"להבין את יונג בלי הספר האדום זה כמו לכתוב על החיים של דנטה מבלי לקרוא את הקומדיה האלוהית או על גיתה מבלי לקרוא את פאוסט" (Shamdasani 2005) .

<u>דמיון פעיל כחלימה אקטיבית בהקיץ</u>

יונג והספר האדום

קרל גוסטב יונג (1875-1961) היה מגדולי הוגי הדעות של המאה ה-20. הוא המייסד של הפסיכולוגיה האנליטית (להבדילה מהפסיכואנליזה של פרויד). פגישתו של יונג עם זיגמונד פרויד (1856-1939) מייסד הפסיכואנליזה, נעשית למאורע המשפיע ביותר על יונג בשנותיו הראשונות כפסיכיאטר. הוא הופך להיות החבר הראשון בתנועה הפסיכואנליטית שאינו יהודי, דבר בו חפץ פרויד מאד על מנת להפוך את התנועה לבינלאומית. פרויד רואה את יונג כתלמידו הנבחר ויורשו. והתייחס אליו כאל בנו. במשך השנים הלכו והועמקו חילוקי דעות בינו לבין פרויד, בעיקר סביב המושג 'ליבידו', אשר בתפיסתו של פרויד הוא מיני במקורו, ובתפיסת יונג הוא מושג כללי יותר של 'אנרגיה נפשית' ובעל יותר ממקור אחד. בנוסף, יונג הדגיש את התשתית הרוחנית של הנפש, לעומת הדגשת תשתית ה'איד' אצל פרויד, שכוללת בעיקר את המיניות, את התוקפנות ואת היצרים בכלל. אל הלא-מודע האישי, שהגדיר פרויד, יונג הוסיף את מושג ה'לא-מודע הקולקטיבי', שכולל תבניות יסוד ארכיטיפיות, כלל אנושיות, בנפש. בהתאם לתפיסת הנפש שלו תפיסתו את החלום שונה מזו של פרויד. פרויד ראה בחלום נסיון להסתיר את הידע המודחק ומילוי משאלות, והתכנים העיקריים שעסק בהם היו מיניות ותוקפנות. ואילו יונג ראה בחלום צורך להביא את המודחק לתודעה, וראה בחלום קומפנסציה למצב התודעה הקיים כשהמטרה של החלום היא להרחיב את התודעה למען מימוש העצמי. הוא אומר: "חלומות מרצפים את הדרך לחיים והם קובעים עבורך גם אם אינך מבין את שפתם". החלומות מבטאים להבנתו את כל הפוטנציאל העשיר של תכני הנפש. הוא הבחין בין חלומות רגילים שבאים מהלא-מודע האישי לבין חלומות "גדולים", בעלי איכות מיתית, שנובעים מהלא-מודע הקולקטיבי. פרויד לא יכול לקבל רעיונות שונים משלו ולאחר עימות ביניהם נותק הקשר ויונג נכנס למשבר עמוק.

לאחר הפירוד יונג פנה לפיתוח רעיונותיו העצמאיים תוך כדי התחלת מסע אמיץ של ריפוי עצמי וכניסה אל עומקי הלא-מודע של עצמו, בעזרת חלומות, הזיות, חזיונות, דמיון פעיל וציור. הטקסטים והציורים שלו הם בעלי גוון מיתי-חזיוני. הוא כתב אותם ב'מחברות השחורות', אותן העתיק בהמשך ליומנו 'הספר האדום'.

הכל התחיל כחוויה אישית מציפה של תכנים מיתולוגיים בנובמבר 1913, בחזיונות וחלומות מבהילים שהציפו אותו. הוא ראה את אירופה מוצפת דם: "באוקטובר 1913 חשתי מועקה, האווירה נראתה לי אפלה יותר. תחושה זו הלכה והתעצמה באוקטובר. כשטיילתי לבדי אחז בי לפתע חזיון רב עוצמה, ראיתי זרם מים אדיר שוטף את הצפון ואת האזורים הנמוכים שבין הים הצפוני והאלפים. כשהשטף מגיע לשוויצריה ראיתי שההרים גבהו כדי להגן על ארצנו. הבנתי ששואה מאימת קרבה ובאה ראיתי את הנחשולים הענקיים הצהובים את חורבן התרבויות ואת גופותיהם של אלפים נסחפים במים. ואז הים הפך כולו לדם. המחזה נמשך כשעה הייתי המום ותחושת גועל ואשמה הציפו אותי בשל חולשתי". החיזיון הזה שב ואפילו בעוצמה

גדולה יותר וקול פנימי דיבר אליו: "התבונן בתשומת לב; הכול ממשי והכול יקרה כך בדיוק. אין להטיל ספק בכך". הוא חשב שפסיכוזה מאימת עליו.

הוא כותב בספר האדום: "החזיון של השטפון אחז בי. הרגשתי את רוח המעמקים. לא הבנתי אותו. אך רוח המעמקים כפה עלי געגועים פנימיים בלתי נסבלים". באביב 1914 יונג חלם חלום ובו ראה כי באמצע הקיץ גלש קרחון מן הצפון והקפיא את כל הארץ. האזור כולו ניטש ע"י תושביו וכל הצומח מת בקור. חלום זה הופיע באפריל ושוב במאי וביוני 1914. לחלום האחרון היה סוף מפתיע: בחלום הופיע עץ חי שעליו קפאו והפכו לפרות מתוקים מבריאים. יונג קוטף ממנו ונותן את הפרי המתוק המרפא לאנשים רבים שבאו והתאספו סביב העץ. נראה שהמשמעות היא שהאדם שניתק מעוצמות הלא-מודע שלו הגיע לקפאון נפשי, אבל קפאון זה יכול להיות שלב זמני ובסופו של דבר העץ יניב ממעמקיו איכויות שמבריאות את הנפש.

באוגוסט 1914 פרצה מלחמת העולם הראשונה. כשנודע לו על כך הוא הבין שהיה בחזיונות-חלומות שלו ביטוי להתרחשות קולקטיבית עתידית של מלחמה נוראה ולא ביטוי לשיגעון שלו. הוא הבין שמשהו בגורלו האישי וגורל העולם המוכר לו מצטלב והיו אלה חזיונות נבואיים ושעליו לחקור קשר זה. בהמשך הוא הבין שיש קשר בין הלא מודע של היחיד והלא מודע של העם, והפסיכולוגיה של היחיד משתקפת בזו של העם וההיפך. הפחד שלו ב-1913 שהוא משתגע נבע מכך שעדיין לא הבין זאת. בעקבות זאת הוא כתב שיש שתי סיטואציות בהן הלא-מודע הקולקטיבי של נעשה אקטיבי בנפש היחיד: 1. במשבר אישי. 2. במצב של מהפך חברתי, פוליטי דתי גדול. במצב של משבר פוליטי הדיסאורינטציה של היחיד אינה פתולוגית, ואנשים אינטואיטיביים במיוחד יכולים במצב הזה להביא אז תכנים חדשים מהלא-מודע, דרך חלומות או חזיונות, שיכולים להיות בעלי אופי גואל לחברה .

העובדה שחזיונות אלה היו נבואיים אינה סותרת את אפשרות היותם גם ביטוי לחרדות ההתפרקות שלו בעקבות הפרוד מפרויד ואת היותם צופים את שיקומו העתידי מהמשבר אליו נפל. יונג החל בפעולה מכוונת של כניסה אקטיבית-מדיטטיבית אל מצב תודעה אחר של עולם הזייתי, מעין חלימה מכוונת בהקיץ. הוא שוחח עם הדמויות שעלו, וכינה זאת 'דמיון אקטיבי' (Active imagination). הוא הבין שכדי לעצב שיטה טיפולית לא פרוידיאנית, שמתייחסת לחלומות ופנטזיות, עליו לטפל בנפשו שלו בשיטה זו. הוא הבין שעליו לחוות את התכנים מבלי להזדהות עם חומרי הלא מודע שמאימים להשתלט עליו וכך לחוות ובו בזמן להתבונן בהם. היו אלה חוויות של חזיונות ודימויים, כמו חלימה ערה בהקיץ, שבהם פגש התרחשויות דמיוניות. כך הוא התעמת ושוחח עם דמויות פנימיות ולמד כל מה שהיה יכול על הלא מודע של עצמו ועל תהליכי הלא-מודע הקולקטיבי. הוא רצה לדבריו לתרגם את הרגשות לדימויים, לאחוז בפנטזיה המתרחשת ולצייר אותם. הוא כינה את התהליך: "עימות עם הלא-מודע". בניגוד למצב פסיכוטי, היו אלה כניסה ללא-מודע ויציאה ממנו שמכוונים ונשלטים לפי בחירתו.

בכל התנסות כזו, לאחר שנגמר החזיון או הדיאלוג עם הדמויות, יונג כותב אודותיו ומצייר אותו. הוא שואל כל דמות מדוע היא מופיעה בפניו. הדמויות העיקריות שהופיעו בפניו היו דמויות בעלי צביון מיתולוגי: אליהו [הנביא] שולמית, פילמון, איזדובר (דמות מיתית פראית שמזכירה את גלגמש הבבלי הקדום). דמויות אלה היו עבורו מורי דרך שמלמדים אותו רעיונות חדשים על הנפש.

תהליך זה נמשך ארבע שנים. עיבוד החוויות בכתיבה וציור המשיך בעיקר עד 1920 ומעט גם עד 1930. מגמתו הייתה לחקור את השכבות העמוקות מהלא-מודע הקולקטיבי. הוא פיתח טכניקה זאת כדי לנסות להגיע לתכנים פנימיים. הוא המליץ למטופליו לעשות כמוהו, הראה להם את ציוריו ומשמעותם, וניסה ללמד אותם כיצד לעשות זאת, וליצור לעצמם ספר של עולמם הפנימי כמו 'הספר האדום' שלו. עיבוד התכנים הפנימיים דרך חזיון, דיאלוג, ציור ופרשנות איפשר לו לשלוט בכאוס ובתהום שנפערה בו, ולאפשר טרנספורמציה של חומרי גלם מאיימים לפוריים ויצירתיים.

בפרק על הנשמה ואלוהים, בספר האדום, יונג כותב: "חלומות הן המלים המנחות של הנשמה". "חלומותי הם השפה של נשמתי, עלי לשאת אותם בלבי ולשנן אותם, כמו מלים של האדם היקר לי ביותר" . הוא אומר שאת החלום ניתן להבין לא דרך האינטלקט אלא דרך חוכמת הלב ואותה ניתן לרכוש רק אם אדם יחיה את חייו במלואם: "חוכמת הלב אינה נמצאת בשום ספר [...] היא צומחת מתוכך כמו גרעין ירוק מתוך האדמה הכהה". את הרעיון הזה שב ומדגיש הפסיכולוג הפוסטיונגיאני ג'יימס הילמן (2021), בחצי השני של המאה העשרים, כשהוא מבקש לא לפרש את הדימוי של החלום אלא להתייחס אליו מתוך "מחשבת הלב".

'הספר האדום' היה הבסיס לכל התיאוריה הטיפולית שיונג פיתח בהמשך. התוצאה הייתה, כפי שחזה בהזייתו, שהוא אכן קטף מהפרות המתוקים של הלא מודע הקולקטיבי ונתן לאנשים במרחבי העולם לאכול מהם. חלומו השני היה אפוא חלום שבו יונג התחבר ל"עץ החיים", לעצמי האמיתי שלו, וכך נרפא והביא מרפא לאחרים. הוא "נפל" אל תוך עצמו ומצא את עצמו. היה זה המסע אל עצמיותו, בליווי ידידתו טוני וולף שסייעה לו לעבד ולהבין את חוויותיו המופלאות. בו בזמן המשיך בעבודתו עם מטופליו ושמר על קשר על המציאות והמשפחה. בתהליך זה של חלימה אקטיבית בהקיץ הוא שואל שאלות על הבטי החיים השונים ומקבל תשובות מהדמויות איתם הוא "משוחח". יונג הבין שחווית המשבר וכתיבת ה'ליבר נובוס' היתה חווית אמצע החיים שבה מפתחים את ההיבטים שהוזנחו עד כה באישיות. את מסעו הפנימי הוא חווה כחיפוש אחר נשמתו שאבדה, כאשר זנח את מעמקי הנפש והתמסר לקרירה המקצועית שלו ולצד הרציונלי בנפש. על ידי עולם החלימה פגש מחדש את נשמתו.

בנוסף לכך הוא חיפש אמונה רוחנית-דתית שאינה שייכת לדת הממוסדת אלא היא ביטוי לרגש דתי אישי שמעוגן בעצמי האישי. בכך הקדים תהליך שמתרחש בימינו של חילוניות דתית.

השפעות של מיתוסים ודתות רבות משוקעים בספר האדום: הודיים, מצריים, יווניים, גנוסטיים, יהודיים ונוצריים. יש בספר דמויות ממיתוסים שונים: מהגנוסטיקה – אברקסס ובסילידס; מיוון – פילמון; מהיהדות – אליהו וסלומה (שלומית, מתקופת הורדוס); מהודו – איזדובר, קרישנה, בודהה, קאלי.

הדמויות המופיעות בספר הן ברובן התגלמויות של ארכיטיפים בסיסיים: הנזיר, האיש האדום, הנחש, המוות, אשה יפה ועוד. הוא אומר שיש לקחת ברצינות כל נודד בלתי ידוע ששוכן בעולם הפנימי, כי הם אמיתיים. הדמויות שהוא "פוגש" בחלימתו מעמתות אותו עם חלקי נפש שיש בו שאינו מכיר ועליו להכיר ולקבל אותן וללמוד מהן אך גם להיות מופרד מהן.

יונג אסר על פרסום הספר כי ידע שהצבור הרחב עדיין לא בשל לקבל את רעיונותיו והיה חשש מוצדק למדי שיפרשו את דמיונותיו כשגעון. היה צורך להמתין עד שהתובנות של האנושות על הנפש התרחבו והעמיקו והתפתחה יכולת לקבל את השונה והמוזר כיוצר מעמיק ולא כמשוגע.

היומן פורסם בשנת 2009, תחת הכותרת 'הספר האדום'. כותרתו המקורית של היומן היתה Liber Novus (הספר החדש). ההוצאה לאור של הספר האדום עוררה התרגשות רבה בקרב רבים. הייתה הרגשה שנמצא אוצר סמוי שמעניק אשור לתאוריה היונגיאנית מתוך המפגש החוויתי עם תהליך היווצרותה. מאמרים וספרים נכתבו עליו, סמינרים וכנסים נערכו אודותיו. הספר קיבל תהודה ענקית והוכר כבעל ערך אמנותי, פסיכולוגי והיסטורי במהלך האינדיבידואציה של האנושות.

רות נצר. 2022. הספר האדום של יונג – המרחב המיתי, הדתי, האמנותי והספרותי. הוצאת אידרא.
ג'יימס הילמן. 2021. מחשבת הלב ונשמת העולם. תרגום מור קדישזון. בבל.



Illustration from The Red Book by C. G. Jung, Page 54



Illustration from The Red Book by C. G. Jung, Page 119A