

Actieve imaginatie en psychologisch welbevinden

Scriptie aangeboden aan:
Dr. W. Smeets en
Dr. N. Landman

Ter afsluiting van de Bachelor Theologie

Departement Filosofie en Religiewetenschap
Faculteit Geesteswetenschappen
Universiteit Utrecht

Jabin Schilling
3698122

04-09-2014

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Verbeelding	5
Verbeelding en fantasie	5
Verschillen binnen verbeelding	7
Mijn definitie van verbeelding	9
Verbeelding in de praktijk: metaforen	9
Conclusie verbeelding	10
Actieve imaginatie.....	10
Het mensbeeld van Jung	10
De kracht van het onbewuste	13
Vertoningen van het onbewuste	14
Milde vertoningen van het onbewuste	15
Actieve imaginatie als verbeelding	15
Ideaal en werkelijkheid	16
Conclusie actieve imaginatie.....	17
Psychologisch welbevinden	18
Geestelijke gezondheid	18
Emotioneel welbevinden al een te beperkte focus	19
Psychologisch welbevinden	20
Jung en psychologisch welbevinden	21
Jung, psychopathologie en actieve imaginatie	22
Conclusie psychologisch welbevinden.....	24
Algemene conclusie	25
Nawoord	26
Bibliografie.....	27
Boeken.....	27
Artikelen.....	28
Lezingen en documentaires	29
Internet	29

Inleiding

'Ken uzelf' is de uitnodiging in Apollo's tempel in Delphi. Verschillende processen hebben zich de afgelopen decennia voorgedaan: deinstitutionalisering, privatisering van religie en levensbeschouwing en fragmentatie van het leven. Volgens Jan Hein Mooren zijn de gevolgen voor het individu dramatisch.¹ We zijn dus meer teruggeworpen op onszelf. Meer dan eerder worden we aangemoedigd om onszelf te kennen. Een wildgroei aan zelfhulpboeken is getuige van de wens om onszelf beter te kennen. Voorbeelden hiervan zijn boeken als 'Houd me vast' van Sue Johnson, 'RET-jezelf' van Jan Verhulst, of 'Stap in je grootsheid' van Anthony Robbins. Sommige van die boeken leggen veel nadruk op bewuste veranderingen. Soms staat er tussen de regels geschreven dat de mens een onbeschreven blad is dat naar wens te beschrijven is. Maar is het bewuste wel zo belangrijk als het gaat om veranderingen en persoonlijke groei?

Vanuit de existentiële filosofie is - in debat met de verlichtingsfilosofie - de kracht het bewustzijn al genuanceerd. Existentiële filosofen zoals Jean-Paul Sartre en Martin Heidegger zetten subjectiviteit voorop en leggen veel nadruk op het bestaan van het individu. In het leven heeft de mens volgens hen geen doel, geen essentie. Hij zal zijn keuzes moeten maken in vrijheid, met als enig basis zijn existentie, zijn 'zijn'. Ondanks deze openheid voor de eigen persoon zetten zij niet de stap om het onbewuste op te nemen. Marie-Louise von Franz, een leerlinge van Jung schreef dat de existentiële filosofen afrekenen met de illusies van het bewustzijn. Zij gaan recht op de deur af van het onbewuste, maar verzuimen deze te openen.²

Sinds het jaar 2000 heeft de positieve psychologie een grote groei gekend.³ De positieve psychologie richt zich op een optimaal functioneren (van buitenaf beoordeeld), of welbevinden (van binnenuit beoordeeld) van de mens. Eén van de drie componenten van welbevinden in het model van Westerhof en Bohlmeijer is psychologisch welbevinden.⁴ Bij psychologisch welbevinden gaat het om een goed leven volgens normatieve psychologische standaarden.⁵ Verschillende in deze scriptie genoemde auteurs vonden of stellen dat zelfrealisatie in hoge mate leidt tot psychologisch welbevinden.

Carl Jung observeerde dat het onbewuste een grote invloed heeft in ons leven. Het is dus belangrijk om het onbewuste in ogenschouw nemen voor een hogere zelfrealisatie, en daarmee voor een hoger psychologisch welbevinden. Het onbewuste zal daartoe in contact moeten worden gebracht met het bewustzijn. Hoe kan dit bewerkstelligd worden? Theoretisch beschouwd kan de verbeelding een grote bijdrage leveren aan de relatie tussen deze twee. In onder andere de filosofie en de psychologie wordt verbeelding geconceptualiseerd, en wordt geprobeerd haar werking te begrijpen. In de praktijk zijn er verschillende methoden ontwikkeld om deze relatie tot stand te brengen. Carl Jung reikt een methode aan: actieve imaginatie. Het werk van Jung, die in 1961 stierf, heeft in de jaren zestig en zeventig een grote bloei gekend. De decennia erna is zijn werk wat in de vergeetheek geraakt. Tegenwoordig is er weer meer aandacht voor zijn theorie. Publicaties als 'Imagination and the imaginary' van Warren Colman en 'Symbolic attitude and reverie: problems of symbolization' van Gustav Bovenstein en boeken als 'Jungian Crime scene Analysis' van Aaron Daniëls en 'The mystery of market movements: an archetypal approach to investment forecasting and modeling' van Niklas Hageback.

Van hieruit kom ik nu tot de volgende hoofdvraag:

¹ Mooren (a), p.14

² M.L. von Franz in Jung (a), p.173

³ Bohlmeijer et al., p.49

⁴ Westerhof en Bohlmeijer, p.50

⁵ Ibid., p.66

Hoe kan actieve imaginatie als verbeeldingstechniek bijdragen aan een hoger psychologisch welbevinden?

De hoofdvraag wordt in drie hoofdstukken uiteengezet. Eerst kijken we naar de theorie rondom verbeelding. We zullen hierbij een psychologische en filosofische benadering gebruiken. Dit zal helpen om in te zien wat verbeelding is en wat niet. In het tweede hoofdstuk zullen we de theorie van Jung uiteenzetten vanuit zijn eigen werk en dat van zijn opvolgers. Een onderdeel van zijn theorie is actieve imaginatie, waar we in dat hoofdstuk verder op in zullen gaan. In het laatste hoofdstuk zullen we ingaan op psychologisch welbevinden. In de conclusie zullen we deze drie elementen bij elkaar voegen en antwoord geven op de hoofdvraag.

Middels deze literatuurstudie hoop ik het belang van het onbewuste in het proces van zelfrealisatie onder de aandacht te brengen opdat er een breder begrip komt van psychologisch welbevinden

Ik heb voor deze scriptie als methode literatuurstudie gebruikt. Voor de hoofdstukken over verbeelding en psychologisch welbevinden heb ik als uitgangsliteratuur boeken gebruikt vanuit de cursus 'psychologie en levensvragen' op de Universiteit van Utrecht. Dit leidde tot het gebruik van de boeken 'verbeelding en bestaansoriëntatie van Mooren, 'De parabel van de blinden' van Alma, en 'Psychologie van de levenskunst' van Westerhof en Bohlmeijer. Verder heb ik aanvullende literatuur gezocht, met name over de Zelfdeterminatietheorie. Vooral artikelen zijn gewijd aan de Zelfdeterminatietheorie, omdat veel onderzoek van de laatste tien, twintig jaar is. Ik heb een aantal artikelen geraadpleegd om zo verschillende aspecten van de Zelfdeterminatietheorie te belichten. Voor het hoofdstuk over actieve imaginatie heb ik verschillende werken van Jung gebruikt, evenals boeken over Jung, en vervolgens boeken en artikelen van Jungiaanse psychoanalytici. Het oeuvre van en over Jung is erg uitgebreid, en behoefde vele aanvullingen en verduidelijkingen vanuit verschillende bronnen. Dat is de reden dat er een relatief groot aandeel internetsites bezocht, en een aantal artikelen gelezen is voor dat hoofdstuk.

Verbeelding

Een vrouw zit met een dilemma. Ze is uitgenodigd voor een bruiloft van een vriendin. Maar op dezelfde dag geeft haar vader een feest omdat hij met pensioen is gegaan. Als ze naar de bruiloft gaat, zal haar vader teleurgesteld worden, maar haar vriendin trouwt maar één keer (daar gaan we maar even van uit). Als ze naar het pensioneringsfeest gaat, zal haar vriendin teleurgesteld zijn, maar haar vader is erg belangrijk voor haar, en het feest en haar aanwezigheid daarbij is erg belangrijk voor haar vader. Twee opties, maar ze kan niet alle twee tevreden stellen. Hoe kan ze kiezen?

Verbeelding kan deze vrouw helpen haar keuze te maken. Namelijk op de twee manieren die filosoof en psycholoog John Dewey als twee aspecten van verbeelding onderscheidt: inleving en het zien van mogelijkheden.⁶

Eenzijds kan men zich via de verbeelding inleven in een ander. In de hierboven geschetste situatie kan de vrouw zich inleven in zowel haar vriendin en haar vader om te ervaren wat zij voelen. Ze neemt dan de houding en de gesteldheid hen over. Of metaforisch gesproken: ze gaat in hun schoenen staan. Dit is iets anders dan projectie, waarschuwt Dewey. Bij projectie projecteer je je eigen houding en gesteldheid op een ander.⁷ Ze zou dan ervaren hoe zij zich zou voelen in een dergelijke situatie. De ander, met zijn of haar houding en gesteldheid doet er niet toe bij projectie. Er is geen werkelijke relatie tussen subject en object.

Anderzijds kan men via de verbeelding verschillende mogelijkheden in een situatie zien. Dewey werkt dit verder uit in zijn morele theorie over Dramatische Repetitie. Dramatische Repetitie is een activiteit waarbij een bepaald doel wordt gesteld, om vervolgens de verschillende handelingsmogelijkheden in onze verbeelding uit te voeren, zonder ze daadwerkelijk uit te voeren.⁸

Als de vrouw in de hierboven geschetste situatie een keuze heeft gemaakt, moet ze degene die ze zal teleurstellen inlichten over haar keuze. Daarbij wil ze waarschijnlijk de gevoelens van teleurstelling zo klein mogelijk houden –dit is het doel dat ze zich aanmeet. Er zijn een aantal handelingsmogelijkheden. Zo kan ze besluiten om er een luchtige mededeling van te maken om zo min mogelijk gevoelens op te roepen, of ze kan haar keuze zo goed mogelijk proberen uit te leggen, of ze kan een hele verontschuldigende houding aannemen. Om te bepalen wat wenselijk is, kan ze zich verbeelden deze handelingen uit te voeren; ze verbeeldt zich de situatie die dan ontstaat.⁹ Vervolgens kan ze een besluit nemen wat je gaat doen. Het nemen van een besluit is waar Dramatische Repetitie op gericht is volgens Dewey.¹⁰

In dit hoofdstuk zullen we verkennen wat verbeelding is. We doen dit eerst door het tegenover fantasie te zetten. Vervolgens zullen we twee benaderingen van verbeelding noemen, verbeelding als functie en verbeelding als centraal vermogen. Dit geeft genoeg informatie om tot een definitie van verbeelding te komen, die ook uitgelegd zal worden. Na een uitingvorm van verbeelding -de metafoor- beschreven te hebben, kunnen we tot de conclusie van dit hoofdstuk komen.

Verbeelding en fantasie

Dat het doel van verbeelding is om uiteindelijk iets te veranderen, onderschrijft ook hoogleraar psychologie en zingeving Hans Alma. In haar inaugurele rede in 2005 onder de titel 'De parabel van de blinden: *Psychologie en het verlangen naar zin*' maakt zij

⁶ Fesmire, p.65

⁷ Ibid.

⁸ Dewey in Fesmire, p.74

⁹ In dit voorbeeld zal ze zich ook weer moeten inleven. Dat laat zien dat in sommige situaties niet inleven óf het zien van handelingsmogelijkheden optreedt, maar dat ze tegelijkertijd ingezet kunnen worden.

¹⁰ Fesmire, p.74

verschil tussen verbeelding en fantasie. Zij volgt hierin de filosofe Iris Murdoch die stelt dat fantasie een van de mechanismen is om de werkelijkheid te ontvluchten. Een werkelijkheid die voor de meeste van ons ondraaglijk zou zijn.¹¹ In extreme gevallen leidt dit tot psychosen of neurosen, wat Carl Jung veelvuldig tegenkwam in zijn werk. Murdoch noemt fantasie de vijand van echte verbeelding.¹² Murdochs definitie van verbeelding is dus normatief. Verbeelding moet zich richten op (de relatie met) de buitenwereld. Hierboven hebben we ook al gezien dat Dewey stelt dat (morele) verbeelding tot doel heeft om een beslissing te maken. Bij Dewey is verbeelding instrumenteel: het is een weg om tot een ontdekking van mogelijkheden te komen. Alma probeert een ruimere definitie van verbeelding te geven als zijn schrijft:

"Verbeelding heeft existentieel belang, zij is een bron van diepgaand inzicht in het menselijk bestaan."¹³

Past fantasie in deze definitie? Of anders gesteld: heeft Murdoch gelijk als zij fantasie onderscheidt van verbeelding? In elk geval staat Alma minder vijandig tegenover de fantasie dan Murdoch. Alma ziet in tegenstelling tot Murdoch dat het ontvluchten van de werkelijkheid via de fantasie nut kan hebben. Ontvluchten of ontkennen voorkomen dat we overspoeld raken,¹⁴ en kan dus een gezond defensiemechanisme zijn op de korte termijn. Een ander aspect waarom fantasie niet volkomen afgekeurd zou moeten worden benadrukt psychotherapeut Pieter Middelkoop. Hij stelt dat we niet zomaar van alles kunnen fantaseren. Er moet een aanknopingspunt met onze binnenwereld zijn om een fantasie te laten ontstaan zoals zij ontstaat. En die binnenwereld niet onbepert.¹⁵ In andere woorden: wat iemand fantaseert zegt iets over die persoon. Wat Middelkoop fantaseren noemt past dus in de definitie van Alma, en is dus eigenlijk verbeelden. In tegenstelling tot Middelkoop, en het bovenstaande citaat op zichzelf, sluit Alma zich wel aan bij het idee dat verbeelding ons in contact moet brengen met de buitenwereld, en dat het op handelen gericht moet zijn.¹⁶ Voor blijkt de verbeelding toch ook een instrument te zijn. Enerzijds tot aanzet tot verandering, anderzijds om in relatie te treden met de onzeker en ambigue wereld.¹⁷

Psychoanalyticus Warren Colman schrijft in de abstract van 'Imagination and the imaginary':

"[E]chte verbeelding hangt af van het vermogen om te erkennen dat het verbeelde afwezig is in de materiële werkelijkheid."¹⁸

'Echte verbeelding' onderscheidt zich dus van 'onechte' of 'minder echte verbeelding' in de erkenning dat het verbeelde verbeeld is. Hij gaat nog een stapje verder dan Alma in de acceptatie van fantasie. Colman maakt niet het onderscheid tussen verbeelding en fantasie. Waar Murdoch en Alma het ontkennen van de werkelijkheid beschrijven als fantasie, beschrijft Colman het als onechte verbeelding, dus een vorm van verbeelding. Maar in plaats van te spreken over 'echte' en 'onechte verbeelding' kan er beter gesproken worden over gezonde en ongezonde manieren van verbeelden. Op deze manier is de verwarring over wat wel en wat geen (echte) verbeelding is niet meer aan de orde.

Een ander argument om het onderscheid tussen gezonden en ongezonde manieren van verbeelden te gebruiken is dat het de verwarring omtrent verbeelding en fantasie opheft.

¹¹ Alma, p.34

¹² Murdoch, p.52

¹³ Alma, p.37

¹⁴ Ibid., p.34

¹⁵ Middelkoop, p.7

¹⁶ Alma, p.34

¹⁷ Ibid., p.37

¹⁸ Colman, p.21

Onderzoekers Sharon Rauschenberger en Steven Jay Lynn geven in de inleiding van hun onderzoek naar vatbaarheid voor fantasie aan dat er een positief verband is tussen fantasie en psychopathologie.¹⁹ Zij halen echter ook de onderzoekers Klinger en Singer aan die beweren:

"Fantasie en dagdromen weerspiegelen huidige zorgen, reguleren het gemoed, voorzien van zelf-relevante informatie, faciliteren leren en stimuleren het nemen van besluiten."²⁰

Deze omschrijving lijkt eerder van toepassing op verbeelding dan op fantasie (volgens de definitie van Murdoch). Deze begripsverwarring (waaraan dagdromen dus wordt toegevoegd) wordt dus opgelost door te spreken over gezonde en ongezonde manieren van verbeelden. Verbeelding, fantasie of dagdromen kunnen dus alledrie zowel gezond als ongezond zijn. Het zijn beschrijvingen van eenzelfde activiteit. Deze activiteit bestaat uit het toevoegen van 'iets' aan de werkelijkheid. Alma beschrijft verbeelding als:

"[het bereiken van] de [r]ijkdom van de werkelijkheid, die verder reikt dan de 'naakte feiten'"²¹

De rijkdom die zij beschrijft is een diepte die zonder de kracht en verfijning van de verbeelding niet te bereiken is.²² Ze lijkt er hierbij van uit te gaan dat die rijkdom al bestaat. Ze waagt zich hierbij in de discussie omtrent betekenis geven en betekenis vinden. Grondlegger van de existentiële psychotherapie Irvin Yalom stelt dat het leven uiteindelijk zinloos en absurd is.²³ In het verlengde hiervan kan worden beredeneerd dat alles uiteindelijk zinloos en absurd is, maar ik denk dat dit met betrekking tot alle dingen en activiteiten in de werkelijkheid een al te boude uitspraak is. Middelkoop schreef al dat we niet alles kunnen fantaseren. Hij geeft echter wel ruimte voor meerdere mogelijkheden. Dus de rijkdom die volgens Alma te bereiken is, is niet een eenduidige rijkdom. Ieder heeft zo zijn of haar eigen set van potentiële rijkdommen. En hoewel deze misschien niet daadwerkelijk in een handeling of een ding liggen, lijkt het alsof we ze toch ontdekken, alsof we ze vinden. Deze ontdekking is een toevoeging, een verrijking van het beeld dat we al hadden.

De genoemde rijkdom heeft niet alleen betrekking op de buitenwereld, maar ook op de binnenwereld. Hoewel Alma in de context waarin zij bovenstaand citaat schrijft lijkt te doelen op de werkelijkheid buiten de persoon, is de geciteerde onderdefinitie breder te trekken door ook de innerlijke werkelijkheid mee te nemen. Waar Murdoch en Alma verbeelding toepassen op iemands relatie met een object of een ander subject, kan verbeelding ook toegepast worden op de relatie tot jezelf, of een bepaald deel van jezelf. Deze observatie is verderop in deze scriptie van belang, omdat actieve imaginatie -waar we ons in het volgende hoofdstuk op zullen richten- betrekking heeft op de binnenwereld.

Verschillen binnen verbeelding

We hebben nu al twee verschillen binnen verbeelding gezien. Er bestaat gezonde en ongezonde verbeelding, waar we in het hoofdstuk over psychologische welbevinden meer op in zullen gaan. En er bestaat verbeelding met betrekking op de buitenwereld, en met betrekking op de binnenwereld. Maar er is nog een ander verschil binnen verbeelding, en wel in het functioneren ervan.

In zijn boek 'Verbeelding en bestaansoriëntatie' geeft Jan Hein Mooren twee verschillende benaderingen met betrekking tot verbeelding. Verbeelding kan opgevat worden als een

¹⁹ Rauschenberger, p.373

²⁰ Ibid.

²¹ Alma, p.35

²² Ibid.

²³ Westerhof en Bohlmeijer, p.136

aparte functie van de psyche of als centraal vermogen.²⁴ Deze twee benaderingen zijn verschillend maar kunnen naast elkaar bestaan.

Verbeelding is als aparte functie een functionele activiteit die je in een situatie kunt inzetten. Dit zijn de functies van Dewey die aan het begin van dit hoofdstuk zijn genoemd: inleven en het zien van mogelijkheid. In deze benadering gebruikt Mooren het woord 'voorstellingsvermogen', dat betekent dat je je ergens een voorstelling van kunt maken zonder dat daar zintuiglijke prikkels aan vooraf gaan.²⁵

Verbeelding als centraal vermogen zien we duidelijk terug bij filosoof David Hume en diens tijdgenoot, filosoof Immanuel Kant. Deze typering zegt iets over hoe we de dingen zien. Het stelt dat we de wereld altijd waarnemen door een gekleurde bril.

Hume (net als andere empirische idealisten als Berkeley en J.S. Mill), zien kennis over een ding als een associatieve eenheid van afzonderlijke zintuiglijke indrukken.²⁶ Het centrale vermogen om die zintuiglijke indrukken -of naakte feiten- te smeden tot een eenheid is het werk van de verbeelding.

Immanuel Kant gaat nog een stap verder en beweert dat zintuiglijke indrukken zélf al verbeelding als onderdeel hebben. Deze verbeelding is subjectief.²⁷ Als ik een boom zie is dat dus geen objectieve uitspraak. Ik neem de boom op een andere manier waar dan iemand anders. Mooren verwoordt het pakkend:

"[N]iets van wat we waarnemen is pure observatie."²⁸

Niet alleen wát we waarnemen is een kwestie van verbeelding, ook hoe we dat waarnemen is verbeelding. Een voorbeeld hiervan is hoe je bepaalde feiten rangschikt. Concreter: zie je een bos? Of zie je een aantal bomen? Of zie je groen en bruin? Dit lijkt een spelletje, maar laten we het eens op een meer existentieel niveau proberen. Zie je een ontslag, een ruzie met een goede vriend en een confrontatie met je partner? Zie je dat als losse overkomelijke gebeurtenissen, of beschouw je het leven als duister en zinloos? Hoe iemand een situatie of gebeurtenis waarneemt hangt af van wie er spreekt. Het doet recht aan sekse, cultuur, handicaps en andere relevante eigenschappen. Dat geldt voor een breder veld dan alleen de moraliteit.²⁹

Een ander voorbeeld: het strijken van de was kan opgevat worden als 'slechts' het strijken van de was om de was netjes te maken.³⁰ Stel dat uw partner u altijd een aai over de rug geeft tijdens het strijken. Op dat moment kan strijken nog steeds gewoon strijken zijn. Maar stel nu dat u ruzie hebt gehad. Op dat moment kan het strijken een moment van genegenheid worden. Aan de handelingen zelf verandert niets. Maar de innerlijke gesteldheid maakt gebruik van de verbeelding om de betekenis van het strijken te veranderen. Het voegt iets toe wat er eerder niet was, of niet bewust was.

Waar het hier om gaat is dat je door verbeelding een waarde toevoegt aan de naakte feiten. Verbeelding en zingeving hebben veel met elkaar te maken. Filosoof Jan Kruithof definieert zingeving als:

"de activiteit van de mens waarbij hij met behulp van beginselen zichzelf als totaliteit *structureert*, in het leefmilieu, waarin hij geplaatst is, *situeert* en tegenover de ontwikkeling van dit milieu *oriënteert*"³¹

²⁴ Mooren (b), p.31

²⁵ Ibid., p.30

²⁶ Encyclopaedisch handboek, p.197

²⁷ Ibid., p.199

²⁸ Mooren (b), p.31

²⁹ Wat iemand als moreel aanschouwt is een zaak die niet vastligt. Dewey baseert zich op de deugdethiek, die streeft naar de deugdzame mens. Daarmee kan een zaak als tijdsbesteding een morele zaak worden, waar dat het voor andere mensen niet is.

³⁰ onmiddellijke relevantie noemt Baumeister dit in Mooren (b), p.59

³¹ Kruithof in Mooren (b), p.45

Vooral het structureren van het zelf als totaliteit is een verbeeldingsactiviteit. In de uitleg bij mijn definitie van verbeelding zagen we al dat we zonder verbeelding alleen de naakte werkelijkheid zouden overhouden. De naakte werkelijkheid bestaat uit losse feiten, zonder samenhang en zonder betekenis. Het leven wordt dan zinloos, als we die in het licht zien van de definitie van zingeving volgens Kruithof.

Mijn definitie van verbeelding

Uit al het voorgaande kunnen we een definitie van verbeelding opstellen.

"Verbeelding is de activiteit van toevoeging van een niet-noodzakelijke rijkdom aan de naakte werkelijkheid."

Deze definitie bestaat uit vier elementen. Het is een activiteit. Het is een toevoeging van iets niet-noodzakelijks, iets subjectiefs. Deze toevoeging is een rijkdom. En het voegt iets toe aan de naakte werkelijkheid.

Verbeelding is een **activiteit**, een psychische handeling die bewust is of onbewust (in het geval van verbeelding als centraal vermogen waar de ratio de zintuiglijke waarnemingen onder andere ordent en rangschikt).

Verbeelding is het toevoegen van **niet-noodzakelijke** rijkdom. De extra dimensie die wordt toegevoegd tijdens de verbeeldingsactiviteit is subjectief. Bovendien kun je in zekere mate kiezen wat je verbeeldt en hoe je dat verbeeldt. Een bepaalde verbeelding is dus niet-noodzakelijk.

Verbeelding is het toevoegen van **rijkdom**. Deze rijkdom is de waarde die aan bepaalde feiten of situaties wordt gegeven, zowel positief als negatief. De rijkdom kan worden overschat of onderschat. In deze zin behelst het woordje rijkdom zowel gezonde als ongezonde manieren van verbeelding.

Verbeelding voegt rijkdom toe aan de **naakte werkelijkheid**. De naakte werkelijkheid bestaat slechts uit kale en onsamenvangende feiten. Het is de werkelijkheid zonder rangschikking, verbanden en waarden. De werkelijkheid die ontgaan, of ontkleed is van alle subjectieve elementen, dus naakt is.

Verbeelding in de praktijk: metaforen

Een manier waarop verbeelding werkt is door middel van metaforen. Een metafoor is een vorm van beeldspraak. Een bekende metafoor in menselijke relaties is die van de strijd. Iemands positie aanvallen, verdedigend opstellen en zich verweren behoren tot deze metafoor. Zij brengen een betekenisveld mee³² die een praktische werking heeft. Een andere metafoor in de relatiesfeer is die van samenwerken. Met elkaar sparren, een gezamenlijk doel nastreven en samen op reis zijn behoren tot deze metaforen. De manier waarop iemand zijn of haar relatie verbeeldt (in beeldspraak omzet) onthult de manier van denken. Men kan er in ontdekken wie men is, wat aanmoedigt tot reflectie en bewustzijn.³³ Het maakt veel uit of iemand van zijn of haar partner wil winnen, of wil samenwerken.

Het gebruik van metaforen onthult (dit is een visuele metafoor) de toegevoegde rijkdom aan naakte feiten zoals het kiezen van een vakantiebestemming of het verdelen van huishoudelijke taken. Zijn die naakte feiten een strijd of een samenwerkingsproject?

Een ander voorbeeld geeft filosoof Steven Fesmire als hij de onderzoekers Lakoff en Johnson aanhaalt. Zij hebben veel geschreven over metaforen. Ze beweren dat een groot deel van onze uitspraken kaal zouden zijn als we ze zouden ontdoen van hun metaforische gehalte. Ze dagen de lezer uit:

"Verbeeld je het concept 'liefde' zonder fysieke kracht -dat is, zonder aantrekkingskracht, elektriciteit, magnetisme -en zonder unie, gekte, ziekte,

³² Mooren (b), p.37

³³ Ibid., p.121

magie, voeding, reizen, nabijheid, hitte, of het geven van jezelf. Neem al deze metaforische manieren van het conceptualiseren van liefde weg, en er blijft niet heel veel over. Wat er over blijft, is slechts het letterlijke skelet."³⁴

Dit letterlijke skelet, en de tekortkoming ervan wordt mooi uitgedrukt door het verhaal van de geleerde en het verliefde tienermeisje. De geleerde beschrijft alle processen die zich voordoen in het lichaam van het meisje. Hij noemt alle hormonen die een rol spelen, hij legt uit waarom ze precies op die jongen verliefd is, en geeft alle andere naakte feiten. Het meisje kijkt hem glazig aan, en vertelt de geleerde dat het verhaal haar niets zegt. Dit is wat Mooren de expressieve functie van metaforen noemt.³⁵ Een metafoor drukt vaak beter uit wat iemand wil zeggen, dan een opsomming van de naakte feiten.

Conclusie verbeelding

In de literatuur is niet altijd duidelijk wat verbeelding nou is. Bij de aangehaalde auteurs ligt er een normatieve filosofie ten grondslag aan hun begripsvorming. In dit hoofdstuk zijn we via een descriptieve benadering gekomen tot de volgende definitie van verbeelding:

"Verbeelding is de activiteit van toevoeging van een niet-noodzakelijke rijkdom aan de naakte werkelijkheid."

In onze waarneming van de wereld zijn we altijd afhankelijk van wie we zijn. We zien onszelf op een bepaalde manier, en verhouden ons op een bepaalde manier tot onszelf, anderen, en andere objecten. Deze gekleurde bril is wat we verbeelding als centraal vermogen noemen. Zonder deze bril zouden we in een kale, naakte werkelijkheid leven. Gelukkig hebben we de faculteit verbeelding. Maar we hebben ook gezien dat verbeelding ongezond kan zijn. Hoe dat werkt zullen we zien in het hoofdstuk over actieve imaginatie.

Actieve imaginatie

Actieve imaginatie is een techniek die uitgewerkt is door de psychiater Carl Jung. In dit hoofdstuk zal het mensbeeld uitgewerkt worden dat aan deze techniek ten grondslag ligt. Daarna zullen we zien hoe actieve imaginatie werkt. We zullen ons hierbij grotendeels beperken tot de dieptepsychologische achtergrond ervan om de werkzaamheid ervan te zien in het dagelijks leven. Dieptepsychologie gaat ervan uit dat onder het bewuste beleven onbewuste processen werkzaam zijn.³⁶ We zullen daarbij dus ook uitvoerig verkennen wat het onbewuste is. Uiteindelijk kunnen we de theorie van het onbewuste dan combineren met de theorie over verbeelding.

Het mensbeeld van Jung

Carl Gustav Jung is geboren in 1875 in Zwitserland. Hij was psychiater van beroep, maar zijn grootste invloed is tegenwoordig te vinden in de psychologie. Van 1907 tot 1912 had hij een vriendschap met Freud, die een leraar was voor Jung, en een vaderfiguur.³⁷

Jungs levensdoel was het streven naar de totaalheid van de mens. Hij deed dit allereerst zelf -en stelde zijn ervaring op schrift in een omvangrijk oeuvre- maar kon dit ook vruchtbaar inzetten in zijn therapie sessies. In de documentaire 'Matter of Heart' van de

³⁴ Lakoff en Johnson in Fesmire, p.85

³⁵ Mooren (b), p.37

³⁶ Encyclopaedisch handboek, p.189

³⁷ De biografische feiten komen uit Jungs autobiografie 'Memories, Dreams, Reflections'

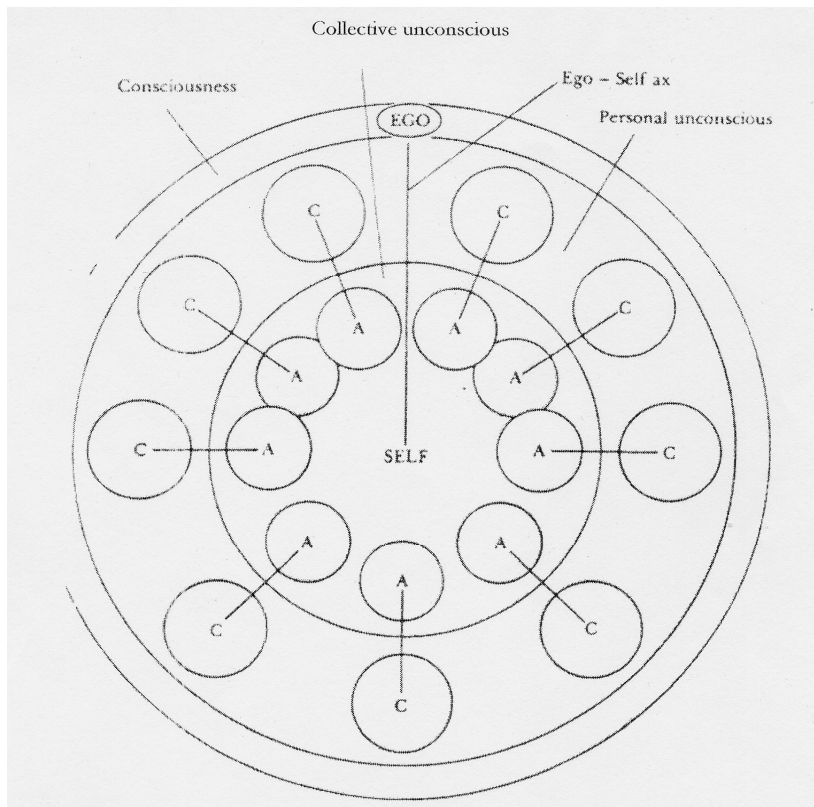
director Mark Whitney komt een groot aantal mensen aan het woord uit Jungs naaste omgeving. Eén van hen -Hilde Kirsch- vertelt over sessies bij Jung:

"Het was alsof hij altijd in je onbewuste was. Niet als indringer, maar omdat hij zelf is geweest waar iedereen was."³⁸

Jung heeft zijn theorie nooit gesystematiseerd, wat het niet eenvoudig maakt om zijn gedachten te vatten. Maar wie meer leest van zijn hand, ontdekt de diepte van zijn analytische psychologie. Dat deze kan bijdragen aan psychologisch welbevinden zal in het verdere van deze scriptie duidelijk worden.

De psychiater en Jungiaans analytisch therapeut Anthony Stevens geeft in zijn kleine boekje 'Jung' een schematisch overzicht van Jungs model van de psyche (zie afb. 1).

Het model van de psyche volgens Jung wordt passend weergegeven door cirkels, als symbool voor de totaliteit. Eén van de belangrijkste gedachten van Jung was dat het ego -het ik- maar een beperkt deel van een persoon is, namelijk het bewuste deel van een persoon. Een persoon heeft volgens Jung een persoonlijk onbewuste en heeft ook nog deel aan een collectief onbewuste. De totaliteit van deze drie -bewuste, persoonlijk onbewuste en collectief onbewuste- is dus de totaliteit van een mens.³⁹



Afb.1 Schematische weergave van Jungs model van de psyche.⁴⁰

Het ego

Het ego is het ik. Het ego is datgene van een mens dat bewust wordt⁴¹ en dat we als bewust ervaren. Jung maakte geen onderscheid tussen het ego en het bewustzijn.⁴²

³⁸ Hilde Kirsch in Matter of Heart, 52:08

³⁹ Jung beseft dat het Zelf (nog) niet empirisch bewezen is, en stelt het Zelf als een werkhypothese. Je zou het kunnen vergelijken met atomen. Niemand heeft nog een atoom gezien, maar het is een geschikte werkhypothese om te stellen dat ze bestaan.

⁴⁰ <http://jung.org/images/gad%20image%20p%203.jpg>

Het ego komt voort uit het Zelf en staat tot het Zelf als het bewogene tot de beweger.⁴³ Vergelijk het met een auto (de beweger) die een persoon beweegt. Of zoals de voorkant van het boek 'het slimme onbewuste' als omslagfoto laat zien: het ego is het topje van de ijsberg, die het Zelf is. We zullen verder ingaan op de rol van het ego onder het kopje 'het onbewuste'.

Het collectief onbewuste

In zijn boek 'Persoon en Persoonlijkheid' beschrijft docent psychologie James Scroggs een aantal denkers die veel invloed hebben gehad op persoonlijkheidstheorieën. Hij geeft onder andere een geschiedenis weer over het ontstaan van het idee van het collectief onbewuste. In het hoofdstuk over Jung noemt hij de invloed van socioloog Emile Durkheim, een kleine 20 jaar ouder dan Jung zelf. Durkheim had het over collectieve representaties. Dit zijn ideeën die in een cultuur leven, maar niet per se bewust zijn. Het zijn sociale waarden die worden belichaamd in symbolen en mythen, en zo op zichzelf komen te staan. Het zijn producten van het collectief, en niet van een individu.⁴⁴ Als Jung mythen en symbolen bestudeert van over de hele wereld, ziet hij dat er bepaalde universele collectieve representaties zijn. Hij noemt deze 'archetypen'. Voorbeelden hiervan zijn de archetypen 'vader', 'moeder', 'wijze man' en 'held'. Archetypen zijn universeel omdat iedereen ervaring heeft met deze stereotypen.

Complexen

Aan deze archetypen wordt uiting gegeven via complexen, zoals de lijntjes tussen A en C aangeven in afbeelding 1. Archetypen zijn kernen waaromheen zich complexen vormen, afhankelijk van iemands vader of moeder etc. Iemand kan bijvoorbeeld een actief vadercomplex hebben, terwijl een ander een passief vadercomplex kan hebben. Deze complexen bestaan dus in het persoonlijk onbewuste. Jung definieert complexen als

"afgesplijste [sic] psychische delen van de persoonlijkheid, groepen van psychische inhouden, die zich van het bewustzijn hebben afgescheiden. Complexen functioneren willekeurig en autonoom. Zij leiden een afzonderlijk bestaan in de donkere sfeer van het persoonlijk onbewuste van waaruit zij steeds bewuste prestaties kunnen remmen of bevorderen."⁴⁵

Complexen hebben een bepaalde emotionele energie, of libido, en hoe minder bewust een complex is, des te autonomer.⁴⁶ Ze worden niet meer beheerst en bestuurd door het ego. In de metafoer van het paard en de ruiter neemt het paard op dat moment de ruiter over, en is de ruiter stuurloos.

Het introverte type heeft meer de neiging om zich op één complex te concentreren. Soms heeft dat echter ten gevolge dat andere complexen worden genegeerd. Bij de beschrijving van het introverte type schrijft Jung:

"Overigens heeft het zich beperken tot één thema weliswaar een groter rijkdom van daarbij aanknopende associaties tengevolge, alsmede een krachtige innerlijke samenhang en geslotenheid van het voorstellingscomplex, maar tegelijkertijd sluit het complex zich af tegen alles wat er niet bij behoort".⁴⁷

⁴¹ Jung in "Transformation Symbolism in the Mass" in CW 11, par. 400, op <http://jung.org/Jung%20On%20Archetype%20of%20Self%20article.html>

⁴² Stevens, p.65

⁴³ Jung in "Transformation Symbolism in the Mass" in CW 11, par. 391, op <http://jung.org/Jung%20On%20Archetype%20of%20Self%20article.html>

⁴⁴ Scroggs, p.75

⁴⁵ Jung bij Timmer op <http://www.jungpsychologie.nl/artikelen-over-cg-jung/structuur-en-functie-van-de-psyche-volgens-jung/>

⁴⁶ Gad op http://jung.org/jungs%20model%20of%20the%20psyche_gad.html

⁴⁷ Jung (b), p.228

Hij vult dit aan met het gegeven dat complexen zich ook afsluiten voor andere complexen, waardoor een disharmonie ontstaat. Het isolement, of verbanning uit het bewustzijn van dat complex kan ook de autonomie van een complex bewerkstelligen.⁴⁸

De kracht van het onbewuste

In het vorige hoofdstuk hebben we het uitvoerig gehad over verbeelding. De aangehaalde schrijvers passen verbeelding toe op de buitenwereld; op hoe de buitenwereld waargenomen wordt. Jung legt nadruk op de binnenwereld; hoe het onbewuste wordt waargenomen. Het onbewuste behelst een groot deel van onze totale persoon. En hoewel het onbewuste niet bewust is, is het toch toegankelijk door het in contact te brengen met het bewustzijn. Het onbewuste is niet in woorden uit te drukken en moet worden vertaald in beelden voordat het bewustzijn het kan opmerken. Dit komt overeen met wat Mooren beweert: de taal van verbeelding is beeldspraak.⁴⁹ We verkennen eerst wat het onbewuste is, om daarna te zien hoe het zich (kan) uit(en), en ton slotte hoe het in contact staat, of hoort te staan met het bewustzijn.

Onderzoekers Christopher Chabris en Daniel Simons van de Harvard University hebben in 1999 een test gedaan naar selectief bewustzijn.⁵⁰ In een filmpje zijn zes basketballers te zien. Drie in een wit T-shirt, en drie in een zwart T-shirt. Proefpersonen werd gevraagd om te tellen hoe vaak het team in wit T-shirt de bal overspeelden (beide teams hadden een bal). Halverwege komt er een persoon verkleed als gorilla in beeld, blijft in het midden even stilstaan, en loopt dan weer rustig uit beeld. Verrassend was het resultaat dat de helft van de proefpersonen de gorilla niet had gezien.

Ons bewustzijn is zeer beperkt. Hoogleraar psychologie en het onbewuste Ap Dijksterhuis geeft een schatting dat ons bewustzijn maximaal zestig bits is: zestig verwerkingen per seconde, terwijl die van het onbewuste wordt geschat op 11,2 miljoen.⁵¹ Dijksterhuis gebruikt voor het brein de metafoer van de computer als hij onderscheid maakt tussen het onbewuste deel (een computer) en het bewuste deel (een telraam).⁵²

Dijksterhuis is niet zo lovend over het bewustzijn. Het volgende citaat maakt duidelijk welke gedachte er ten grondslag ligt aan zijn boek:

"Misschien is het enigszins ontnuchterend om te ontdekken dat ons bewustzijn helemaal niet zoveel doet en, nog belangrijker, dat het eigenlijk helemaal niet zoveel kan. Het zou een nogal incompetente baas zijn."⁵³

Wat is het bewustzijn nog waard? Zo goed als niks, zoals Dijksterhuis ons doen wil geloven? Of alles, zoals vele filosofen tijdens de Verlichting ons willen wijsmaken? Wie overheerst er? De ruiter of het paard? Freud bedacht deze metafoer, om duidelijk te maken dat we onze driften moeten beteugelen. Volgens hem zaten de driften in het onbewuste, samen met andere onwenselijke dingen. Jung echter streefde naar een vruchtbare samenwerking tussen ruiter en paard. Zonder paard is er geen beweging, zonder ruiter is er geen sturing. Beide zijn nodig, maar hoe werkt dat, die samenwerking?

Jungiaans analytisch therapeut Irene Gad heeft een ingewikkelde maar passende metafoer opgesteld om deze samenwerking uit te leggen. Zij vergelijkt de totaliteit van een persoon met een symfonieorkest.⁵⁴ In lijn met Dijksterhuis geeft zij het ego niet de eer van de vergelijking met de dirigent. Het zou immers een slechte dirigent zijn, zou

⁴⁸ Jung (b), p.228

⁴⁹ Mooren (b), p.35

⁵⁰ meer informatie, en het filmpje zijn te vinden op www.theinvisiblegorilla.com

⁵¹ Dijksterhuis, p.24

⁵² Ibid.

⁵³ Ibid., p.19

⁵⁴ Jung op <http://jung.org/Jung%20On%20Archetype%20of%20Self%20article.html>

Dijksterhuis antwoorden. Het ego is volgens Gad te vergelijken met de manager. Hij huurt de zaal, verkoopt tickets, regelt het hotel en de maaltijden voor de muzikanten. En als het ego dit niet doet -om weer in psychologische taal te spreken- zullen de complexen het heft in eigen hand nemen.

Vertoningen van het onbewuste

We hebben nu gezien hoe sterk het onbewuste kan zijn. Maar hoe herkennen we het onbewuste? We richten onze aandacht weer op de complexen. Eerst moeten we beschouwen waarom bepaalde complexen onbewust zijn, of worden.

We hebben de neiging om onszelf op een bepaalde manier te beschouwen. Anthony Stevens wijst erop dat als we spreken over 'ik' we dezelfde persoon bedoelen als we twintig jaar zijn, zowel als tachtig.⁵⁵ We verbeelden onszelf als continuïteit en als gestructureerde totaliteit, zoals we in het hoofdstuk over verbeelding hebben gezien. Sommige delen van ons Zelf stroken niet met het beeld van onszelf. Bepaalde verlangens die opkomen zijn ongewenst en worden uit het bewustzijn gehouden. Als dit bewust gebeurt, wordt het suppressie genoemd; als het onbewust wordt onderdrukt, wordt het repressie genoemd.⁵⁶ Deze inhouden worden opgenomen in bijvoorbeeld het schaduwcomplex; het complex van wie men wel is, maar niet wil zijn. Deze onbewuste inhouden kunnen vervolgens naar boven komen in dromen, handelingen, (Freudiaanse) versprekingen enz. Je kunt dat op zijn beurt ook weer afdoen met 'ik was mezelf niet'. Maar in zo'n geval is iemand juist zichzelf, of zijn Zelf. Op die momenten namelijk komt het Zelf -of het onbewuste deel daarvan- naar boven drijven in ons bewustzijn. Psychologe Ann Faraday deed veel onderzoek naar dromen. Over dromen schreef ze:

"[O]nze dromende geest baant zich een weg door de opgelegde houding en het zelfbedrog van de wakende geest heen, loopt vele van onze meest geliefde illusies onder de voeten en laat ons onze gevoelens zien zoals ze werkelijk zijn."⁵⁷

Bij de droom speelt het bewustzijn een minimale rol, hoewel er toch een ikbewustzijn is. Je hebt wel door dat jij het bent in de droom. Een andere vorm van communicatie tussen het onbewuste en het bewustzijn is actieve imaginatie. Faraday geeft een mooi voorbeeld dat de moeite waard is om in zijn geheel weer te geven. Ann Faradays man, John, heeft een droom gehad en gaat via verbeelding in gesprek met verschillende personen uit zijn droom. Hij zette twee stoelen tegenover elkaar, en op de ene stoel sprak hij vanuit zijn ik, en op de andere stoel sprak hij vanuit de personen uit zijn droom. Ann vertelt:

"In Johns -korte- droom was hij thuisgekomen en zag hij tot zijn verbijstering dat ons huis was afgebroken. Ik keek geboeid toe hoe John de diverse figuren in zijn droom (...) ondervroeg over de afbraak, en ik kon nauwelijks mijn opwindende beheersen toen ik plotseling beseftte, dat John, toen hij de 'ploegbaas van de slopers' liet praten, sprak met het accent, de gebaren, de gevoelens en zelfs de houding van zijn eigen vader."⁵⁸

Het onbewuste vertoont zich in versprekingen, handelingen, dromen en actieve imaginatie. Bij elk van de vertoningen is er andere relatie tussen het bewustzijn en het onbewuste. We zullen nu eerst iets schrijven over minder krachtige vormen van communicatie tussen het bewustzijn en het onbewuste. Daarna zullen we schrijven over een krachtige vorm van communicatie tussen die twee: actieve imaginatie.

⁵⁵ Stevens, p.65

⁵⁶ Fendelman op <http://video.about.com/psychology/What-Are-Repression-and-Suppression-.htm>

⁵⁷ Faraday, p.29

⁵⁸ Ibid., p.14

Milde vertoningen van het onbewuste

Bij mildere vormen van communicatie tussen het bewustzijn en het onbewuste is een complex niet (of minder) autonoom. Het ego geeft minder autonomie aan het complex, waardoor het complex minder krachtig kan optreden.

Een voorbeeld van een mildere vorm van communicatie tussen het bewustzijn en het onbewuste is invocatie: het oproepen van een beeld. Door het oproepen van een beeld roep je een complex op, met alle bijbehorende emoties, houdingen en zienswijzen.⁵⁹ Dit heeft een sterke invloed op onze motivatie.

Een net iets andere vorm van communicatie is 'doen alsof'.⁶⁰ Bijvoorbeeld: je hebt niet genoeg doorzettingsvermogen om een uur te gaan hardlopen. Na een kwartier wil je eigenlijk al terug. Door te doen alsof je een krijger bent (het archetype bij welke de eigenschap van doorzettingsvermogen hoort) kun je het doorzettingsvermogen in jezelf aanspreken. Op deze manieren kun je een complex (in het laatste geval een krijgercomplex) activeren; in contact brengen met je bewustzijn.

Actieve imaginatie als verbeelding

In deze paragraaf gaan we eerst in op het fenomeen actieve imaginatie als zodanig, om tot slot enkele technieken van actieve imaginatie te noemen. Het interessante van het bovengenoemde voorbeeld van John is dat de droom wordt gevolgd door actieve imaginatie. Dit gebeurt als John een actieve imaginatie-dialogoog voert met de droompersonages, waarbij het ego een actievere plek inneemt. Psychoanalytica Rix Weaver heeft in 1964 als eerste een poging gedaan tot een definitie van actieve imaginatie. Ze gaf deze in twee punten.⁶¹ De eerste is dat de bewuste houding van de persoon zo moet zijn, dat archetypische beelden autonoom opereren als ze opkomen in het bewustzijn. De tweede is dat het ego dusdanig moet reageren dat de beelden verworden tot een waardevolle ervaring die tot scheppend werk leidt. In deze definitie zien we de twee aspecten die Dewey noemt bij verbeelding: inleving in het autonome complex (die vaak wordt verbeeldt als persoon of dier) en het zien van handelingsmogelijkheden, wat moet leiden tot scheppend werk.

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over verbeelding. We zijn toen tot de definitie gekomen: "*Verbeelding is de activiteit van toevoeging van een niet-noodzakelijke rijkdom aan de naakte werkelijkheid.*"

Actieve imaginatie is verbeelding. Het voldoet aan de bovengenoemde definitie. De naakte feiten bestaan uit neuronen en synapsen. Door het in beelden om te zetten wordt er een rijkdom toegevoegd die er feitelijk niet is. Daardoor kon het voorkomen dat Johns vadercomplex werd verbeeld door een ploegbaas van slopers. In het stuk over metaforen haalden we Mooren al aan die stelde dat metaforen vaak beter uitdrukken wat iemand ervaart. Hij noemde dit de expressieve functie van metaforen. Maar er is ook zoets als een heuristische functie.⁶² Metaforen -en andere manieren van verbeelden- kunnen kennis voortbrengen en inzichten geven. Deze twee functies zie je in veel actieve imaginaties terug. Omdat een onbewust deel wordt verbeeld (het onbewuste deel wordt geuit) ontstaat er inzicht over iemands zelf. Uiting is in dit verband een zinnige metaforische uitdrukking. De uiting komt *uit* het onbewuste, waardoor ze waarneembaar is voor het bewustzijn. De expressieve functie gaat dan over in een heuristische functie, waarna het ego dusdanig kan reageren dat er scheppend werk verricht wordt.

In het hoofdstuk over verbeelding haalden we filosoof Kruithof aan, die stelde dat we onszelf als samenhangende totaliteit zien. Humanist Jaap van Praag stelt dat we

⁵⁹ Faraday, p.151

⁶⁰ Moore en Gillette, p.154-155

⁶¹ Rix Weaver in Fordham, p.51

⁶² Mooren (b), p.37

bepaalde kernpunten in ons leven hebben waaromheen we onze ervaringen ordenen.⁶³ Deze visie komt overeen met die van Jung, die de kernpunten met de daaromheen verzamelde ervaringen complexen noemt. Van Praag en Kruithof beschouwen de samenhang van de complexen als constructief voor het leven. De samenhang van de complexen leidt tot de ervaring van een zinvol leven.⁶⁴ Een complex is dus een onderdeel van het geheel van de persoon.

Een complex kan uitgelicht worden uit het geheel. Dit is wat Michael Fordham deïntegreren noemt. Fordham beschouwt een kind als een compleet, maar onvolwassen persoon. In deze onontwikkelde staat is het kind nog een fundamentele psychosomatische eenheid. Fordham noemt dit het Primaire Zelf.⁶⁵ Het kind ontwikkelt zich doordat een deel van deze eenheid apart genomen (gedeïntegreerd) wordt om ontwikkeld te worden. Een jongen heeft bijvoorbeeld meer libido, of psychische energie in het mannelijke deel van zijn persoon zitten. Hij zal eerst zijn mannelijke deel van zijn vrouwelijke deel moeten differentiëren, wil hij één van beiden ontwikkelen. Vergelijk het, om weer in de metafoor van Gad te spreken, met één van de muzikanten die apart moet oefenen. Maar wanneer de muzikant niet meer wordt opgenomen als deel van het orkest, is er sprake van desintegratie. Zo iemand zal een bepaald muziekstuk op eigen wijze interpreteren, en in het geheel van het orkest⁶⁶ een steeds disharmonischer partij gaan spelen. Dit is wat Jung bedoeld met de autonomie van een complex, die steeds groter wordt als de manager geen vat heeft op de muzikant.

Hoe kunnen we de muzikant weer opnemen in het orkest? Het werkt ongeveer hetzelfde als een groep. Als je één iemand negeert, zijn belangen niet behartigd en onderdrukt als hij wil spreken, zal zo iemand zeer waarschijnlijk (actief of passief) in opstand komen. De oplossing is het luisteren naar hem. Maar omdat een complex geen fysieke stem heeft, zal deze stem verbeeld moeten worden. We hebben het voorbeeld van John en zijn vader gezien. Hij verbeeldde de personages uit zijn droom en gaf ze op deze manier een stem. John had vaak te horen gekregen van zijn vader dat gewone mensen niets aan hun problemen konden doen.⁶⁷ John had dit verinnerlijkt, en onderdrukte deze overtuiging. Maar vanuit zijn onbewuste (de droom) kwam dit toch naar boven. Zo kon John dit deel van zichzelf (zijn vadercomplex) integreren in zijn beeld van zichzelf. Omdat hij nu wist dat dit complex aanwezig was, kon hij tot het scheppend werk van integratie komen.

Wat zijn technieken van actieve imaginatie? Psychoanalyticus Robert Moore en mytholoog en pastoraal raadgever Douglas Gillette hebben gezamenlijk een boek geschreven over vier archetypen: de Koning, Krijger, Magiër en Minnaar.⁶⁸ Na een uitgebreide inleiding op elk afzonderlijk archetype, komen ze tot een conclusie, waarin ze een aantal technieken noemen om deze archetypen te laten spreken. De eerste is de actieve imaginatie-dialogoog.⁶⁹ Dit is wat John ook deed, toen hij in dialoog ging met de droompersonages op de andere stoel. Je kunt de dialoog echter ook op papier voeren, wat een tweede vorm is van actieve imaginatie.

Ideaal en werkelijkheid

In een ideale en gebalanceerde situatie liggen complexen dicht bij het bewustzijn. Het ego stuurt het gedrag op een manier die hij het best en het meest naar zijn aard acht. We hebben gezien dat het ego dit slechts gebrekkig kan. In gevallen dat het ego eenzijdige keuzes maakt kan het onbewuste ingrijpen. Een andere manier, die geschikter is als de complexen iets dieper in het onbewuste liggen, is het verbeelden van een

⁶³ Van Praag in Mooren (b), p.46

⁶⁴ Mooren (b), p.45

⁶⁵ Urban op <http://www.thesap.org.uk/post-jungian-developmental-theory>

⁶⁶ In een extreem geval zal de muzikant solo-optredens gaan verzorgen. In psychologische taal worden dat psychoses genoemd.

⁶⁷ Faraday, p.14

⁶⁸ Moore en Gillette,

⁶⁹ Ibid., p.145-151

bestuursvergadering.⁷⁰ Voor een evenwichtige keuze zal elk archetype 'zijn zegje' moeten doen. Idealiter spreekt elk aanwezig complex, en zal de voorzitter (het ego) de uiteindelijke beslissing nemen, uit alle verschillende meningen.

Het ego is dus kwetsbaar voor eenzijdige keuzes, zeker naarmate het ego erg zwak is. Zo kan het ego zich vereenzelvigen met één complex. We haalden de term deïntegratie van Fordham aan om aan te geven dat een deel van de persoon kan worden uitgelicht om verder ontwikkeld te worden. Dit gebeurt van kinds af aan. Zo ontdekt een kind op een gegeven moment dat er een verschil is tussen mannelijk en vrouwelijk. We hebben vaak de neiging om ons te vereenzelvigen met één van de twee.⁷¹ Maar iedere man heeft iets vrouwelijks, en iedere vrouw heeft iets mannelijks in zich. De andere zijde van ons, kan gemakkelijk genegeerd worden. Hetzelfde geldt voor complexen. Door slechts één complex een stem te geven aan de bestuurstafel, wordt de persoon zeer eenzijdig, en zullen de andere complexen om aandacht gaan schreeuwen. Ze worden autonoom.

Dit maakt inzichtelijk hoe neurosen ontstaan In een evenwichtige persoon staan impulsen en tegenimpulsen in wederzijdse beïnvloeding.⁷² Het kan gebeuren dat één van de polen worden onderdrukt. Het ik vereenzelvigd zich met één van de twee polen, zoals hierboven in relatie tot de complexen is beschreven. De onderdrukte pool wordt onbewust, maar behoudt de psychische energie. Deze uit zich in neuroticisme - emotioneel of lichamelijk lijden terwijl er geen lichamelijke oorzaak ontdekt kan worden.⁷³

Het is niet alleen belangrijk om elk complex en elke (tegen)impuls een stem te geven, maar ook om een sterk ego te hebben. Een sterk ego moet die complexen in bedwang houden zoals een ruiter het paard in bedwang moet houden. Zonder een sterk ego kan het zelfs gevaarlijk zijn om elk complex een stem te geven, omdat het complex kan gaan overheersen.

Een voorbeeld daarvan is gegeven door Marie-Louise von Franz, een leerlinge van Jung.⁷⁴ Een artiest heeft een zeer cynisch schaduwcomplex. De artiest had een open gesprek (actieve imaginatie) met dit complex, verbeeld als een man die in werkelijkheid zelfmoord had gepleegd. Het complex verdraaide alles naar het negatieve. Hij zei dat de artiest een nietsnut was, een lafaard. De artiest begon zijn schaduwcomplex gelijk te geven. Hij kreeg een psychogenitische hartaanval⁷⁵. Zijn ego was niet opgewassen tegen het complex.

Conclusie actieve imaginatie

Actieve imaginatie kan enerzijds, en voornamelijk, gebruikt worden om bepaalde onbewuste complexen naar boven (het bewustzijn) te krijgen die zonder actieve imaginatie niet ontdekt zouden worden. Anderzijds kan het worden gebruikt om bewuste complexen te laten spreken. Anders gezegd: actieve imaginatie kan worden gebruikt om bestuursleden aan tafel te krijgen, en anderzijds om ze actief deel te laten nemen aan de vergadering. Zo ziet Fordham het ook als hij in zijn artikel 'Active Imagination - Deïntegratie of Disintegratie?' schrijft dat actieve imaginatie zowel nuttig kan zijn bij pathologische stoornissen als bij individuatie -het proces van zelfontwikkeling bij Jung.⁷⁶ In het volgende hoofdstuk zullen we kijken hoe deze twee manieren om actieve imaginatie in te zetten kunnen bijdragen aan psychologisch welbevinden.

⁷⁰ Moore en Gillette, p.44

⁷¹ Stein op http://www.junginstitute.org/pdf_files/JungV7N2p1-14.pdf

⁷² Van de Hooff op <http://www.naap.nl/Bronnen/Artikelen/neurosen/main.htm>

⁷³ Ibid.

⁷⁴ Von Franz, op <http://www.jungny.com/carl.jung.248.html>

⁷⁵ Opgewekt door de hersenen, in plaats van organen

⁷⁶ Fordham, p.52

Psychologisch welbevinden

Gerben Westerhof en Ernst Bohlmeijer geven een onderverdeling van geestelijke gezondheid in hun boek 'Psychologie van de levenskunst'. Deze onderverdeling bestaat uit emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. In deze scriptie leggen we de nadruk op psychologisch welbevinden.

Eerst zal een korte inleiding geven op geestelijke gezondheid. Daarna zullen kort de drie aspecten van geestelijke gezondheid uitgelegd worden, en hun verband. Vanuit de basis van dit totaalbeeld kunnen we verder ingaan op het aspect psychologisch welbevinden aan de hand van de zelfdeterminatietheorie.

Geestelijke gezondheid

Mensen kunnen lichamelijk ziek zijn. Zij kunnen de griep hebben, of kanker. Maar naast lichamelijke (somatische) ziektes bestaan er ook psychische ziektes. Mensen kunnen een klinische depressie hebben, of psychotisch zijn.⁷⁷ In het eerste hoofdstuk van het boek van Westerhof en Bohlmeijer zetten ze de geschiedenis uiteen van geestelijke ziekte en geestelijke gezondheid. In eerste instantie was en is er vooral aandacht voor ziektes. Nog steeds is de dominante opvatting dat psychische gezondheid de afwezigheid van psychische ziekte is.⁷⁸ Sociaal psychologe Marie Jahoda schreef in 1958 het boek 'Current concepts of positive mental health' waarin zij beschreef dat geestelijke gezondheid positief gedefinieerd moest worden.⁷⁹ Dat is zeker nodig voor een goede conceptuele onderbouwing van een betoog of een onderzoek naar geestelijke gezondheid. Ook de Wereldgezondheidsorganisatie pleit voor een positieve benadering, niet alleen van geestelijke gezondheid, maar van gezondheid in het algemeen. Zij schreef eerder al:

"[G]ezondheid is een staat van compleet fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebreken."⁸⁰

In hoofdstuk twee van hun boek gaan Westerhof en Bohlmeijer verder in op de drie componenten van geestelijke gezondheid: emotioneel, psychisch en sociaal welbevinden. Ze pogen hiermee een positieve inhoud te geven aan het idee van geestelijke gezondheid. De drie componenten hebben als criteria respectievelijk geluk, zelfrealisatie en maatschappelijke integratie.⁸¹

Emotioneel welbevinden kun je meten door te onderzoeken in welke mate er positieve gevoelens aanwezig zijn, zowel als negatieve gevoelens, en in welke mate iemand tevreden is met zijn of haar eigen leven.⁸²

Psychologisch welbevinden omvat het deugdzame en goede leven.⁸³ Het gaat hierbij om het verworden tot een goed persoon.

Maatschappelijk welbevinden heeft volgens Westerhof en Bohlmeijer te maken met hoe het individu zich tot de maatschappij verhoudt en ermee in verbinding staat.⁸⁴

Er is veel onderzoek gedaan naar deze drie afzonderlijke componenten van geestelijke gezondheid, en naar de relatie die zij hebben ten opzichte van elkaar. Enerzijds is het

⁷⁷ Wat precies een psychische ziekte is, en wat niet, zal ik hier niet bespreken. Een goed artikel over dit onderwerp is 'Filosofie van de psychiatrie' van Gerrit Glas, in het Handboek psychiatrie, religie en spiritualiteit van P.J. Verhagen en H.J.G.M. van Megen.

⁷⁸ Westerhof en Bohlmeijer, p.37

⁷⁹ Ryff op <http://www.youtube.com/watch?v=CGTVzkIII9U>

⁸⁰ WHO in Westerhof en Bohlmeijer, p.45

⁸¹ Westerhof en Bohlmeijer, p.49

⁸² Ibid., p.53

⁸³ Ibid., p.67

⁸⁴ Ibid., p.80

duidelijk dat deze drie componenten geen één op één relatie hebben. Een voorbeeld: zelfrealisatie leidt niet per se tot meer geluk.⁸⁵ Anderzijds is het ook duidelijk dat er wel degelijk een verband is. Weer een voorbeeld: De zelfdeterminatietheorie stelt dat emotioneel welbevinden voortkomt uit het goede leven (psychologisch welbevinden).⁸⁶ Voor empirisch onderzoek naar deze drie componenten en hun relatie verwijs ik naar het tweede hoofdstuk van 'Psychologie van de levenskunst'.

Emotioneel welbevinden al een te beperkte focus

De keuze om emotioneel welbevinden niet als belangrijkste en primaire focus te nemen is te illustreren aan de hand van Aristoteles. Hij schrijft:

"Te oordelen naar de levensvormen van mensen stelt de meerderheid, de meest ordinare mensen, het goede en het geluk kennelijk gelijk aan genot; en daarom houden ze ook van een leven dat gericht is op genieten. [...] De grote massa is dus klaarblijkelijk volkomen slaafs: zij verkiezen het leven dat beesten leiden."⁸⁷

In werkelijkheid zijn moderne hedonistische denkers geen ambassadeurs van genot, of plezier in de zin van het vervullen van lage begeerten. Filosoof John Stuart Mill maakte een belangrijke aanpassing in de filosofie van zijn voorganger Jeremy Bentham. Hij brengt een kwalitatief onderscheid met betrekking tot genot.⁸⁸ In zijn boekje 'Utilitarianism' uit 1861 schrijft Mill dat het genot van een dier een mens niet bevredigt, en dat sommige soorten genot waardevoller en wenselijk zijn dan andere.⁸⁹ Genot dat de hogere faculteiten -het intellect, verbeelding en morele sentimenten- van de mens aanspreekt is wenselijker dan lichamelijk genot. Het doneren aan goede doelen maakt bijvoorbeeld gelukkiger.⁹⁰ Materieel gezien is doneren een verlies, in morele zin is het echter winst.

Het ligt dus iets genuanceerder dan dat emotioneel welbevinden alleen gaat over het bevredigen van lusten. Het gaat ook om geluk. Er zijn een aantal belangrijke argumenten in te brengen tegen de focus op louter geluk en dus het emotionele perspectief op welbevinden. Een eerste is al gegeven door Aristoteles: de meerderheid van de mensen streven naar genot of geluk, maar de meerderheid is niet altijd in het gelijk. Een tweede is dat geluk niet duidelijk te traceren is. Een laatste is dat geluk niet altijd zo eenduidig te bereiken is als onderzoeken schijnen aan te nemen.

Het eerste argument van Aristoteles is de simpelste. De meeste studenten zijn gelukkiger als de toetsen makkelijk zijn. Maar het is nog maar de vraag of dat ook goed is, en of we daar ook naar moeten streven. De aanname van Aristoteles is dat mensen niet altijd weten wat het beste voor ze is. Psycholoog Ed Diener verdedigt deze zienswijze met het argument: 'alle mensen willen het.'⁹¹ Maar dat is te simpel. We hebben in het citaat van Aristoteles al gezien dat een argument op basis van de meerderheid niet afdoende is. Om te bepalen wat het beste is, is het noodzakelijk om te bepalen wat het goede is: het doel. De toetsen makkelijker maken, maakt studenten wellicht gelukkiger, maar dat is niet het doel van een universiteit. In andere woorden: dat is niet het goede om te doen voor een universiteit.

Een tweede argument is dat geluk niet duidelijk te traceren is. In een onderzoek vonden Lynn White, Alan Booth en John Edwards dat getrouwde stellen met kinderen

⁸⁵ Westerhof en Bohlmeijer, p.68-69

⁸⁶ Ibid., p.69

⁸⁷ Aristoteles in vertaling van Pannier & Verhaeghe in Westerhof en Bohlmeijer, p.66

⁸⁸ Het utilitaristische engelse woord 'pleasure' laat zich ook vertalen als 'geluk'

⁸⁹ Mill, p.6-7

⁹⁰ Dunn, Aknin en Norton, p.1687-1688

⁹¹ Diener op <http://www.youtube.com/watch?v=EdxbmVbr3NY>., 0:25:40

ongelukkiger met hun relatie zijn dan getrouwde stellen zonder kinderen.⁹² Maar, zo schrijven de auteurs, het kan zijn dat de ouders los van elkaar wel gelukkiger zijn, maar dat ze ongelukkiger zijn over hun relatie.⁹³ Dus, als het gaat over emotioneel welbevinden, is het van belang om te onderzoeken waar mensen gelukkiger van worden. Daarin moet men steeds dieper graven. Er wordt al een onderscheid gemaakt tussen persoonlijk geluk en huwelijksgeluk. Maar uit een studie van psychologe Carol Ryff blijkt dat ouders gemiddeld minder gelukkig zijn wanneer zij hun kinderen beter zien presteren dan zichzelf.⁹⁴ Om niet teveel te verzanden in de veelheid aan onderzoeken, volstaat het om hier nog te vragen welke invloed geld, zelfbeheersing, autonomie, vriendschappen enz. hebben op geluk. Het is dus moeilijk om te zeggen waar mensen gemiddeld gelukkiger van worden. Je ziet dus ook in de onderzoeken niet terugkomen wat er veranderd dient te worden. Er worden slechts correlaties gelegd.

Een laatste argument stelt dat geluk niet altijd eenduidig te bereiken is. Diener, die veel onderzoek doet naar geluk stelt in zijn lezing 'the new science of happiness' in 2013 dat het hebben van geld beter is dan het niet hebben van geld.⁹⁵ Laten we er even van uitgaan dat dit inderdaad zo is. In de echte wereld is het niet zo simpel. Om geld te hebben moet je werken (over het algemeen). Werken kost tijd. Die tijd kun je niet met je kinderen doorbrengen. En dat kan je weer minder gelukkig maken. De kern van het argument: soms kan het bereiken van geluk ten koste gaan van een activiteit die geluk oplevert. Dan moet je een keuze maken.

De meerderheid laten bepalen wat het goede en het geluk is, is dus geen goede methode om te bepalen wat het goede is. Geluk is niet duidelijk te traceren, en bovendien niet eenduidig te bereiken. Emotioneel welbevinden is dus een te beperkt aspect van geestelijke gezondheid om het primordiale aspect te zijn. Psychologisch welbevinden is een beter aspect om als primordiaal aspect te nemen. We zullen zien dat psychologisch welbevinden een meer overkoepeld en gebalanceerd aspect is. We zullen ook Jungs bijdrage aan psychologisch welbevinden beschrijven.

Psychologisch welbevinden

Westerhof en Bohlmeijer nemen zelfrealisatie als criterium voor psychologisch welbevinden. Het gaat hierbij volgens psycholoog Alan Waterman om het realiseren van ieders potenties.⁹⁶ Mensen varen er wel bij als ze de activiteiten die ze doen belangrijk vinden en als ze vinden dat ze een bijdrage leveren aan het vervullen van belangrijke doelen.⁹⁷ Deze gedachte is ook te vinden in de theorie over motivatie van de zelfdeterminatietheorie, evenals andere componenten die te vinden zijn in de theorie van Waterman.

De zelfdeterminatietheorie (ZDT) is opgesteld door Edward Deci en Richard Ryan. In hun overzicht van de ZDT schrijven ze:

"In de klassieke, Aristotelische, zienswijze op menselijke ontwikkeling wordt verondersteld dat mensen een actieve tendens hebben naar psychologische groei en integratie. (...) Actieve groei wordt gecomplementeerd met een tendens naar synthese, organisatie en relatieve eenheid van zowel kennis als persoonlijkheid. Bovendien, de integratie van dat wat ervaren is voorziet van een coherente waarneming van het zelf."⁹⁸

⁹² White, Booth en Edwards, p.131-147

⁹³ Ibid., p.132

⁹⁴ Ryff et al. (a), p.195

⁹⁵ Diener op <http://www.youtube.com/watch?v=EdxbmVbr3NY>, 0:26:50

⁹⁶ Waterman in Westerhof en Bohlmeijer, p.67

⁹⁷ Westerhof en Bohlmeijer, p.67

⁹⁸ Ryan en Deci (b), p.3

In hun theorie proberen ze een brug te slaan tussen twee rivaliserende mensbeelden in de psychologie.⁹⁹ De eerste behelst het beeld dat in bovenstaand citaat is beschreven. De tweede is een behavioristische zienswijze die de mens zien als gefragmenteerd en geconditioneerd. Deci en Ryan stellen dat de aangeboren tendens naar groei en integratie afhankelijk is van de motivatie van een persoon, die afhankelijk is van drie basisbehoeften: competentie, verbondenheid en autonomie.¹⁰⁰

Competentie is het idee dat de dingen die je onderneemt ook zullen lukken. Verbeelding kan hierbij een grote rol spelen in de vorm van Dramatische Repetitie. Het aspect van uitdaging zit ook in dit component, en het gaat dus niet slechts om aangeleerde vaardigheden.¹⁰¹

Autonomie is het gevoel dat je de bron bent van je eigen gedrag. Het idee is dat je meer gemotiveerd bent om een boek te lezen als je dat zelf een interessant boek vindt (autonome motivatie), dan wanneer je het leest omdat je er een tentamen over krijgt (gecontroleerde motivatie).

Verbondenheid is een gevoel van zorgen voor en voor gezorgd worden, en een gevoel van behoren.¹⁰²

Als deze drie basisbehoeften zijn bevredigd zal de kwaliteit van motivatie hoger zijn. Dat geldt voor een taak, maar ook om te groeien en te integreren. Dit bij elkaar zal zorgen voor hoger psychologisch welbevinden. En een uitkomst van een leven als dit is volgens Deci en Ryan een hoger emotioneel welbevinden.¹⁰³

Carol Ryff vond in de klassieke werken in de psychologie zes criteria om naar ontwikkeling van het eigen potentieel te streven. Deze zijn achtereenvolgens een doel in het leven, persoonlijke groei, autonomie, omgevingsbeheersing, zelfacceptatie en positieve relaties.¹⁰⁴ We zien hierin terug de autonomie en (positieve) relaties uit de ZDT. De theorieën sluiten elkaar dus niet uit.

Jung en psychologisch welbevinden

Jung is één van de psychologen die het denken van Ryff heeft beïnvloed. Hij zou het citaat van Deci en Ryan in de paragraaf over ZDT volledig onderschrijven. In de inleiding van Jungs boek 'de mens en zijn symbolen' schrijft John Freeman dat de mens pas gelukkig wordt naarmate zijn individuatieproces verder vordert, en (dus) wanneer het bewustzijn en het onbewuste in harmonie zijn en elkaar aanvullen.¹⁰⁵ Dus: wanneer het paard en de ruiter in harmonie zijn.

Dat is dan ook het de grootste aanvulling die Jung maakt (of zou moeten maken) in het debat en onderzoek over psychologisch welbevinden: het onbewuste. In het vorige hoofdstuk hebben we namelijk gezien dat ons bewustzijn erg beperkt is.

Deci en Ryan schrijven dat het vervullen van doelen op zich niet genoeg is.¹⁰⁶ Zij beweren dat het alsnog het psychologisch welbevinden negatief kan beïnvloeden als het autonomie en verbondenheid in de weg zit.

Deci en Ryan halen de organismische integratietheorie aan als ze de basisbehoefte autonomie uitleggen.¹⁰⁷ De theorie gaat er vanuit dat mensen organismen zijn die actief gericht zijn op integratie. Volgens deze theorie proberen mensen externe motivatie te integreren. Aan de ene kant van het motivatiecontinuüm staat a-motivatie, waarbij er geen sprake is van regulatie van het gedrag. Aan de andere kant staat intrinsieke motivatie, het meest autonome type motivatie, waarbij iemand de eigen bron is van het handelen. Daartussenin staat externe motivatie, waar een continuüm bestaat van

⁹⁹ Ryan en Deci (b), p.5

¹⁰⁰ Ibid., p.5-6

¹⁰¹ Ibid., p.7

¹⁰² Ibid., p.7

¹⁰³ Ryan en Deci (a), p.73

¹⁰⁴ Westerhof en Bohlmeijer, p.75

¹⁰⁵ Freeman in Jung (a), p.12

¹⁰⁶ Ryan en Deci (b), p.8

¹⁰⁷ Ibid., p.15

externe regulatie (straffen en beloningen), introjectie (straffen en beloningen zijn geïntegreerd), identificatie (waarden en handelingen zijn eigen gemaakt, maar staan nog wel op zichzelf) en geïntegreerde regulatie (waarden en handelingen zijn onderdeel van het zelf).¹⁰⁸

In het artikel 'Reflections on Self-Determination Theory' van Vallerand et al. wordt genoemd dat er steeds meer onderzoek komt naar onbewuste factoren die het gedrag beïnvloeden. Het boek van Dijksterhuis is daar een voorbeeld van. Deze factor kan nog wel eens belangrijk zijn, want, schrijven de auteurs:

"Een van de door de ZDT opgestelden die intrinsieke motivatie ondermijnt, namelijk: het verlies van autonomie, kan geïnduceerd worden door de herhaaldelijke presentatie van controlerende berichten, gepresenteerd buiten het bewustzijn."¹⁰⁹

Even later schrijven zij over het belang van een volledige integratie van alle systemen in een persoon.¹¹⁰ Deze twee factoren -onbewuste invloeden en volledige integratie- zijn precies waar Jung het over heeft als het gaat over individuatie.

Jung, psychopathologie en actieve imaginatie

Aan het eind van het vorige hoofdstuk schreven we over het nut van actieve imaginatie bij zowel psychopathologie als individuatie. We hadden het daar al even over neuroses en desintegratie van de persoon. Neuroticisme is echter een glijdende schaal. Hoe langer één van beide polen (impulsen en tegenimpulsen) te zeer geaccentueerd wordt, hoe meer psychische energie zich zal opbouwen, en hoe sterker de neurose.¹¹¹ Jung schrijft:

"Hoe meer het bewustzijn door vooroordelen, dwalingen, fantasieën en infantiele wensen beïnvloed wordt, des te meer zal de reeds bestaande kloof [tussen bewuste en onbewuste] zich tot een neurotische dissociatie verwijden en naar een min of meer kunstmatig leven leiden, dat ver van de gezonde instincten, de natuur en de waarheid verwijderd is."¹¹²

Dat is waar Vallerand et al. op doelen als zij het hebben over onbewuste factoren die het gedrag bepalen. Het verlies van autonomie waarover ze schrijven kan ook worden beschreven als het verlies van bewuste autonomie, de autonomie van het ego. Of om de metafoor van het orkest te gebruiken: een muzikant gaat zijn eigen weg, en is niet meer goed geïntegreerd in het orkest, wat je hoort als hij speelt. In een overzichtsartikel uit 2008 over bewuste en onbewuste processen en hun implicaties voor de ZDT, schrijven Levesque et al. over de negatieve connotatie bij onbewuste factoren in gedrag.¹¹³ Het heeft veel te maken met hoe we (ons ego) onszelf zien. Eerder, in het vorige hoofdstuk, kwam de uitspraak 'ik was mezelf niet' al voorbij. Jung haalt een voorbeeld aan van een secretaresse die uitnodigingen voor een bijeenkomst verstuurd, maar één iemand -op wie zij jaloers is- elke keer vergeet.¹¹⁴ Zij doet dit niet opzettelijk, of beter gezegd, niet bewust. Haar jaloezie (die zij verdringt, omdat het niet in haar beeld van zichzelf past), blokkeert vanuit het onbewuste haar handeling. Op deze manier is het dus logisch dat we onbewuste invloeden op ons gedrag niet prettig vinden. Het vermindert onze autonomie. Of het is een tegenkracht van onze bewuste autonomie.

¹⁰⁸ Ryan en Deci (b), p.17-18

¹⁰⁹ Vallerand, Pelletier en Koestner, p.258

¹¹⁰ Ibid, p.259

¹¹¹ Van den Hooff op <http://www.naap.nl/Bronnen/Artikelen/neurosen/main.htm>

¹¹² Jung (a), p.45

¹¹³ Levesque, p.218

¹¹⁴ Jung (c), p.34

Maar, volgens Jungianen kan het onbewuste prestaties juist ook bevorderen. Levesque haalt een onderzoek aan dat aantoonde dat het activeren van een stereotype, gedrag bevordert dat bij dat stereotype past.¹¹⁵ Dit is ook logisch, omdat het activeren van een stereotype (of archetype) het activeren van een complex is. Als Mooren het heeft over metaforen, schrijft hij dat een bepaalde metaforische term een betekenisveld oproept.¹¹⁶ Maar is het ook zo -zoals in het boek 'King, warrior, magician, lover' wordt beweerd, dat archetypes in verschillende mate aanwezig zijn bij verschillende individuen? In een schijnbaar onbelangrijk zinnetje schrijft Levesque dat personen mentale representaties moesten hebben om ze te activeren met trefwoorden.¹¹⁷ Dat komt overeen met de bewering van Middelkoop dat verbeelding noodzakelijk geaard moet zijn in de binnenwereld. Bovendien weten we dat de ene persoon competitiever is dan een ander (een hogere psychische energie heeft binnen zijn krijgerarchetype, om het in Jungiaanse taal uit te drukken). Dat weten we alleen niet altijd van onszelf, omdat sommige complexen niet bereikbaar zijn voor het bewustzijn. Middelkoop geeft een voorbeeld¹¹⁸ van een man die tijdens een actieve imaginatie een skelet ziet met laarzen aan. Het skelet transformeert in een ridder, die een heks verslaat. Bij deze man is zijn krijgerarchetype onderontwikkeld. In de analyse komt naar voren dat hij om een aantal ervaringen te verwerken de psychische energie van dit archetype nodig heeft (en ook bezit). Hij zal de ridder die in hem aanwezig is (maar onderontwikkelde, daarom het skelet) moeten ontwikkelen. Op deze manier bevordert een onbewust complex de psychische prestaties om ervaringen te verwerken.

De onderzoeken in het overzichtsartikel van Levesque richten zich grotendeels op het behalen van doelen en het vervullen van motivaties. Deci en Ryan hebben gesteld dat het behalen van doelen en het vervullen van motivaties niet per se tot psychologisch welbevinden leidt, als ze interfereren met autonomie.¹¹⁹ Het is van belang om de gehele persoon mee te nemen in activiteiten en keuzes. Want hoe meer de gehele persoon betrokken is, des te autonomer het gedrag. En autonoom gedrag is gerelateerd aan psychologisch welbevinden.

Bij de door Levesque aangehaalde onderzoeken hebben de onderzoekers stereotypen geactiveerd. Zij onderzochten relatief simpele, of ondiepe delen van het onbewuste. Deze zijn dan ook relatief makkelijk naar boven te krijgen. Maar wat gebeurt er als er iets in het systeem blokkeert (middels een defensiemechanisme)? Psycholoog Harald Merckelbach heeft een kort artikel geschreven over fobieën.¹²⁰ Hij omschrijft een fobie als een fobisch netwerk (complex), met een aantal stimuli (associaties), die in verband staan met betekenissen en responselementen.¹²¹ Hoewel hij met betrekking tot fobieën stelt dat gedragstherapie vele malen effectiever is dan psychotherapie¹²² kunnen we in dit verband toch wat leren over psychotherapie en de rol van actieve imaginatie. Blootstelling is één van de belangrijkste elementen om iemand van een fobie af te helpen.

"[A]ctivatie van het fobische netwerk door exposure [is] een sine qua non voor de therapeutische modificatie van datzelfde netwerk. (...) Bij langdurige blootstelling leert de fobicus dat de catastrofale consequenties niet optreden en dat angstresponsen naar [sic] verloop van tijd afnemen."¹²³

¹¹⁵ Levesque, p.219

¹¹⁶ Mooren (b), p.37

¹¹⁷ Levesque, p.220

¹¹⁸ Middelkoop, p.20

¹¹⁹ Ryan en Deci (b), p.8

¹²⁰ Merckelbach, p.509-513

¹²¹ Ibid., p.510

¹²² Ibid., p.509

¹²³ Ibid., p.510

Een metaforische associatie zal niet altijd afdoende zijn om een complex te laten spreken en zo naar boven te laten komen. Er zijn tal van defensiemechanismen om dat te voorkomen. Voor een blootstelling is het soms nodig om een complex autonoom te laten spreken.

We hebben al geschreven over het schaduwcomplex, dat zeer sterk kan zijn omdat het niet overeenkomt met wie men eigenlijk wil zijn. Zo'n ongewenst complex zal een netwerk van stimuli om zich heen verzamelen. Elk van deze stimuli kan een defensiereactie oproepen.

Iemand die zich inferieur voelt, kan een onbewust superioriteitscomplex ontwikkelen. Een schaduwcomplex kan zich namelijk ook complementair gedragen.¹²⁴ Op het moment dat zo iemand kritiek krijgt zal het schaduwcomplex activeert worden, dat zich dus uit in een superioriteitscomplex. In analogie met het modifieren van fobieën, zou blootstelling aan een schaduwcomplex helend kunnen werken als de gevreesde catastrofale consequenties niet optreden. Volgens Merckelbach kan blootstelling ook imaginair optreden.¹²⁵

Psychoanalytica Dorothy Davidson geeft een voorbeeld van hoe dit kan werken in de praktijk.¹²⁶ Een patiënte van haar had haar vader als verstikkend en angstaanjagend ervaren. Ze had nooit tegen hem kunnen rebelleren. Haar vader complex had ze geprojecteerd op de psychoanalytica. Deze vorm van actieve imaginatie heet transferentie.¹²⁷ De patiënte bevocht de psychoanalytica, en daarmee haar vader, en daarmee haar vadercomplex. Dit gevecht voerde ze in haar dagelijkse leven tegen haar kinderen en anderen, die uiteraard rebelleerden. Toen de patiënte haar (onbewuste) woede kon doorleven (exposure) bij de psychoanalytica, kon ze vrede krijgen met haar vadercomplex.

Dus, door actieve imaginatie kunnen complexen worden opgeroepen of verbeeld. Op deze wijze kunnen complexen in contact komen met het bewustzijn. Als deze de complexen accepteert kunnen ze worden geïntegreerd worden in onze persoon. Ze hoeven niet meer autonoom te handelen (als een klein kind dat aandacht wil), maar hebben hun eigen stem in het handelen van de persoon. De eenheid in de persoon, en de autonomie van zijn handelingen resulteert in een hoger psychologisch welbevinden.

Conclusie psychologisch welbevinden

Psychologisch welbevinden is volgens Westerhof en Bohlmeijer één van de drie pijlers van geestelijke gezondheid, naast emotioneel welbevinden en maatschappelijk welbevinden. We hebben gezien dat emotioneel welbevinden onvoldoende is als focus.

Het criterium voor psychologisch welbevinden is zelfrealisatie: worden wie je bent.

Kennis van het Zelf (dat is het bewuste deel en het onbewuste deel) draagt bij aan autonomie. De ZDT van Deci en Ryan stelt autonomie als één van de menselijke basisbehoeften, net als competentie en verbondenheid. De aanwezigheid van deze drie componenten stimuleert 'motivatie'. Motivatie om te handelen naar datgene waar de mens op gericht is: psychologische groei en integratie. We hebben gezien dat we hierbij zeker niet het onbewuste over het hoofd moeten zien. Het onbewuste kan namelijk een rol spelen in zelfrealisatie, zowel ten goede als te slechte.

Door het onbewuste met het bewustzijn in contact te brengen kan een grotere integratie ontstaan. Hierdoor verwordt men meer tot een totaliteit. Omdat onbewuste complexen geen controle meer over het ego hebben is het eenvoudiger om autonoom te handelen. Volgens de ZDT van Deci en Ryan leidt dit tot een hoger welbevinden.

¹²⁴ Jung, (c), p.418

¹²⁵ Merckelbach, p.510

¹²⁶ Davidson, p.139

¹²⁷ Jung in Matter of Heart, 43:38

Het naar boven halen van het onbewuste kan bemoeilijkt worden door verschillende defensiemechanismen. In deze gevallen is het nodig om een complex autonoom te laten spreken. Een techniek om onbewuste inhoud te verbeelden is actieve imaginatie.

Algemene conclusie

We hebben gezien dat verbeelding een diepere betekenis geeft aan de dingen om ons heen. Zonder verbeelding zijn er slechts onsamenhangende naakte feiten. Verbeelding voegt een rijkdom toe aan onze beschouwing van de werkelijkheid. Verbeelding helpt ons nieuwe mogelijkheden te zien en uit te proberen. Het helpt ons om ons in te leven in een ander. Het laat ons niet per se zien wát de dingen zijn, maar hóe de dingen zijn.

Actieve imaginatie is een manier van verbeelding die het onbewuste helpt te integreren. We zijn ons in principe niet bewust van wat er in ons onbewuste omgaat. Er bestaat echter wel de mogelijkheid -en volgens Jung zelfs de noodzaak- om ons bewustzijn in contact te brengen met ons onbewuste. Soms is het stimuleren van een complex gemakkelijk. Het bewust verbeelden van bijvoorbeeld het archetype van de krijger kan dan voldoende zijn om de psychische energie van het krijgercomplex te activeren.

Soms is er echter meer nodig om een complex naar boven te krijgen. Complexen kunnen zo gedesintegreerd zijn van het geheel dat men ze niet meer kan aanspreken als deel van jezelf. In dat geval is het noodzakelijk om zo'n complex autonoom te laten optreden. Dat kan door middel van actieve imaginatie.

Deze techniek is gericht op het verbeelden van complexen. Door deze complexen te laten spreken, kunnen ze weer geïntegreerd worden in de persoon. Hiervoor is het belangrijk dat het ego sterk genoeg is, of dat er goede therapeutische begeleiding is. Als dit niet het geval is, bestaat de kans dat het autonome complex te veel (negatieve) invloed uitoefent op de persoon. Als het ego wel sterk genoeg is, of als er goede therapeutische begeleiding is kan het complex geaccepteerd worden als deel van het Zelf. Er ontstaat zo een eenheid die de verschillende complexen respecteert.

Integratie en psychologische groei behoren tot de strevingen van de mens. Dat onderschrijven ook Deci en Ryan in hun zelfdeterminatietheorie. Zowel Deci en Ryan als Jung staan in de Aristotelische traditie die zelfrealisatie als hoogste goed beschouwen. Jung zou dit onderschrijven en hecht er belang aan dat je ook de donkere kanten van jezelf kent. Hij legt veel nadruk op het onbewuste, dat samen met het bewustzijn onderdeel uitmaakt van het Zelf. Door een vergrootte zelfkennis is men beter in staat om autonoom te handelen. Autonomie is samen met competentie en verbondenheid één van de drie basisbehoeften van de mens, volgens de ZDT. Bij een vervulling van die basisbehoeften is men beter in staat te streven naar psychologische groei en integratie.

Enerzijds kan actieve imaginatie dus indirect bijdragen aan psychologisch welbevinden, namelijk via autonomie. Anderzijds kan actieve imaginatie direct bijdragen aan psychologisch welbevinden. Michael Fordham beweert dat actieve imaginatie niet alleen kan worden ingezet om gedesintegreerde complexen weer bij het geheel te betrekken, maar dat het ook voor individuatie gebruikt kan worden. Deze individuatie is de psychologische groei van een gedeïntegreerd complex, en de opname van dit gegroeide complex in het geheel.

Vertrekkend vanuit een beschouwing van de verbeelding hebben we gezien dat actieve imaginatie een psychische activiteit is die uiting geeft aan iemands relatie tot het onbewuste deel van zichzelf, een verbeeldingsactiviteit die niet-noodzakelijke rijkdom toevoegt aan de werkelijkheid. We hebben de plek van dit onbewuste gezien in het mensbeeld van Jung. Uiteindelijk hebben we gezien hoe de toepassing van deze

verbeeldingstechniek kan bijdragen aan een hoger psychologisch welbevinden in de zin van zelfrealisatie.

Door het verbeelden van onbewuste inhoud en kunnen deze ge(re)ïntegreerd worden in de bewuste persoonlijkheid. Zo wordt men steeds meer tot een totaliteit, en realiseert men 'het Zelf'. Deze zelfrealisatie verhoogt het welbevinden in de zin van psychologisch welbevinden.

Hiermee hopen we een antwoord te hebben gegeven op de vraag: Hoe kan actieve imaginatie als verbeeldingstechniek bijdragen aan een hoger psychologisch welbevinden?

Nawoord

In deze scriptie hebben we door middel van een theoretische benadering de gedachten van Jung in verband gebracht met de heersende theorieën over verbeelding en hebben we gezien hoe dit het psychologisch welbevinden kan bevorderen. Het kan hier en daar enigszins abstract zijn door deze benadering. Het is echter goed om voor ogen te houden dat het uiteindelijk om mensen gaat, om individuen. Het voelt wat ongemakkelijk om een algemene theorie op te stellen over Jungs gedachten. Hij schreef namelijk:

"Het individu is de enige werkelijkheid. Hoe verder wij ons van het individu verwijderen en abstracte ideeën over de homo sapiens opstellen, des te waarschijnlijker wordt het, dat wij fouten zullen maken."¹²⁸

In de werken van Jung, en de psychoanalytici van zijn school staan tal van voorbeelden die laten zien hoe deze theorie werkzaam is bij individuen. Ik sluit me volledig aan bij de gedachte uit Jungs citaat hierboven. Ieders potenties zijn verschillend. De één heeft het in zich om een goede musicus te worden. Een ander zal zichzelf realiseren en loodgieter worden. Weer een ander zal de boeken en het laboratorium in duiken en wetenschapper worden. Het lijkt of daar drie basisbehoeften voor nodig zijn: competentie, autonomie en verbondenheid. Dat is een toevoeging aan de ideeën van Jung. Maar uiteindelijk zal deze theorie slechts theorie blijven, en zullen we in de praktijk moeten kijken hoe we er voor een ander kunnen zijn, hem of haar (en ook onszelf) de ruimte kunnen geven en kansen kunnen creëren. En voor onszelf zullen we moeten delibereren over wat we willen en hoe we dat kunnen bereiken. En het kan zijn dat we hiervoor actieve imaginatie moeten of kunnen aanwenden.

¹²⁸ Jung (a), p.57

Bibliografie

Boeken

Alma, H.A., *'De parabel van de blinden': Psychologie en het verlangen naar zin*, Amsterdam: SWP, 2005

Banning, W., Van der Klauw, C.J., Kramers, H.A., Pos, H.J., Proost, K.F., Ubbink, J.B. (red.), *Encyclopaedisch handboek van het moderne denken*, Arnhem: Van Loghum Slaterus, 1950

Dijksterhuis, A., *Het slimme onbewuste: Denken met gevoel*, Amsterdam: Bert Bakker, 2007

Faraday, A., *Het spel van onze dromen: Hoe met dromen persoonlijke problemen op te lozen, buitenzintuiglijk waar te nemen en hogere bewustzijnsniveaus te betreden*, Baarn: H. Nelissen, 1976

Fesmire, S., *John Dewey and Moral Imagination: Pragmatism in Ethics*, Bloomington: Indiana University Press, 2003

Jung, C.G. (a), *De mens en zijn symbolen*, Rotterdam: Lemniscaat, 1973

Jung, C.G. (b), *Psychologische typen*, Katwijk aan Zee: Servire, 1984

Jung, C.G. (c), *Memories, Dreams, Reflections*, London: FontanaPress, 1995

Middelkoop, P., *De oude wijze man: Genezen door innerlijke beelden*, Rotterdam: Lemniscaat, 1985

Mill, J.S., *Utilitarianism*, Mineola, New York: Dover Publications, Inc., 2007

Moore, R. and Gilette, D., *King, warrior, magician, lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine*, New York: HarperCollins, 1990

Mooren, J.H.M. (a), *Geestelijke verzorging en psychotherapie*, Utrecht: de Graaf, 2008

Mooren, J.H.M. (b), *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*, Utrecht: de Graaff, 2011/2012

Scroggs, J.R., *Persoon en persoonlijkheid: Sleutelideeën uit persoonlijkheidstheorieën*, Rotterdam: AD.Donker, 1988

Stevens, A., *Jung: a very short introduction*, Freiburg: Herder, 2001

Westerhof, G., Bohlmeijer, E., *Psychologie van de levenskunst*, Amsterdam: Boom, 2010

Artikelen

- Colman, W., 'Imagination and the imaginary', *Journal of Analytical Psychology*, 2006, Vol. 51, 21-41
- Bohlmeijer, G., Westerhof, G., Bolier, L., Steeneveld, M., Geurts, M., Walburg, J., 'Over de betekenis van de positieve psychologie. Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?', *De Psycholoog*, 2013, 49-59
- Davidson, D., 'Transference as a form of active imagination', *Journal of Analytical Psychology*, 1966, Vol. 11, 135-146
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., Norton, M.I., 'Spending Money on Others Promotes Happiness', *Science*, 2008, Vol. 21, 1687-1688
- Fordham, M., 'Active imagination - deïntegration or desintegration?' *Journal of Analytical Psychology*, 1967, Vol. 12, 51-66.
- Levesque, C., Copeland, K.J., Sutcliffe, R.A., 'Conscious and Nonconscious Processes: Implications for Self-Determination Theory' *Canadian Psychology*, 2008, Vol. 49, 218-224
- Merckelbach, H., 'Fobieën, verbeelding en vermijding', *De Psycholoog*, 1990, Vol. 25, 509-113
- Murdoch, I., 'The Sublime and the Good', *Chicago Review*, 1959, Vol. 13, 42-55
- Rauschenberger, L., Lynn, S.J., 'Phantasy Proneness, *DSM III-R* Axis I Psychopathology and Dissociation', *Journal of Abnormal Psychology*, 1995, Vol. 104, 373-380
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (a), 'Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being', *American Psychologist*, 2000 Vol. 55, 68-78
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (b), 'Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective', *Handbook of Self-Determination research*, 2002, p. 3-33
- Ryff, C.D. et al. (a), 'My children and me: midlife evaluations of grown children and of self', *Psychology and aging*, 1994, Vol. 9, 195-205
- Stein, M., 'Individuation: Inner Work', *Journal of Jungian theory and practice*, 2005, Vol.7, 1-13
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., en Koestner, R., 'Reflections on Self-Determination Theory', *Canadian Psychology*, 2008, Vol. 49, 257-262
- White, L.K., Booth, A., Edwards, J.N., 'Children and Marital Happiness: Why the Negative Correlation?' *Journal of Family Issues*, 1986, Vol. 7, 131-147

Lezingen en documentaires

Diener, E., *The new science of happiness: Part of Happiness & Its Causes*, Melbourne Convention & Exhibition Centre, 2013, via <http://www.youtube.com/watch?v=EdxbmVbr3NY>

Ryff, C.D. (b), *Varieties of Well-Being and Their Relevance for Family Studies: Part of the Center for Excellence in Family Studies' Families and Well-Being Seminar Series*, University of Wisconsin-Madison, 2013, via <http://www.youtube.com/watch?v=CGTVzkIII9U>

Whitney, M., *Matter of Heart, The extraordinary journey of C.G. Jung into the soul of man*, 1986, via <http://www.youtube.com/watch?v=wCpWyn4NjEc>

Internet

Fendelman, J., 'What are Repression and Suppression?'
<http://video.about.com/psychology/What-Are-Repression-and-Suppression-.htm>, (07-08-2014)

Franz von, M.L. 'Active imagination in the psychology of C. G. Jung. from Psychotherapy by von Franz, pp 146-162'
<http://www.jungny.com/carl.jung.248.html>, (05-08-2014)

Gad, I., 'Jungs Model of the Psyche'
http://jung.org/jungs%20model%20of%20the%20psyche_gad.html, (3-07-2014)

Hans van den Hooff, 'Moderne geschiedenis van de neurose'
<http://www.naap.nl/Bronnen/Artikelen/neurosen/main.htm> (30-08-2014)

Jung, C.G. (d), ' Jung On the Archetype of the Self'
<http://jung.org/Jung%20On%20Archetype%20of%20Self%20article.html>,(4-07-2014)

Timmer, M., 'Structuur en Functie van de psyche volgens Jung'
<http://www.jungpsychologie.nl/artikelen-over-cg-jung/structuur-en-functie-van-de-psyche-volgens-jung/>, (3-07-2014)

Urban, E., 'Post-Jungian Developmental Theory: Michael Fordham's Model of Development'
<http://www.thesap.org.uk/post-jungian-developmental-theory>, (5-07-2014)