



Carl Jung

## SERIE LEERMEESTERS

*Bij Phoenix Opleidingen hebben we een eigen kijk op onszelf, de ander en de wereld, en op wat dat betekent voor de ontmoeting. Die kijk is geïnspireerd door vele denkers en schrijvers, filosofen en psychologen, dichters en doeners, wetenschappers en practitioners. In de Vuurvogel staan we stil bij deze leermeesters.*

Carl Jung (1875-1961) is zonder twijfel de beroemdste volgeling van Sigmund Freud (1856-1939). Maar zoals dat vaker gaat met volgelingen, bleek een breuk uiteindelijk onvermijdelijk. Jung was van mening dat Freud een te groot accent legde op seksualiteit en daarmee te weinig ruimte liet aan andere onbewuste verlangens, waaronder spiritualiteit. Daarnaast had Jung een andere visie op de structuur van het onbewuste. De theorieën die hij op dit gebied ontwikkelde, vormen zijn belangrijkste bijdragen aan de ontwikkeling van de psychologie.

Jung maakt onderscheid tussen een persoonlijk onbewuste en een collectief onbewuste. In ons persoonlijk onbewuste hebben we persoonlijke herinneringen opgeslagen, inclusief de onderdrukte en vergeten ervaringen die ons hebben gevormd. Onze angsten en verdedigingsmechanismen komen daar voor een groot deel uit voort. Het collectief onbewuste vormt het menselijk gedrag op een nog dieper niveau. Via het collectief onbewuste kunnen mensen, aldus Jung, een verbinding maken met de ziel van het verleden. Het bevat als het ware een enorm reservoir aan overgeërfde herinneringen van talloze generaties: de weerslag van ervaringen van onze ouders en grootouders, tot aan onze verre grootouders.

We herkennen ze eenvoudig in archetypische beelden en in religieuze en mythologische motieven die

---

tot de verbeelding spreken. Deze beelden bieden ruimte om ze in te kleuren met onze eigen ervaringen. Voorbeelden van archetypen zijn: de held, de eeuwige jongeling, de boze geest en de schaduw. Jung introduceerde ook animus (het mannelijke in de vrouw) en anima (het vrouwelijke in de man). Overal kom je voorbeelden tegen van uitingen die Jung als archetypen is gaan duiden. In de beeldende kunst, in verhalen, in sprookjes, gedichten, mythen en andere vormen van expressie.

Waar Freud psychische stoornissen alleen veroorzaakt ziet door trauma's en conflicten, kiest Jung een ruimer perspectief. Het niet willen of kunnen erkennen van met name 'moeilijke' archetypen in ons collectieve onbewuste kan ons volgens Jung evenzeer in de problemen brengen. Als iemand bijvoorbeeld zijn schaduw niet onder ogen wil zien, onderdrukt en van zich afscheidt (zijn persoonlijkheid splitst), bestaat de kans dat deze zich op een ongewenste, duistere manier manifesteert. Geïntegreerd in onze persoonlijkheid zijn archetypen bronnen van zingeving en bewustzijn. We kunnen ons verhaal (de put die wij tegenkwamen, de pijn die wij geleden hebben) plaatsen in een groter geheel. 'Ik heb liever een heel mens dan een goed mens' is een uitspraak van Jung dat we in de trainingen bij Phoenix dan ook regelmatig aanhalen. 🦅