

Notes retenues de la lecture de
« L'Âme et le Soi (1967) »
Renaissance et individuation
De Carl Gustav Jung le 28/02 & 3/05 2008
Par Jacques Sanna

Les formes de la renaissance : (18 à 60)

Persona : dispositif d'adaptation au monde que nous développons dans nos rapports avec lui. Le monde impose 1 certain comportement et les professionnels s'efforcent de correspondre à son attente. Mais le danger, c'est que l'on s'identifie à sa **Persona**, comme le prof à son manuel ou le ténor à sa voix. C'est alors la catastrophe.

En exagérant 1 peu nous pourrions dire que la **Persona** c'est ce que l'on n'est pas réellement, mais que les autres croient que l'on est. En tout cas, **grande est la tentation d'être ce que l'on paraît**, car la **Persona** est souvent rétribuée en « argent comptant ».

Le côté sombre(la fonction inférieure de la personnalité humaine) **inhérent**(inséparable) à toute personnalité est la voie d'accès à **l'inconscient** et le portail du rêve. C'est de là que ces 2 figures crépusculaires que sont **l'Ombre** et **l'Anima** sortent pour se présenter dans les visions du rêve ou prendre possession, invisiblement du **Moi conscient**.

1 être possédé par son Ombre se nuit à lui-même et se prend à ses propres pièges.

La possession provoquée par l'Anima ou l'Animus présente, elle, 1 tout autre aspect.

Quand la personnalité se transforme, ce sont avant tout les éléments relevant du sexe opposé qui se manifestent, féminins chez l'homme, masculins chez la femme.

Dans l'état de possession, **ces 2 figures perdent leur charme et leurs valeurs spécifiques, qu'elles ne possèdent que dans l'état d'introversion**(dans leur territoire d'origine - JS), quand elles ne sont pas tournées vers le monde extérieur : quand, donc, **elles forment 1 pont vers l'inconscient**.

Tournée vers l'extérieur, **l'Anima** est versatile, capricieuse, excessive, incontrôlée, émotionnelle ; parfois elle a des intuitions archaïques, de nature démonique ; elle peut se comporter aussi sans ménagement, ni scrupules ; être mensongères, hypocrite, insondable.

L'Animus, lui, est rigide, bardé de principes, législateur forcené, acharné à refaire le monde, pédant, théoricien, empêtré dans le discours, querelleur et dominateur. Ils ont tous 2 mauvais goût : l'Anima s'entoure de créatures inférieures et l'Animus se laisse piéger par la pensée inférieure.(28.29.30)

L'autre en nous, ami ou ennemi intérieur ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir l'esprit dérangé pour entendre sa voix.

C'est au contraire la chose la + simple et la + conforme à la nature. On peut, par ex. se poser une question, et recevoir de lui(ou d'elle) une réponse.

Les pensées alors s'enchaînent comme dans une conversation ordinaire.

Nous pouvons nommer cela « développement d'associations » ou, « conversation avec soi-même », ou « méditation » au sens des anciens alchimistes qui définissaient l'interlocuteur comme « *aliquem alium internum* », qlqu'1 d'autre à l'intérieur.

Cette forme d'entretien avec l'ami de l'âme a même trouvé accès à la méthode des *Exercitia spiritualia* d'**Ignace de Loyola**, avec à vrai dire, cette restriction que seul parle celui qui médite et qu'il n'est pas question de réplique intérieure.

Notre jugement sur la voix intérieure oscille entre 2 extrêmes : nous la considérons ou bien comme une absurdité totale, ou bien... comme la voix de Dieu.

Qu'il pourrait y avoir entre les 2 qlq chose qui mérite d'être pris en considération, voilà qui ne vient à l'esprit de personne. **L'Autre** est probablement tout aussi enfermé dans sa manière d'être que le **Moi** dans la sienne. Du conflit entre les 2 peuvent sortir la vérité et le sens, mais à condition que le **Moi** soit disposé à accorder à **l'Autre** la personnalité qui lui est légitimement due.(39)

Exemple de symbole illustrant le processus de transformation :

C'est 1 exemple qui joue 1 grand rôle dans la mystique islamique : **Chadir**, ou **Khider**, « le Vert », « le Verdissant ». Il apparaît dans la 18^{ème} sourate du Coran, intitulée « **La caverne** » et qui traite d'1 mystère de renaissance.

La caverne est le lieu de la renaissance, cet espace clos où l'on est enfermé pour y être couvé et renouvelé. Le Coran en dit ceci : « Tu aurais vu le soleil, quand il se levait, passer à droite de l'entrée de la caverne, et, quand il se couchait, s'en éloigner à gauche ; et ils se trouvaient dans 1 endroit spacieux de la caverne ». Cet « endroit spacieux », c'est **le centre où est enfoui le joyau(le Soi - JS)**, où l'incubation, le sacrifice ou la transformation s'opère.

Le sens de cette légende est le suivant : celui qui d'aventure pénètre dans cette caverne, c-à-d, dans **la caverne que chacun porte en lui**, ou dans cette obscurité qui se trouve derrière sa conscience, celui-là est **entraîné dans 1 processus de transformation d'abord inconscient**. Entrant dans l'inconscient, il établit 1 lien entre les contenus de celui-ci et sa conscience. **Il peut en résulter une modification de sa personnalité, lourde de conséquences positives ou négatives.** (41.42)

Le pressentiment de **l'immortalité** qui accompagne la transformation est lié à la nature spécifique et singulière de l'inconscient. Celui-ci, en effet, par 1 certain côté, échappe à l'espace et au temps. La preuve empirique étant donné par les phénomènes télépathiques...

1 guide au Kenya(Somali formé dans l'esprit du soufisme) m'a dit qu'une nuit pendant son sommeil il avait rêvé qu'il voyait à la porte une vive lumière blanche ; il avait su que c'était **Khider**.

Il s'était levé d'un bond(dans son rêve), l'avait respectueusement salué :

Salem aleikum(la paix soit avec toi) et il avait su qu'alors son souhait allait se réaliser. Peu de jours après, en effet, il avait reçu d'une firme de Nairobi l'offre de conduire 1 safari.(48.49)

Une expérience du processus d'individuation :

...Les **processus de transformation** qui rendent possible ce passage sont déjà préparés depuis longtemps dans l'inconscient et n'attendent plus que d'être déclenchés. En effet, l'évolution antérieure du cas m'avait déjà montré comment l'inconscient, exploitant la maladresse du sujet, mettait en relief dans le dessin ses propres indications. Il ne m'avait pas échappé que, sous la main qui les dessinait, les blocs rocheux s'étaient transformés en œufs. **L'œuf** est 1 germe de vie, investi d'une haute signification symbolique : c'est 1 symbole non seulement cosmogonique, mais aussi « philosophique » ; d'une part, l'œuf orphique, le commencement du monde, et d'autre part l'*ovum philosophicum* de la philosophie médiévale de la nature, c-à-d, le vase duquel, au terme de l'*opus alchymicum*, sort l'**hommunculus**, autrement dit l'**Anthropos**, l'homme spirituel, intérieur et complet, le *chên-yen*(littéralement : l'homme complet) de l'alchimie chinoise.

Cette indication suffisait déjà à me montrer quelle solution avait prévue l'inconscient : **l'individuation** ; car c'est là le processus de transformation qui libère l'être humain de son assujettissement à l'inconscient...(66.67)

La fonction transcendante :

La méthode de « **l'imagination active** » décrite + loin est l'auxiliaire le + important pour la production de ce contenus inconscient qui se trouve, pour ainsi dire, immédiatement au -dessous du niveau de la conscience et, s'ils sont activés, sont le + susceptibles de faire irruption spontanément dans le conscient.

La méthode n'est donc pas sans danger et ne devrait pas, si possible, être utilisée sans le contrôle d'1 spécialiste.

1 des moindres risques réside dans le fait que la procédure peut ne pas conduire à 1 résultat positif puisqu'elle glisse aisément dans ce que Freud nomme « **association libre** », auquel cas le patient se trouve pris dans le cercle stérile de ses propres complexes dont il est de toute façon incapable de sortir.

1 autre risque, anodin en soi, tient à ce que, bien que d'authentiques contenus puissent être produits, le patient manifeste à leur égard 1 intérêt exclusivement esthétique et par là demeure **pris dans une fantasmagorie dont il ne résulte à nouveau aucun bénéfice**.

Le sens et la valeur de ces fantasmes ne se révèlent que par leur intégration dans l'ensemble de la personnalité, avec ce qu'ils signifient mais aussi avec ce qu'ils exigent au plan moral.

Enfin 3^{ème} risque, qui peut en certaines circonstances être très sérieux : les contenus subliminaux possèdent déjà une charge énergétiques si élevée que, si on les libère par l'imagination active, ils peuvent **subjuguier le conscient et s'emparer de toute la personnalité**.

Ceci crée 1 état qui - temporairement du moins - ne se distingue pas facilement de la schizophrénie et peut même amener 1 « **épisode psychotique** ».

La méthode de **l'imagination active** n'est donc pas 1 jouet pour enfants.

La sous-estimation que l'on fait généralement de l'inconscient ajoute considérablement aux dangers de cette méthode. D'autre part, nul doute qu'elle constitue 1 précieux auxiliaire pour le psychothérapeute.(149.150)

On s'accorde à admettre que les patients sont prêts à affronter la vie normale quand ils sont suffisamment avancés dans la connaissance pratique d'eux-mêmes pour, par ex., comprendre leur propres rêves. Mais l'expérience a montré que même les analystes professionnels dont on devrait attendre qu'ils maîtrisent l'interprétation, capitulent assez souvent face à leurs propres rêves et qu'ils doivent requérir l'aide d'1 collègue. Si donc celui qui prétend posséder une maîtrise professionnelle de la méthode renonce et se montre incapable de donner une interprétation satisfaisante de ses rêves, on peut d'autant moins attendre du patient qu'il en soit capable.(154)

Pour que se constitue **la fonction transcendante**, il nous faut les données de l'inconscient. **Le rêve** se présente comme l'expression la + aisément accessible des processus inconscients. Il est pour ainsi dire 1 pur produit de l'inconscient. Les modifications qu'il subit dans le processus de prise de conscience, si elles sont indéniables, n'entrent cependant pas en ligne de compte puisqu'elles proviennent aussi de l'inconscient et qu'elles ne sont pas des déformations intentionnelles. Puisque la tension énergétique est habituellement très faible dans le sommeil, les rêves, comparés aux contenus conscients, sont des expressions de moindre valeur de l'inconscient ; ils sont difficilement intelligibles dans une perspective constructive, mais ils le sont au contraire davantage dans une perspective réductive. Les rêves constituent donc dans l'ensemble 1 matériau inapproprié, assez difficilement utilisable pour la fonction transcendante parce qu'ils exigent trop du sujet.

Nous devons par conséquent chercher d'autres sources : il y a par ex. les interférences inconscientes dans l'état de veille, les « **intuitions spontanées** », **les perturbations inconscientes du comportement**(*me mordre la langue - JS*), **les erreurs de mémoire, les oublis, les actes symptomatiques**, etc.

Ces matériaux sont généralement + valables pour la méthode réductive que pour la méthode constructive : ils sont trop fragmentaires et manquent de la continuité indispensable pour la compréhension du sens.

Une autre source réside dans les **fantasmes spontanés**. Ils apparaissent sous une forme relativement composée et cohérente et ils contiennent des éléments significatifs souvent manifestes.

De nombreux patients possèdent la capacité de produire en tout temps des fantasmes qu'ils peuvent « laisser monter » simplement en éliminant l'attention critique. On peut utiliser ces fantasmes mais cette aptitude est plutôt rare. On peut cependant la développer par un entraînement particulier, de sorte que le nombre des personnes capables de ces libres fantasmes puissent être sensiblement accru. L'entraînement consiste à apprendre systématiquement à éliminer l'attention critique, de façon à créer **1 vide de la conscience** qui favorise l'émergence des fantasmes tout prêts. A condition bien sûr, qu'il existe déjà des fantasmes chargés de libido effectivement prêts à émerger. Ce qui n'est pas toujours le cas, et il faut alors recourir à des mesures particulières.(162)

Les contenus inconscients nous sont, comme nous l'avons dit, nécessaires pour compléter ceux du conscient. Si l'attitude du conscient était 1 peu moins « orienté », l'inconscient pourrait couler de lui-même, ce qui est le cas de tous les individus chez qui le degré de tension du conscient semble demeurer bas, comme par ex. chez les primitifs. Pour eux, il n'est point besoin de mesures particulières pour permettre à l'inconscient d'intervenir. Pour une personne d'ailleurs elles ne s'imposent vraiment, car c'est celui qui connaît le moins son côté inconscient qui en est le + influencé. **Mais il n'en a pas conscience**. La participation secrète de l'inconscient dans la vie est toujours et partout présente ; on n'a pas à la chercher. Ce que l'on cherche c'est **d'amener à la conscience par notre action thérapeutique des contenus inconscients sur le point d'affleurer ; ainsi est évitée l'ingérence cachée de l'inconscient et les conséquences fâcheuses qui en résultent**.(163)

S'il n'y a pas libre production de fantasmes, il faut alors recourir à **une aide artificielle**. L'occasion pour 1 individu de la réclamer en est surtout donnée quand il se trouve dans 1 état psychique de dépression ou de perturbation dont on ne trouve pas de cause satisfaisante. Il peut naturellement fournir quantité de causes rationnelles. Le mauvais temps y suffit même. Mais aucune de ces causes ne permet une explication satisfaisante, car une explication causale n'est habituellement satisfaisante que pour celui qui se trouve en dehors de la situation, et encore en partie seulement...

C'est dans l'intensité même de la perturbation émotionnelle que réside la valeur, c-à-d, **l'énergie** que le patient devrait avoir à sa disposition pour remédier à son état d'inadéquation.

On n'obtient rien en réprimant cet état ou en le dévaluant par des considérations rationnelles.

Pour pouvoir capter l'énergie située au mauvais endroit on doit prendre l'état émotionnel comme base ou point de départ de la procédure.

On acquiert le + de conscience possible de cet état en s'y plongeant sans retenue et en fixant par écrit les fantasmes et autres associations qui émergent.

Il faut laisser le + de jeu possible au fantasme, mais pas jusqu'au point qu'il quitte l'orbite de son objet, c-à-d, de l'affect, en déclenchant 1 processus de chaîne associative.(et pas de « libre association » - JS)

Puisque **la dépression** n'est pas produite par la conscience mais qu'elle représente une interférence inopportune de l'inconscient, l'expression qui en est ainsi obtenue constitue une image des contenus et des tendances de l'inconscient compris en bloc dans la dépression. Cette procédure représente la nécessité d'enrichir et d'élucider l'affect qui, par là, **se rapproche, avec ses contenus, du conscient**. Il devient à la fois + accusé et + intelligible.

Ce travail peut déjà en lui-même exercer une influence favorable et tonifiante.

De toute façon, une situation nouvelle est créée par là, puisque l'affect qui n'était d'abord pas relié est devenu une représentation claire et articulée à des degrés divers grâce à la rencontre et à la coopération du conscient. Cela constitue donc le **début de la fonction transcendante**, c-à-d, **l'action conjointe des facteurs inconscients et conscients**.

La perturbation émotionnelle peut être traitée d'une autre façon, non pas en lui donnant 1 éclairage intellectuel mais en lui donnant du moins une forme sensible. Les patients qui possèdent qlq talent pour la peinture ou le dessin peuvent exprimer l'affect par une image...(ou 1 mandala - JS)(166.167)

Cependant **on rencontre souvent des cas** où il n'y a pas de troubles émotionnels tangibles mais 1 **malaise général**, accablant, insaisissable, 1 sentiment de résistance à tout, **une sorte d'ennui ou de dégoût de nature indéterminée** ou comme 1 **vide qu'on ne peut pas mieux définir**. On ne dispose pas dans ces cas de points de départ particulier mais il s'agirait d'abord d'en créer 1. Une **introversion particulière de la libido** est ici nécessaire, peut-être soutenue pas des conditions extérieures favorables telles que **le repos complet**, en particulier la nuit où la libido a de toute façon tendance à s'introvertir.

« C'est la nuit - toutes les fontaines jaillissantes parlent maintenant + haut, et mon âme aussi est une fontaine jaillissante », dit **Nietzsche**.

Les types visuels ont à se concentrer sur l'attente d'une image intérieure.

Les types auditifs entendent d'ordinaire des paroles intérieures.

D'autres personnes, dans ces moments perçoivent leur « autre voix ».

Il convient de noter par écrit tous ces phénomènes venus de l'inconscient.

D'autres encore expriment avec leurs mains les contenus de l'inconscient (art plastique, dessin, peinture), rares sont ceux qui l'exprimeront par le mouvement ou la danse ou l'écriture automatique... (168)

Nous en arrivons maintenant à la question suivante, à savoir ce qu'il faut faire des matériaux obtenus selon les procédés décrits. Il n'y a pas de réponse *a priori* à cette question car c'est seulement lorsque le conscient est confronté aux produits de l'inconscient que se déclenche une réaction provisoire mais dont découle toute la suite. Seule, l'expérience pratique peut nous donner une indication à ce sujet.

Dans la mesure de mon expérience, il semble apparaître 2 tendances : l'une va dans le sens de *la mise en forme*, l'autre dans le sens de *la compréhension*.

Là où prédomine le *principe de mise en forme*, les matériaux obtenus varient et augmentent, ce qui donne lieu à une sorte de *condensation des motifs* en symboles + ou moins stéréotypés. Ces symboles stimulent l'imagination créatrice de formes et servent donc principalement de motifs esthétiques. Cette tendance conduit au problème esthétique de la *mise en forme artistique*.

Là où prédomine au contraire le *principe de compréhension*, l'aspect esthétique offre relativement peu d'intérêt et peut même être perçu comme obstacle ; en revanche se produit une confrontation intensive avec le *sens* des contenus inconscients... (169)

On ne peut laisser à l'inconscient la direction que si vit en lui une volonté de diriger. Mais ce n'est le cas que si le conscient se trouve dans une situation critique.

Si on parvient à donner forme au contenu inconscient et à comprendre le sens du produit formellement constitué, la question se pose de savoir **comment le Moi se comporte dans ces circonstances ?**

Là commence la *confrontation entre le Moi et l'Inconscient*.

C'est la 2^{ème} partie, et la + importante de la procédure, le rapprochement des contraires et l'apparition et la création d'un 3^{ème} élément :

La fonction transcendante. A ce stade ce n'est plus l'inconscient qui dirige mais le Moi.

On ne définira pas ici **le Moi** mais on le laissera dans sa banale réalité de centre permanent du conscient dont l'existence s'est manifestée depuis l'enfance.

En face de lui se trouve **1 état psychotique**, 1 produit qui doit son existence à 1 événement essentiellement Inconscient et qui se trouve donc par là en une certaine opposition vis-à-vis du Moi et de ses tendances.

Ce point de vue est fondamental dans toute confrontation avec l'Inconscient.

Face à l'Inconscient il faut que le Moi garde sa valeur, et vice-versa.

Cela équivaut à une mise en garde nécessaire : car si le conscient de l'homme civilisé exerce une action limitative sur l'Inconscient, de son côté l'Inconscient redécouvert a souvent 1 effet dangereux sur le Moi.

De même que celui-ci réprimait précédemment l'inconscient, l'Inconscient libéré peut mettre de côté le Moi et le dominer.

Le danger tient à ce que le Moi « perde contenance », c-à-d, qu'il ne peut plus défendre son existence contre la poussée des éléments émotionnels, situation qui se rencontre souvent au début de **la schizophrénie**. Ce danger n'existerait pas, ou du moins il serait moins grand, si la confrontation avec l'inconscient pouvait enlever aux affects leur dynamique.(173)

Psychanalyse et cure d'âme :

Mon désaccord avec Freud commence avec l'interprétation du matériel inconscient. On ne peut naturellement rien faire accéder à la conscience sans interprétation, c-à-d, sans théorie. Pour rendre assimilable ou compréhensible le matériel inconscient, Freud applique sa fameuse théorie de la sexualité, qui interprète les matériaux amenés au jour par l'analyse essentiellement comme l'expression de tendances sexuelles(ou le cas échéant aussi d'autres souhaits immoraux), incompatibles avec la conscience.

A cet égard, son point de vue est 1 matérialisme rationaliste caractéristique de la vision qu'avait du monde les sciences de la nature à la fin du 19^{ème} siècle(son texte sur *L'avenir d'une illusion* est sur ce point d'une clarté qui ne laisse rien à désirer). Partant de cette vision du monde, il est possible de reconnaître à l'animal humain, sans trop de difficultés, des droits qui peuvent d'ailleurs aller assez loin, car le conflit moral paraît alors se limiter à une collision facilement évitable avec l'opinion publique ou éventuellement avec le code pénal.

En même temps, Freud parle aussi de sublimation, entendant par là 1 investissement de la « Libido » sous forme déssexualisée. Je ne puis m'engager ici dans une critique de cette notion problématique ; je voudrais seulement souligner le fait qu'il n'est pas possible de « sublimer » *tout* ce qui vient de l'inconscient.(182)

Sur les phénomènes occultes :

L'idée de l'immortalité est 1 phénomène psychique dont l'existence peut être constatée à l'échelle de la terre entière. Du point de vue psychologique, toute « **idée** » est 1 « **phénomène** » comme le sont la « philosophie » et la « théologie ». pour la psychologie moderne les idées sont des êtres, comme le sont les animaux et les plantes. Sa méthode est descriptive, elle décrit la nature.

Toutes les représentations mythologiques ont la qualité d'être, et sont beaucoup + anciennes que toute philosophie...(217)