

## Archetype

Zoals een spin instinctief in staat is een web te weven, is een mens zonder erover na te denken in staat een zogenaamd archetypisch beeld te ervaren. Archetypen zijn onbewuste, universele ideeënpatronen. Voorbeelden van een dergelijk patroon zijn: Moeder, kind, heks, etc. Het grondpatroon of de blauwdruk van dat patroon ligt al bij voorbaat vast in het 'collectieve onbewuste'. Een gebied in en van de menselijke psyche waar algemeen menselijke herinneringen en beelden 'opgeslagen' liggen. Inzicht in archetypen is belangrijk om het menselijk handelen beter te kunnen begrijpen.

## Wat weten we van archetypen?

Archetypen kennen we niet rechtstreeks, maar wel door de wijze waarop ze zich kenbaar maken. De vergelijking met 'elektriciteit' verduidelijkt hoe een archetype zich gedraagt. Ook elektriciteit is niet zichtbaar, maar we kunnen de 'lading' wel meten en we kennen ook de effecten ervan. Ook archetypen hebben lading en we kunnen de effecten ervaren.

*Een bekende uitdrukking maakt duidelijk wat hier bedoeld wordt: "dat was de druppel die de emmer liet overlopen".*

*Iemand is (te) lang geduldig gebleven en dan gaat het mis. Een klein incident laat die persoon 'ontploffen'. De al eerder opgebouwde spanning en niet geuite irritatie moeten op de een of andere manier toch een uitweg vinden. Als de persoon de irritatie eerder geuit had, was de 'emmer niet vol gelopen en de bekende druppel niet nodig geweest'. De 'oude Grieken' zouden zeggen, dat de god ARES (voor de Romeinen de god MARS) in hen gevaren was en hen aanzette tot de agressieve uitbarsting. Dat wat al langer onderdrukt werd, zocht een uitweg en de energetische lading is door de 'verdringing' zelfs groter geworden.*

## Archetypen volgens Jung

Volgens Jung zijn archetypen bijzonder. Hij beschreef ze als een 'psychosomatisch concept, dat lichaam en geest, instinct en voorstelling met elkaar verbindt'. Dat houdt vooral in, dat archetypen gevoeld en ervaren kunnen worden enerzijds op lijfelijk niveau en anderzijds op psychisch niveau.

Met deze gedachtegang komen behalve beelden ook andere universele uitingsvormen binnen het bereik van 'de archetypische energieën'. U kunt daarbij denken aan gebaren, bewegingen, gezichtsuitdrukkingen etc. Zelfs de dromende mens maakt tijdens zijn droomreis bewegingen die universeel te noemen zijn. Ook een klein kind maakt in zijn dromen al dit soort bewegingen; aanleren is niet nodig. Deze universele bewegingen zijn onafhankelijk van culturele achtergrond en vooral 'typisch menselijk'.

## De betekenis van archetypen voor het dagelijkse leven

Archetypen zijn belangrijk, want ze hebben een doel, namelijk de innerlijke psychosomatische balans herstellen. Eenzijdige aandacht of verwaarlozing van (delen van

de eigen) psyche verstoort deze balans. Archetypen zijn daarmee tijdloze en verborgen regulatoren van het psychische leven. Ze laten iemand ervaren wat er op onbewust niveau speelt en dat kan heel anders zijn dan wat iemand op bewust niveau denkt. Als de archetypische energieën zich laten 'voelen' geven ze inzicht in de gebieden die iemand verwaarloost of afwijst in zichzelf. Zo komen archetypische beelden bijvoorbeeld naar voren in dromen. Zij weerspiegelen dan de innerlijke gesteldheid. Het verkregen inzicht maakt het mogelijk de eigen innerlijke balans te herstellen. Soms lukt dat alleen, soms is daar hulp bij nodig.

### **De archetypen verwaarlozen heeft gevolgen voor het welbevinden**

Geen of onvoldoende aandacht aan de eigen schaduwkanten (proberen te) schenken kan iemand letterlijk klemzetten of ziek maken. Het voorbeeld over "de emmer die overloopt." maakt duidelijk wat hier is bedoeld. De persoon in kwestie wil juist rustig overkomen en niet zijn of haar irritatie kenbaar maken. Uiteindelijk gaat dit 'rustige gedrag' tegen de natuur in van de persoon en is de uitbarsting onvermijdelijk.

Als we het over de schaduwzijden van iemand hebben, dan gaat het over de verwaarloosde gebieden. Dat kunnen als negatief bestempelde gevoelens en emoties zijn, zoals: jalousie, agressie etc. Ook de meer positieve gevoelens of emoties kunnen voor iemand in de schaduw liggen. Als de god EROS in het spel is, en iemand heftig verliefd is, kan ontkenning of een afwijzing door de ander zelfs ziekmakend zijn: ziek van liefdesverdriet.

### **Hoe om te gaan met archetypen?**

Archetypen maken zich hoe dan ook kenbaar. Dat kan in dromen zijn, maar ook in het gedrag van een ander dat ons stoort. In de ander projecteren we dan eigenschappen die we in onszelf niet (willen) (h-)erkennen. Het kan helpen te beseffen, dat we de ander niet kunnen veranderen, ook al zouden we dat wellicht graag willen. We zullen om moeten gaan met de ander zoals deze is. Pas als we zelf veranderen, zal er ook wat bij de ander gebeuren. Als voorbeeld: iemand die altijd alles goedpraat van een ander, komt er op enig moment achter, dat hij zichzelf verwaarloosd heeft. De eigen waarden zijn ondergeschikt geworden aan die van de ander. De ander zal echter niet zomaar veranderen. Pas als de persoon opkomt voor de eigen waarden, zal de ander (moeten) bijdraaien.

### **Wat als het zelfinzicht krijgen in de eigen archetypische energieën te lastig is?**

In de analytische therapie is het doel "de mens die iemand werkelijk is" terug te vinden; de mens die in balans is en flexibel op situaties kan reageren. Als iemand last heeft van een disbalans in het eigen leven, dan kan de analytische therapie helpen de balans terug te vinden. De analytische therapeut onderzoekt samen met de hulpvrager wat de disbalans veroorzaakt c.q. welke archetypen in iemand extra actief zijn. Hij maakt daarbij gebruik van uitingvormen zoals dromen, tekeningen, sprookjes en imaginaties. Deze uitingvormen geven zicht op de actieve archetypen. Vanuit dit verworven inzicht kan de innerlijke balans hersteld worden.

### **Vragen**

In dit artikel is het begrip "archetype" in kort bestek beschreven. Wilt u meer weten over archetypen, dan kunt u o.a. kijken in de volgende boeken. U kunt ook uw vraag via het

contactformulier stellen. Wellicht ziet u meer in een workshop of lezing. Informeert u naar de mogelijkheden.

### **Meer lezen**

Jacobi, Jolande (1993) 3<sup>e</sup> druk De psychologie van Carl G. Jung, een inleiding tot zijn werk  
Cothen, Servire ISBN 90 6325 383 4

Jung, Carl G. (1995) 3<sup>e</sup> druk, Archetype en onbewuste  
Rotterdam, Lemniscaat ISBN 90 6069 972 6

Jung, Carl G. (1995) 3<sup>e</sup> druk, Westers bewustzijn, Oosters inzicht,  
Rotterdam, Lemniscaat ISBN 90 5637 097 9

