



המנדלה והאחדת העצמי

סיכום המבוסס על המאמרים:

"A Study in the Process of Individuation"

"Concerning Mandala Symbolism"

"Mandalas"

מאת קרל גוסטב יונג

סיכמה: ג'ני רוזנפלד

נובמבר 2007

במאמר *A Study in the Process of Individuation* יונג מספר כי השתמש במנדלות כשיטת ריפוי מאז 1916 אולם הזכיר את המנדלה בפעם הראשונה בכתביו רק ב-1929. במשך 13 שנה לא כתב על עבודתו עם המנדלות, כי רצה להיות בטוח שהן אכן נוצרו ספונטאנית על ידי המטופלים ולא היו תוצאה של סוגסטיה לא מודעת של יונג עצמו. עם הזמן נוכח, באמצעות למידה יסודית של הנושא, שמנדלות נוצרו בכל הזמנים ובכל העולם, הרבה לפני שמטופליו גילו אותן. הוא גם ראה לשביעות רצונו שגם מטופלים של פסיכותרפיסטים אחרים, שלא היו תלמידיו, חלמו על מנדלות וציירו מנדלות.

שלא כמו המנדלות המסורתיות של הודו, סין וטיבט (וגם מצרים, תוניסיה והאינדיאנים משבט נבהו), המנדלות "הפרטיות" שמטופלים מציירים במהלך הטיפול הפסיכולוגי אינן מבוססות על מסורת, ריטואל, או מודל קבוע מראש, אלא הן יצירות ספונטאניות. ניתן לראות בהן ניסיון טבעי לריפוי עצמי, הנובע מתוך דחף אינסטינקטיבי. אפילו עצם הניסיון הוא תרפויטי, בתנאי שהוא נעשה ספונטנית. במאמר *Concerning Mandala Symbolism*, יונג מתאר את התהליך הנפשי המתרחש בעת יצירת המנדלה כ"ארגון מחדש של האישיות, מעין סוג של מרכז". הריפוי מתרחש משום שהמנדלה יוצרת "סדר בבלגן" למרות שזו איננה מטרתו המודעת של המטופל. בכל מקרה המנדלות מבטאות סדר, איזון ושלמות. המטופלים עצמם מדגישים פעמים רבות את האפקט המרגיע של יצירת המנדלה.

בדרך כלל אופיין של המנדלות הוא אינטואיטיבי ולא רציונאלי והן מבטאות רעיונות "דתיים", רוחניים או פילוסופיים באמצעות תוכן גדוש הסמלים. יש להן השפעה רטרואקטיבית על תת המודע. פעולתן היא כעין "כישוף", שהמטופל אינו מודע לו. חשיבותן איננה בפנטזיה האישית של המטופל אלא מתוך כך שהדמיון הסובייקטיבי יוצר מוטיבים וסמלים בלתי צפויים הפועלים לפי חוקים שאינם ידועים למטופל ומבטאים רעיונות שתודעתו יכולה לתפוס אך בקושי רב. יונג מכנה את הסמלים האלה **ארכיטיפים**.

יונג רואה במנדלה אידיאוגרמה של תכנים תת-מודעים ומציין כי לעתים נוצרות תמונות מורכבות ביותר שהמציירים כלל אינם מבינים את משמעותן וכי התמונה מתפתחת מעצמה, ייתכן אף

בכיוונים הפוכים מכפי שהמצייר התכוון. כאשר הם מתבוננים במנדלות שיצרו, מטופלים רבים נוכחים בפעם הראשונה בקיומו של תת המודע הקולקטיבי כישות אוטונומית.

על פניו נראה כאילו תמונות אלה נולדו באופן חופשי מן הדמיון, אולם, כאמור יונג סבור שהן נקבעות בידי ארכיטיפים שאינם ידועים כלל ליוצריהן. ארכיטיפ זה הוא אוניברסאלי ואינו נובע ממסורת אלא הוא אינסטינקטיבי, כחלק מהתכונות המולדות של האדם. זו הסיבה שמוצאים דמיון כה רב בין מנדלות שנוצרו במקומות שונים ובזמנים שונים. זוהי אף הסיבה שהמוטיבים העיקריים חוזרים על עצמם שוב ושוב, כך שיש דמיון רב בין ציוריהם של מטופלים שונים; לא זו בלבד, אלא ששלבים שונים בטיפול מתבטאים במוטיבים ספציפיים.

במאמר *A Study in the Process of Individuation* יונג מנסה להסביר את התהליך הפנימי של המנדלה באמצעות סדרה של 24 מנדלות שצוירו בידי אחת המטפלות שלו, שאותה הוא מכנה מיס X. במסגרת הטיפול שלה, מיס X החלה לצייר. ציוריה בתחילה היו ציורים רגילים ולא מנדלות, אבל בגלל שלא ידעה לצייר היטב, יונג עודד אותה להשתמש בפנטזיה ובסמלים כדרך להתגבר על הקשיים הטכניים. כך, חוסר המיומנות של המטופלת בציור הפך לכלי בידי תת-המודע שלה.

בתמונה הראשונה, המטופלת ציירה את עצמה ככלואה בתוך ערמת סלעים. יונג ראה זאת כמסמל את היותה כלואה בתת המודע שלה. בגלל חוסר המיומנות שלה, הסלעים שהיא התכוונה לצייר הפכו לביצים. יונג מסביר כי הביצה היא גרעין החיים ולה משמעויות פילוסופיות וקוסמיות כאחד. בתמונה השנייה שציירה המטופלת הביצים הופכים לעיגולים, כאשר אחד העיגולים, המופיע במרכז התמונה, מתואר כמקבל מכת ברק. הברק מסמל שינוי פתאומי, בלתי צפוי ומהמם במצב הנפשי (כסמל משה המכה בסלע). בתמונה השלישית העיגול מצויר 2 צף ועלה לשמיים והוא מהווה את עיקר התמונה.



תמונה ראשונה



תמונה שנייה



תמונה שלישית

יונג רואה משמעות רבה במעבר הספונטאני של המטופלת לציור "עיגולים". מיס X לא ידעה מה היא הולכת לצייר ובאופן בלתי מודע הפכה את הביצה לעיגול – "אנתרופוס" – המרכיב העגול. הרעיון לייצג את עצמה כעיגול נבע מתת המודע שלה, לא מהמודע. יונג מזכיר כי על פי המסורת, גם הנשמה היא עגולה. יש התייחסויות רבות ל"כדורי אור" הנתפסים כנשמות במקומות רבים בעולם. עוד הוא מציין כי המטופלת עצמה הרגישה שיצירת ציור מס' 3 הוא "שיא החיים שלה".

מכאן ואילך המטופלת ציירה רק עיגולים, אשר יונג זיהה כמנדלות. מתוך זאת הוא הבין שתת-המודע מוביל את מיס X לפיתרון של **תהליך האינדיבידואציה**. האינדיבידואציה היא למעשה האחדה – הניסיון של האדם להיות שלם, על ידי **האחדת כל חלקיו – המודע ותת-המודע כאחד**. יונג מסביר כי חשוב שנאחד את המודע שלנו - שהוא רכישתנו החדשה ביותר, המזנקת קדימה במהירות – עם רכישתנו העתיקה ביותר שהושארה מאחור – הלא היא תת-המודע. אם נתעלם מתת המודע הוא יתנקם בנו. אם לא ניכנע לו הוא יכניע אותנו וכך נפסיד את רכושנו היקר ביותר – החופש שלנו. המטרה של תהליך זה היא גיבוש העצמי (self). בניגוד לאגו, הקשור אך ורק להכרה ולמודע, העצמי כולל את סך כל הנפש, מודע ותת-מודע כאחד.

המנדלה היא אמצעי להשגת האחדה זו. התבנית המסודרת והקשיחה של העיגול מפצה על הבלבול וחוסר הסדר של המצב הנפשי, זאת באמצעות יצירת נקודה מרכזית שאליה הכל קשור, או ארגון הרכיבים המרובים בעיגולים סביב המרכז.

המנדלה מהווה אם כן ביטוי פסיכולוגי של העצמי, הכולל כאמור את המודע ואת תת-המודע. לכן פעמים רבות מוצאים במנדלות אינדיבידואליות חלוקה לחצי מואר וחצי אפל. המנדלות הראשונות של מיס X מדגימות את התהליך האופייני המתרחש בנפש האדם ברגע שהאדם מפנה את תשומת ליבו לאותו חלק של האישיות שנותר מאחור ונשכח. ברגע שהאדם מתחבר לחלק זה של אישיותו, מופיעים סמלים של העצמי (self) המנסים ליצור תמונה של כלל האישיות.

האינדיבידואציה היא התנסות נפשית אינטנסיבית אשר יכולה להביא לגדילה נפשית. כתוצאה מהתפתחות זו, האדם המודרני מוצא עצמו, להפתעתו, במקום שבו אבני הדרך הנן דתות העולם. מחשבותיו ותחושתיו זרות לו, אולי אף לא נוחות. קיימת הקבלה בין **חוויות מיסטיות ודתיות** לבין תהליך האינדיבידואציה. זו הסיבה שבטקסטים דתיים אנו מוצאים את המקבילות הטובות ביותר לסמלים ולאווירה אשר נוצרים במנדלות.

אחד הטקסטים הדתיים שיונג מרבה לצטט הוא מסתו של Bohme – "Questions Concerning the Soul" ("שאלות המתייחסות לנשמה"). הוא מוצא מקבילות רבות בין הסימבוליקה הנוצרית-מיסטית של בוהם לבין המנדלות הספונטאניות של מטופליו. לדוגמה, בוהם דיבר על הברק כעין התגלות אלוהית רגעית בנפש האדם. בסיוע הסימבוליקה של בוהם, יונג מנתח את ציור מס' 2 של מיס X: הברק מכה בחושך ויוצר עיגול מתוך המסה המבולבלת, ובתוכו אור. הברק שחרר את הצורה המעוגלת (המסמלת את העצמי של המטופלת) מתוך הסלע, המסמל את תת המודע.

תורה אחרת שבה יונג מוצא מקבילות לתהליך האינדיבידואציה היא **האלכימיה**. האלכימאים ראו בתהליך ההתפתחות הנפשית אנלוגיה לבריאת העולם. האדם נתפס כמיקרוקוסמוס, כך שבריאת העולם מקבילה למולד העצמי. המשותף לשתי התפיסות היא ההבנה שהאדם "הטוטאלי" הוא גדול כמו העולם.

העיגול המחולק לשני חצאים, המופיע, כאמור, במנדלות אינדיבידואליות רבות, מתואר אצל בוהם כחלוקה בין "החושך הנצחי" הנמשך את תוך האש לבין "העולם הגלוי" הנובע מתוך העיקרון הראשוני. העיגול המחולק מוצא מקבילה גם באלכימיה, בסימנו של החומר cinnabar – מין כספית שאיש אינו יודע מהי וסימנה עיגול המחולק לשניים ובחלקו העליון חץ. למרבית ההפתעה, בתמונה השלישית של מיס X, לעיגול המרחף באוויר יש "חגורת כסף" אשר המטופלת תיארה כ"חגורה העשויה מכספית". יונג מצביע על כך שלמעשה המטופלת העבירה לו את הארכיטיפ עוד לפני שהחל בניתוח. הוא מציין כי זה היה הדבר שגרם לו לבחון לעומק את כל נושא האלכימיה.

באלכימיה, מרקורי (=כספית) מסמל דרקון או נחש. בציור מופיעה חגורת הכספית המחזיקה את העולם וגם נחש המרחף מעליו. והנה גם באלכימיה קיימת תפיסה לפיה מרקורי הוא כפול – תזה ואנטייתזה כאחת, כלומר הוא הניגוד של עצמו.

מכאן שהעצמי מוקף בנחש הכספית. האישיות האמיתית מוסתרת על ידי כפי שהמטופלת עצמה אמרה. כדי להימנע מתפיסה של חווה הלכודה על ידי הנחש, מרקורי מתחלק לשניים. כך מרקורי הוא הנקודה הפנימית ביותר וגם המקיף של העולם בעת ובעונה אחת. תת-המודע תופס רוח וחומר לא רק כמקבילים אלא כזהים. זאת בניגוד לתפיסה החד-צדדית של המודע.



תמונה רביעית

בציור 4 של מיס X נראה הנחש נכנס לתוך המנדלה, המתוארת כאבר מין נשי. המטופלת הייתה ערה לאלמנטים המיניים הברורים של מנדלה זו וגילתה התנגדות רבה להכניס את הנחש לתוך המנדלה משום שראתה בזה "סכנה". אבל לפתע היא הבינה את כל התהליך בצורה פחות אישית.

גם יונג סבור כי במקום ליפול בפח של הפרשנות המינית הברורה מאליה, כדאי להסתכל מעבר לכך. יונג מתפלמס כאן עם פרויד ומלגלג מעט על ההתמקדות הבלעדית במין, שהוא קורא לה "בגלית". פרשנות זו, הוא אומר, אמנם זוכה לתשואות, אך מחזירה אותנו בסופו של דבר לנקודת המוצא מבלי שהבנו כלום. יש לזכור את אופיו הכפול של מרקורי – חומרי ורוחני כאחד. מלמעלה בא כל מה שאינטלקטואלי ורוחני ואוורירי ומלמטה – כל מה שרגשי, גופני וחשוך. הווה אומר, לא רק רכיבים מיניים יש כאן אלא גם רכיבים רוחניים.

לדעת מיס X ויונג, תמונה 4 היא הקשה והחשובה ביותר משום שהיא מסמלת את נקודת המפנה של התהליך כולו. זוהי נקודת הוויתור על האגו (letting go). נקודה זו היא המרכז של כל התפתחות רוחנית. ויתור על האגו הוא בחירה רצונית ולא משהו שקורה מאליו. הוויתור פותח בפני תת המודע את ההזדמנות שלה חיכה. אבל מכיוון שהוא מורכב מהפכים ועל כן אמביוולנטי, הרגע הזה יגיע בזמן של טלטלה גדולה לפרט. כדי לא לאבד את האיזון ואת היציבות, הפרט צריך "להחזיק חזק" וזה ניתן לעשות רק באמצעות האגו. זוהי חשיבותו הגדולה והבלתי ניתנת להחלפה של האגו.



תמונה חמישית

בתמונה 5 המטופלת חילקה את המנדלה לארבע ספיראלות, כאשר הנחש מתפתל מחוץ למנדלה. יונג רואה **בחלוקה ל-4** חלוקה טבעית שתמיד הייתה קיימת. המטופלת פירשה את החלוקה ל-4 כארבעה תפקודים של התודעה: מחשבה, רגש, תחושה ואינטואיציה. אך ליונג הם נראו כיותר מכך. לדעתו, החלוקה ל-4 היא ארכיטיפית וניתנת לפירושים רבים. לדוגמה יש הקבלה למרכבה בקבלה (חכמה, בינה, גדולה, גבורה או: אדם נשר אריה שור – 4 המלאכים בחזון יחזקאל). כמו כן יש שוב מקבילה לאלכימיה, שם העיגול מסמל סינתזה של ארבעה יסודות שכל הזמן נוטים להתפרק.

יונג סבור כי "לרבע את העיגול" הוא אחד המוטיבים הארכיטיפיים החשובים ביותר המהווים דפוס בסיסי בחלומות ובפנטזיות. זהו הארכיטיפ של **השלמות – האחד המורכב מ-4**. במקומות שונים ניתן לזהות את המוטיב של ה-4, כאשר פעמים רבות הוא מופיע כ-3 ו-1 (3 דומים ואחד קצת שונה). לסמל זה מקום מרכזי גם מבחינה היסטורית וגם אצל הפרט. בדרך כלל אצל הפרט מדובר בעיגול ריבועי, אם כי מדי פעם מופיעה גם חלוקה ל-3 או ל-5.

הנחש המופיע לצד המנדלה בציור 5 מסמל את **הצל – הצד האפל של האדם**. הופעת הנחש לצד המנדלה מצביעה על כך שאי אפשר פשוט להפנות לצל את הגב ולהעמיד פנים שאינו קיים. זוהי תמימות וגישה בת יענה. אין אור בלי חושך, אין קדושה בלי השטן. ניגודים הם אחים. במזרח הבודהיסט מנסה לשחרר את עצמו מהם והטאואיסט מקבל אותם בצורה מסתורית כלשהי. הקשר עם המזרח נוצר על ידי המטופלת עצמה, שהכניסה למנדלה מס' 9 סמלים מתוך "ספר השינויים" הסיני I Ching. בהתמודדות עם הצל, המטופלת הודתה עתה בפעם הראשונה בפני עצמה כמה היא מצטערת שלא ילדה ילדים. רק לאחר שנכנעה לחלוטין לרגשות הרחמים העצמיים, יכלה להביא עצמה לצייר מנדלה נוספת. השחרור האמיתי בא לא מהחלקה או הדחקה של הכאב אלא מהתנסות מלאה ברגשות הקשים.



מונה תשיעית

ע"י קבלת החושך, המטופלת כמובן איננה הופכת את החושך לאור, אולם היא מדליקה נר קטן, המאיר את החשכה שבפנים. בשעות היום אין צורך באור, ושום אור לא יידלק בעבורך אם אינך יודע שעכשיו לילה; כמו כן שום אור לא יידלק בעבורך אם לא סבלת את אימת החשיכה. זוהי המשמעות של "קבלה".

בתמונה 10 מופיע ציור של סרטן. באסטרולוגיה – סרטן הוא סימן מים וסימן נשי. מיס X נולדה במזל סרטן. במנדלה זו יש איזון של הניגודים – זוגות סימטריים. תופעה זו היא גם סימן לכך שתכנים לא מודעים עומדים להפוך למודעים ואז הם מתפצלים לשני חצאים זהים אך שונים במקצת. יונג מתרשם שתמונה זו אכן מסמלת מין נקודת שיא שבה מתרחשים החלטה ופיצול. הניגודים שאינם ניתנים לאיחוד חייבים להיות מוחזקים יחד כדי שאיזון החיים ימשיך. זאת ניתן לעשות אך ורק על ידי היאחזות אמיצה במרכז, כך שהפעולה והסבל מאזנים זה את זה. בנקודת שיא כזו, כאשר יש התנגשות של ניגודים, נפתחת באותו רגע גם פרספקטיבה רחבה המשקיפה על העבר ועל העתיד. אירועים סינכרוניים מתרחשים כך שהרחוק נהיה קרוב: ואכן, 16 שנים לאחר מכן, מיס X חלתה בסרטן השד שהביא למותה.



תמונה עשירית

לסיכום, התמונות של מיס X מדגימות את השלבים הראשונים בדרך לאינדיבידואציה – גילוי העצמי על ידי האחדת המודע ותת מודע. על פי רוב ההתפתחות הנפשית התת-הכרתית אינה עומדת בקצב של ההתפתחות האינטלקטואלית. על כן המטרה הראשונה היא לחבר מחדש בין המודע ש"דהר קדימה" לבין תת-המודע שנותר אי שם מאחור.

ידוע, שכל ניסיון לתאר במילים תהליך חיים כלשהו, ולו הפשוט ביותר, הופך לדבר מסובך וקשה. על כן אין זה מפתיע שתהליך הטרנספורמציה המתואר כאן גם הוא מסובך ומורכב. יחד עם זאת הדוגמה שלנו מראה שהתהליך יכול להתרחש מבלי להזדקק לשום ידע מיוחד מצדו של האדם המצייר את המנדלות. אם רוצים להבין את התהליך ולהכיל אותו בתודעה, אזי יש צורך במידה מסוימת של ידע. תפקידו של המטפל הוא לצבור ידע בתחומים אלה על מנת שיוכל לסייע למטופל להגיע להבנה.

יונג מספר על חלומה של ילדה בת 10 שלא הייתה מטופלת שלו. הילדה כתבה: "פעם בחלום ראיתי חיה שהיו לה המון קרניים. בקרניים שלה היא תפסה הרבה חיות קטנות אחרות. החיה התפתלה כמו נחש וכך היא חיה. ואז יצא ערפל כחול מכל ארבע הפינות והחיה הפסיקה לאכול. ואז בא אלוהים, אבל בעצם היו ארבעה אלים בארבע הפינות. ואז החיה מתה וכל החיות שהיא אכלה יצאו בחיים."

חלום זה מתאר את תהליך האינדיבידואציה הבלתי מודע: כל החיות נאכלות על ידי חיה אחת. האינטגרציה אוספת את הרבים ועושה מהם אחד. גם מיס X ציירה באחת המנדלות חיות מרובות. בעזרת הריבוע האלוהי (4 הפינות) הופכת החיה לנפש ואז מתרחשת תחיית המתים. אכן, הילדה ומיס X לא היו מודעות לכך שכבר נכתב: "חפש קרבנות אלה בתוכך פנימה ותמצאם בתוככי נפשך. הבן שבתוכך יש עדרים של בקר, כבשים ועזים, הבן כי גם ציפורי השמיים בתוכך המה. אל תתפלא כאשר נאמר שהם בתוכך, אלא הבן שאתה עצמך הנך עולם קטן ובתוכך השמש והירח והכוכבים". (Migne, 1857-66). החיות מסמלות את המצבים השונים של האדם. תהליך האינדיבידואציה מכפיף את הרבים לאחד. האחד הוא אלוהי, שהאדם נברא בצלמו; וצלם האלוהים מתבטא במנדלה. הפילוסופיה ההודית אינה מבחינה בעיקרון בין המהות האנושית לאלוהות. כך גם במנדלה המערבית, הניצוץ הנפשי, המהות הפנימית של האדם, מאופיינת על ידי סמלים שיכולים לסמל גם את האלוהי, כפי שהוא בא לידי ביטוי בעולם, בטבע ובאדם.

מקורות

Jung, C.G. *A Study in the Process of Individuation*. In: **The Collected Works of C.G. Jung**, Vol. 9 Part I. Bollinger Series, Princeton University Press, 1973. Translated from "Zur Empirie des Individuationsprozesses", *Gestaltungen des Unbewussten* (Zurich: Rascher, 1950).

Jung, C.G. *Concerning Mandala Symbolism*. In: **The Collected Works of C.G. Jung**, Vol. 9 Part I. Bollinger Series, Princeton University Press, 1973. Translated from "Über Mandalasymbolik" *Gestaltungen des Unbewussten* (Zurich: Rascher, 1950).

Jung, C.G. *Mandalas*. In: **The Collected Works of C.G. Jung**, Vol. 9 Part I. Bollinger Series, Princeton University Press, 1973. Translated from *Du* (Zurich), SV:4 (April 1955).

Migne, J.P. (ed.). *Paatrologiae cursus completus*. Greek Series, Paris, 1857-66.