiczenie, które jest zasadniczym i wstępnym etapem we wszystkich rodzajach medytacji. Służy ono powstrzymaniu niekończącego się strumienia rzekomo ważnych rzeczy, których transportem zarządza nasze ja. Tak więc zaczynam dialog z przewodnikiem mojej duszy. Zdarza się, że niespodziewanie po kilku zdaniach powracam do moich codziennych obowiązków, które ciągle na mnie czekają. Takie sytuacje wymagają szczególnej uwagi. Nadal jednak pojawiają się myśli wyrastające z nieświadomości, które wywołwane są przez kompleksy, np.: po rozpoczęciu dialogu z wewnętrznym przewodnikiem przypominam sobie, że już dawno temu chciałem napisać do kolegi i jeszcze tego nie zrobiłem. Nawiązując do podanego przykładu, muszę rozważyć, co naprawdę jest tu istotne — czy temat wewnętrznego dialogu, czy sprawa, którą kiedyś chciałem przedyskutować z kolegą, skoro przypomnienie sobie tego było tak intensywne.

Ad 2. Objęcie wewnętrzną percepcją napływających wyobrażeń. Pozostając przy moim przykładzie: jeśli już zdecydowałem się na rozmowę ze swoim wewnętrznym, duchowym przewodnikiem, będę widział to, co pierwotnie pochodzi od niego. Oddając to innymi słowami, skoro zdecydowałem się na powrót do miejsca moich marzeń sennych, będę miał dobrą okazję, żeby się tam rozejrzeć i zapamiętać to, co zobaczę.

Ad 3. Nadawanie kształtu wewnętrznym wyobrażeniom. Każdy wewnętrzny czy duchowy proces wymaga nadania mu zewnętrznego kształtu, na który można spojrzeć i rozpoznać go. Będę robił to, co sprawia mi największą przyjemność i nie ma znaczenia, czy będę pisał, malował, lepił z gliny, dzięrgał na drutach czy tańczył. Niebezpieczeństwo, jakie tu się czai, to kompleks perfekcyjnej roboty lub jego przeciwieństwo: zarówno wysokie artystyczne wymagania, jak i niedbała, niechlujna praca uczynią nas nieświadomymi. Kompleksy będą wpływać na kształt wytworu, a opór będzie wprowadzał zamieszanie. Powstanie coś całkiem odmiennego niż to, co miałem pierwotnie w zamyśle.

Ad 4. Moralna konfrontacja z wytworem — to etyczna decyzja Junga. Taką samą metodę stosuje się w opracowywaniu marzenia sennego. Ja proszone jest o zajęcie stanowiska i o odpowiedź: »tak« lub »nie« na przekaz nieświadomości. Wiele osób w tej sytuacji podda się biernej wyobraźni i nieświadomie zaakceptuje to, co widzi. Jedynym efektem takiego zachowania jest dalsze cierpienie z powodu nieświadomego kompleksu autorytetu czy kompleksu rodziców. Błędnie korzystają z wyobraźni jako wyroczni. Inni zaś znajdują w tym to, co zawsze było ich zadaniem i co zawsze mieli widzieć, a to z kolei pokazuje, jak bezpiecznie zamknięte w sobie jest ich ja. Oni również stają się ofiarami ryzyka, że ujrzą lub nie. To ci, którzy są wdzięcznymi dziećmi swoich własnych przekonań, co jest niebezpieczeństwem, na które wszyscy jesteśmy wystawieni, jeśli nie podążymy za dobrą zasadą trudnej drogi: rzeczy, których nie lubimy, najprawdopodobniej są prawdziwym wyrazem nieświadomości.

Ad 5. Przeżycie wrażeń. Jest to przeszkoda nie do pokonania dla tych, którzy chcą pozostać dziećmi, czyli dla tych, którzy chcą tylko tego, co można rozwijać bez aktywnego udziału. Jednakże doświadczenia z terapii wskazują na coś odmiennego: jakkolwiek prześwit świadomości jest stworzeniem nowego świata, a wtedy następuje przejście z jednego poziomu na inny, tak jak opisują to liczne u Indian amerykańskich mity stworzenia.

W wielu listach Jung opisuje swoją metodę w dość niesystematyczny sposób. Bardziej przypomina to rzeczywistość pracy terapeutycznej. Jako przykłady wybrałem jego listy z kwietnia i maja 1947 roku, w których niejaki Pan O. prosi o poradę. Jung prowadzi tę

terapię drogą korespondencyjną:

„Drogi Panie O.

Przeczytawszy Pana materiał zawierający marzenia senne, mogłem wyrobić sobie osobisty odbiór tego, w jakim stanie psychicznym musi Pan się znajdować w tym momencie. Doszedłem wtedy do wniosku, że w Pana leczeniu dzieje się coś nieprawidłowego, chociaż wydaje się ono prowadzone zgodnie z regułami. Przedstawił Pan rozległy i tak bogaty materiał, że aż trudno go uporządkować. Osobiście nie potrafiłbym zebrać tyle energii, żeby zbadać dokładnie Pana sny. Wydaje mi się, że co najmniej trzy godziny tygodniowo byłoby potrzebne na to, żeby sobie z nimi poradzić.

Jak Pan wie, moja metoda opiera się nie tylko na analizie i interpretacji materiału pochodzącego z nieświadomości, lecz także na jego syntezie za pomocą aktywnej wyobraźni. Nie doszukałem się tego w Pana przypadku. Ta właśnie technika wydaje się konieczna w Pana sytuacji. Ma Pan wystarczająco dużą wiedzę i jest Pan na tyle inteligentnym człowiekiem, żeby wybrać się w tę długą podróż, wiedząc i rozumiejąc, że nie ma innego analityka pod słońcem poza tym, który żyje w Pana własnym sercu. Nie oznacza to, że Pan sam ma gruntownie przeanalizować i zinterpretować swoje sny, lecz że zrobi Pan coś, co w niemieckim nazywamy: „die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten” [konfrontacja z nieświadomym – G.S.]. Jest to proces dialektyczny, który będzie zachodził w Panu dzięki aktywnej wyobraźni, która jest najlepszym według mnie środkiem do zminimalizowania nadprodukcji nieświadomości. To niewłaściwe, że człowiek, taki jak Pan, nadal pozostaje zależny od analityka. Więcej, to jest nawet niedobre dla Pana, prowadzi bowiem do nieustającego, nieprzyjemnego konfliktu pomiędzy Pana dwoma opozycyjnymi stronami, wywołuje konflikt pomiędzy dumą a pokorą. Dla pokory korzystna będzie możliwość przyjęcia przez Pana daru od przewodnika, który żyje w Panu, pozostając nieuświadomianym. Dla Pana dumy z kolei dobrze by było, gdyby to Pan sam siebie poniżył, tylko w takim stopniu, w jakim będzie Pan mógł znieść to poniżenie. Nie mam zamiaru zachowywać się wobec Pana jak generał; w związku z tym byłbym nawet gotów, żeby Panu pomóc, choć z kolei w Pana własnym interesie leży to, żebym nie podjął tego wysiłku zmagania się z Pana materiałem. Tylko wtedy Pan naprawdę skorzysta, gdy sam, własnym wysiłkiem zrozumie siebie. Duma jest wspaniałym uczuciem dopóki wie Pan, jak uwzględniać swoje własne oczekiwania. Czy zastanawiał się Pan kiedyś nad tym, kto jest moim analitykiem? W końcu każdy z nas będzie musiał stanąć twarzą w twarz z nieświadomością na dobre czy na złe” [11].

Tak więc to, przez co Pan O. ma siebie przeprowadzić, to proces. Musi on pracować nad przeciwieństwami pokory i dumy. Musi też zaakceptować dar od przewodnika istniejącego w nim poza jego świadomością. Celem tego jest stworzenie możliwości skonfrontowania się z nieświadomością na własną rękę.

„Mój drogi O.

Jestem nieco zaskoczony, że nadal nie wiesz, w jaki sposób korzystać z metody, którą nazywam »aktywną wyobraźnią«, z czegoś, co jest drugą częścią analizy, która ma wejrzeć w głąb. Musisz koniecznie dokładnie przeczytać to, co napisałem na ten temat w „Związkach pomiędzy ego i nieświadomością” [12]. Niestety, nie ma polskiego przekładu tytułu *The relations between*

Masz oczywiście rację, że niewiele do tej pory opublikowano o aktywnej wyobraźni.

Większość o tym można znaleźć w moich wykładach. To zbyt trudny temat, żeby poddać go wyłącznie czysto intelektualnemu oglądowi. Sen, który opisałeś, jest w każdym wymiarze bardzo pouczający: to *massa informis*, której powinno nadać się jakiś kształt. Wbrew temu, czego się spodziewasz, ona wcale nie musi się wyczerpać, gdyż jest *prima materia* wszystkiego, co z tego stworzysz. Zasadniczym zadaniem aktywnej wyobraźni jest znalezienie jakiegokolwiek obrazu, może to być na przykład ten żółty materiał z twojego snu. Przyjrzyj się i dokładnie obserwuj, jak się zaczyna, jak rozwija i zmienia. Proszę, nie próbuj go modelować, nie rób nic poza obserwacją spontanicznie następujących zmian. Każdy obraz w psychice będzie w miarę takiej właśnie obserwacji, pod wpływem spontanicznych skojarzeń, subtelnie się zmieniał. Proszę, uważaj, żeby nie przeskakiwać z jednego obiektu na drugi. Trzeba się skupić na jednym wybranym wyobrażeniu i czekać, aż zmieni się ono samo. Wszystkie te zmiany dokładnie obserwuj, aż w końcu wejdziesz w sam obraz. Jeśli częścią tego obrazu jest ktoś mówiący, mów to, co chcesz mu przekazać, i słuchaj tego, co ta osoba ma do powiedzenia. W ten sposób możesz nie tylko analizować swoją nieświadomość, lecz także dajesz możliwość swojej nieświadomości do analizowania Ciebie. A dzięki temu krok po kroku stwarzasz jedność ze swojej świadomości i nieświadomości, bez którego to procesu nie mógłby się odbywać proces indywiduacji. Jeśli zdecydujesz się skorzystać z tej metody, mogę zaoferować Ci swoje okazjonalne doradztwo, jeśli nie zechcesz skorzystać, moja osoba nie będzie przydatna”. [13]

Co jest ważne to to, żeby cierpliwie trzymać się jednego obrazu; nie przeskakiwać z jednego na drugi. Niecierpliwość jest przejawem depresji analogicznym do niezaspokojonego głodu. Obraz powinien być uważnie i cierpliwie obserwowany do momentu, gdy ja aktywnie przeniesie się w jego głąb i możliwy stanie się dialog z pojawiającą się tam osobą. Chciałbym wyraźnie podkreślić prostą definicję aktywnej wyobraźni z powyższego listu: „W ten sposób możesz nie tylko analizować swoją nieświadomość, lecz także dajesz możliwość swojej nieświadomości, żeby analizowała Ciebie”.

„Mój drogi O.

Tak jak się obawiałem, Twój materiał jest nazbyt rozległy! Wymaga on olbrzymiego psychicznego wysiłku, żeby go zredukować. W Twoim pierwszym obrazie, w którym pojawia się Beatrice, jest taki moment, za pomocą którego mogę Ci pokazać, jak uruchomić aktywną wyobraźnię. Beatrice, jako postać animy, jest bez wątpienia personifikacją, to znaczy istotą, którą w tym kształcie wytworzyła nieświadomość. Możesz być pewien, że Twoja anima wybrała sobie tę postać, żeby pokazać Ci, jak wygląda. Zadziwiający jest rzeczywiście obraz tej gigantycznej Beatrice. Nie odpowiadaj na ten dziwny widok, zostaw go takim, jakim jest, i kontynuuj kształtowanie wizji. Najnaturalniej byłoby skorzystać z tej okazji i rozpocząć dialog ze swoją animą. Ktoś, kto miałby naturalne podejście do takich spraw, zapytałby ją, dlaczego pokazuje się właśnie jako Beatrice. Dlaczego jest taka ogromna? I dlaczego Ty jesteś taki mały przy niej? Dlaczego karmi Twoją żonę, a nie Ciebie, etc. Mógłbyś także zapytać — jako że jest ona posłańcem Graala — jakie znaczenie ma ta dziwna żółto-pomarańczowa rzecz? A także, jakie znaczenie ma magiczny pierścień? O co chodzi z tymi wszystkimi zwierzętami? Traktuj ją jako istotę ludzką, jako pacjenta lub jako boginię, jak wolisz. Najważniejsze jest to, żebyś traktował ją jako żywą istotę, a nie za ledwie jako Twoją wizję, ona jest bowiem żywa. Dodatkowy problem

stwarza to, że w tym obrazie pozostajesz pod wpływem swojej animy, i to jest też powód, dla którego ona zaczyna karmić Twoją żonę, wtedy bowiem, gdy pozostajesz pod urokiem Twojej animy, Twoja żona jest niedożywiona. Dlatego musisz porozmawiać z tą postacią, musisz zobaczyć, kim ona jest i dowiedzieć się, co ona myśli, jaki ma charakter. Gdy już wkroczysz w swoją wyobraźnię, to ogrom Twojego materiału bardzo szybko skurczy się do rozsądnych rozmiarów. Jeśli popuścisz wodze swojej intuicji, natychmiast zostaniesz stłamszony. Miej głowę na karku i w obliczu natłoku obrazów i ich różnych aspektów trzymaj się swojej osobowości. Tak, jak zaznaczyłem, możesz to zrobić, podchodząc do obrazu ze swymi naturalnymi, zwykłymi ludzkimi reakcjami i emocjami. Traktowanie animy jako pacjenta, a siebie jako kogoś, kto ma odkryć jego sekret, jest bardzo pomocną metodą” [14].

Należy postrzegać zjawiska wszystkimi swoimi zmysłami, a nie trzymać się uparczywie własnego ja. Gdy анима i animus przesyłają jakiś komunikat, to ukrywa się on we wszystkich aspektach i kształtach, w jakich się przejawiają. Ogromna Beatrice-animacja musi odpowiedzieć na pytanie, dlaczego wybiera Beatrice jako swój obraz i dlaczego przyjmuje takie rozmiary.

2.2. Terapia Pana O. prowadzona przez Junga prawdopodobnie zakończyła się powodzeniem. Jeśli chodzi o aktywną wyobraźnię, powstaje pytanie, tak jak wobec każdej innej metody, o wskazania i przeciwwskazania jej stosowania. W jakich przypadkach aktywna wyobraźnia jest odpowiednią metodą, a w jakich okazuje się niewłaściwa?

Jeden z moich znanych kolegów — Hermann Strobel — znalazł pomocne w odpowiedzi na te pytania wskazówki w pracy Barbary Hannah [15, 16]:

Wskazania:

1. Świadomość zatapia się w fantazjach.
 2. Pojawia się zbyt wiele marzeń sennych.
 3. W ogóle nie ma marzeń sennych lub pojawia się ich zbyt mało.
 4. Pacjent pozostaje pod jakimiś nieznanymi wpływami lub czuje się jak gdyby za szklaną szybą.
 5. Zaburzona jest adaptacja do świata zewnętrznego.
 6. Pacjent wpada ciągle w tę samą pułapkę, popełnia ten sam błąd.
 7. Są dowody, że miały miejsce projekcje.
 8. „Tak” i „nie” są w takiej opozycji, że synteza nie wydaje się możliwa.
 9. W przypadku analityka: niebezpieczeństwo zalania treściami nieświadomymi poprzez pacjenta.
 10. Długa nieobecność analityka [15].
- Od siebie chciałbym dodać w następnym punkcie:
11. Nadmierna ekstrawersja.

Ad 1. Proces zatapiania świadomości fantazjami można spotkać u nie zrównoważonych racjonalistycznych osobowości.

Ad 2. W takim przypadku powinno się wykorzystać te marzenia sennie, które budzą największe zainteresowanie.

Ad 3. Należy gruntownie zbadać, jaka jest przyczyna braku lub ubóstwa marzeń sennych. To powinno zapobiec wystąpieniu prepsychotycznych zachowań.

Ad 4. Taka sytuacja wymaga wyjaśnienia tego, co oddziałuje na pacjenta — aktywna

wyobraźnia jest tu bardzo pomocna.

Ad 5. W tym przypadku aktywna wyobraźnia pozwala dowiedzieć się i poznać, jakie są ukryte aspekty życia, umożliwiające kontakt z zewnętrznym światem.

Ad 6. Należy znaleźć przyczynę »pułapki«. Może nią być lęk przed zmianą.

Ad 7. Pojawia się pytanie, kto lub co powoduje, że reaguję na X w taki sposób.

Ad 8. Aktywna praca w tym przypadku umożliwia znalezienie trzeciego rozwiązania

Ad 9. Czynnikiem decydującym w tym przypadku jest praca wyobrazeniowa analityka, praca ze swoim wewnętrznym przewodnikiem.

Ad 10. Tu ważna jest niezależność pacjenta.

Przeciwwskazania:

1. Niebezpieczeństwo istnienia ukrytej psychozy
2. Słabe zakorzenienie ja w świecie zewnętrznym
3. Wyeksploatowanie nieświadomości.

Ad 1. W tym przypadku istnieje duże ryzyko, że aktywna wyobraźnia, tak jak każda inna forma medytacji, mogłaby wywołać fazę psychozy.

Ad 2. W tym przypadku konieczna jest nauka życia i sposobu jego przeżywania.

Ad 3. Zjawisko to da się zauważyć m.in. po intensywnych aktach twórczych lub silnych przeżyciach emocjonalnych (przyp. red.).

2.3. W-prowadzenie

W pracy korzystam z trzech różnych sposobów „w-prowadzania”:

1. Niektórzy pacjenci, a zwłaszcza ci, którzy posiadają artystyczne zdolności, sami nieświadomie stosują aktywną wyobraźnię; przykładowo malarka, która odnajduje swój własny styl w technice rozcieńczania kolorów wodą tak, żeby się zlewały; uzyskanym na tej drodze kształtom nadaje barwę i w ten sposób tworzy się wielowarstwowy obraz. Istnieje jednak ryzyko, że taka praca artystyczna może nie zostać odczytana pod kątem jej nieświadomego przekazu.

2. Dając wskazówki, opowiadam pacjentowi o aktywnej wyobraźni, a pacjent zaczyna sam ćwiczyć.

3. Wprowadzam aktywną wyobraźnię podczas terapii indywidualnej lub grupowej. Niektórym osobom moja obecność potrzebna jest do tego, by pełnić funkcję ochrony przed nieznanymi zagrożeniami. W związku z tym, że sam również poddaję się kontemplacji, pojawiające się treści (obrazy) dość często są podobne.

3. Przykłady:

3.1 Niektóre wytwory ceramiczne

3.2 Aktywna wyobraźnia w starożytnym Egipcie. Herman Strobel [15] przytacza rozmowę potencjalnego samobójcy z jego ba⁸:

„Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Moi bracia są źli, a przyjaciele nieprzyjemni.

⁸ ba - w religii staroegipskiej wyraz mocy boskiej, która może przejawiać się w różnych formach widzialnych lub wyobraźalnych (*Religia. Encyklopedia PWN*. T.1, 2001) (przyp. red.).

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Serca są pazerne, wszyscy okradają swoich sąsiadów.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Szlachetni ludzie przestali istnieć, a wszystkie drzwi stoją otworem dla bezczelnych i zuchwałych.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Nawet ci, którzy mają zadowolone oblicze, są źli, gdyż podeptano boga.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Ci, którzy swoją złośliwością gniewają jednych, potrafią innych doprowadzić tym samym do śmiechu — tym łatwiej, im bardziej ich ohydny czyn jest złośliwy.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Płądrują wszędzie, każdy okrada swojego sąsiada.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Najbliższy przyjaciel jest kryminalistą, brat, z którym żyłeś, staje się twoim wrogiem.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Nikt nie pamięta tego, co było wczoraj. Już nie pomożesz komuś, kto kiedyś pomógł tobie.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Bracia są źli; każdy szuka schronienia pomiędzy obcymi.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Każdy odwraca twarz; wbija wzrok w ziemię w obliczu swoich braci.

Z kim mógłbym wciąż dziś rozmawiać? Każdy w sercu jest zachłanny, nie ma już takiego serca, na które mógłbyś liczyć.

I tak dalej. W przypadku narzekania, biadolenia czy pytań i kwestii podobnych do tych powyżej, należy ich wysłuchać i dociec, co leży u ich podłoża” [15].

„Pewna pacjentka zanotowała pierwszy obraz, jaki się pojawił w jej wyobraźni: »Widzę spaloną w słońcu drogę, z wyraźnie zaznaczonymi poboczami, przypominającą ogrodową ścieżkę. Po bokach rośnie wysuszona trawa. Czy ta droga prowadzi donikąd? Zdaję sobie sprawę, że stoję w otchłani ukrytej wśród chmur i białej mgły. Jakiś głos mówi, że jestem w stanie unieść się w powietrzu«.

Odmawia temu głosowi: »Nie, nie mogę!« i słusznie, gdyż ludzkie istoty nie unoszą się tak łatwo, a przynajmniej nie w przestrzeni nieważkości. Czeka na to, co stanie się dalej: »Obawiam się, że zacznam, niestety, opadać«.

Głos się odzywa ponownie: »To Twoja droga cię prowadzi!« Brzmi dla niej jak kolejny podszept, żeby się dała ponieść, więc mówi: »Nie, wolę pójść tą [drugą] drogą!«.

Komentarz: Ja uspokaja się i rozprasza wątpliwości dzięki własnej inicjatywie, a poprzez nią nie poddaje się wpływom takiego samorządu, który pchnąłby je na trudne do zaakceptowania drogi. Stojąc przed perspektywą otchłani, podążanie swoją drogą bez świadomej kontroli nie jest pozbawione ryzyka. Ja zachowuje się właściwie, gdy podejmuje decyzję zgodną ze sobą, sprzeciwiając się irracjonalnej sugestii.

Głos namawia: »Przecież nic nie widzisz!«

Ja nadal rozsądnie odpowiada: »Wyczuję drogę«” i przypieczętowuje: »Czuję ostre kamienie i wodę przepływającą ponad nimi. Widzę dziki, mały strumień i soczyście zielone rośliny. Czuję, że muszę się wycofać w ciemność i mgłę.«

Komentarz: Ja musi się upewnić, czy nie znajdzie się pod kontrolą życzeniowych fantazji

oraz czy nie zostanie uwiedzione przez ten strumień i uniknie w ten sposób otchłani, co byłoby dużo prostsze. Ja podąża za swoim wewnętrznym »muszę« [15].

Aktywna wyobraźnia, jako technika psychoterapeutyczna wywodząca się z psychologii analitycznej, stanowi jedną z najbardziej efektywnych metod uleczenia strudzonej duszy współczesnej ludzkości. Pozwala odtworzyć normalne związki pomiędzy ja i nieświadomością. Równocześnie jest fascynującą przygodą na drodze zgłębiania wewnętrznego i zewnętrznego świata. Pozwala, aby ludzkie ja odkryło swe miejsce we własnej indywidualnej i w zbiorowej naturze. Jeśli tylko przestrzega się jej zasad, gdy ma się ją dobrze opanowaną i stosuje we właściwym czasie, to aktywna wyobraźnia staje się pomocnym remedium.

Piśmiennictwo

1. van der Post L. C.G. Jung, der Mensch und seine Geschichte. Zurich: Diogenes Verlag; 1994.
2. Dzieje apostołskie. Źródło: Biblia Tysiąclecia, wyd. IV. Poznań: Pallotinum; 2002.
3. Jung CG. Podstawy psychologii analitycznej. Wykłady Tavistockie. Warszawa: Wrota; 1995, str. 212–214.
4. Kustenberg K. La Botella und andere seltsame Geschichten. Stuttgart, Berlin: Rowohlt; 1940
5. Jung CG. Podstawy psychologii analitycznej. Wykłady Tavistockie. Warszawa: Wrota; 1995, str. 214–215.
6. Jung CG. Podstawy psychologii analitycznej. Wykłady Tavistockie. Warszawa: Wrota; 1995, str. 215–216.
7. Jung CG. GW Briefe Bd 1–3. Olten Freiburg: Walter Verlag, 2. Auflage; 1980. Das Symbolische Leben, GW 18, 1.
8. von Franz Marie Luise. Psychotherapie. Die aktive Imagination in der Psychologie C.G. Jungs. Zurich: Daimon, 1990.
9. Wilhelm R. Sekret Złotego Kwiatu – chińska księga życia, Wrocław: Thesaurus Press; 1994.
10. Jung CG. The relations between the ego and the unconscious. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 7. 2nd ed., Princeton University Press; 1966.
11. Jung CG. GW Briefe Bd 1–3. Olten Freiburg: Walter Verlag, 2. Auflage; 1980, Brief S. 74f.
12. Jung CG. The relations between the ego and the unconscious. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 7. 2nd ed., Princeton University Press; 1966.
13. Jung CG. GW Briefe Bd 1–3. Olten Freiburg: Walter Verlag, 2. Auflage; 1980, Brief S 75f.
14. Jung CG. GW Briefe Bd 1–3. Olten Freiburg: Walter Verlag, 2. Auflage; 1980, Brief S 77f
15. Strobel H. Methodik der aktiven Imagination. W: Eschenbach U, red. Die Behandlung in der Analytischen Psychologie II, Behandlung als menschliche Begegnung. Fellbach: Bonz Verlag, 1981
16. Hannah B. Encounter with the soul. Active imagination as developed by C.G. Jung. Santa Monica, CA: Sigo Press; 1981.

Adres: Vordere Poche 27, D-79104 Freiburg

