

Dragutin Vučković

Hrvatsko društvo za analitičku psihologiju, Zagrebačka 30, HR–Jastrebarsko 10450
info@hdap.hr

Kompleksi

Sažetak

Autor u članku govori o kompleksima sa stajališta analitičke psihologije C. G. Junga, o njihovom nastanku, manifestaciji i svrsi. Kao i svako znanstveno istraživanje, istraživanje psihe započinje konceptualizacijom određenih prirodnih pojava. Koncept svijesti, nesvjesnog i njihove dinamike osnova je teorije kompleksa. Ako postoji svijest, tada je nesvjesno direktna implikacija njenog postojanja. Autor pokušava opisati djelovanje nesvjesnog na svijest i promjene do koje dovodi asimilacija nesvjesnog sadržaja, tj. asimilacija kompleksa, sa zaključkom kako je asimilacija nesvjesnog sadržaja temelj psihičkog razvoja, kako izvan, tako i unutar psihoanalitičkog procesa.

Ključne riječi

kompleksi, emocije, asocijativni eksperiment, snovi, Carl Gustav Jung

Emocije, instinkti i kompleksi

Da bismo razumjeli što su kompleksi i prepoznali ih u svakodnevnom životu, možda i najvažniji pojam koji ih povezuje sa svakodnevnim iskustvom jest pojam *emocija*. Emocija je kao tekućina u koju uronimo s vremena na vrijeme i koja nas tjera da je pratimo u smjeru u kojem se kreće. Kada osjetimo ljutnju, u nama se javlja ogroman nagon da ju prihvatimo i da se ona na neki način manifestira u našem životu. Ukoliko to sustavno odbijamo, dolazimo u opasnost da razvijemo simptom. Ali, ukoliko im se prepustimo u potpunosti, tada gubimo kontrolu, što ne mora uvijek biti nešto loše.

Dakle, svaka emocija ima svoju dinamiku; zaljubljenost, tuga, osjećaj manje vrijednosti i sl. Ono što im je zajedničko odnos je naše svijesti prema njima. Možemo ih objeručke prihvatiti i prepustiti se njihovom djelovanju ili ih možemo potpuno ignorirati, kao da ne postoje. Obje krajnosti imaju svoje pozitivne i negativne strane. Ali, postoji i treći put, a to je da emocije koristimo kao izvor informacija, o nama samima i svijetu u kojem se nalazimo. Tada, ukoliko smo ljuti, možemo se pitati koja je svrha te ljutnje. Npr. kada otkrijemo da smo ljuti zbog toga što je kolega s posla prekoračio naše osobne granice, možemo se izboriti za sebe na asertivan način, čime je svrha emocije ostvarena.

Odnos prema emocijama koji podrazumijeva da ih prihvatimo u pravoj mjeri i dopustimo da određuju naš život, na način koji je društveno prihvatljiv, podrazumijeva rad na kompleksima. Kompleksi su određeni našim emocijama i sastoje se od obrazaca ponašanja, razmišljanja, osjećanja i drugog psihičkog sadržaja koje povezuje ista emocija. Npr. osjećaj manje vrijednosti je emocija

koja se kod nekih osoba manifestira kao tendencija da sebe vide manje vrijednom i sposobnom nego što to doista jesu. Takav način funkcioniranja nije određen njihovom slobodnom voljom, već kompleksom. Dakle, kompleks određuje njihovo ponašanje i ograničava njihovu slobodnu volju. Osoba zbog tog kompleksa ne ostvaruje svoj životni potencijal i ograničava svoju slobodu zbog osjećaja da nije dovoljno vrijedna.

Osim kompleksa manje vrijednosti, osnovni kompleksi su kompleks oca, majke, novca, seksualnosti i smrti. Te komplekse imamo svi. Otac i majka mogu se manifestirati kao određena uvjerenja koja nemaju potporu naše osobnosti, nego su direktni produkt utjecaja naših roditelja. Ambicija, primjerice, može biti pojačana kompleksom oca ili potisnuta zbog istog kompleksa. Kompleks novca je povezan s kompleksom moći ili željom za moći koja karakterizira psihologiju Alfreda Adlera. Taj kompleks djeluje na našu svijest i teži da ostvari našu nadmoć u odnosu na druge kroz sva dostupna sredstva. Kompleks seksualnosti, koji je temelj psihologije Sigmunda Freuda, manifestira se kao nesvjesna atrakcija prema nekome ili nečemu i djeluje na nevidljiv način na naše svjesno funkcioniranje. I, naravno, kompleks smrti. Kad god se naš život dotakne teme smrti, kao da upadamo u određeni obrazac ili emociju koja određuje naše misli i djelovanje, pa čak i tijekom našeg života. Pretpostavljamo li svjesno ili nesvjesno da je ovaj život sve što postoji ili postoji život i poslije smrti, može u temelju izmijeniti naše postupke i ciljeve, te odrediti što ćemo potisnuti, a što prihvatiti, na pozitivan ili negativan način.

Osim tih osnovnih kompleksa, postoje i drugi. Teme kreativnosti, religije, posla, krivnje, grižnje savjesti i dr., mogu biti centar određenog kompleksa. Ono što je za svih njih karakteristično je da na nesvjestan način djeluju na našu svijest i ukoliko je naša svijest u konfliktu s njima, tj. teži suprotnome cilju, dovode do simptoma.

Asocijativni eksperiment

Jesu li kompleksi i nesvjesno znanstveni koncepti, pitanje je koje mi često biva postavljeno. Ukratko ću pokušati argumentirati da je odgovor na to pitanje potvrđan. Znanost podrazumijeva kako se određena ideja koja opisuju neku prirodnu pojavu može podvrgnuti eksperimentu koji svojim rezultatima podržava ili opovrgava tu ideju.

Pretpostavimo da postoji nesvjesno, sa svim kompleksima, koji na neki način djeluje na našu svijest i dovodi do određenih negativnih ili pozitivnih rezultata. Ako imamo listu od 100 riječi, koja više-manje pokriva veliki dio interesa i iskustva ljudi, te ako ih jednu za drugom govorimo određenoj osobi (subjekt) s uputama kako je potrebno u što kraćem vremenu odgovoriti na specifičnu riječ, s drugom riječi, koja joj prva padne na pamet, kao asocijacijom na izgovorenu riječ, npr. ja kažem riječ »jezero«, a subjekt odgovara riječju »brod«, kada isti postupak ponovimo za svih stotinu riječi i uzmemo u obzir vrijeme reakcije, tj. vrijeme potrebno da subjekt odgovori na podražajnu riječ, tada otkrivamo kako postoje riječi za koje je potrebno iznimno dugo vrijeme reakcije. Npr. ja kažem riječ »jezero« i subjekt za pola sekunde odgovori »brod«. Ali kada kažem riječ »otac«, subjektu treba četiri sekunde da odgovori na tu riječ.

Nadalje, kada se nakon provedenog eksperimenta subjekt pokuša prisjetiti kako je odgovorio na koju podražajnu riječ, glede nekih se ne uspijeva pri-

sjetiti odgovora. Osim toga, možemo promatrati tzv. stereotipe, tj. riječi koje subjekt »vuče iz rukava« kada ne može asociirati na podražajnu riječ. Postoji puno kompleks indikatora koji nam govore kako je podražajna riječ dotaknula određenu »bolnu« točku subjekta. I kada razgovaramo o tim bolnim točkama, otkrivamo određene nakupine asocijacija koje odgovaraju tzv. kompleksima. U praksi to znači da kada se subjekt nađe u situaciji koja je na asocijativni način povezana s iskustvima vezanim uz tu bolnu točku, ona reagira na način predodređen traumom koja je tu bolnu točku i kreirala.

Negativan učinak kompleksa

Dakle primjećujete – kompleksi, koje smo odredili znanstvenom metodom asocijativnog eksperimenta, na nesvjestan način utječu na naš svakidašnji život. Oni utječu na način kako percipiramo stvari iz okoline te na određeni način falsificiraju podatke i podražaje koje iz nje dobijemo. Npr. ako je osoba u osnovnoj školi zlostavljana od svojih kolega, onda je naučila da ne može vjerovati grupi ljudi i u daljnjem životu postoji mogućnost da razvije socijalnu anksioznost. Ta anksioznost proizlazi iz nemogućnosti da razluči realnu životnu situaciju od traume kroz koju je prošla. Osoba u svakoj društvenoj situaciji reagira kao da se trauma trenutačno događa i osjeća veliku anksioznost, iako to možda u danom trenutku nije potrebno. To znači da kompleks, na nesvjestan način, dovodi do toga da je njena prilagodba neadekvatna.

Možda mogu opisati dinamiku drugim primjerom. Recimo da smo opljačkani na ulici. Zbog toga osjećamo veliki strah da ponovno izađemo na ulicu, iako je mogućnost da opet budemo opljačkani iznimno malena ili nikakva. Taj strah određuje naš život u tolikoj mjeri da razvijemo npr. agorafobiju. Ta agorafobija uzrokovana je kompleksom stvorenim traumom.

Ali, kompleksi sami po sebi nisu patološki, već sastavni dio normalnog funkcioniranja psihe. Problematici postaju samo kada preuzimaju dominaciju i kada smo određeni njihovim obrascem i u situacijama koje samo podsjećaju na originalno iskustvo. Strah sâm po sebi nije loš, srna je živa zbog straha koji osjeća. Ali, ukoliko taj strah osjećamo i u situacijama koje same po sebi nisu opasne, tada imamo problem.

Možemo reći da kompleksi utječu na našu percepciju okoline i nas samih. Npr. kada imamo kompleks manje vrijednosti koji je nastao zbog pretjeranih, prečestih i neprimjerenih kritika naših roditelja, tada u svakoj situaciji u kojoj trebamo procijeniti sebe i svoje mogućnosti, tihi glas u našoj glavi govori kako smo manje vrijedni i sposobni nego što doista jesmo. I tu procjenu uzimamo kao realnost, čak i kada ona to nije. Možemo zamisliti do kakvih posljedica po nas same može dovesti takav pogled. Tada živimo na razini daleko ispod naših mogućnosti, ali i naša procjena reakcija drugih osoba je uvjetovana našim nesvjesnim uvjerenjem da smo manje vrijedni od drugih. Pozitivan komentar kolege s posla procjenjujemo kao kritiku i sl. S druge strane, kompleks koji je nastao pretjeranim kritiziranjem naših roditelja može se manifestirati i na način da pretjerano kritiziramo osobe kojima smo okruženi. Naime, ako smo kritizirani kao dijete, onda na subjektivnom nivou kreirani kompleks djeluje kao unutarnji glas koji nas kritizira, ali u isto vrijeme u nama postoji tendencija koja osobe s kojim smo okruženi procjenjuje na pretjerano kritičan način. Dakle, prati isti obrazac kao poznata ideja da zlostavljana osoba ima tendenciju da postane zlostavljač.

Rad na snovima

Iz navedenih primjera vidimo koliko kompleksi mogu utjecati na nas. I postavlja se pitanje: na koji ih način, osim asocijativnog eksperimenta, možemo prepoznati da bismo smanjili njihov negativan utjecaj? Kada asocijativnim eksperimentom odredimo komplekse određene osobe, tada možemo uvidjeti nešto nevjerojatno. Ti isti kompleksi koje smo odredili u eksperimentu, pojavljuju se u personificiranom obliku u našim snovima, tj. kada tijekom razgovora o motivima koji se pojavljuju u snovima subjekta, dotaknemo iste teme koje smo dotakli i kada smo analizirali asocijativni eksperiment. Za razliku od asocijativnog eksperimenta gdje su kompleksi statični, u našim snovima oni su dinamični, tj. snovi nam mogu točno pokazati gdje naši kompleksi djeluju, kakav je njihov efekt na naše psihičko zdravlje i društveni život te kako se postaviti da taj negativni efekt neutraliziramo.

Mladi student, u analizi, nakon puno rada na svom kompleksu manje vrijednosti, imao je ispit iz kojega nije dobio odličnu ocjenu. Ocjena nije bila loša, ali kritički osvrt profesora doživio je kao katastrofu. Bio je na rubu odustajanja od studija i tada je sanjao san: prilazi mali, beznačajni patuljak i govori mu kako je bezvrijedan. Što taj san govori? Patuljak predstavlja kompleks manje vrijednosti, ne zato što je malen, već zato što govori omalovažavajuće rečenice osobi koja ga je sanjala. Ali, taj patuljak nije snažan i velik i možemo zaključiti kako njegov utjecaj nije velik. Tada je studentu sinulo, kako je njegov kompleks manje vrijednosti postao beznačajan i on ima snage da ga ignorira. On ima snage da ignorira omalovažavajuće i obeshrabrujuće misli koje mu dolaze zbog lošije ocjene na ispitu. I zapravo se nakon tog sna osjećao puno bolje. I nije napustio studij.

Kompleksi kao razvojni temelj psihe

S druge strane, kompleksi nisu samo nešto negativno. Kada promatramo razvoj djeteta, ne možemo reći da je definirano samo odgojem. Kada bi tako bilo, dovoljno bi bilo da odgajamo psića na ljudski način i da dobijemo psića s ljudskom psihologijom. Za razvoj čovjeka, osim kvalitetnog odgoja, potrebna je i određena predispozicija, ljudska predispozicija. Ta se predispozicija aktivira prilikom svakog velikog skoka u razvoju pojedinca. Kao rađanja ega, tijekom puberteta, udaje/ženidbe, prvog posla ili promjena posla, postajanja ocem/majkom, velike bolesti, umirovljenja ili smrti. Tada možemo primijetiti kako se u našem nesvjesnom stvara nešto, što teži da se razvijemo na način koji nam omogućuje da se nosimo s novim situacijama u kojima se nalazimo. Stvara se nešto što odgovara ljudskoj predispoziciji da reagira na ljudski način i teži da se razvijemo u smjeru, koji odgovara našoj osobnosti. Psihološki gledano ta predispozicija odgovara kolektivnom nesvjesnom i arhetipovima.

Naš stav prema toj razvojnoj tendenciji određuje kako ćemo se nositi s odrastanjem u pubertetu, s krizom srednjih godina, s bolesti i sl. Taj stav često nije nešto do čega se dolazi lako i često je potreban veliki rad kako bi razvili odgovarajući stav koji nam omogućuje asimilaciju takvih tendencija. U etnologiji možemo prepoznati određene obrede inicijacije koji imaju svrhu da omoguće njihovu lakšu asimilaciju. Učenje, predaje, priče, škola, razgovori s roditeljima i trenerom, s prijateljima i razgovori s psihoanalitičarom ili psihoterapeutom, filmovi i knjige imaju sličnu svrhu u modernom životu. Ukoliko ta asimilacija uspije, osoba se razvije i postane zrelija. Ukoliko ne uspije, tada razvije neurozu. Psihološko gledano, ukoliko uspijemo u takvim razvojnom

skoku, tada smo kompleks koji je nastao asimilirali, ukoliko ne uspijemo, tada je kompleks ostao nesvjestan, zajedno s cijelom negativnom dinamikom o kojoj smo do sada razgovarali.

Što određuje jesmo li u mogućnosti razviti se ili dobiti kompleks? Ukoliko je unutarnja predispozicija koja teži da se razvijemo u određenom smjeru, u skladu s našim dosadašnjim pogledima na svijet i u skladu s utjecajem okoline, tada se kreirani kompleks najčešće asimilira u svijest i ne postoje neki preveliki negativni učinci. Tada asimilacija kompleksa nije problem i odrastanje, posao, odnos s partnerom, okolinom ili samim sobom se događa bez većih problema.

Ali, kada je unutarnja predispozicija u konfliktu s roditeljima, okolinom ili našem pogledom na svijet, tada imamo problem. Npr. roditelji mogu podržavati pasivnost djeteta na način da ograničavaju njegovu slobodu, njegove pokušaje osamostaljivanja i sl. Ako se u takvom djetetu javi potreba za osamostaljivanjem, tada će uvijek ta potreba biti potisnuta, ostati u nesvjesnom i stvoriti kompleks. Osoba u pitanju će i u mladenaštvu kontinuirano zapostavljati svoju potrebu za razvojem zbog neopravdanih strahova da neće uspjeti ili da nije potrebno uspjeti i to može dovesti do simptoma kao napad panike, anksioznost, depresija i sl.

Možemo reći kako su kompleksi sastavni dio psihe, a na njihovo pozitivno ili negativno djelovanje utječu naši osobni svjesni stavovi i okolina. U praktičnom psihoterapeutskom radu, rad na neurozama podrazumijeva rad na stavovima svijesti koji ograničavaju normalan psihološki razvoj. Kada se stav svijesti promijeni na način da može prihvatiti razvojne tendencije iz nesvjesnog i kada ih prihvati, tada simptom uzrokovan kompleksom prestaje i kompleks postaje pozitivan faktor čija je svrha razvoj osobnosti ili individuacija. Zapravo se cijela ideja psihoterapije i psihoanalize temelji na promjeni svjesnih stavova na način koji omogućuje asimilaciju kompleksa i proširenje svijesti.

Popis literature

Edinger, Edward F., *Ego and Archetype*, Shambala, Boston 2017.

von Franz, Marie-Louise, *Archetypal Dimensions of the Psyche*, Shambala, Boston 1990.

von Franz, Marie-Louise, *Dreams*, Shambala, Boston 1998.

von Franz, Marie-Louise, *Individuation in Fairy Tales*, Shambala, Boston 2017.

von Franz, Marie-Louise, *On Dreams & Death: A Jungian Interpretation*, preveo Emmanuel Kennedy-Xipolitas, Open Court, Chicago 1998.

Jung, Carl Gustav, *The Collected Works of C. G. Jung*, preveli Gerhard Adler i Richard Francis Carrington Hull, London, Routledge 2015.

Jung, Carl Gustav, *Analytical Psychology: Notes of the Seminar Given in 1925*, Princeton University Press, Princeton 2014.

Jung, Carl Gustav, *Dream Analysis: Notes of the Seminars Given in 1928–30*, Princeton University Press, Princeton 1983.

Dragutin Vučković

Complexes

Abstract

In this paper, author discusses complexes from the standpoint of Carl Gustav Jung's analytical psychology, regarding their origin, manifestation and purpose. Like any scientific research, the research on psyche begins with the conceptualisation of certain natural phenomena. Concept of consciousness, unconsciousness and their dynamics is the basis of the theory of complexes. If there is a consciousness, then the unconsciousness is a direct implication for its existence. The author attempts to describe the work of unconscious on conscious and the changes that assimilation of unconscious content brings, that is, the assimilation of complexes. It is concluded that the assimilation of unconscious content is the base of psychic development, both outside and inside psychoanalytic processes.

Key words

complexes, emotions, association experiment, dreams, Carl Gustav Jung