

VENTS SĪLIS

“Nevienu arhetipu nevar reducēt uz vienkāršu formulu. Tas ir trauks, kuru mēs nekad nevaram iztukšot un nekad nevaram piepildīt. Tam ir tikai potenciāla eksistence, un, kad tas iegūst materiālu formu, tad tas vairs nav tas, kas bija. Tas nemainās cauri gadsimtiem, un tas ir jāinterpretē arvien no jauna. Arhetipi ir nezūdoši zemapziņas elementi, bet tie nemitīgi maina savu formu.”

Karls Gustavs Jungs

Ievads

Jēdziens “arhetips” ir cēlies no grieķu valodas vārdiem “ἀρχέ + τυπος”, kas nozīmē ‘pirmtēls’ jeb pirmatnējā forma, pēc kuras ir veidotas visas vēlākās kopijas. Par šādiem cilvēka prātā pastāvošiem ideālajiem modeļiem jeb idejām sāka runāt jau sengrieķu filozofs Platons, kurš uzskatīja, ka ikvienai reālai, materiālai lietai pastāv prototips, proti, tās ideālais modelis. Pirmtēla jēdzienu izmantoja arī citi filosofi, tādi kā Sv. Augustīns no Hiponas, Frānsiss Bēkons un Eduards fon Hartmanis.

Koncepcija par kolektīvām idejām vai pirmtēliem aplūkota arī vairāku Junga laikabiedru darbos, kur tā parādījās ar dažādiem nosaukumiem. Piemēram, reliģiju pētnieki Anri Ibērs un Marsels Moss tos sauca par iztēles kategorijām, antropologs Ādolfs Bastians tos dēvēja par elementārajām jeb pirmatnējām domām. Šveiciešu vēsturnieks Jākobs Burkharts lietoja jēdzienu “pirmatnējais attēls” (*urbild*), savukārt franču antropologs Lisjēns Levī-Brils tos sauca kolektīvām reprezentācijām (*représentations collectives*) – šos abus lietoja arī Jungs pamīšus ar paša ieviesto jēdzienu “arhetips” (Jung, 2014, 9i, §89).

Taču pirmo pilnībā izvērsto psiholoģijas teoriju par arhetipiem ir radījis tieši šveiciešu psihologs, analītiskās psiholoģijas pamatlicējs Karls Gustavs Jungs (1875–1961), kura cilvēka dabas teorijā arhetipa jēdziens ieņem vienu no centrālajām vietām. Proti, arhetipi ir visas psihiskās jaunrades ontoloģiskais pamats, jo tie ģenerē tēlus, fantāzijas un citu saturu, kuram piemīt dominējoša loma mūsu psihiskajā dzīvē. Pirmais darbs, kur viņš pieminējis arhetipus, ir 1912. gadā sarakstītais “Transformācijas un libido simboli” (Jung, 2014, 5), kas skaidri iezīmēja uzskatu atšķirības starp viņu un Freidu. Šīs atšķirības kļuva par iemeslu tam, ka viņi galu galā pārtrauca sadarbību.

Vēlāk arhetipi kļuva par vienu no galvenajiem Junga teorijas elementiem: “Lielai daļai cilvēku Junga vārds asociējas ar arhetipiem un kolektīvo bezapziņu. Tie ir pazīstamākie viņa jēdzieni, kas parasti izraisa vai nu tūlītēju, nešaubīgu piekrišanu, vai tieši otrādi – tikpat nešaubīgu noliegumu” (*Shamdasani, 2003, 17*). Analītiskā psiholoģija mūsdienās lielākoties ir profesionāla psihoterapeitiskā disciplīna, kas balstās vispārējā bezapziņas psiholoģijā un ar to saistītajā specifiskajā metodoloģijā (sapņu analīze, pasaku un mitoloģijas pētījumi, smilšu terapija).

Jungs uzskatīja, ka arhetipi ir *a priori* determinējoši faktori, proti, tie ir klātesoši kopš dzimšanas, un to determinējošā ietekme ir tik spēcīga, ka tos var uzskatīt par psiholoģiskiem instinktiem (pēc analogijas ar bioloģiskajiem instinktiem). Šāds priekšstats krasi atšķīrās no 20. gadsimtā psiholoģijas nozarē valdošā uzskata par to, ka mentālos procesus visvairāk ietekmē sociālā vide un audzināšana, nevis kaut kādas iedzimtas, *a priori* pastāvošas struktūras. Kā atzīst Entonijs Sīvenss: “Tas ir viens no iemesliem, kāpēc tika ignorēta vai noraidīta Junga arhetipu teorija, kas postulēja iedzimto struktūru nozīmi. Tagad, kad iedzimtajiem faktoriem tiek pievērsta tikpat liela uzmanība kā ārējās vides faktoriem, atrodas arvien vairāk pierādījumu, ka Jungam bija taisnība” (*Stevens, 2015, xvii*).

Junga teorija ir tapusi pirms vairāk nekā simt desmit gadiem, kad psiholoģija un neurozinātne to mūsdienu izpratnē vēl nebija izveidojušās. Ir pienācis laiks kritiski izvērtēt Junga klasiskās arhetipu teorijas atziņas, tās klīnisko pielietojumu analītiskajā psihoterapijā un ieguldījumu gan mūsdienu kultūrā, gan arī izpratnē par cilvēku. Šajā rakstā tiks piedāvāts klasiskās arhetipu psiholoģijas izklāsts un kritisks izvērtējums, noskaidrotu tās saistību ar modernās zinātnes sasniegumiem, savienojot psiholoģijas atziņas ar antropoloģiju, ģenētiku un neurozinātni.

Junga antropoloģijas pamati: psihe uzbūve

Junga atbilde uz jautājumu “Kas ir cilvēks?” ietver skaidrojumu par intrapsihisko struktūru, cilvēku savstarpējām attiecībām privātā un sociālā līmenī, kā arī cilvēka personiskās paštapšanas ceļu – individuācijas procesu. Uz cilvēka psihi Jungs lūkojas kā uz sarežģītu un ar *libido* enerģiju¹ pielādētu sistēmu, kur notiek nepārtraukta mijiedarbība starp dažādiem pretēji vērstu elementu pāriem: apziņu un bezapziņu, racionālo un iracionālo, vīrišķo un sievišķo, utt. Ideju par pretstatu pāriem Jungs ir aizguvis no austrumu filosofiskajām mācībām

¹ “Ar libido es domāju psihisko enerģiju. Psihiskā enerģija ir psihiskā procesa intensitāte, tā psiholoģiskā vērtība..., kura ir ietverta tās determinējošajā spēkā” (*Jung, 2014, 6, §778*).

(galvenokārt daoisma), kur darbojas pretstatu likums, kas paredz, ka ikvienam dabā pastāvošajam spēkam atbilst tieši tāds pats pretspēks – tie abi eksistē dinamiskā pretstāvē, cīnoties un papildinot, kompensējot viens otru. Šī ideja visprecīzāk ir izteikta senajā ķīniešu simbolā *jīn–jan* (☯).

Otrs Junga ieviestais princips paredz arī ekvivalences principu: libido, kas ir ticis atņemts vienam personības aspektam, parasti atkal parādās kur citur. Savukārt trešais ir enantiodromijas princips: jebkurš no elementiem ar laiku pārvēršas savā pretstatā, piemēram, spēcīga mīlestība galu galā var pārāugt dziļā naidā, vai arī racionāls un skeptisks zinātnieks mūža nogalē likumsakarīgi pievēršas reliģiskajam misticismam.

Pretstatu princips ir atrodams visos Junga teorijas elementos. Piemēram, aprakstot cilvēka psiholoģiskos tipus, Jungs izdala divas pretējas pamatorientācijas: **introversiju** un **ekstraversiju**. Ekstraverta apziņa ir vērsta uz mijiedarbību ar ārpasauli, viņa interesi un uzmanību piesaista fiziskās un sociālās vides notikumi. Turpretim introvertas psihe fokuss vērsts uz iekšieni, uz paša subjektīvajām psihiskajām norisēm, lielākoties ignorējot ārpusē notiekošo. Tālāk Jungs nošķir četras galvenās psihe funkcijas, no kurām divas ir *racionālas* – domāšana un jūtas², bet otras divas ir *iracionālas* – intuīcija un sajūtas. Pilnīgi introvertu vai arī pilnīgi ekstravertu cilvēku nav, ikvienā cilvēkā ir atrodami abi mehānismi, un piederību personības tipam nosaka tikai relatīvs pārsvars, kuru personības attīstības procesā ir guvis viens vai otrs mehānisms, kā arī tas, kura no četrām funkcijām ieņem dominējošu lomu un kuras ir vājāk attīstītas. Taču psiholoģisko tipu teorija Jungu interesēja tikai tādēļ, “lai izprastu, no kura skatpunkta cilvēks piedzīvo bezapziņu” (Berga, 2016, 151).

Junga antropoloģija balstās uz fundamentāla nošķiruma starp diviem galvenajiem psihe līmeņiem: apziņu un bezapziņu, kas katra sadalās vēl divos līmeņos – personiskajā un kolektīvajā.

Tātad kopumā ir iespējams nošķirt četrus psihe līmeņus (Hall, 1983, 9):

- 1) personisko apziņu jeb vienkāršo ikdienas apziņu;
- 2) personisko bezapziņu – tā ir apziņai nepieejama struktūra, kas ir unikāla (subjektīva) katrai individuālajai psihei;
- 3) kolektīvo bezapziņu jeb objektīvo psihi – tā ir nepārprotami universāla struktūra, kas attiecināma uz visu cilvēci;
- 4) kolektīvo apziņu – tā ir ār pasaule jeb kultūras pasaule, kas sastāv no kopīgām vērtībām un formām.

² Jungs uzsvēra, ka jūtas nedrīkst jaukt ar emocijām, jo emocijas izriet no aktīvizēta kompleksa, radot *afektu* – īslaicīgu, ļoti izteiktu emocionālu stāvokli. Turpretim “jūtas no afekta atšķiras ar to, ka tās neizraisa nekādas jūtamās fiziskas ierosmes, t. i., tās ir ne vairāk, ne mazāk kā parasts domāšanas process” (Jung, 2014, 6, §725).

Psihes dzīve norisinās saskaņā ar līdzsvara principu, proti, attiecības starp apziņu un bezapziņu var raksturot kā savstarpēji kompensējošas – ja kāda apziņāta ideja vai tieksme kļūst pārāk dominanta, tad bezapziņa tiecas kompensēt to ar kādu neapziņātu tieksmi. Tādā veidā bezapziņa kompensē apziņas vienpusību, uzsverot tos psihs veseluma aspektus, kurus apziņa ir atstājusi novārtā – šis mehānisms darbojas līdzīgi homeostāzei.

Bezapziņa runā tēlu un simbolu valodā, tā izpaužas gan caur radošo iztēli un sapņiem, gan arī caur dažādiem arhetipiem un kompleksiem, projekcijām un spontānu izspēli darbībā. Ļaujot bezapziņai brīvi atklāties, mēs varam asimilēt tās izpausmes un integrēt tās saturu apziņā, smelot spēkus savai izaugsmei. Turpretim, ignorējot šīs izpausmes, mēs tikai uzkrājam iekšējo spriedzi un kavējam savu izaugsmi, kas galu galā rezultējas ar dažādām mentālās veselības problēmām. Psihiskajai veselībai nepieciešama gan apziņa, gan bezapziņa. Apziņa ir nepieciešama, lai tiktu galā ar dzīves izaicinājumiem reālajā pasaulē, taču ar to nepietiek – vajadzīga arī bezapziņa, kas satur trūkstošos elementus, bez kuriem nav iespējama personības attīstība.

Sevis atrašanas un izveidošanas procesu Jungs dēvē par *individuāciju* – no latīņu valodas vārda “*individuum*”, kas burtiski nozīmē ‘nedalāms’, ‘viengabalains’. Jungs raksta: “Individuācija nozīmē kļūt par individualitāti, un, ciktāl individualitāte ietver mūsu visdziļāko, galīgo un neatkarīgo unikalitāti, tā nozīmē arī kļūt par sevi pašu. Tāpēc individuāciju varētu tulkot kā ‘nonākšanu līdz savai patībai’ vai ‘pašrealizāciju’ (Jung, 2014, 7, §266).

Ceļš uz neatkarību un pašrealizāciju sākas ar cilvēka izlaušanos no savas psihs arhaiskā līmeņa, proti, no komfortablas grimšanas kolektīvajā bezapziņā, un kļūšanu par indivīdu, kas apveltīts ar apziņu un gribu. Pēc Junga domām, šādu indivīdu, mūsdienīgu cilvēku var sastapt reti:

“.. jo viņam ir jābūt augstākajā mērā apzinātam. Būt pilnībā piederīgam tagadnei nozīmē pilnībā apzināties savu kā cilvēka eksistenci, tam ir nepieciešama visintensīvākā un plašākā apziņa, kur bezapziņas klātbūtne ir minimāla. .. Katrs solis uz priekšu nozīmē atrašanos no bezapziņas mātišķā klēpja, kurā mīt lielākā cilvēku masa. .. Patiesi, pilnīgi moderns viņš ir tikai tad, kad ir nonācis pašā pasaules malā, pametot visu, ko ir pāraudzis un kas ir kļuvis nevajadzīgs, un atzīstot, ka viņa priekšā stāv Nebūtība, no kuras var izaugt Viss.”³ (Jung, 2014, 10, §150)

Citiem vārdiem sakot, personības attīstībai ir nepieciešama radikāla diferenciācija no kolektīvās psihs, jo daļēja vai neskaidra diferenciācija noved pie

³ Šeit Jungs citē rindiņu no J. V. Gētes darba “Fausts” (1832): “Es Nebūtībā ceru atrast Visu!” (Tulk. Rainis, 2. daļa, 1. cēliens, 5. aina, 6256. rinda.)
<http://www.korpuss.lv/klasika/Senie/Rainis/Fausts/2d,1.cel.html>

tūlītējas identitātes zaudēšanas, saplūstot ar kolektīvo. Identificēšanās ar kolektīvo šķiet ātrākais ceļš, lai piekļūtu bezapziņā apslēptajām bagātībām, pārlecot pāri dzīves vissmagākajiem uzdevumiem, libido avotam visā to arhetipālajā daudzveidībā. Taču šāda tieksme norāda uz Ego vājumu, nevis tā spēku. Pēc savas būtības tā ir infantila nostalgija, kas izriet no regresīvām ilgām pēc “saplūsmes ar Lielo Māti”, pēc atgriešanās atpakaļ pie sava pirmsākuma bezapziņas okeānā.

Jungs ir pārliecināts, ka individuācijai vispostošākā ir cilvēkiem piemītošā atdarināšanas spēja, kas nepieciešama, lai sasniegtu sabiedrības kolektīvos mērķus, jo bez tās nav iespējama sociālā kārtība un organizēta valsts dzīve. Tieksme uz atdarināšanu padara cilvēkus viegli iespaidojamus un caur to – pakļaujamus un organizējamus. Cilvēki ar entuziasmu atdarina kādu izcilu personību, kādu spilgtu iezīmi vai uzvedības veidu, tādējādi it kā panākot ārēju atšķirību no pelēkās masas, taču patiesībā tieši tā šī masa arī veidojas.

Nodalīšanās no pūļa nenozīmē izolēšanos no sabiedrības, bet tikai distancēšanos no kolektīvās bezapziņas. Individuācijas procesā cilvēks nonāk pie daudz intensīvākām un plašākām kolektīvajām attiecībām, viņam vairs nav jābaidās no saplūšanas. Individīds nevar pastāvēt tikai kā viena, atsevišķa būtne, jo individuācija nav iespējama bez tuvām (lai arī sarežģītām un dažkārt konfrontējošām) attiecībām ar citiem cilvēkiem, kurās tad arī notiek pašatklāsmē un pašattīstība.

Mentālā veselība, kas izpaužas kā dažādu psihs elementu harmonija un savstarpējā integrētība, nav iepriekš dota, tā cilvēkam ir jāsasniedz personības attīstības procesā, kas ved pie iekšējas vienotības un sevis kā veseluma apzināšanās, izzinot gan savas apzinātās, gan arī slēptās un noraidītās daļas. Citādi cilvēks dzīvo vienaspusīgu dzīvi, cieš no neatrisinātiem kompleksiem un traumām un viņa individuālā personība tā arī paliek nerealizējusies.

Diemžēl lielākā daļa cilvēku individuāciju nekad nesasniedz, jo šis process prasa drosmi, pašdisciplīnu un maksimālu garīgu piepūli, un, izejot cauri vairākiem sevis pārvarēšanas posmiem, tas ilgst visu apzināto mūžu. “Lai noskaidrotu, kas mūsos ir patiesi individuāls, ir nepieciešama visdziļākā refleksija; un pēkšņi mēs saprotam, cik neparasti grūti ir atklāt individualitāti” (*Jung*, 2014, 7, §242).

Psihs saturu veido gan universālas, gan specifiskas jeb subjektīvas struktūras. Vispārīgās struktūras ir divu veidu: arhetipiski tēli un kompleksi. Objektīvo psihi veido arhetipi un arhetipiski tēli, kuru skaitu nav iespējams precīzi noteikt un no kuriem īpaši izceļams ir Patības arhetips, kuru var dēvēt arī par centrālo kārtības arhetipu. Personiskās psihs daļu veido gan apzinātās, gan neapzinātās specializētās struktūras, un tai ir četras individuālās personības daļas: Ego, Ēna, Persona un pretējo dzimumlomu binārais savienojums – Anima / Animuss (*Hall*, 1983, 9).

Subjektīvās psihs struktūras – Ego, Ēna, Persona un Anima / Animuss

Kā pirmā ir jāaplūko mūsu **Ego** – komplekss veidojums, kas sastāv no dažādām idejām un kam piemīt kognitīvās spējas, brīva griba un apziņa (Jungam “Ego” un “apziņa” ir sinonīmi, pamīšus starp tiem viņš lietoja arī terminu “Ego-apziņa”). Apziņa darbojas kā sava veida gravitācijas spēks, kas dažādas daļas saista kopā, izveidojot nosacītu centru – Ego –, kurš funkcionē kā vienots, taču dinamiski mainīgs veselums. Junga raksta: “Šī iemesla dēļ es nerunāju vienkārši par Ego, bet gan par *Ego-kompleksu*, pamatojoties uz pierādītu apgalvojumu, ka Ego sava nepastāvīgā satura dēļ ir mainīgs, un tāpēc tas nevar būt vienkārši Ego” (Jung, 2014, 8, §611).

Ego pieder arī personiskā identitāte, un tas nodrošina psihs ikdienas funkcionalitāti, proti, spēju uztvert un analizēt informāciju, atbrīvoties no infantilajām atkarībām, nodalīties no vecākiem un uzsākt patstāvīgu dzīvi. Lai sekmīgi pildītu šo funkciju, Ego reizēm lieto aizsardzības mehānismus, piemēram, nevēlama psihs satura izstumšanu individuālajā bezapziņā (no šī noraidītā satura veidojas vēl viens psihs elements – Ēna, bet par to nedaudz vēlāk).

Labi attīstītam, taču nenobriedušam Ego ir raksturīga naiva ilūzija, ka tā saturs arī ir visa personība – “es esmu viss tas, ko par sevi apzinos, nekā vairāk arī nav”. Tas nevēlas atzīt nedz psihs autonomo kompleksu eksistenci, nedz arī visdziļāko bezapziņas struktūru (arhetipu) eksistenci. Pārliecināts par savu dižumu un spēku, Ego noliek sevi centrā un identificējas ar visu Patību, lai gan patiesībā tas ir tikai apziņai pieejamā Patības daļa. Junga raksta:

“Tā kā Ego ir tikai mana apziņas lauka centrs, tas nav identisks ar visu manas psihs kopumu, jo ir tikai viens komplekss starp citiem kompleksiem. Tāpēc es nošķiru Ego un Patību, jo Ego ir vienīgi manas apziņas subjekts, bet Patība ir psihs kopējā veseluma subjekts, kur ietverta arī bezapziņa.” (Jung, 2014, 6, §706)

Individuācijas procesā notiek radikāla iekšēja transformācija – Ego atsakās no savām infantilajām grandiozitātes pretenzijām, ļaujot Patībai ieņemt tās īsto vietu un kļūt par jauno personības centru. Rezultātā mūsu psihē izveidojas Ego-Patības ass – tagad Ego ir apzinātās attiecībās ar Patību un kalpo tās potenciāla realizācijai praktiskajā pasaulē. Patības funkcija ir sakārtot iekšējo realitāti, nodrošinot personības veselumu un piešķirot eksistencei patiesu jēgu, savukārt Ego funkcija – īstenot Patības prasības un vajadzības, samērojot tās ar ārējās realitātes apstākļiem.

Sekmīgai individuācijai mums ir vajadzīgs atvērts Ego, kas ir spējīgs būt tuvā kontaktā ar bezapziņu, asimilējot tās jaudu un saturu apziņā un tādā veidā gūstot enerģiju savai izaugsmei un noturībai. Bet vienlaikus nobriedušajam Ego ir jābūt

arī pietiekami stabilam un spēcīgam, lai izvairītos no saplūšanas ar apjomīgo un piesātināto bezapziņas saturu, ar kuru tas atrodas nepārtrauktā mijiedarbībā.

Ja cilvēka attīstība ir tikusi traucēta un šāds labi funkcionējošs Ego nav izveidojies vai arī ir ticis dzīves apstākļu novājināts, tad pastāv bīstamība, ka bezapziņas saturs, piemēram, kāds spēcīgs autonomis komplekss,⁴ par kuru Ego neko nenojauš, var uz laiku pārņemt tā funkcijas, liekot Ego darboties no kompleksa perspektīvas. Šādu epizodi, kur cilvēks spontāni un netīši rīkojas, kāda kompleksa vai simptoma vadīts, sauc par *acting out*, proti, bezapziņas satura izspēli darbībā reālajā dzīvē. Atjaunojoties Ego kontroles funkcijām, cilvēks atceras izdarīto, taču ir pārsteigts un apmulsis, it kā tas nemaz nebūtu viņš, kas bija šādi rīkojies.

Nākamā individuālās psihs struktūra ir **Ēna** – “tas, par ko cilvēks nevēlas būt” (*Jung*, 2014, 16, §470), jeb, precīzāk, visi tie personības elementi, kas ir tikuši atzīti par nevērtīgiem, kaitīgiem, traucējošiem un tāpēc tikuši izstumti vai pat atšķelti. Bērna attīstības gaitā Ēna tiek disociēta (atšķelta) no dominējošās Ego identitātes, lai sekmētu cilvēka adaptāciju sabiedrībā. Ego un Ēnas savstarpējās attiecības nosaka tas pats pretstatu princips, kas ietekmē visas psihs darbību: ja kaut ko uzskatām par pozitīvu, tad tas pieder apziņai un “gaismai”, bet tā pretstats automātiski kļūst par “ēnu” un tiek izraidīts uz bezapziņu. Ego un Ēnas binārā mijiedarbība ir mehānisms, ar kuru mēs cenšamies nostabilizēt savu Ego-identitāti un pašvērtību, akcentējot nošķirumu starp to, kāds es esmu un kāds noteikti neesmu.

Būtībā Ego un tā Ēna ir vienas un tās pašas identitātes divas daļas, proti, Ēnai ir tas pats dzimums, kas Ego, un Ēna ir tikpat daudzšķautņains autonomis komplekss, kā Ego. Tā ir mūsu *alter Ego* (otrais Es) – bezapziņā mītoša alternatīva personība, kurai ir pašai savas domas un viedoklis par visu notiekošo, kurai ir spēcīgas jūtas un kura tiecas piepildīt savus autonomos plānus. Tipisks Ēnas epizodes piemērs ir pēkšņs agresijas uzliesmojums, kas negaidīti notiek ar jauku, pieklājīgu cilvēku, kurš parasti ir ļoti savaldīgs. Spontānā dusmu lēkme parāda, cik liela ir neatbilstība starp cilvēka jūtām un viņa vēlmi atbilst pozitīvam paštēlam. Ēna necieš šādu Ego liekulību, tā pretojas centieniem izkļūties par labākiem, nekā mēs patiesībā esam, un mudina atzīt savas patiesās jūtas un vēlmes. Jungš uzskatīja:

“.. ikvienam no mums seko Ēna, un, jo mazāk tā ir integrēta indivīda apzinātajā dzīvē, jo melnāka tā ir un jo stiprāk pieķeras mums. Ja mēs apzināmies kādu savu trūkumu, vienmēr ir iespēja to labot. Arī ja Ēna ir pastāvīgā saskarē ar

⁴ Psihs kompleksam “ir relatīvi augsta autonomijas pakāpe, tāpēc tas ir pakļauts apzinātā prāta kontrolei tikai ierobežotā mērā un apziņas sfērā uzvedas kā aktīvs svešķermenis. Kompleksu parasti ar gribas piepūli var apspiest, bet ne iznīcināt, un pie pirmās piemērotās izdevības tas atkal parādās visā savā sākotnējā spēkā” (*Jung*, 2014, 8, §201).

citām interesēm, tā ir pakļauta pastāvīgām pārmaiņām. Bet, ja tā ir izolēta un izstumta no apziņas, tā nekad netiks labota. Tāpēc rodas briesmas, ka kādā brīdī, kad apziņa būs zaudējusi modrību, apspiestais pēkšņi izlauzīsies ārā. Jebkurā gadījumā Ēna rada bezapzinātu šķērslī, kas liek izgāzties mūsu vislabākajiem nodomiem. .. Vienkārša Ēnas apspiešana ir tikpat slikts ārstēšanas līdzeklis, cik galvas nociršana būtu pret galvassāpēm.” (*Jung*, 2014, 11, §131–133)

Ēna veidojas no agras bērnības, tas notiek paralēli Ego tapšanas procesam. Bērns sabiedrībā pastāvošās normas un vērtības mācās mijiedarbībā ar pieaugušajiem un citiem bērniem, vērojot viņu reakcijas un izdarot secinājumus. Noteiktas iedzīmtas tieksmes un rakstura īpašības tiek akceptētas, bet citas saņem negatīvu vērtējumu un tiek noraidītas. Rezultātā mūsu topošais Ego piedzīvo šķelšanos, tāpēc šādas epizodes nereti ir saistītas ar traumatisku bērnības pieredzi (tādā veidā rodas personiskās psihes autonomie kompleksi).

Noraidītais saturs nekur nepazūd, bet tiek izstumts personiskajā bezapziņā, kur no tā laika gaitā izveidojas cilvēka Ēna. Daļēji tās ir iezīmes, par kurām mums nācies kaunēties (piemēram, skaudība, egoisms, alkatība), tāpēc mēs paši tās aktīvi noraidām, bet daļēji tās ir arī pašas noraidījuma struktūras, kuras esam piedzīvojuši audzināšanas rezultātā (stingrība, kritiskums, neiecietība) un pēc tam no tām izveidojuši iekšējo kritiķi. Iespējams, ka brīžos, kad esam kritiski un neiecietīgi pret citiem, mēs izspēlējam darbībā to pašu audzināšanas epizodi, kuru bērnībā esam piedzīvojuši paši, tikai šoreiz mainītās lomās. Šo apstākli ir vērts atcerēties gadījumos, kad kādas sabiedrības grupas pārstāvji ir pārliecināti par savām tiesībām agresīvi vērsties pret kādu citu grupu, kuras iezīmes vai uzvedību viņi vērtē negatīvi. Šādu uzvedību sauc par Ēnas projekciju.

Projekcija (no latīņu val. *pro* + *jacere* – ‘mest uz priekšu’) ir automātisks process, kur bezapziņas saturs, piemēram, kāda no mūsu neapzinātajām domām, sajūtām un vēlmēm vai arī kāds no neatzītajiem talantiem, tiek pārnesti uz citiem cilvēkiem. “Projekciju galvenais psiholoģiskais cēlonis vienmēr ir atmodināta bezapziņa, kas meklē iespēju izpausties” (*Jung*, 2014, 18, §352). Klasiski kolektīvās Ēnas projekcijas piemēri ir antisemitisms un ksenofobija, kā arī lielākā daļa negatīvo sociālo stereotipu. Kad mēs projicējam savu Ēnu uz citiem cilvēkiem, tad tas izraisa pretrunīgas jūtas: apzinātu nepatiku un naidu, bet vienlaikus arī neapzinātu apbrīnu un skaudību (*Hall*, 1983, 15–16). Negatīvās jūtas norāda uz neapzinātām dusmām uz sevi pašu par to, ka nav izdevies šīs īpašības pieņemt un realizēt savā dzīvē, bet pozitīvās liecina par ilgām pēc to realizācijas.

Personiskā Ēna primāri atspoguļo tikai sabiedrības vai ģimenes normatīvos priekšstatus, tāpēc ne visas no izstumtajām īpašībām pēc savas būtības ir negatīvas, drīzāk tās vienkārši netiek pieņemtas šajā sabiedrībā vai šajā ģimenē, kur kārtību nosaka konkrētie vecāki. Proti, šie vērtējumi nāk vai nu no kolektīvās, vai

individuālās apziņas, tāpēc tie nav objektīvi (Jungam vienīgā objektīvā psihe daļa ir kolektīvā bezapziņa). Tas nozīmē, ka dažkārt par izstumtām var kļūt objektīvi pozitīvas īpašības vai kādi īpaši talanti (augstas radošās vai intelektuālās spējas), kas neiederas dotajos dzīves apstākļos. Īpaši traģiskos gadījumos, kur audzināšana ir bijusi klaji necilvēcīga un tikusi orientēta uz cilvēka dabas vislaunākajām īpašībām, Ego un Ēna ir apmainīti vietām: pozitīvie personības aspekti kļuvuši par Ēnu, savukārt Ego ir izveidojies no negatīvajām īpašībām.

Vēl viena būtiska Ēnas iezīme ir tas, ka tā satur svarīgus elementus, bez kuriem nevar norisināties individuācija: “Ēna taču nav pavisam slikta, tā vienkārši ir pārāk necila, pirmatnēja, nepieradināta un neveikla, lai iederētos civilizētā sabiedrībā. Tajā pat ir bērnišķīgas vai primitīvas īpašības, kas zināmā mērā atdzīvinātu un paspilgtinātu cilvēka eksistenci!” (Jung, 2014, 11, §134). Līdztekus infantilajām īpašībām bērna vecumā tiek izstumtas arī agresīvās vai seksuālās tendences, jo šajā agrīnajā periodā to izpausme nav pieņemama nedz ģimenē, nedz arī kultūrā. Taču normāli attīstītam pieaugušajam tās ir nepieciešamas, tādēļ tās būtu jāintegrē atpakaļ Ego. Un atšķirībā no bērna ar tā nenobriedušo Ego pieaugušais ir spējīgs šīs tendences adekvāti modificēt, padarot tās konstruktīvas.

Dažas izstumtās īpašības ir piederīgas Ego attīstības periodam, tāpēc, tās noraidot, netika pieņemts arī tajās ietvertais un neizmantotais attīstības potenciāls. Šie nošķeltie personības aspekti ir vitāli svarīgi turpmākajā attīstībā, tāpēc tos ir nepieciešams atgūt:

“Tajos var atrasties apslēpti talanti, prasmes, intuīcija vai smalks jutīgums; ja mēs spētu tos integrēt, tas padarītu mūsu personību dziļāku un pilnīgāku. Līdz brīdim, kad notiek šo fragmentu reintegrācija, mūsu psihe līdzinās saplīsuša spoguļa lauskām, kur katra glabā kādu fragmentu no tā, kas reiz bija vienots atspulgs.” (Moore & Gillette, 1992, 32–33)

Mainoties attieksmei pret Ēnu, mainās arī tās funkcija: liekot apzināties mūsu trūkumus, tā mudina turpināt attīstīties.

Lai pārtrauktu projicēt savu Ēnu uz citiem, mums ir pastāvīgi jāapzinās savas Ēnas izpausmes un jācenšas tai atvēlēt noteiktu vietu savā dzīvē. Taču tam ir nepieciešams ļoti augsts personības attīstības līmenis, jo, pirmkārt, ir jābūt drosmei ieskatīties savai Ēnai acīs un, otrkārt, godīgi jāatzīst sava vajadzība piedēvēt paša sliktās īpašības citiem. Kad sākam strādāt ar savu Ēnu, mainās attieksme pret apkārtējiem – ieraugām, ka tie, kuri agrāk kalpoja tikai par ekrānu mūsu projekcijām, tagad kļūst redzami kā reālas cilvēciskas būtnes, kurām ir gan pozitīvās, gan negatīvās īpašības. Mainās arī attieksme pret sevi, jo, atzīstot un labojot savus trūkumus, nostabilizējas pašvērtības sajūta, mazinās vēlme izlikties, cilvēks kļūst vienlaikus harmoniskāks un dziļāks.

Vēl viens individuālās un apzinātās psihe elementa ir **Persona (Maska)** – šo nosaukumu Jungs izvēlējās pēc analogijas ar izteiksmīgajām teātra maskām, kuras valkāja antīkā teātra aktieri – *dramatis personae*. Ego izveido savu sociālo identitāti – Personu –, lai atstātu labu iespaidu un nomaskētu savas šībrīža emocijas un domas. Cilvēki, kuriem šis elements nav pienācīgi attīstīts, tiek uztverti kā netaktiski, sociāli neadekvāti, uzmācīgi un nevērīgi pret citiem.

Personas primārais uzdevums ir nodrošināt pieklājīgu “fasādi”, kas atbilst konkrētās sabiedrības normām un ekspektācijām, neļaujot mūsu spontānajām reakcijām un domām (tai skaitā arī projekcijām) vienkārši gāzties laukā uz citiem cilvēkiem. Tā ir īpaši svarīga lietišķajā saskarsmē, piemēram, ārstiem, policistiem vai zinātnes ekspertiem ir jāuzvedas atbilstoši noteiktam tēlam, kas apstiprina viņu statusu un profesionalitāti, citādi viņi var zaudēt uzticību un nespēj pildīt savus pienākumus.

Otrs Personas uzdevums ir atspoguļot cilvēka ambīcijas un vēlmi sasniegt izcilību. Tādā veidā viņš piešķir savai sociālajai maskai individualitāti un spožumu, taču, ja tas tiek darīts pārspīlēti, tad notiek patoloģiska ārējā tēla *inflācija* jeb “uzpūšanās” saistībā ar savu sociālo statusu. Jungs raksta: “Zem [Personas] biežā polsterējuma atrodams vien nožēlojami sīks radījums. Tieši tāpēc oficiāls amats vai tituls – lai vai kāda būtu šī ārējā čaula – ir tik svarīgs: tas piedāvā ļoti ērtu kompensāciju personības trūkumiem” (Jung, 2014, 7, §230). Pēc Junga domām, mūsdienā cilvēki pret Ego inflāciju ir īpaši neaizsargāti, jo atšķirībā no mūsu senčiem, kuri dzīvoja daudz mazāk apzinātu, taču harmoniskāku dzīvi, mēs veltām pārāk daudz enerģijas, cenšoties adaptēties kultūrā un tādēļ apspiežam savas bezapziņas izpausmes līdz pakāpei, kas jau ir kļuvusi neveselīga.

Kā to definē Junga analītiķe Guna Berga, “inflācija – tas ir tāds cilvēka stāvoklis, ko raksturo tālu no realitātes esoša, paaugstināta vai pazemināta identitātes izjūta. Inflācija liecina par apziņas regresiju bezapziņā” (Berga, 2016, 150). No vienas puses, Ego patiešām kļūst lielāks, jo uzpūšoties tas pārkāpj pāri savām robežām, taču, no otras puses, tas slīd atpakaļ bezapziņā, jo Ego apjoma palielināšanās notiek, identificējoties ar spēcīgiem arhetipiem, lai piekļūtu to jaudai. Bet, tā kā jebkurš arhetips ir lielāks un jaudīgāks par cilvēcisko es, tad identificēšanās ar to nozīmē paškontroles vājināšanos un individualitātes zaudēšanu.

Savukārt, ja cilvēks pārāk cenšas pielāgoties ārējām prasībām, tad Ego identificējas ar Personu un cilvēks zaudē saikni ar savas personības dziļākajiem līmeņiem, ar savu būtību. Dzīve pārvēršas par nepārtrauktu “Dailes teātri”, kur cilvēks izmisīgi cenšas atbilst ārēji spožajam tēlam un baidās no atmaskošanas. Visbiežāk tas tiek darīts vai nu karjeras, vai sociālā statusa dēļ. Viņa personība sašaurinās līdz profesionālajai lomai, taču panākumi darbā vairs nespēj sniegt agrāko gandarījumu. Arī mīloša un gādīga ģimenes cilvēka loma nedod gaidīto piepildījumu. Rodas sajūta, ka, par spīti visiem sasniegumiem un panākumiem,

dzīve ir apstājusies un kļuvusi par slazdu. Arvien biežāk pārņem garlaicība, zūd motivācija turpināt iesākto veiksmes ceļu, bet vienlaikus pieaug trauksme zaudēt sasniegto statusu. Dzīves jēga šķiet pazaudēta, cilvēks jūtas nodots un vīlies, parādās pirmie depresijas simptomi – sākas *pusmūža krīze* (šis Junga ieviestais termins ir iemantojis tik lielu popularitāti, ka kļuvis par daļu no ikdienas valodas). Tās cēloni cilvēki vispirms meklē ārējos apstākļos un mēģina atrisināt, piemēram, mainot darbavietu, šķīroties un uzsākot jaunas attiecības vai ieslīgstot atkarībās, kā rezultātā krīze tiek tikai padziļinās. Taču pusmūža krīze ir neizbēgama personības attīstības procesa sastāvdaļa – tas ir aicinājums mainīties un augt.

Kāpēc tieši krīze? Tāpēc, ka izmisumam ir jābūt tik lielam, ka cilvēks vairs nevar izvairīties no nepieciešamības ar to strādāt, tādā veidā nonākot līdz atskārsmei par pašrealizācijas vajadzību. Sociāli vēlamo (ārējo) mērķu piepildīšana nozīmē tikai dzīves pirmā posma uzdevumu sekmīgu izpildi, kas ļauj pāriet nākamajā posmā, kur individuācijas process pavēršas pretējā virzienā – uz iekšieni, jo tā uzdevumi ir saistīti ar dvēseles dzīvi un tās uzdevumiem.

Līdzīgi kā ar Ēnu, arī Ego attiecības ar Personu ir ambivalentas: no vienas puses, tā pilda būtisku funkciju, ļaujot pielāgoties citiem, atrast savu vietu sabiedrībā un gūt karjeras panākumus, bet, no otras puses, tā kavē mūsu centienus kļūt par neatkarīgu un autentisku indivīdu. Šo spriedzi atrisinām tikai tad, ja notiek diferenciācija, proti, ja skaidri apzināties, ka mūsu sociālais tēls nav identisks mūsu personībai.

Vēl viens psihes elements ir divdaļīgs, jeb, precīzāk, tam ir divi dzimumi, proti, sievišķais – **Anima** (no latīņu valodas *anima* – ‘dvēsele’) un vīrišķais – **Animuss** (no latīņu *animus* – ‘gars’). Junga uzskatīja: lai gan pastāv nepārprotamas atšķirības starp vīriešiem un sievietēm, cilvēki pēc savas dabas ir psiholoģiski *androgīni*, proti, ka ikvienā cilvēkā ir pārstāvēti abi dzimumi, tādējādi katram vīrietim un katrai sievietei piemīt vismaz dažas pretējā dzimuma īpašības. Spēkā ir arī pretējais apgalvojums: vīrišķība nepieder tikai vīriešiem, tāpat kā sievišķība nepieder tikai sievietēm. Taču lielākā daļa cilvēku nelabprāt atzīst šo faktu un, līdzīgi kā tas bija saistībā ar Ēnu, neuzskata par nepieciešamu nodarboties ar šī elementa apzinātu integrāciju savā personībā.

Junga dzimumlomu koncepcija ir balstīta novērojumos par to, kādas īpašības ir tipiski sastopamas vīriešiem (vīrišķība) un kādas – sievietēm (sievišķība). Vīrieša psihes sievišķo daļu viņš nosauca par Animu, un tās uzdevums ir palīdzēt vīriešiem iegūt izpratni par sievišķā dabu un veidot attiecības ar pretējo dzimumu. Anima ir saistīta ar vīriešu emocionālo pusi un tiecas kompensēt viņu vienpusīgo praktiskumu un racionālismu ar smalku jutīgumu un jutekliskumu (*Eros*), radošo enerģiju un estētisko uztveri, vitalitāti un dzīvesprieku, spēju būt romantiskās attiecībās un veidot empātiskas attiecības ar citiem, būt tuvā saskarē ar savu ķermeni, dzīvo dabu un dievišķo. Anima ir vīrieša emocionālā un erotiskā

daļa, tā dāvā viņam iedvesmu jaunradei, iekšēju veselumu un piepildījumu, paver ceļu reliģiskajām jūtām un ļauj viņa Ego-apziņai izveidot kontaktu ar saviem dziļu procesiem un arhetipiem (tai skaitā arī Patību).

Savukārt sievietes psihe vīrišķajai daļai Jungs deva vārdu Animuss – tas sniedz viņam izpratni par vīrišķā dabu un to, kā veidot attiecības ar vīriešiem. Viņa uzdevums ir kompensēt sievietes sentimentalitāti un vienpusīgo subjektivitāti ar atbilstošu daudzumu praktiskas efektivitātes un racionalitātes (*Logos*), dot spēku cīnīties par savu pārliecību, izteikt viedokli un izrādīt iniciatīvu. Animuss kļūst par uzticamu iekšējo pavadoni, kas remdē sievietes infantilās bailes un nedrošību no saskarsmes ar ārpasauli, piešķir sievietei vajadzīgo drosmi, pašpārliecinātību, uzņēmību un ļauj sasniegt dziļi garīgu viedumu.

Anima / Animuss sākotnēji nav integrēts mūsu personiskajā identitātē, tas atrodas personiskajā bezapziņā, tāpat kā iepriekš aplūkotā Ēna. Starp abiem bezapziņas elementiem var izveidoties alianse, proti, vīrišķība / sievišķība var izpausties savā negatīvajā formā caur Ēnu, vai otrādi – Ēna var izpausties kā dzimumaizspriedumi. Tas tāpēc, ka attīstības sākumposmā, kad dzimumidentitāte vēl nav nostabilizējusies, Ego aktīvi noraida tās īpašības, kuras tas uzskata par nesavienojamām ar savu vīrišķo vai sievišķo identitāti. Jungs raksta:

“...vīrietis, lai sasniegtu savu vīrietības ideālu, apspiež sievišķās iezīmes, viņš izstumj arī noteiktas jūtas, uzskatot tās par sievišķām vajībām. Tāpēc viņš bezapziņā uzkrāj sievišķumu un sentimentalitāti, kas, ja tās izlaužas, nodod tieši sievišķās būtnes eksistenci. Pazīstami ir ļoti vīrišķi vīrieši, kas iekšēji vispēcīgāk ir pakļauti sievišķīgām jūtām.” (*Jung*, 2014, 10, §79)

Vīrietim ir nepieciešams dziļš un intensīvs darbs ar sevi, lai iemācītos saprast un pieņemt savas iracionālās emocijas, nevis vienkārši noliegt tās. Šīs izstumtās īpašības nekur nepazūd, bet darbojas no bezapziņas, periodiski izpaužoties kā apsēstība – tā Jungs aprakstīja Animas / Animusa inflācijas stāvokli, kurā šīs autonomās bezapziņas struktūras pēkšņi pārņem savā varā. Šajā garastāvoklī pastāv risks kļūt sievišķīgam, jo Animas apsēsti vīrieši kļūst viegli ievainojami, ārkārtīgi emocionāli un uz apkārtējiem reaģē histēriski, kļūstot par drāmas karali (ironiskā kārtā iemiesojot to pašu “toksisko sievišķību”, par kuru viņi pirms tam ir skarbi kritizējuši un apsmējuši sievietes).

Kā to raksturo Roberts Džonsons, tas izskatās visnotaļ līdzīgi nelielai psihozes epizodei: vīrietis zaudē kontroli pār sevi, nespēj nedz skaidri domāt, nedz praktiski rīkoties, nedz adekvāti novērtēt notiekošā emocionālo jēgu. Šis pārspīlētais garastāvoklis “attur viņu no patiesām jūtām, lai gan varētu šķist, ka garastāvoklis – tās taču ir jūtas. .. Nē, ja viņu ir pārņēmis garastāvoklis, viņš automātiski zaudē spēju patiesi just un līdz ar to arī spēju būt attiecībās un būt radošs” (*Johnson*, 1989, 33). Citiem vārdiem, vīrietis padara savu emocionālo stāvokli par pasaules centru,

tādā veidā piešķirot tam pārspilēti lielu nozīmi. Turklāt nav runa tikai par depresīvu garastāvokli – tikpat bīstama ir arī apsēstība ar “laimes meklējumiem”, kuras laikā vīrietis visu pamet novārtā un metas nebeidzamās “pozitīvo emociju” un “svētlaimes” medībās. Tas var izpausties arī kā dārgu vīriešu “rotallietu” (instrumentu komplektu, pulksteņu, makšķeru utt.) pirkumi, cerot, ka šoreiz tas sniegs patiesu piepildījumu.

Ja vien iespējams, tad vīrieša partnerei uz brīdi vajadzētu atturēties no jebkādas nosodīšanas un kritikas un jāsaprot, ka viņš šobrīd nekontrolē sevi, jo ir kapitulējis savas iekšējās sievietes priekšā – padevies mātes kompleksam un kļuvis par bērnu, kurš grib, lai to pažēlo un samīļo vai iepriecina. Savukārt viņai tieši tobrīd var uznākt liels kārdinājums dot vaļu savam Animusam, kļūt dzēlīgai un izteikt sarkastiskus komentārus par viņa klaji nevīrišķīgo uzvedību (pēc Džonsona domām, tā būtu kļūda, kas potenciāli var beigties ar šķiršanos).

Daudzas grūtības attiecībās rodas no pieņēmuma, ka vīrietis par savu sievišķo pusī zina tikpat daudz, cik par to zina sievietes, bet tā nav. Viņa partnerei ir jāmēģina to saprast un jādod viņam laiks vai, iespējams, arī nedaudz jāpalīdz: ja viņa var parādīt, kas ir patiesa sievišķība pretstatā viņa “toksiskajai sievišķībai”, tad tas dod viņam atskaites punktu, lai atgūtu adekvātu priekšstatu par savām jūtām (Johnson, 1989, 41). Animas lēkmi nav iespējams pārtraukt ar gribasspēku, bet gan jāļauj sakāpinātajām emocijām pašām izreaģēt. Tad, kad vīrietis atkal būs atguvis paškontroli, viņi varēs kopīgi pārrunāt, kas viņu tik ļoti uztraucis.

Līdzīgi ir arī ar Animusa lēkmēm sievietes dzīvē, kas izpaužas kā neapzināta vēlme par katru cenu gūt varu un virsroku strīdā, apsūdzēt un nosodīt kaut ko:

“Ja sievietei priekšplānā izlaužas *Animus*, tad .. viņa sāk paust savu neapmierinātību un strīdēties. Un, gluži tāpat kā vīrieša *Animus* jūtas ir patvaļīgas un untumainas, tāpat arī šie sievišķie argumenti ir neloģiski un nesaprātīgi. Ir iespējams runāt par Animus domāšanu, kam vienmēr ir taisnība, kam vienmēr ir jāsaka pēdējais vārds un kas vienmēr noslēdzas ar izsaucienu: “Bet tieši tāpēc!” *Anima* ir iracionālas jūtas, savukārt *Animus* ir iracionāla domāšana.” (Jung, 2014, 10, §80)

Animusa lēkme var izpausties kā neapturama neapzinātas runas plūsma, kurā viņa ir nelokāmi pārliecināta par savu taisnību – Animuss spēj radīt neizsmeļamu daudzumu neloģisku argumentu un viltus skaidrojumu. Ar milzīgu enerģiju, demonstrējot savas intelektuālās un analītiskās spējas, sieviete tik ļoti koncentrējas uz sīkām detaļām, ka noved visu līdz absurdaī matu skaldīšanai. Viņa var būt apsēsta ar kādam bezapziņas kompleksam piederīgām autonomām domām, taču tobrīd tās liekas pašas izdomātas. Viņa kļūst pārspilēti kritiska un nosodoša, uzstājas ar nepamatotām pretenzijām un pseidoargumentiem, kuri tiek izteikti maldinoši “saprātīgā” valodā. zaudējot saikni ar emocijām un empātiju, bez kurām kritika kļūst par piekasišanos un pazemošanu.

Animusa apsēstajai sievietei vienmēr draud briesmas zaudēt savu sievišķību, viņa pārņem vīrišķa augstprātība, no kuras izveidojas negatīvs priekšstats gan par savu sievišķību, gan par sievišķību kā tādu, un viņa kļūst ļoti kritiska un nosodoša pret citām sievietēm. Vienlaikus notiek viņas pašas sievišķās daļas (Animas) izstumšana Ēnā, jo Animusa pārņemta sieviete nespēj pieņemt pati savu sievišķību, viņa ir zaudējusi kontaktu ar savu empātiju un emocijām, iekrītot viltus racionalitātes slazdā. Šajā situācijā sieviete neapzināti iemieso tieši to “toksisko vīrišķību”, kāda tiek pārņemta emocionāli neattīstītiem, agresīviem vīriešiem, kuri kompensē savu mazvērtības kompleksu, pazemojot sievišķo. Animas / Animusa līdzsvara trūkums pamazām var novest pie libido enerģijas izsīkuma un depresijas.

Ja ir vēlme saglabāt attiecības ar Animusa pārņemtu sievieti, tad arī šeit ir nepieciešama iejūtība un attīstītas saskarsmes iemaņas. Pirmkārt, vajadzētu izvairīties no simetriskas reakcijas, proti, agresīvas konfrontācijas, kas tikai pastiprinātu Animusa negatīvās izpausmes, un, otrkārt, būtu vēlams parūpēties par gaisotni, kur viņa var atskārst, ka viņas uzvedība nav bijusi apzināta, ka ir notikusi spontāna izspēle darbībā, un varētu pakāpeniski atbrīvoties no negatīvā Animusa ietekmes.

Lai atgūtu savu pozitīvo Animu, sievietei būtu jāuzsāk darbs ar Ēnu. Tas ļautu viņai iegūt apzinātības līmeni, kur ir iespējams kritiski izvērtēt bezapziņas izviriduma laikā paustās attieksmes un pārlicības, jautājot sev, kādas tad patiesībā ir manas idejas un uzskati un kā es šai ziņā jūtos. Tādā veidā sievišķais Ego diferencējas no vīrišķā Animusa, izmantojot viņa paša kritiskās refleksijas spēju; savukārt, pievēršoties savām patiesajām jūtām, atjaunojas arī libido plūsma.

Animas un Animusa lēkmes parāda to, cik svarīgi ir attīstīt mūsu emocionālo intelektu. Citādi mēs kļūstam par upuri pašām primitīvākajām Animas vai Animusa projekcijām, jo brīdī, kad cilvēks ir arhetipa pārņemts, viņš vai viņa vaino pretējo dzimumu visos iespējamajos grēkos: attiecību partneri kļūst par raganām un velniem, visi vīrieši – par cūkām, visas sievietes – par maitām. Taču, ja saprotam, ka tā ir tikai “lēkme” un ka pretenziju avots patiesībā ir pašā cilvēkā mītošais pretējā dzimuma arhetips, kas nav ticis pienācīgi integrēts un tāpēc tiek neapzināti projicēts uz āru, tad ir vieglāk šo vaimanāšanu un šķendēšanos neuztvert personiski. Izpratne par šo procesu dinamiku nostiprina arī Ego vienotību un spēju objektīvi izturēties pret bezapziņas spiedienu, veiksmīgi asimilējot tās saturu apziņā.

Jau kopš bērnības Anima / Animuss tiek projicēti uz pretējā dzimuma cilvēkiem, vispirms uz vecākiem, pēc tam uz romantiskajiem partneriem. Katrs vīrietis sevī nes mūžīgo sievietes tēlu, proti, nevis šīs vai citas konkrētas sievietes tēlu, bet gan vispārīgu noteiktu sievietes *arhetipisko* tēlu:

“.. tas ir visu senču pieredzes ar sievieti nospiedums jeb arhetips, visu to iespaidu nogulsnes, ko jebkad radījusi sieviete – īsi sakot, pārmantota psihiskās adaptācijas sistēma. .. Tā kā šis tēls ir neapzināts, tas vienmēr neapzināti tiek projicēts uz mīļotā cilvēka personu un ir viens no galvenajiem kaislīgas pievilcības vai arī nepatikas iemesliem.” (Jung, 2014, 17, §338)

Cilvēki, uz kuriem tas tiek projicēts, var izraisīt dažādas emocijas, piemēram, bailes, riebumu, iekāri vai ilgas – atkarībā no tā, kādas ir konkrētā cilvēka attiecības ar savu Animu konkrētajā laika posmā. Tāpēc šīs projekcijas var būt gan pozitīvas, gan negatīvas. Piemēram, vīrietis, kas nicinoši izsakās par to, cik sievietes ir emocionālas, patiesībā noraida pats savu neatzīto emocionalitāti. Taču, ja viņš pēc kāda laika būs integrējis savu Animu, viņš pārstās kritizēt sievietes, kurās saskata šo īpašību. Animai un Animusam ir četri aspekti, kas vienlaikus ir arī attīstības posmi (sk. 1. tabulu).

1. tabula. Animas un Animusa attīstības četri posmi vīrieša un sievietes psihē (Sharp, 2001, 42–47)

Animas attīstības četri posmi vīrieša psihē	Animusa attīstības četri posmi sievietes psihē
1. Ieva – arhetipālā māte, kas rūpējas par zēnu, sniedzot viņam mīlestību un drošības sajūtu. Lai vīrietis pieaugtu, nepieciešama psiholoģiska atdalīšanās no mātes	1. Karotājs – arhetipāls fiziskā spēka iemiesojums, kas var parādīties sapņos, piemēram, sportists, muskuļots vīrietis vai laupītājs
2. Helēna – sievišķās seksualitātes, iekāres arhetips, kas vīrieti valdzina un iedvesmo darbībai. Neviena reāla, dzīva sieviete nespēj atbilst šim ideālajam bezapziņas tēlam	2. Mīlētājs / vīrs – rūpu un atbalsta arhetips, kas piešķir sievietei iniciatīvu un spēju rīkoties plānveidīgi. Kā laulātais draugs viņš atbalsta sievietes vēlmi pēc neatkarības un savas karjeras
3. Jaunava Marija – ilgstošu attiecību arhetips, kurā var būt integrēta patiesa draudzība, nobriedusi seksualitāte (nevis tikai iekāre) un reliģiskās jūtas	3. Viedais – intelektuālais arhetips, kas sapņos bieži tiek personificēts kā profesors vai garīdznieks, kas iedvesmo sievieti intelektuāli un radoši attīstīties
4. Sofija – vīrieša iekšējās dzīves pavadonis, kas pilda mediatora funkciju starp apziņu un bezapziņu. Viņa piedalās dzīves jēgas meklējumos un ir radošā mūza mākslinieka dzīvē	4. Valdnieks – garīgās jēgas arhetips. Līdzīgi kā Sofijas arhetips vīrieša psihē, arī sievietes Animuss ir starpnieks starp viņas apziņu un bezapziņu. Šāda sieviete seksualitātei piešķir garīgu nozīmi

Analītiskajā psiholoģijā šiem dzimumlomu arhetipiem tiek pievērsts ļoti daudz uzmanības, taču pats Jungš tos aprakstīja ļoti īsi, vairāk koncentrējoties uz to lomu individuācijas procesā. Pēc viņa domām, Anima un Animuss darbojas kā vidutājs vai tilts, kas savieno apziņu ar kolektīvās bezapziņas tēliem, “tātad šīs struktūras galvenā nozīme ir saiknes veidošana ar cilvēka iekšējo būtību, un tās dzimumpiederībai ir sekundāra nozīme” (Berga, 2016, 156). No tā izriet, ka, sākot

strādāt ar jautājumiem “ko nozīmē būt vīrietim / sievietei?” un “ko nozīmē būt romantiskajās attiecībās?”, mēs patiesībā pārvietojamies pa šo savienojošo tiltu un nonākam pie atbildes uz jautājumu par savu Patību.

Jungs nepārprotami uzsvēra arī to, ka individuācija nenozīmē aiziešanu no sabiedrības un kļūšanu par antisociālu dīvaini. Viņš uzsvēra, ka cilvēkam ir jāiemācās pielāgoties gan iekšējai, gan ārējai realitātei. Individuācija nenotiek vientulībā un izolācijā; lai šis process noritētu sekmīgi, mums ir nepieciešams gan citu cilvēku, gan zemapziņas sniegtais spogulis. Junga raksta: “.. *Anima* un *Animus* var tikt realizēti tikai caur attiecībām ar pretējā dzimuma partneri, jo tikai šajās attiecībās sāk darboties to projekcijas” (*Jung*, 2014, 9ii, §42).

Līdz šim bijām apskatījuši galvenokārt personiskās apziņas un bezapziņas elementus. **Patība** pieder pie citas kategorijas – tā ir kolektīvās bezapziņas arhetips. Patība ir veseluma, vienotības un kārtības arhetips, psihs regulējošais centrs. Patības apjoms ir daudz lielāks par Ego, jo Patība sastāv ne tikai no apzinātās, bet arī no neapzinātās psihs daļas. Diemžēl, lai arī cik daudz mēs censtos to apzināties, vienmēr pastāvēs nenosakāms daudzums Patībai piederoša neapzinātā materiāla. Būtībā mūsu Ego ir vienīgais Patības elements, kuru mēs varam apzināties pilnībā.

Toties ir iespējams pētīt to, kā Patība izpaužas mūsu tiešās un netiešās pieredzes laukā:

“Patība parādās sapņos, mītos un pasakās, piemēram, kā par Ego augstākstāvoša personība – karalis, varonis, pravietis, pestītājs u. c. – vai arī kā veseluma simbols, aplis, kvadrāts, krusts utt. Kad Patība reprezentē pretstatu savienību, tā var parādīties arī kā mijiedarbībā esošu pretstatu vienība, piemēram, kā daoisma simbols *jin* un *jan* vai kā divi naidīgi brāļi, vai kā varonis un viņa pretinieks (ienaidnieks, pūķis), vai kā Fausts un Mefistofelis utt.” (*Jung*, 2014, 6, §790)

Tādēļ Junga analītiskajā psiholoģijā ļoti daudz uzmanības tiek veltīts gan sapņu interpretācijai, gan arī mītos un pasakās atainoto psiholoģisko modeļu analīzei.

Tā kā Patība ir vispilnīgākā individualitātes izpausme, tad psihs virzība uz savu Patību kā iekšējā kodola un sakārtotības arhetipu ir psiholoģiskās attīstības galamērķis. Ceļš uz šo mērķi tad arī nosaka mūsu individuācijas procesa virzību uz apzinātu saikni starp Ego un Patību, proti, jau iepriekš aprakstīto Ego–Patības asi. Šis process ir pakāpenisks sevis un savas unikālās būtības apzināšanās ceļš, kas vienlaikus ir savas personības integrācijas un lielo (transpersonālo) dzīves mērķu realizācijas ceļš.

Objektīvās psihe struktūras – arhetipi

Objektīvā psihe jeb kolektīvā bezapziņa ir katram atsevišķi piemītoša transpersonāla sistēma, kas ir identiska visiem indivīdiem: “Tā ir identiska visiem cilvēkiem un tādējādi veido kopīgu virspersoniskas dabas psihisko substrātu, kas ir klātesošs katrā no mums” (*Jung*, 2014, 9, §3). Šīs kolektīvās bezapziņas saturu veido galvenokārt arhetipi – aprioras uztveres un empīriskās pieredzes organizācijas formas, kas nosaka veidu, kā cilvēki mijiedarbojas ar apkārtējo vidi. Arhetips piešķir psihiskajai enerģijai (libido) konkrētu formu – libido nevar izpausties, ja tas nav ieguvis kādu noteiktu formu. Arhetipi ir psihiskās funkcionēšanas dziļākie modeļi, psihe “saknes”, no kurām izaug mūsu skatījums uz sevi un pasauli.

Tomēr arhetipi vienmēr paliek tikai kā potenciālas pieredzes motīvi, nevis konkrētas atmiņas vai fakti, ja vien tie netiek stiprināti ar atbilstošu pieredzi. Dažus no arhetipiem (piemēram, Ēnu, Personu, Animu) jau esam aplūkojuši saistībā ar personiskās bezapziņas saturu, kur tie tika iekrāsoti ar konkrētā cilvēka individuālo pieredzi. Izņemot šo specifiski personisko subjektīvās pieredzes papildinājumu, šie arhetipi tomēr ir un paliek kolektīvas un universālas struktūras.

Arhetipi ir klātesoši visos cilvēkos no dzimšanas brīža: tie ir iedzimti, tie pārstāv nemainīgu psihiskās pasaules struktūru, tie parādās kā simboli, pārdzīvotumi un sajūtas, kas atbilst mūsu dzīves iekšējām vai ārējām situācijām. Arhetipi veidojas no sastapšanās ar vienām un tām pašām lietām, parādībām vai situācijām gadu tūkstošiem no vietas: “Arhetipu izcelsmi var izskaidrot, tikai pieņemot, ka tās ir pastāvīgi atkārtotošās cilvēces pieredzes nogulsnes” (*Jung*, 2014, 7, §109). Piemēram, katru dienu novērojamā saules kustība pāri debesīm ir ikdienišķa un vienlaikus ļoti iespaidīga pieredze, par kuru ir radīti neskaitāmi mīti. To pašu var teikt par mēness fāzēm. Tāpēc arhetips nozīmē gatavību atkal un atkal radīt vienas un tās pašas mītiskās idejas – tieši šie mīti, nevis pats fiziskais process, veido saules vai mēness arhetipu.

Citi arhetipi ir Vecais Vīrs, Māte, Tēvs, Bērns, Sieva, Vīrs, Dievs, Varonis, dažādi dzīvnieki, enerģija, Patība (personības attīstības galīgais mērķis), Trikstis (jokdara vai āksta tēls), Atdzimšana jeb Reinkarnācija, Gars, Pravietis, Mācekļi un neierobežots skaits citu arhetipu, kas pārstāv dažādas situācijas.

Jungs salīdzināja arhetipus ar dzīvnieku instinktiem, kas liek mums rīkoties un reaģēt konkrētā, bioloģiski determinētā veidā. Protams, tie atšķiras no instinktiem ar to, ka ir nevis darbības, bet uztveres un izpratnes veids, taču arhetipiem piemīt tikpat liels determinējošais spēks. Jungs uzsver, ka “arhetipi nav kaut kādi dīvaini izdomājumi, bet gan neapzinātās psihe autonomi elementi, kas pastāvēja pirms jebkādas jaunrades. Tie atspoguļo psihiskās pasaules nemainīgo struktūru, kuras realitāti apliecina to dominantā iedarbība uz apzināto prātu” (*Jung*, 2014, 9, §451). Lai arī arhetipi ir viegli atpazīstami, to nozīmi ir grūti noformulēt, jo

tiem ir raksturīga daudznozīmība – gandrīz neizmērojama jēgas bagātība –, tāpēc ikviens mēģinājums piešķirt vienu noformulētu konkrētu nozīmi ir bezjēdzīgs. Kā to apraksta arhetipu psiholoģijas virziena pamatlicējs Džeimss Hilmens:

“Tie ir aksiomātiski, pašsaprotami tēli, pie kuriem vienmēr atgriežas psihiskā dzīve un mūsu teorijas par to. Tie ir līdzīgi citiem aksiomātiskiem pirmajiem principiem, modeļiem vai paradigmām, kurus mēs atrodam citās zinātņu jomās. Jo matērija, Dievs, enerģija, dzīvība, veselība, sabiedrība, māksla arī ir fundamentālas metaforas vai drīzāk tie paši arhetipi, kas satur kopā veselas pasaules un tomēr nekad nevar tikt skaidri noformulēti, izskaidroti vai pat adekvāti aprakstīti.” (*Hillman, 1975, xiii*)

Tāpēc šajā īsajā izklāstā tiks uzskaitītas vienīgi visiem arhetipiem kopīgās raksturīgās īpašības.

Junga skolas psihoanalītiķis Kristians Reslers ir izveidojis šādu sarakstu (*Roesler, 2021, 7–8*):

- 1) arhetipi ir iedzimti uztveres un pieredzes organizācijas modeļi, kurus Jungs pielīdzina dzīvnieku instinktiem;
- 2) arhetipi ir universāli, tāpēc nav atkarīgi no kultūras un ir sastopami vienā un tajā pašā formā visu cilvēku uzvedībā, priekšstatos un iekšējos psiholoģiskajos pārdzīvojumos;
- 3) arhetipi ir emocionāli uzlādēti – tas nozīmē, ka tie ir saistīti ar konkrētām un skaidri nosakāmām emocijām. Varētu pat teikt, ka tie strukturē un virza emocijas. Saskare ar arhetipiem bieži ir numinoza (no latīņu val. *numen (numinis)* – ‘Dieva griba, viņa varenības izpausme’) – vienlaikus svētlaimīga un biedējoša. Līdzīgu godbijību mēs izjūtam, saskaroties ar reliģiskām lietām;
- 4) arhetipi ir neapzināti: tie atrodas bezapziņā un no turienes ietekmē mūsu apzināto pieredzi. Jungs pat pieņem, ka pats par sevi arhetips vispār nav pieejams cilvēka apziņai, mēs pieredzam tikai tā izpausmes tēlu simbolu un formu veidā;
- 5) arhetipi ir autonomi, proti, tie nav atkarīgi no Ego-apziņas. Ego tos nevar nedz radīt, ne kontrolēt, tieši otrādi – to ietekmē arhetipu spontānā emerģence (“izniršana”) no bezapziņas;
- 6) arhetipi parasti parādās simbolu veidā, taču tie var izpausties arī kā cilvēku rīcība un uzvedība, arhetipiskas sociālās situācijas.

Tiešā veidā arhetipus apzināties nav iespējams, jo, atrodoties kolektīvajā bezapziņā, tie vienmēr paliek nepieejami. Līdz apziņai nonāk vienīgi tos izsakoši tēli, motīvi un simboli, kas norāda uz kaut ko lielu un netveramu, proti, arhetipiskie simboli atšķiras no vienkāršiem ikdienas vārdiem un zīmēm ar to, ka tie izraisa jau pieminēto numinozo efektu – tie valdzina un rada bijīgu apbrīnu. Visvieglāk ir

uztverami divi no tiem: Ēna un Anima / Animuss, jo tie ir vistuvāk apziņai un mijiedarbojas ar to visbiežāk. Pārējie arhetipi atrodas dziļāk kolektīvajā bezapziņā, tāpēc tie šķiet mums svešāki, attālāki.

Visbiežāk arhetipi parādās vai nu projekcijās un sapņos, vai arī kultūrā (literatūrā, mākslā, kino, mūzikā), kad tiek izmantoti naratīvie modeļi – pasakas, mīti un leģendas jeb “lielie stāsti”, kur parādās arhetipiski tēli. Starp citiem izpausmes veidiem var minēt augu un dzīvnieku uzvedību, sociālos modeļus, noteikumus un rituālus, reliģiskas un filosofiskas idejas, pasaules uzbūves modeļus, kā arī psihiskās attīstības procesus, tādus kā transformācija un individuācija. Turpmākajā izklāstā tiks apskatīti daži no visbiežāk sastopamajiem kolektīvās bezapziņas arhetipiem.

Lielās Mātes arhetips – tas atspoguļo visu mūsu senču pieredzi, kas saistīta ar mātes rūpēm un audzināšanu. Lielā Māte ir plaši pārstāvēta kultūrā un mākslā, sākot ar seno cilšu no akmens vai kaula izgrieztajiem sievietes tēliem, sengrieķu statujām, Jaunavas Marijas gleznām ar mazo Jēzu rokās un beidzot ar reklāmām, kurās redzama sieviete ar bērniem. Kā jau visiem arhetipiem, arī šim ir gaišā un tumšā (Ēnas) puse, jo arhetipiskā sievišķība ietver ne tikai dzīvības avotu (mātes klēpi), bet arī kapu (nāvi un iznīcību). Laba māte ir atbildīga par dzīves juteklisko, ķermenisko, mīlošo un lolojošo pusi, kas ļauj mums attīstīties par indivīdiem ar bagātīgu emocionālo dzīvi, spēju uzticēties un būt patiesi sirsnīgās attiecībās ar citiem. Turpretim slikta māte, kas nespēj sniegt bērnam pietiekamu mīlestību un uzmanību, vai pat ļauna māte, kas noraida un ienīst savus bērnus, rada bērņā bāzisku trauksmi un neuzticību citiem un pasaulei, pazeminātu pašnovērtējumu, nespēju saprast savas emocijas un būt kontaktā ar ķermeni. Daudzos pirmatnējos mītos gan zemes auglība, gan cilvēku auglība un vairošanās tiek saistīta ar nāvi, tādējādi paužot abus arhetipa aspektus. Labības sēkla vispirms tiek iesēta zemē, it kā aprakta un apglabāta, bet pēc tam izaug no zemes, atdzimst un dod ražu – tas attēlots, piemēram, mītā par Persefoni, kura rudenī dodas uz mirušo valstību, bet pavasarī atkal atgriežas, lai nestu zemei uzplaukumu un auglību.

Varoņa / Varones arhetips – drosmīgs cilvēks, kas dodas pretim izaicinājumam, lai paveiktu lielus darbus un gūtu veiksmi tur, kur citiem tas nav izdevies. Stāsta sākumā tas ir relatīvi vājš cilvēks, kas nepazīst sevi, viņam raksturīga vai nu sevis un savu spēju pārvērtēšana, vai tieši otrādi – mazvērtība un nepietiekama sava potenciāla apzināšanās. Attīstības gaitā Varonis / Varone iziet cauri virknei pārbaudījumu, saskaroties ar spēkiem, kas ir daudz lielāki par viņu, tāpēc viņam ir jāaug un jāpildinveidojas. Viņam palīdz pavadonis ar pārdabiskām spējām – vai nu tā ir kāda ar pārdabiskām spējām apveltīta būtne (piemēram, runājošs dzīvnieks), vai burvis (Vecais Viedais Vīrs).

Tā tas rit līdz brīdim, kad nāk galvenais, izšķirošais pārbaudījums – cīņa ar šķietami neuzvaramu pretinieku (parasti kādu briesmoni, pūķi vai ļaundari), kuras laikā varonis nonāk pavisam tuvu nāvei (citā variantā – nomirst un augšāmceļas), kas pabeidz viņa personības transformāciju. Notiek apziņas paplašināšana (apgaismība, pārveidošanās, atbrīvošanās), kas ved pie personības papildināšanas – “miris savam personiskajam Ego, viņš atdzimst, iemiesots Patībā” (*Campbell, 1949, 225*). Pēc tam Varonis atgriežas ikdienas dzīvē, bet nu jau kā mainīta, pieaugusi personība, kas saprot gan apziņas, gan bezapziņas pasaules likumsakarības. Jungs uzskatīja, ka šis arhetips atspoguļo gan psihe iekšējo cīņu par to, lai pārcirstu nabassaiti un atdalītos no mātes, tādā veidā kļūstot par individualitāti (*Jung, 2014, 5, §611*), gan arī cīņu pret kādu ārēju apdraudējumu.

Vecā Viedā Vīra arhetips – iemieso intelektuālu un garīgu autoritāti, vienlaikus tēva un skolotāja figūru. Reliģiskajās tradīcijās tas ir kāds svētais vai mūks vientuļnieks, bet viduslaiku literatūrā un mūsdienu fantāzijas literatūrā viņš bieži tiek attēlots kā burvis (Merlins, Gendalfs). Viņa gudrība balstās dziļās zināšanās par pasauli un cilvēkiem, viņš ir laipns un asprātīgs, emocionāli atvērts un darbojas kā jaunāku varoņu mentors, palīdzot viņiem atrast atbildes uz jautājumiem par to, kas viņi ir, kas viņiem jādara un par ko jāklūst. Ikdienas dzīvē tas var būt treneris, profesors vai psihoterapeits, kas veiksmīgi iemieso šī arhetipa pozitīvo projekciju un pavada savus audzēkņus / klientus viņu iniciācijas ceļā.

Turpretim arhetipa Ēnas puse ir stingrs un drūms vecis, kas pretojas pārmaiņām, jo pats jau sen ir apstājies savā personiskajā attīstībā. Viņš ir gan emocionāli aprobežots – vairs neprot smieties un baudīt dzīvi –, gan arī materiāli skops, jo baidās no trūkuma nākotnē. Uzskata jaunus cilvēkus par bezatbildīgiem tukšgalvjiem, kuri neprot uzvesties, kurus interesē tikai izpriecās un kuri visu galu galā salaidīs grīstē.

Triksterā (Jokdara, Āksta) arhetips – daudzās kultūrās šis tēls parādās kā dzīvespriecīgs blēdis vai viltnieks. Pasakās tas ir lapsa kūmiņš vai trešais tēva dēls, bet dzīvē tas var būt gan komiķis, gan arī vienkārši noziedznieks. Savas pārkāpēja dabas dēļ Triksters parasti tiek attēlots negatīvā gaismā, kas ir nepareizi, jo šim arhetipam ir gan gaišā, gan tumšā puse. Pārkāpjot noteikumus, viņš apšaubā pasaules kārtību un parāda tās absurdumu, kā arī paver iespēju to pārveidot. Viņš ir neērts, taču viņš ir arī nepieciešamais pārmaiņu iniciētājs, kura uzdevums ir izjaukt iedibināto kārtību un nopietnību, kas kļuvusi tik stingra un smacējoša, ka apdraud visu radošo un dzīvo.

Triksteram raksturīgs rotaļīgums – ar saviem jokiem viņš parāda, ka dzīve ir spēle un mēs visi atrodamies uz skatuves, ka mums nav obligāti jāseko scenārijam, varam improvizēt un nebaidīties no savām kļūdām, bet pasmieties par tām. Pasmējoties par sevi, mēs izlaužamies no ārējā tēla (Personas) ierobežojumiem, ko nereti uzturam, kaitējot mūsu instinktīvajām vajadzībām un radošajai enerģijai.

Triksters ir viens no pašiem senākajiem arhetipiem, kas operē ārpus laba un ļauna kategorijām, jo tās abas pieder kārtībai (Ego-apziņai), turpretim viņš ne. Viņa daba ir vienlaikus dievišķa un dzīvnieciska, proti, savu pārcilvēcisko īpašību dēļ viņš ir pārāks par cilvēku, bet savas rudimentārās apziņas dēļ – zemāks par to. Kā zināms, arī Nelabā (Sātana) arhetips ir apveltīts ar daudzām Triksterā īpašībām, tādām kā spēja mainīt izskatu, tieksme apmānīt un ļauni izjokot. Pēc Junga domām, Triksters ir daļa no Ēnas un abi ir bīstami tiktāl, ciktāl mēs tos neatzīstam sevī un projicējam uz āru:

“Tā sauktais civilizētais cilvēks ir aizmirsis Triksteru. Viņš to atceras tikai pārnēstā un metaforiskā nozīmē, kad, aizkaitināts pats par savu neveiklību, runā par likteņa izspēlētiem jokiem vai par noburtām lietām. Viņš nemaz nenojauš, ka viņa paša apslēptajai un šķietami nekaitīgajai Ēnai piemīt īpašības, kuru bīstamība pārsniedz viņa pārdrošākos sapņus.” (*Jung*, 2014, 9i, §478)

Jokdara tumšā puse ir viņa tieksme sagraut jebkuru iedibināto kārtību un atgriezt pirmatnējo haosu, nerēķinoties ar upuriem – par vislielāko kosmisku izmēru joku viņš uzskata pasaules galu. Pārāk ciešs kontakts ar šo arhetipu var atstāt negatīvu iespaidu uz psihisko stabilitāti.

Transformācijas arhetips – attiecas uz psihiskās izaugsmes, pārmaiņu un pārejas procesu. Šis arhetips ir saistīts ar Varoņa un Vecā Viedā Vīra arhetipu, par kuriem tika runāts iepriekš. Mitoloģiskajā un zemapziņas simbolismā šis arhetips parādās kā nāves un atdzimšanas tēma (kas ir visdabiskākais transformācijas veids), kā arī visdažādāko iniciācijas / transformācijas rituālu simbolika. Mītos un pasakās tas var būt bīstams ceļojums uz nezināmu galamērķi (Varoņa ceļojums), tāpat arī dažādu tumšu, maģisku vietu izpēte, apzināta nokāpšana pazemes vai zemūdens pasaulē (saskarsme ar Ēnu) vai nokļūšana briesmoņa vēderā, lai tur atrastu kādu apslēptu bagātību. Tā var būt arī upju, plašu ūdeņu vai bezdibeņu šķērsošana, uzkāpšana kalna virsotnē, tāpat arī gūstekņu (Animas) izpiršanas un glābšanas tēma vai zaudētas un izpostītas mantas (Patības) atgūšana. Galvenā transformācijas arhetipa jēga ir savienot apzināto daļu ar bezapzināto un iniciēt iekšēju “ķīmisko reakciju”, kuras rezultātā mainās mūsu psihi iekšējā struktūra – liekais un neīstais izreaģē, un cilvēka personība atdzimst jaunā, paplašinātā formā, iekļaujot iepriekš izstumtās daļas.

Arhetipu teorijas kritisks izvērtējums

Vai priekšstats par šādu iedzimtu, universālu psihi struktūru pastāvēšanu joprojām ir pamatots? Pats Jungs par arhetipiem runā kā par empīriskiem (pieredzē pārbaudītiem) faktiem, taču šāda izpratne vairs neatbilst mūsdienu izpratnei par zinātnisko psiholoģiju.

Junga sākotnējā iecere bija radīt pētījumos balstītu teoriju – ar saviem asociāciju pētījumiem viņš nonāca pie psihe kompleksu jēdziena, atklāja atšķirību starp ekstraversiju un introversiju un jau tajā laikā eksperimentāli pierādīja dinamiskās bezapziņas pastāvēšanu. Junga metodes bija tā laika standarts, viņš apvienoja zinātnisko pētniecību ar klīnisko medicīnu, apstiprinot savas hipotēzes caur klīniskajiem novērojumiem, proti, ja hipotēze veda pie atveseļošanās, tad tā kļuva par zinātnisku faktu. Tieši Junga pētnieciskā slava 1906. gadā piesaistīja Zigmunda Freida uzmanību, jo Freids vēlējās radīt precīzu zinātni par cilvēka psihi, līdzīgu fizikai, ķīmijai un citām eksaktajām zinātnēm (*Kramer, 2006, 12*).

Taču 1913. gadā, izjūkot attiecībām ar Freidu, Jungs pameta novārtā empīrisko pētniecību par labu pilnībā interpretatīvām dzīļu psiholoģijas metodēm. Kaut gan viņš turpināja lietot sev ierasto zinātnes valodu, tas vairs nebija tik pārliecinoši, jo viņš neveltīja nekādas pūles, lai savienotu savu teoriju pat ar tā laika psiholoģijas zinātni un tās metodēm. Ja Jungs būtu turpinājis iet empīrisko pētījumu ceļu, viņš būtu varējis pierādīt arī savas teorijas centrālā jēdziena – arhetipa – pastāvēšanu (*Roesler, 2021, 71*). Šo uzdevumu ir paveikuši Junga sekotāji – it īpaši pēdējos 30 gados ir strauji pieaugusi interese par analītiskās psiholoģijas ideju izvērtējumu saistībā ar mūsdienu psiholoģijas un neirozinātnes pētījumiem.

Ekspērimēti ar arhetipiem un atmiņu: amerikāņu analītiskais psihologs Deivids Rozens eksperimentāli pārbaudīja kolektīvās bezapziņas iespaidu uz cilvēku spēju atcerēties. Viņš izmantoja Arhetipisko simbolu testu (*Archetypal symbol inventory*), kas sastāv no 40 arhetipisku simbolu attēliem, kur katrs no tiem tika sasaistīts ar vārdu, kas apzīmē tā arhetipisko nozīmi (piemēram, attēls “Zibens” un nozīme ‘Dusmas’). Apstiprinājās hipotēze, ka saites, kas sastāv no arhetipiskajiem attēliem un apzīmējumiem, ir vieglāk iemācāmas un tāpēc arī labāk iegaumējamas nekā nejaušas kombinācijas, jo smadzenēm ir nosliece uz arhetipiskajām kombinācijām (*Rosen et al., 1991*).

Līdzīgi pētījumi tika izdarīti arī ar japāņu valodas hieroglifiem (kuri funkcionē, nevis fonētiski pierakstot vārdu, bet gan grafiski attēlojot nozīmi), un šī hipotēze arī apstiprinājās. Tātad par kolektīvu, arhetipisku atmiņu ir iespējams runāt arī no neirozinātnes un kognitīvās psiholoģijas viedokļa. “Jungam bija taisnība, kad viņš nojauta, ka kolektīvās bezapziņas arhetipiskajām sistēmām, ja tām var piešķirt lokalizācijas vietu un nosaukumu, ir jābūt nodrošinātām ar savu neironu substrātu filoģenētiski vecākajās smadzeņu daļās.” (*Stevens & Price, 2000, 18*)

Arhetips kā psihe kompleksu pamats: Junga tēze bija, ka bezapziņā pastāv kompleksi motīvi, kas koncentrējas ap vienu tematisko kodolu. Veicot pētījumus ar vairākiem simtiem dalībnieku, atklājās, ka kompleksu skaits bija daudz mazāks nekā dalībnieku skaits un to kodolā esošais saturs pastāvīgi atkārtojas. Tādā veidā

Junga hipotēze ieguva statistisku apstiprinājumu: psihe kompleksa kodolu veido arhetips, kurš nosaka katra cilvēka individuālo pieredzi, padarot tās līdzīgas citu citai (Saunders & Skar, 2001).

Iedzimtas mentālās struktūras: piemēram, psihologa Pola Ekmana veiktie starpkultūru pētījumi par emocijām liecina, ka pastāv universāls skaidri atšķirīgu pamatemociju kopums, kas ir raksturīgs jau zīdaiņiem un kas nav atkarīgs no kultūras atšķirībām (Ekman, 1992, 124). Ekmana atklājumu vēl jo svarīgāku padara tas, ka viņa sākotnējā hipotēze bija pretēja – viņš uzskatīja, ka emocijas ir kultūrrelatīvas, bet eksperimentos tika pierādīts, ka tā nav. Tāpat ir empīriski pierādīta Noama Čomska hipotēze par iedzimtu valodas apguves mehānismu (*langue acquisition device*), kas ļauj mazuļiem atpazīt un iemācīties gramatiku un sintaksi. Tas pamato Junga apgalvojumu, ka jaundzimušo psihe nav “balta lapa”, jo pastāv apriori iedzimtas psihiskas struktūras.

Naratīvie motīvi mītos un pasakās: universāli mīti, kas sastopami visās tautās un ciltīs. Neskaitāmos antropoloģiskos pētījumos apstiprinātas šādas pamattēmas: mātes un bērna attiecības, romantisku attiecību meklējumi, hierarhijas veidošana, teritoriālā uzvedība, īpašumtiesības un priekšmetu apmaiņa, sugas iekšējās attiecības, kā arī zinātkāres un izpētes agresija. Šis ir viens no pārliecinošākajiem pierādījumiem arhetipu pastāvēšanai, taču tas neatspoguļo visus faktus – ir jāatzīst, ka “Junga sekotāji ir labprāt izvēlējušies tos pētījumu rezultātus, kas apstiprina Junga arhetipu teoriju, un bieži vien noraidījuši materiālus, kas tai neatbilst” (Roesler, 2021, 79). Neskaitāmi mūsdienu antropologu pētījumi liecina, ka pat visvienkāršākajās cilvēka pamatīpašībās un uzvedībā (piemēram, bērnu audzināšanā) dažādām kultūrām pastāv ne tikai līdzības, bet arī radikālas atšķirības, tāpēc šeit nav iespējams runāt tikai par universālām iezīmēm. Šis arguments noteikti ir jāņem vērā, modernizējot Junga teoriju.

Neirobioloģiska saistība starp ķermeņa pozām un psihisko saturu: antropoloģiskos pētījumos atklāts, ka pastāv konkrētas universālas ķermeņa pozas, kuras izmantoja mūsu senči, lai sasniegtu transa stāvokli (Haule, 2010, 50). Pētnieki veica vairākus eksperimentus, kas parādīja, ka, sākot skanēt ritmam, cilvēki nonāk mainīgā apziņas stāvoklī, kur visi dalībnieki piedzīvoja vienādas sajūtas: paātrinātu sirdsdarbību, paaugstinātu ķermeņa siltumu, muskuļu stīvumu, drebēšanu, raustīšanos un vīzijas ar dažādiem tēliem. Šie eksperimenti atklāja arī tiešu sakarību starp ķermeņa stāvokli un pieredzēto psihisko saturu: “Tiklīdz mēs sākām kontrolēt stāju, parādījās kaut kas daudz svarīgāks. Pieredzes sāka sakārtoties. .. Mēs atklājām, ka katra poza prognozējami izraisa nevis kādu nejašu vīziju, bet gan tipisku, konkrētu pieredzi” (Goodman, 1990, 20). Fakts, ka šis konkrētās pozas spēj izraisīt transa stāvokli arī mūsdienās dzīvojošos cilvēkos, liek secināt, ka tām patiešām jābūt saistītām ar arhetipāliem modeļiem, kuri joprojām ir klātesoši.

Kā redzams, mūsdienu humanitārās zinātnes un dabaszinātnes piedāvā pietiekami daudz pierādījumu arhetipisku struktūru pastāvēšanai. Tas, par ko varētu pamatoti šaubīties, pirmkārt, ir tas, vai iedzimtu struktūru jēdziens tiešām ir tik universāls, kā tas likās Jungam, un, otrkārt, vai arhetipi kā uztveres un empīriskās pieredzes organizācijas formas tiešām ir neatkarīgi no fiziskās un sociālās vides.

Klasiskās arhetipu teorijas pārvērtējums

Kad Jungs rakstīja par arhetipiem kā par iedzimtām struktūrām, viņš uzskatīja, ka tiem ir jābūt ģenētiski pārmantojamiem, jo tikai tā var pamatot arhetipu nemainīgo un universālo raksturu. Taču viņa laikā priekšstati par ģenētiku bija visnotaļ nepilnīgi – dominēja uzskats, ka ģenētiskais kods kaut kas līdzīgs bioloģiskai instrukcijai vai rasējumam, saskaņā ar kuru attīstās gan smadzenes, gan to saturs.

Kā liecina mūsdienu ģenētiskie pētījumi, patiesībā gēni darbojas pavisam citādi un ne pavisam nav tik negrozāmi, kā Jungam šķita. Tieši otrādi, mūsu gēni dažādos veidos mijiedarbojas ar apkārtējo vidi, un ģenētiskās struktūras var tikt mainītas pat tikai sociālās un psiholoģiskās ietekmes rezultātā. Gēnu ekspresija parāda, ka agrīno attīstības posmu pieredzei – un jo īpaši mazuļa pieredzei saistībā ar aprūpētājiem – ir izšķiroša nozīme attiecībā uz to, kad un kāda ģenētiskā informācija var tikt nolasīta. Gēnu ekspresijas modeļus – to iesaisti attīstības procesā (ontogēnēzē) – raksturo tas, ka tie var tikt “ieslēgti” vai “izslēgti” atkarībā no apkārtējās vides apstākļiem.⁵ Tas, ka daudziem cilvēkiem pieder viens un tas pats gēns, vēl neko nenožīmē, jo tas var palikt neaktivēts. Tātad arhetipu teorija ir jābalsta nevis ģenētikā, bet empīriskos pētījumos par ģenētisko predispozīciju un vides apstākļu tipiskajām kombinācijām.

Šādu iekšējo un ārējo apstākļu kombināciju, kas nemainīgi atkārtojas no subjekta uz subjektu, geštaltpsiholoģijā apzīmē ar terminu “konverģence”. Ja piemēro šo koncepciju arhetipu teorijai, tad var teikt, ka arhetipi ir konverģenti modeļi, kas rodas smadzeņu pašorganizācijas procesa gaitā – tie veidojas vienādi, jo tiem ir visoptimālākās adaptīvās īpašības.

Arī no kognitīvo zinātņu viedokļa šāda konverģence jeb saskaņotība ir vienkārši pašorganizējošu sistēmu iezīme. Tas tiek aprakstīts kā lejupvērst process (*top-down process*), kur kognitīvās struktūras integrē jaunu pieredzi jau esošajās organizatoriskajās struktūrās – šādas apstrādes rezultātā dažādas pieredzes tiek savstarpēji saskaņotas un pēc tam iekļautas vienā kategorijā (*Roesler & van Uffelen, 2018*).

⁵ “Gēnus aktivē proteīni, ko sauc par transkripcijas faktoriem. ... Šo faktoru atšķirīgā koncentrācija dažādās šūnu populācijās izraisa atšķirīgus gēnu ekspresijas modeļus un turpmāko šūnu diferenciaciju” (Pilmane, 2022).

Kognitīvo zinātņu atklājumi ir piemērojami Junga arhetipu teorijai, izmantojot emergences jēdzienu, kā to ierosina Džina Noksa (*Jean Knox*). Saskaņā ar viņas koncepciju arhetipi ir sākotnēji ar saturu neaizpildīti fundamentāli modeļi, kas atklājas mijiedarbībā ar empīrisko pieredzi, kura tos piepilda ar aktuālo saturu. Arhetipi ir emergentas struktūras (*emergent structures*): tos aktivizē noteikti vides faktori, ar kuriem mijiedarbojoties veidojas primitīvas telpiskas un konceptuālas reprezentācijas, kas kalpo par pamatu, uz kura vēlāk var veidot sarežģītākas reprezentācijas (*Knox, 2001, 631*).

Ja arhetipi rodas no zīdaiņa agrīnās attīstības pieredzes, tiem ir jāatrodas kādā sākotnēji klātesošā – t. i., neapzinātajā – psihe slānī. Tādā gadījumā arhetipi tiks pieredzēti:

“.. it kā sveši, spontāni un, iespējams, iedzimti, it kā tie nekādi nebūtu saistīti ar to, ko mēs varam saprast apzināti. Tāpēc tāds arhetipu emergences / attīstības modelis kā Noksai nav pretrunā ar Junga nostāju par sinhronitāti un vides apstākļu nozīmi.” (*Merchant, 2009, 345*)

Jungs piekristu šādam argumentam:

“.. būtu pilnīgi neiespējami izprast dzīvu organismu neatkarīgi no tā attiecībām ar vidi. Ir neskaitāmi bioloģiski fakti, kurus var izskaidrot tikai kā reakcijas uz vides apstākļiem. .. Tas pats attiecas arī uz psihi. Tās specifiskajai organizācijai jābūt cieši saistītai ar vides apstākļiem.” (*Jung, 2014, 8, §323–324*)

Emerģences modelis palīdz risināt arī problemātisko nošķirumu starp kolektīvo un individuālo bezapziņu. Šis nošķirums šķita neskaidrs arī pašam Jungam: “Personiskais izaug no kolektīvās psihe un ir cieši saistīts ar to. Tāpēc ir grūti precīzi pateikt, kādi satura veidi ir nosaucami par personīgajiem un kādi – par kolektīvajiem” (*Jung, 2014, 7, §[241]462*). Taču, ja arhetipi tiek uzskatīti par attīstības pieredzes rezultātu (kā to ierosina Noksa), tad “.. nav nepieciešams dalījums starp kolektīvo psihi un personisko bezapziņu. Drīzāk pastāv atšķirīgi bezapziņas līmeņi, kas ir atkarīgi no vecuma, kad attīstības pieredzes rezultātā cilvēkā nostiprinās prāta / smadzeņu struktūras” (*Merchant, 2009, 352*). Tāpēc Junga apgalvojums, ka “personiskais [neapzinātais] izaug no kolektīvās psihe”, ir jāpārformulē šādi – “ kaut kā šķietami kolektīvā pieredze izaug no personiskā” (*Merchant, 2009, 352*).

Kā redzams, konceptualizējot arhetipu kā *emergentu struktūru / modeli*, ir iespējams atrisināt ne tikai jautājumu par tā izcelsmi, bet arī dažas Junga teorētisko konstrukciju grūtības. Šis modelis veiksmīgi parāda gan nepieciešamību pilnveidot Junga teoriju, gan arī iespējas to darīt, izmantojot mūsdienu zinātnes sasniegumus, no kā mēs visi tikai iegūsim.

Nobeigums

Līdz pat šai dienai analītiskajā psiholoģijā nav veikta nekāda sistematizācija vai teorētisks skaidrojums saistībā ar jautājumu, ko tieši nozīmē termins “arhetips”. Šķiet, ka Jungs sajauc kopā dažādas definīcijas: no vienas puses, viņš uzsver arhetipu transcendentu (t. i., pārlaicīgo un pārcilvēcisko) būtību, bet, no otras, uzstāj, ka arhetipi tiek nodoti bioloģiski un ģenētiski. Turklāt viņš ne vienmēr ievēroja paša pasludinātos principus, jo pēc tam, kad 1947. gadā darbā “Mātes arhetipa psiholoģiskie aspekti” bija pasludinājis arhetipu par tīru formu, kurai nav nekā no satura (acīmredzami iespaidojoties no Platona filosofijas), savos darbos viņš piemin lielākoties tādus arhetipu piemērus, kurus ļoti skaidri nosaka to saturs (piemēram, Varoņa mīta arhetips).

Arhetipa jēdziena izpratni var aprūtināt gan tā semantiskais dziļums, gan lietojuma plašums. Gan pats Jungs, gan arī Džeimss Hilmens uzskata, nav iespējams pilnībā aprakstīt nevienu no tiem – aprakstam pakļaujas tikai aspekti. Arī tā lietojuma lauks ir ļoti plašs: ar to tiek apzīmēti gan uztveres veidi, gan reālas un izdomātas būtnes un priekšmeti, gan sociālās uzvedības modeļi un rituāli, gan negatīvie modeļi un reliģiskās idejas, gan attēli un vienkāršas formas. Šo pretrunu raksturo vācu analītiskais psihoterapeits Kristiāns Reslers: “No vienas puses, Jungs ir izdarījis ārkārtīgi nozīmīgu atklājumu, kas ir atstājis paliekošu ietekmi ne tikai uz psiholoģiju, bet arī uz citām zinātnes jomām. No otras puses, arhetipu teoriju, vismaz tās pašreizējā formā, nav iespējams saglabāt un tai nepieciešama padziļināta modernizācija.” (Roesler, 2021, 193)

Vienlaikus arhetipu empīriskie pētījumi un diskusijas par arhetipu teoriju aizvien ir ļoti aizraujošas. Junga un viņa sekotāju veiktie arhetipiskās psihe pētījumi ir ārkārtīgi plaši un dziļi, viņa pienesumu šajā jomā būtu grūti pārvērtēt. Arhetipu koncepciju tālāk attīstīja viņa daudzskaitlīgie sekotāji, piemēram, Edvards Edingers, Džeimss Hilmens un citi, kas veltīja daudz uzmanības gan atsevišķiem arhetipiem (tādiem kā Lielā Māte, Varonis, Triksters), gan arī dažādu arhetipu konfigurācijām, kas saistītas vai nu ar dzimumlomām (Mūrs un Džilets, 2022; Boleina, 2011), vai ar individuācijas procesu un tā stadijām (Pearson, 2015). Mūsdienās Junga teorijai ir atrasts praktisks lietojums darbā ar vīriešu atbalsta un pašattīstības grupām (sk. interneta resursu *telpaviriem.lv*). Tāpat šī teorija negaidīti aktualizējusies laikmetā, kad esam atgriezušies pie emocijzīmēm, piktogrammām un citiem simboliem neformālajā rakstveida saziņā – arī tie taču ir arhetipi.

THE MODERN HUMAN BEING AND THE ARCHETYPES

Summary

The article outlines fundamental concepts of analytical psychology and the structure of human psyche described by the great Swiss psychologist and thinker Carl Gustav Jung. Jung's theory was created more than a hundred and ten years ago, when psychology and neuroscience in their modern sense had not yet developed. The time has come to critically evaluate the insights of Jung's classical theory of archetypes, its clinical application in analytical psychotherapy, and its contribution to modern culture as well as to the understanding of man. The article aims to clarify its the classic psychology of archetypes' relationship with achievements of modern science, connecting the insights of psychology with anthropology, genetics, and neuroscience.

The content of the psyche consists of both collective (objective) and subjective structures. There are two types of collective structures: archetypal images and complexes. The objective psyche consists of archetypes and archetypal images, the number of which cannot be precisely determined, among which the archetype of the Self, which can also be called the central archetype of order. The personal psyche comprises both conscious and unconscious specialised structures and consists of four parts of the individual personality: Ego, Shadows, Personas, and the paired grouping of Anima/Animus. Each of these has been described in detail within the article.

Archetypes are present in all humans from the moment of birth: they are inherited modes of functioning, they represent the unalterable structure of a psychic world, they emerge as symbols, experiences and feelings that correspond to either inner or outer situations in our lives. The common characteristics of the archetypes are listed, and several main archetypes are described in detail, such as Great Mother, Wise Old man, Hero/Heroine, Trickster and Transformation.

Contemporary humanities and natural sciences offer ample evidence for existence of archetypal structures. However, the question remains, firstly, whether the concept of innate structures is really as universal as Jung assumed, and, secondly, whether the archetypes as forms of organisation of perception are really independent of the physical and social environment. Jung's concept of collective unconscious needs re-examination and contemporary neuroscience offers such model in the form of "emergent structures" resulting from developmental interaction between genes and the environment.

On the one hand, Jung has made an extremely important discovery that has had a lasting impact not only on psychology but also on other areas of science.

On the other hand, the theory of archetypes, at least in its current form, cannot be preserved and needs a thorough modernisation. Thus, empirical studies of archetypes and discussions of archetype theory continue to be very exciting. The research of the archetypal psyche carried out by Jung and his followers is extremely wide and deep, it would be difficult to overestimate his contribution to this field. Currently Jung's theory has found practical application in men's support and self-development groups (mythopoetic men's movement). Also, this theory has unexpectedly become relevant in the era when we have returned to emoticons, pictograms, and other symbols in informal written communication, which are archetypal by their nature.

Literatūra

1. Berga, G. (2016). Analītiskā terapija. No: I. Bite, K. Mārtinsons, V. Sudraba (red.), *Konsultēšana un psihoterapija: teorija un prakse* (147.–172. lpp.). Zvaigzne ABC.
2. Boleina, Dž. Š. (2011). *Katrā sievietē ir dieviete. Nosaki sevī mītošo dievietes tipu*. Jumava.
3. Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces*. Princeton University Press.
4. Ekman, P. (1992). *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage*. W. W. Norton & Company.
5. Goodman, F. D. (1990). *Where the spirits ride the wind: Trance journeys and other ecstatic experiences*. Indiana University Press.
6. Hall, J. A. (1983). *Jungian dream interpretation: A handbook of theory and practice*. Inner City Books.
7. Haule, J. R. (2010). *Jung in the 21st century. Volume one: Evolution and archetype*. Routledge.
8. Hillman, J. (1975). *Re-visioning psychology*. Harper & Row.
9. Johnson, R. A. (1989). *He. Understanding masculine psychology. Revised edition*. Harper Perennial.
10. Jung, C. G. (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 5. Symbols of transformation* (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1952.)
11. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 6. Definitions* (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1921.)
12. ----- (2014). The relations between the ego and the unconscious. The personal and the collective unconscious. (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read et al. (Eds.), *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 7*. Princeton University Press. (Original work published 1935/1943.)
13. ----- (2014). Spirit and life. The dual mother. The structure of the psyche. (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read et al. (Eds.), *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 8. Structure and dynamics of the psyche*. Princeton University Press. (Original work published 1960.)

14. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 9, part 1*. Archetypes of the collective unconscious (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1959.)
15. ----- (2014). Phenomenology of the spirit in fairy tales. On the psychology of the trickster figure. (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read et al. (Eds.), *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 9, part 1*. The archetypes and the collective unconscious (2nd ed., pp. 207–254). Princeton University Press. (Original work published 1948.)
16. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 9, part 2*. Aion (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1951.)
17. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 10*. Civilisation in transition (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1964.)
18. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 11*. Psychology and religion (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1964.)
19. ----- (2014). The psychology of transference. (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read et al. (Eds.), *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 16*. The practice of psychotherapy. Princeton University Press. (Original work published 1954.)
20. ----- (2014). Marriage as a psychological relationship. (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read et al. (Eds.), *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 17*. The development of personality. Princeton University Press. (Original work published 1954.)
21. ----- (2014). *The collected works of C. G. Jung: Complete digital edition, Vol. 18*. The symbolic life (2nd ed.). (In H. Read, et al., Eds.). (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1957.)
22. Knox, J. (2001). Memories, fantasies, archetypes: An exploration of some connections between cognitive science and analytical psychology. *Journal of Analytical Psychology*, 46(4), 613–635.
23. Kramer, P. (2006). *Freud: The inventor of the modern mind*. HarperCollins.
24. Merchant, J. (2009). Reappraisal of classical archetype theory. *Journal of Analytical Psychology*, 54, 339–358.
25. Moore, R. L., & Gillette, D. (1992). *The King within: Accessing the King in the male psyche*. W. Morrow.
26. Mūrs, R., un Džilets, D. (2022). *Valdnieks. Karotājs. Viedais. Mīlētājs. Nobriedušas vīrišķības arhetipi*. Zvaigzne ABC.
27. Pearson, C. S. (2015). *Awakening the heroes within. Twelve archetypes to help us find ourselves and transform our world*. HarperOne.
28. Pilmane, M. (2022). Attīstības ģenētika. *Nacionālā enciklopēdija*. <https://enciklopedija.lv/skirklis/119753-attistibas-genetika>
29. Roesler, C. (2021). *C.G. Jung's archetype concept: Theory, research and applications*. Routledge.
30. Roesler, C., & van Uffelen, B. (2018). Complexes and the unconscious: From the association experiment to recent fMRI studies. In C. Roesler (Ed.), *Research in analytical psychology* (pp. 85–97). Routledge.

31. Rosen, D. H., Smith, S. M., Huston, H. L., & Gonzalez, G. (1991). Empirical study of associations between symbols and their meaning: Evidence of collective unconscious (archetypal) memory. *Journal of Analytical Psychology*, 36, 211–228.
32. Saunders, P., & Skar, P. (2001). Archetypes, complexes and self-organisation. *Journal of Analytical Psychology*, 46(2), 305–323.
33. Shamdasani, S. (2003). *Jung and the making of modern psychology. The dream of a science*. Cambridge University Press.
34. Sharp, D. (2001). *Digesting Jung: Food for the journey*. Inner City Books.
35. Stevens, A., & Price, J. (2000). *Evolutionary psychiatry* (2nd ed.). Routledge.
36. Stevens, A. (2015). *Archetype revisited: An updated natural history of the self*. Routledge.