

Јелена Сладојевић Матић

Београд

ПУТОВАЊЕ КРОЗ СРЕДЊЕ ГОДИНЕ – ЛИЧНИ И КОЛЕКТИВНИ АСПЕКТИ

DOI 10.5937/kultura2381171S

УДК 159.922.6:159.964.26

159.923:159.964.26

Прегледни рад

Датум пријема: 02. 10. 2023.

Датум прихватања: 25. 10. 2023.

Сажетак: У раду се анализирају изазови и промене које настају уласком у средњеживотно доба. Ова развојна фаза често се препознаје као кризна и захтева да се упустимо у процес интроспекције и конфронтације са извесним ограничењима која, ако се прихвате, могу водити ка целивностијем и смисленијем животноу. Средње доба посматрамо кроз процес индивидуације као сржне тачке Јунгове психологије. Бавимо се личним, али и колективним, односно културолошким аспектима транзиције средње доба. Разматрамо три фазе кроз које се овај процес може описати и разумети: фазу сепарације, лиминалности и реинтеграције. Кроз рад истражићемо и архејски, односно универзални, транскulturални аспекти ових примена и то посредственом анализе два мита о Хермесу и Ајолону и о Персефони и Деметри. Символика и наратив ових митова могу се схватити као метафорички опис транзиције средње доба. Разматрамо их као лиминалне, креативне и трансформационе процесе који нас воде ка повезивању са дубљим, трансперсоналним, односно колективним слојевима психе. Разрешање кризе средње доба може водити појединачним психолошким, као и духовном развоју.

Кључне речи: средње доба, индивидуација, криза, лиминалност, метафора

Карл Густав Јунг (*Carl Gustav Jung*) је сматрао да психолошки развој траје читавог живота, да свака животна фаза има своје специфичне задатке, теме и изазове. У центар своје психологије Јунг је поставио појам индивидуације. Индивидуација је природан процес који бисмо најједноставније могли описати као процес путем којег остварујемо своје потенцијале и постајемо оно што истински јесмо.¹

¹ Jung, K.G. (2021) *Sećanja, snovi, razmišljanja*, Beograd – Podgorica: Kosmos – Nova knjiga.

Ми се у индивидуацији увек развијамо кроз однос и зато је индивидуација релациона категорија, она не постоји у вакууму унутрашњости, увек је подстакнута личним, али и колективним компонентама односа.

Према теорији аналитичке психологије, психа је саткана од више равни које не можемо јасно одвојити јер постоји стална и интензивна интеракција између њих, али их можемо приказати као релативно диференциране садржаје и то на следећи начин: можемо говорити о личном свесном, личном несвесном, о објективној психи (колективно несвесно које по аналитичкој теорији има универзалну структуру у људском роду), као и о колективној свести (свет културе који садржи заједничке вредности и облике).

Најважнији концепти аналитичке психологије на које ћемо у раду реферисати су комплекси и архетипови. Комплексе најопштије можемо дефинисати као несвесна енергетска изворишта психичких процеса, као енергетска поља душе.² Комплекси понекад функционишу као аутономни делови душе, препознају се по снажном емоционалном набоју који емитују, они везују велики део психичке енергије и могу се рефлектовати као стање обузетости. Метафорички, можемо их схватити као низ унутрашњих структура, симболичких ликова, са врло специфичном унутрашњом динамиком. Рад на комплексима и успостављању дијалога са комплексом, кључна је фаза аналитичког и психотерапијског процеса. Тако упознајемо и прихватамо различите делове себе.

Архетипови су основни садржаји објективне психе. То су универзални образци или мотиви који потичу из колективног несвесног и представљају основне садржаје религија, митологија, легенди и бајки, а архетипске представе можемо препознати и у симболици снова.³ Архетип представља предиспозицију за одређену психолошку реакцију⁴; они су психолошке репрезентације инстиката, садрже у себи и биолошки и психолошки аспект потенцијалне реакције или понашања. Природа архетипова и комплекса је њихова поларизованост, где увек постоје супротстављене манифестације одређеног архетипа или комплекса. Ако узмемо за пример комплекс мајке, са једне стране имамо све оне позитивне манифестације овог комплекса које су усмерене на негу, бригу, разумевање, љубав и посвећеност, док би негативне манифестације могле бити сви они процеси који воде регресији и немогућностима сепарације. Дијалог између поларизованих аспеката психе, њихово приближавање, интеграција потпуно отцепљених садржаја – сржна је тачка психолошког развоја и сазревања. У аналитичкој теорији Јаство је централни архетип, покретач индивидуације, оно нас води уцеловљавању и интегрисању свесних и несвесних елемената.

2 Samuels, E. (2002) *Jung i njegovi sledbenici*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; Samuels, A. (1985) *Jung and the Post-Jungians*, London: Routledge.

3 Jacobi, J. (1959) *Complex/Archetype/Symbol in the Psychology of C. G. Jung*, Princeton: Princeton University Press.

4 Jung, K. G. (1978) *Dinamika nesvesnog*, Beograd: Matica srpska.

Јунг је психолошки развој човека посматрао кроз прву и другу половину живота. Сматрао је да су развојни задаци прве животне фазе усмерени на јачање свести и формирање стабилног и кохерентног селфа (Ја комплекс), на усвајање социјалних улога (развој Персоне) као и прилагођавање друштву и култури. То је период у којем смо окренути ка свету, ка спољашњој валидацији сопствених циљева и постигнућа. То је период у којем градимо свој професионални идентитет, развијамо каријеру, успостављамо бројне социјалне односе, партнерски однос, остварујемо се кроз родитељство.

А онда полако почиње да се помаља нова развојна мена – приближавамо се средњим годинама. Не можемо прецизно рећи када тачно почиње транзиција средњег доба, али је најчешће везујемо за ране четрдесете године. Одједном нам се чини да је све другачије него што је било раније. Починемо да осећамо неку празнину, незадовољство, лагано излазимо из одређених улога. У сновима, као и у свесном стању, све су нам присутније теме везане за губитак и смрт, за коначност и пролазност. Ово нису пријатне теме и често је наша прва реакција одбрамбена. Бранимо се на разне начине, али исход никада није враћање старог идентитета. У свакодневном животу и у психотерапијској пракси ово стање именујемо као стање кризе. Криза увек у себи носи ризик од регресивног успостављања нарушене равнотеже, али и шансу за промену и развој. Аналитички посматрано, криза наступа због пребацивања фокуса са споља ка унутра, удаљавамо се од захтева нашег ега односно наше Персоне и крећемо се ка идентитету Јаства.⁵

Средње године су период несигурности, пољуљане емоционалне равнотеже, суочавамо се са темом (бе)смисла, страха, то је стање које се може описати и као криза духа.⁶ Ми постајемо свесни да се нешто завршило, да се нешто друго налази испред нас, али то друго је нејасно, магловито, неизвесно. Највећи изазов ове кризне фазе је да научимо да прихватимо процесе у којима се налазимо, без превише огорчености, љутње и опирања. Да издржимо неизвесност док не почнемо да назиремо јасније обресе искуства које долази.

Метафора за промене које настају у периоду средњих година може бити мит о Хермесу и Аполону. Хермес је весник промена, транзиције, он обитава у простору лиминалног и трансцендентног. Мит о Хермесу може се схватити као прича о буђењу успаване и уљуљкане душе. Све оно што је било сигурно, извесно и високо вредновано, све оно што је „власништво нашег Ја” није више онако сјајно и фасцинирајуће. А онда се осврнемо око себе и збуњени се запитамо – шта се то догодило?

Једне ноћи, Хермес, Зевсов син и гласник, али и гласник богова подземног света, украо је Аполоново стадо.⁷ Љут и очајан, Аполон почиње да тражи своје

5 Jung, K.G. (1996) *Aion*, Beograd: Atos.

6 Stein, M. (1983) *In Midlife*, Dallas: Spring Publications, srpsko izdanje (2006), *U srednjim godinama*, Beograd: Dereta.

7 Brown, N. O. (1990) *Hermes the Thief: The Evolution of a Myth*, SteinerBooks.

изгубљено благо. Први чин драме средњег доба управо је тема губитка. У овој животној фази на почетку транзиције, ми не желимо да пустимо своје благо, силно желимо да вратимо оно што нам „припада”. Али Аполону, моћном богу, то није пошло за руком. Овај губитак је заправо шанса да трагамо за новим даровима. У фази средњег доба, будимо се из дремежа сигурности и извесности свега што можемо именовати као постигнуће, почињемо да тражимо нека нова значења. Свест о неизвесности и нужности да се она носи веома је снажна у периоду транзиције средњег доба. Хермес и Аполон размењују на крају дарове, а Аполон добија лиру која се може симболички разумети као дар душе у средњем добу. Више се не опиремо промени већ је интегришемо и тада процес индивидуације наставља да се несметано одвија. Културолошки посматрано, Хермес, водич душа, бог лиминалног, односно граничног, може се схватити и као архетипска представа кризе средњег доба. Лимен, улаз или праг представља простор на граници свесног и несвесног. У стању психолошке лиминалности наш доживљај идентитета је доведен у питање, иако је одржан одређени степен континуитета ега, ми се не крећемо по стабилном и познатом унутрашњем терену, тачке ослонаца су нам померене или измењене.

Телесне, психолошке, социјалне компоненте нашег идентитета су другачије. Период транзиције средњег доба обележен је тугом због изгубљене прошлости, младости, виталности, могућности. Али, како један део садржаја одлази у сенку, други се из ње помаља. Паралелно са доживљајем губитка, суочавамо се са налетом неког новог и непознатог искуства, неких делова нашег идентитета који су могли бити али из најразличитијих разлога нису постали интегрисани, већ су пали у „сенку несвесног”, а сада имају шансу да буду реализовани.⁸ Бројни су примери људи који су тек у периоду зрелог доба, након крупних животних промена као што су развод, губитак блиске особе, отказ, почели да живе квалитетнији и потпунији живот, постали храбрији, борбенији, отворенији, радозналији.

Аналитички психолог Мари Стајн (*Murray Stein*) говори о три фазе транзиције средњег доба.⁹ То су сепарација, лиминалност и реинтеграција. Прва фаза транзиције, одвајање од ранијег идентитета, од Персоне, представља суочавање са доживљајем да је неповратно отишао један део нас. Нешто старо мора да умре, да би се нешто ново родило. Овај природни циклус промене веома је болан, а за њега је кључна прирада губитка да би особа могла да настави даље.

Следећа фаза, фаза лиминалности, започиње тиме што примећујемо извесне дисторзије између онога што је наше аутентично Ја и онога што је садржај Персоне. Опажање тог несклада је увод у започињане друге фазе транзиције средњег доба. Клијенти често именују да се осећају поражено, разочарано. Некада поглед на овај раскорак Ја (ега) и Персоне побуђује интензивну анксиозност и активирају

8 Matic, J. S. (2020) Encounter with Shadow and Its Manifestations in Fairy Tales and Literature, *AM Časopis za studije umetnosti i medija*, 23, pp. 149–158.

9 Stein, M. (1998) *Jung's Map of the Soul*, Illinois: Open Court Chicago and La Salle.

се снажни механизми одбране. Ми избегавамо процес унутрашњег сахрањивања „умрлих делова наше душе”, покушавамо да их сакријемо, склонимо, а бол због немогућности оживљавања ових умртвљених делова веома је снажан.¹⁰

Осим нашег унутрашњег отпора према промени, постоји и снажан интеракциони притисак, социјални, културолошки, контекстуални. Тај притисак не оставља простор за промену. Као да живимо у некој новој земљи Нетођији, пуној вечитих девојчица и дечака, уморних од младости и енергије, али под притиском да издрже, да се не мењају, да остану у форми. Ми живимо у превласти постмодерног дискурса,¹¹ а многи аспекти идентитета, односа, социјалног окружења су значајно су измењени. Живимо у поларизованој реалности, где се сужава простор за лиминално и трансцендентно, а уместо приближавања и дијалога имамо све више фрагментисаности. Глобализација, убрзани проток информација, вредносни систем који валидира брзину, ефикасност и спољашњост, отежава несметано одвијање развојних процеса који су очекивани у периоду средњих година. Овакав начин живота још више појачава доживљај губитка и осећај несигурности.

Аутентична и потпуна психолошка сепарација од раније Персоне и ранијег идентитета захтева и свесно и несвесно препознавање промене. Постоји ризик да се потреба за променом препозна само на свесном нивоу а да се наше несвесно опире. Тада уместо промене имамо псеудо-промену, изостаје процес „похрањивања” и жаловања. Сакривамо изгубљени део себе уместо да га пустимо. Изнутра постајемо умртвљени и депресивни, иако је спољашња слика скоро ненарушена. Понекад нам клијенти кажу – споља је све у реду, породица, деца, посао, али ја се некако осећам умртвљено, безвољно, закочено. Душа се нашла у ћорсокаку. Као у бајци о Снежани и седам патуљака, неко парче отровне јабуке нам стоји у грлу и ми смо истовремено живи и неживи.

Често је представа смрти и умирања повезана са процесом лиминалности, јер криза средњих година заправо и јесте умирање, сепарација од претходног идентитета да би се након неког периода унутрашње обраде спонтано на то надовезао процес реинтеграције. У сновима се појављују архетипске фигуре Сенке, људи са маргине који се крећу изван прихваћених кодекса и правила друштва и колективног мишљења. Они постају нека врста „водича душе” или психопомпа. Веома је дирљиво и бескрајно драгоцено када кроз терапијски процес пратите како се неко повезује са тим симболима, како почиње да их сагледава као делове сопствене душе, али оне инфериорне – депривиране, јадне, одбачене, неприхватљиве. Дијалог са комплексом значи – приближити се том запуштеном унутрашњем детету, дати чашу воде унутрашњем просјаку. Најпре кроз симболику снова, а онда и кроз аналитички рад, полако разумевамо да су све то такође делови нашег унутрашњег света, становници наше душе. И то драгоцени, вредни делови, они од којих учимо, који нам помажу, који нас воде кроз свет лиминалног.

10 Fon-Franc, M.-L. (2005) *Svet snova*, Beograd: As-Sovex.

11 Divac Jovanović, M.i Švrakić, D. (2016) *Granična ličnost i njena različita lica*, Beograd: Clio.

Велики изазов с којим се суочавамо и у психотерапијској пракси односи се на питање како не потиснути садржаје који пробијају, а са друге стране не развити аутодеструктивно понашање или регресивне, инфантилне и стереотипне начине „ношења” са кризом средњег доба.

Ово питање нас уводи у трећу фазу транзиције средњих година – фазу реинтеграције. Након што смо се делимично опростили од захтева Персоне и интегрисали неке елементе Сенке, долази до сусрета са Анимом/Анимусом, дубљим слојевима несвесног које не можемо свести на искуство које је проживљено па потиснуто. То је сусрет са другополном сликом душе, која у овом стадијум може имати квалитет посреднице или мудраца, духовних елемената нашег колективног искуства које нас припрема за важне изазове друге половине живота. Символички речено, да бисмо доживели преображај, морамо сићи у Хад, у земљу мртвих. Након транзиције средњег доба и фазе лиминалности ми постајемо свеснији сопствених ограничења, али се укључује и духовна и етичка компонента, која се односи на то да живимо у складу са оним што смо током ове наше конфронтације са несвесним (посебно са трансперсоналним аспектом несвесног) сусрели. Како помирити захтеве Ја и Јаства, како одржати осећај личног идентитета и вредности уз већу свест и присуство лиминалности. Ту нам опет долази Хермес у помоћ, он држи душу живом, спушта пред нас нове дарове, који на почетку могу деловати непожељно или ометајуће. Хермес нам каже „пусти, не мешај се, нека се одвија на свој начин”¹².

Завршићу са још једним митом који говори о прихватању неминовности промене, о томе како је и најмоћнија богиња Деметра морала да пусти своју вољену Персефону. Нестанак Персефоне у пољу нарциса и њен силазак у „доњи свет” можемо разумети као искуство драматичног, трауматског губитка. У контексту транзиције средњег доба нестанак Персефоне можемо разумети као нестанак наше виталности, младости, перспективе, будућности. Деметра је била очајна када је изгубила овај најдрагоценији део себе, своју вољену ћерку. Очајнички је покушавала да је врати, у бесу и љутњи је зауставила све што је живо. И вратила би је, али дубоко доле у Хаду десио се преображај, Персефона је појела пар зрна нара. То значи да више није могла у потпуности да напусти подземни свет. Половину времена проводила је са својом мајком и тада је све цветало и расло, а половину у подземном свету, са својим супругом Хадом. Слично Деметри, и ми морамо да пустимо и дозволимо одвајање од старог идентитета да бисмо добили неки нови. Персефона више никада неће бити млада Кора (њено име пре силаска у подземни свет), али је она прошла кроз иницијацију која јој је омогућила да живи два идентитета. А Деметри да буде са својом ћерком, али диференцираном, другачијом од онога каква је била на почетку.

Транзиција средњих година и сусрет са сеновитим садржајима нашег бића носи архетипски, колективни карактер. То је стаза којом ћемо сви проћи, она предста-

¹² Jafe, A. (1979) *C. G. Jung: Word and Image*, Princeton University Press.

вља универзално људско искуство. Колективни аспекти овог процеса његова универзалност и закономерност, помажу нам да разумемо како садржај кризе средњег доба, тако и универзални, општељудски модел „превладавања”, нуде наду и онда када видимо само таму и препреке.

ЛИТЕРАТУРА:

- Brown, N. O. (1990) *Hermesthe Thief: The Evolution of a Myth*, Steiner Books
- Divac Jovanović, M., Švrakić, D. (2016) *Granična ličnost i njena različita lica*, Beograd: Clio.
- Fon-Franc, M-L. (2005) *Svet snova*, Beograd: As-Sovex.
- Jacobi, J. (1959) *Complex/Archetype/Symbol in the Psychology of C. G. Jung*, Princeton: Princeton University Press.
- Jafe, A. (1979) *C. G. Jung: Word and Image*, Princeton University Press.
- Jung, K.G. (1996) *Aion*, Beograd: Atos.
- Jung, K.G. (2021) *Sećanja, snovi, razmišljanja*, Beograd – Podgorica: Kosmos – Nova knjiga.
- Jung, K. G. (1978) *Dinamika nesvesnog*, Novi Sad: Matica srpska.
- Matić, J. S. (2020) Encounter with Shadow and Its Manifestations in Fairy Tales and Literature. *AM Časopis za studije umetnosti i medija*, 23, pp. 149–158.
- Samuels, E. (2002) *Jung i njegovi sledbenici*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Samuels, A. (1985) *Jung and the Post-Jungians*, London: Routledge.
- Stein, M. (1983) *In Midlife*, Dallas: Spring Publications, srpsko izdanje (2006), *U srednjim godinama*, Beograd: Dereta.
- Stein, M. (1998) *Jung's Mup of the Soul*, Illinois: Open Court Chicago and La Salle.

Jelena Sladojević Matić

Belgrade

JOURNEY THROUGH MIDLIFE – PERSONAL AND COLLECTIVE ASPECTS

Abstract: This paper deals with the changes and challenges inflicted upon an individual entering midlife period. This developmental stage is often recognized as a crisis. It requires engaging in a process of introspection and confrontation with certain limitations that, if accepted, could lead to a more complete and meaningful life. We observe midlife through the process of individuation as the core point of Jung's psychology. We deal with not only personal but also collective i.e. cultural aspects of midlife transition. We take into consideration three phases through which this process could be described and understood: the phase of separation, liminality and reintegration.

tion. Throughout this paper, we also follow the archetypal i.e. universal, transcultural aspect of these manifestations by analysing of two myths: the myth of Hermes and Apollo and the myth of Persephone and Demeter. The symbolism and the narrative of these myths could be understood as a metaphorical description of midlife transition. We observe them as liminal, creative and transformational processes leading us to a connection with deeper, transpersonal and collective layers of psyche. The resolution of the midlife crisis can lead to not only more complete psychological but also spiritual development.

Key words: *middle age, individuation, crisis, liminality, metaphor*