

Czy teoria kompleksów Junga jest oparta na dowodach naukowych?

Jednym z najczęściej powracających pytań dotyczących psychologii analitycznej jest kwestia jej naukowych podstaw. Krytycy Carla Gustawa Junga często wskazują na trudności związane z empiryczną weryfikacją takich pojęć jak archetyp, nieświadomość zbiorowa czy Jazń. W istocie wiele najbardziej znanych koncepcji Junga należy do obszaru teorii klinicznej, filozoficznej lub hermeneutycznej i nie poddaje się łatwo metodom współczesnej nauki eksperymentalnej.

Istnieje jednak jeden ważny wyjątek. Teoria kompleksów – jedno z centralnych pojęć psychologii analitycznej – nie powstała jako rezultat spekulacji filozoficznej ani interpretacji symboli, lecz wyrosła bezpośrednio z badań eksperymentalnych prowadzonych przez Junga na początku XX wieku. Co więcej, spośród klasycznych koncepcji psychologii analitycznej właśnie teoria kompleksów pozostaje tą, która wykazuje najwięcej punktów stykowych ze współczesnymi badaniami psychologicznymi i neuronaukowymi (Roesler, 2019).

Dla Junga kompleks oznaczał emocjonalnie naładowaną organizację doświadczenia psychicznego. Nie jest on pojedynczym wspomnieniem, przekonaniem czy emocją, lecz dynamiczną strukturą obejmującą wspomnienia, fantazje, reakcje cielesne, obrazy oraz wzorce relacyjne skupione wokół wspólnego tematu. Kompleks matki, kompleks ojca, kompleks odrzucenia czy kompleks niższości nie są więc jedynie „problemami psychicznymi”, lecz względnie autonomicznymi organizacjami psychiki, które mogą wpływać na sposób postrzegania siebie, innych ludzi i świata. Już ponad sto lat temu Jung zauważył, że człowiek nie zawsze kieruje swoim zachowaniem w sposób całkowicie świadomy. W określonych sytuacjach emocjonalnych może reagować szybciej, silniej i inaczej, niż sam by chciał. To właśnie takie momenty uważał za przejawy aktywacji kompleksu. W jednym z najbardziej znanych sformułowań pisał wręcz, że „nie my mamy kompleksy, lecz kompleksy mają nas” (Jung, 1934/1960).

Współczesne badania nad pamięcią emocjonalną, traumą, teorią przywiązania, automatycznym przetwarzaniem informacji oraz funkcjonowaniem wielkoskalowych sieci neuronalnych ujawniają szereg zjawisk, które przypominają procesy opisywane przez Junga w teorii kompleksów. Chociaż współczesna nauka nie używa pojęcia „kompleks” w dokładnie tym samym znaczeniu, coraz więcej danych wskazuje na istnienie względnie trwałych

organizacji afektywno-poznawczych, które wpływają na uwagę, pamięć, percepcję, reakcje cielesne i zachowanie człowieka.

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie najważniejszych współczesnych badań, które pozostają w dialogu z jungowską teorią kompleksów oraz analiza zakresu, w jakim wyniki tych badań mogą wspierać, reinterpretować lub problematyzować niektóre jej założenia.

1. Kompleks jako odkrycie eksperymentalne

Historia teorii kompleksów rozpoczyna się nie od interpretacji snów ani od refleksji filozoficznych, lecz od eksperymentu psychologicznego. W latach 1904-1909 Carl Gustav Jung prowadził w klinice Burghölzli w Zurychu badania nad skojarzeniami słownymi (Jung, 1904-1907). Był to okres intensywnego rozwoju psychologii eksperymentalnej, a Jung należał do pierwszego pokolenia psychiatrów próbujących badać zjawiska psychiczne za pomocą metod empirycznych. W eksperymencie badani słyszeli pojedyncze słowa – takie jak „matka”, „ojciec”, „miłość”, „wina”, „małżeństwo” czy „śmierć” – i mieli jak najszybciej odpowiedzieć pierwszym skojarzeniem. Jung nie interesował się jednak samą treścią odpowiedzi. Zwracał uwagę przede wszystkim na zakłócenia pojawiające się podczas wykonywania zadania.

Obserwował między innymi:

- wydłużenie czasu reakcji,
- pomyłki i przejęzyczenia,
- chwilowy brak odpowiedzi,
- powtarzanie wcześniejszych reakcji,
- wyraźne reakcje emocjonalne,
- zaburzenia pamięci dotyczące wcześniej udzielonych odpowiedzi,
- zmiany fizjologiczne świadczące o pobudzeniu emocjonalnym.

Jung zauważył, że zakłócenia te nie pojawiają się przypadkowo. Występują szczególnie często wokół określonych tematów osobistych i emocjonalnych. Na tej podstawie wysunął hipotezę, że psychika nie jest jednorodną całością, lecz zawiera względnie autonomiczne skupiska treści psychicznych posiadające własny ładunek afektywny. Te właśnie organizacje nazwał kompleksami.

Należy jednak zaznaczyć, że same zakłócenia reakcji nie stanowią jeszcze dowodu istnienia kompleksów w sensie jungowskim. Pokazują one przede wszystkim, że określone treści posiadają szczególne znaczenie emocjonalne dla badanego. Interpretacja tych zjawisk jako przejawów działania kompleksów była kolejnym krokiem teoretycznym, mającym wyjaśnić obserwowane prawidłowości.

Z dzisiejszej perspektywy szczególnie interesujące jest to, że teoria kompleksów nie powstała jako konstrukcja teoretyczna, którą następnie próbowano potwierdzić badaniami. Było dokładnie odwrotnie. Najpierw pojawiły się obserwacje eksperymentalne, a dopiero później próba ich wyjaśnienia. Kompleks został zaproponowany jako wyjaśnienie obserwowanych zjawisk empirycznych, zanim rozwinął się w pełnoprawną teorię psychologiczną. Jak zauważa Roesler (2019), właśnie ten fakt odróżnia teorię kompleksów od wielu innych koncepcji psychologii analitycznej. O ile archetypy czy nieświadomość zbiorowa były rozwijane przede wszystkim na podstawie materiału klinicznego, o tyle teoria kompleksów od samego początku opierała się na badaniach eksperymentalnych.

Współcześni historycy psychologii podkreślają również, że eksperyment skojarzeniowy Junga stanowił jeden z pierwszych systematycznych sposobów badania procesów nieświadomych. Na długo przed rozwojem współczesnej psychologii poznawczej Jung dostarczył przekonujących przesłanek wskazujących, że procesy pozostające poza świadomością mogą wpływać na uwagę, pamięć, emocje i zachowanie w sposób możliwy do zaobserwowania i zmierzenia (Jones, 2013). Co więcej, późniejsze badania nad automatycznym przetwarzaniem informacji, pamięcią emocjonalną i procesami nieświadomymi dostarczyły wyników zgodnych z podstawową intuicją Junga: człowiek nie reaguje wyłącznie na bodźce obecne „tu i teraz”, lecz również na emocjonalne znaczenia zapisane w jego wcześniejszych doświadczeniach. To właśnie te emocjonalnie naładowane organizacje doświadczenia Jung określił mianem kompleksów.

2. Kompleks i autonomia psychiki

Jedną z najbardziej charakterystycznych i zarazem najbardziej kontrowersyjnych intuicji Junga było przekonanie, że kompleks nie jest jedynie wspomnieniem, przekonaniem czy reakcją emocjonalną, lecz względnie autonomiczną organizacją psychiczną. Jung wielokrotnie podkreślał, że kompleksy nie podlegają w pełni świadomej kontroli ego. W jednym z najbardziej znanych sformułowań pisał wręcz: „Nie my mamy kompleksy, lecz kompleksy mają nas” (Jung, 1934/1960). Zdaniem Junga aktywowany kompleks może czasowo przejmować kontrolę nad sposobem myślenia, odczuwania i interpretowania rzeczywistości. Człowiek może wtedy reagować w sposób nieproporcjonalny do sytuacji, doświadczać silnych emocji, które wydają się pojawiać „same z siebie”, lub mieć poczucie, że działa pod wpływem siły większej niż jego świadoma wola. Przez długi czas takie opisy interpretowano przede wszystkim jako język klinicznego opisu doświadczenia, a nie jako twierdzenia podlegające bezpośredniej weryfikacji empirycznej. Współczesna psychologia i

neuronauka dostarczają jednak danych wskazujących, że wiele procesów psychicznych przebiega poza świadomą kontrolą oraz może organizować percepcję i zachowanie w sposób przypominający niektóre aspekty jungowskiego opisu kompleksów.

Pierwszym krokiem w tym kierunku były badania nad automatycznym przetwarzaniem informacji. Bargh i Chartrand (1999) wykazali, że znaczna część ludzkiego zachowania przebiega poza świadomością i bez udziału refleksyjnego podejmowania decyzji. Człowiek często reaguje na podstawie wcześniej ukształtowanych wzorców poznawczych i emocjonalnych, zanim pojawi się świadoma interpretacja sytuacji. Podobne wnioski płyną z badań nad tzw. nieświadomością poznawczą. Kihlstrom (1987) pokazał, że liczne procesy odpowiedzialne za percepcję, pamięć, emocje i podejmowanie decyzji przebiegają poza świadomością jednostki, a mimo to wywierają istotny wpływ na zachowanie. Badania te nie odnoszą się bezpośrednio do pojęcia kompleksu, pokazują jednak, że zachowanie człowieka może być kształtowane przez procesy pozostające poza świadomą refleksją.

W ostatnich dwóch dekadach pojawiły się jednak jeszcze bardziej zaawansowane modele teoretyczne. Szczególnie istotne znaczenie mają tu prace Marka Solmsa, który na gruncie neuropsychologii argumentuje, że świadome ego nie jest jedynym ani podstawowym organizatorem wielu procesów psychicznych. Według Solmsa (2021) podstawową rolę odgrywają systemy afektywne, które organizują percepcję i zachowanie jeszcze przed pojawieniem się świadomej refleksji. Świadomość jest raczej późniejszym efektem procesów zachodzących na głębszym poziomie organizacji psychicznej.

Z kolei Karl Friston (2010) w ramach teorii swobodnej energii (*Free Energy Principle*) proponuje model mózgu jako systemu nieustannie tworzącego przewidywania dotyczące rzeczywistości. W tym ujęciu człowiek nie reaguje bezpośrednio na świat, lecz na własne modele świata. Emocjonalnie naładowane doświadczenia mogą tworzyć szczególnie trwałe struktury organizujące percepcję i zachowanie. Wielu współczesnych autorów zauważa, że taki opis jest zaskakująco bliski jungowskiej koncepcji kompleksu. Nie oznacza to jednak, że teoria swobodnej energii potwierdza istnienie kompleksów w sensie jungowskim; wskazuje raczej na możliwość interpretowania niektórych zjawisk opisywanych przez Junga w ramach współczesnych modeli poznawczych.

Szczególnie interesującą próbę połączenia psychologii analitycznej ze współczesną nauką podjęła Nancy Krieger (2019). Spośród współczesnych prób integracji psychologii analitycznej i neuronauki propozycja Krieger jest jedną z nielicznych, które odnoszą się bezpośrednio do pojęcia kompleksu. W artykule *A Dynamic Systems Approach to the Feeling-Toned Complex* proponuje ona rozumienie kompleksu jako hierarchicznego systemu

dynamicznego. W takim ujęciu kompleks nie jest statycznym zbiorem wspomnień, lecz dynamiczną organizacją zdolną do przejmowania uwagi, reorganizacji świadomości oraz czasowego podporządkowywania sobie innych procesów psychicznych. Krieger wskazuje, że aktywacja kompleksu przypomina przełączenie pomiędzy różnymi stanami funkcjonowania mózgu. Bodziec emocjonalny prowadzi najpierw do pobudzenia afektywnego, następnie do reorganizacji uwagi i interpretacji sytuacji, a dopiero później do odzyskania kontroli przez funkcje refleksyjne związane z ego. Taki model pozwala połączyć jungowskie obserwacje kliniczne z wynikami współczesnych badań neuroobrazowych.

Również neuronauka sieciowa dostarcza danych, które można interpretować jako zgodne z niektórymi aspektami tego modelu. Badania Menona (2011) nad tzw. siecią istotności (*Salience Network*) pokazują, że określone bodźce emocjonalne mogą automatycznie przejmować uwagę organizmu i reorganizować funkcjonowanie innych sieci neuronalnych. W praktyce oznacza to, że pewne treści psychiczne rzeczywiście posiadają uprzywilejowany dostęp do procesów uwagi, emocji i działania.

Współczesna nauka nie potwierdza wszystkich aspektów jungowskiej teorii kompleksów. Nie istnieją obecnie dowody na istnienie archetypowego jądra kompleksu ani metody pozwalające bezpośrednio zweryfikować jego status ontologiczny. Należy również podkreślić, że współczesne badania nie identyfikują „kompleksów” jako odrębnych jednostek psychicznych w sensie proponowanym przez Junga. Badania nad automatycznym przetwarzaniem informacji, organizacją afektu, pamięcią emocjonalną oraz funkcjonowaniem wielkoskalowych sieci neuronalnych pokazują jednak, że psychika człowieka obejmuje względnie trwałe organizacje afektywno-poznawcze mogące wpływać na uwagę, pamięć, interpretację rzeczywistości i zachowanie jeszcze przed pojawieniem się świadomej refleksji. W tym sensie współczesne badania dostarczają danych zgodnych z jedną z najbardziej oryginalnych intuicji Junga: że nie wszystkie procesy organizujące doświadczenie psychiczne pozostają pod bezpośrednią kontrolą świadomego ego.

3. Kompleks i trauma

Jednym z najbardziej interesujących obszarów dialogu między psychologią analityczną a współczesną nauką są badania nad traumą. Choć Jung nie dysponował współczesną wiedzą neurobiologiczną, wiele jego obserwacji dotyczących funkcjonowania kompleksów znajduje dziś zaskakujące odpowiedniki w badaniach nad pamięcią traumatyczną, dysocjacją oraz regulacją afektu. Należy jednak zachować ostrożność przy bezpośrednim utożsamianiu traumy z kompleksem. Trauma stanowi kategorię kliniczną odnoszącą się do określonego rodzaju

doświadczeń oraz ich następstw psychologicznych i neurobiologicznych. Kompleks natomiast jest pojęciem szerszym, obejmującym również organizacje psychiczne niezwiązane bezpośrednio z traumą. Badania nad traumą nie stanowią więc bezpośredniego dowodu na istnienie kompleksów, lecz pokazują mechanizmy funkcjonowania pamięci emocjonalnej, które mogą być istotne dla rozumienia części zjawisk opisywanych przez psychologię analityczną.

Jung zauważał, że kompleksy często powstają wokół doświadczeń o silnym znaczeniu emocjonalnym, choć warto pamiętać, że nie ograniczał ich genezy wyłącznie do doświadczeń traumatycznych. Takie doświadczenia nie zostają po prostu zapisane w pamięci jako wspomnienia przeszłości, lecz zachowują zdolność do ponownego aktywowania emocji, reakcji cielesnych i określonych sposobów interpretowania rzeczywistości. Mechanizm ten wykazuje istotne podobieństwo funkcjonalne do zjawisk, które Jung opisywał jako aktywację kompleksu. Badania pokazują, że doświadczenia traumatyczne tworzą względnie autonomiczne organizacje pamięciowe, które mogą aktywować się automatycznie pod wpływem określonych bodźców (Ehlers i Clark, 2000; van der Kolk, 2014). Aktywacja takich sieci wiąże się z:

- intensywną reakcją emocjonalną,
- pobudzeniem autonomicznego układu nerwowego,
- zmianami hormonalnymi i fizjologicznymi,
- zawężeniem pola uwagi,
- zmianą interpretacji bieżących wydarzeń,
- poczuciem utraty kontroli nad własnymi reakcjami.

Osoba może więc reagować nie tyle na aktualną sytuację, ile na dawny wzorzec emocjonalny, który został uruchomiony przez pozornie nieistotny bodziec. Mechanizm ten jest niezwykle bliski temu, co Jung opisywał jako aktywację kompleksu.

Szczególnie ważne znaczenie mają badania Bessela van der Kolka (2014), który wykazał, że wspomnienia traumatyczne różnią się od zwykłych wspomnień autobiograficznych. Trauma nie jest przechowywana wyłącznie w formie narracyjnej, lecz również w postaci wzorców emocjonalnych, reakcji cielesnych i automatycznych przewidywań dotyczących świata. W tym sensie przeszłość pozostaje aktywnie obecna w teraźniejszości, wpływając na sposób przeżywania aktualnych wydarzeń. Podobne wnioski płyną z badań nad PTSD. Ehlers i Clark (2000) pokazali, że doświadczenia traumatyczne prowadzą do powstania trwałych struktur poznawczo-afektywnych, które organizują percepcję rzeczywistości i mogą być aktywowane automatycznie. Współczesne modele PTSD opisują więc mechanizmy

niezwykle zbliżone do jungowskiej koncepcji kompleksu, przynajmniej w odniesieniu do tych kompleksów, które organizują się wokół doświadczeń traumatycznych.

Istotnym rozwinięciem tych badań są prace Allana Schore'a (2009, 2012), który wykazał, że trauma relacyjna wpływa przede wszystkim na rozwój systemów odpowiedzialnych za regulację emocji. Schore podkreśla, że doświadczenia przeciążające psychikę nie zostają zapisane wyłącznie jako treści poznawcze, lecz stają się częścią głębokiej organizacji afektywnej człowieka. Takie afektywne organizacje mogą później automatycznie wpływać na sposób przeżywania relacji interpersonalnych. Badania Schore'a nie odnoszą się bezpośrednio do pojęcia kompleksu, lecz opisują procesy rozwojowe i afektywne, które mogą stanowić jeden z mechanizmów leżących u podstaw jego powstawania.

W ostatnich latach pojawiły się również próby bezpośredniego połączenia neuronauki traumy z psychologią głębi. Szczególnie interesujące są badania Georga Northoffa i Antonio Scalabriniego (Scalabrini et al., 2022), którzy opisują traumę jako zaburzenie organizacji Ja na wielu poziomach funkcjonowania mózgu. Autorzy pokazują, że doświadczenia traumatyczne mogą prowadzić do trwałych zmian w sposobie integrowania pamięci, emocji i poczucia tożsamości. Z perspektywy psychologii analitycznej zjawiska te mogą być interpretowane jako odpowiadające powstawaniu szczególnie silnych i sztywnych kompleksów..

Również współcześni analitycy jungowscy dostrzegają te związki. Wilkinson (2003) argumentuje, że wiele odkryć neuronauki dotyczących traumy można rozumieć jako biologiczne korelaty procesów opisywanych przez psychologię analityczną. Nie oznacza to, że trauma i kompleks są pojęciami tożsamymi. Badania nad traumą nie stanowią bezpośredniego dowodu na istnienie kompleksów w sensie jungowskim. Pokazują jednak, że doświadczenia o wysokim ładunku emocjonalnym mogą tworzyć względnie trwałe organizacje pamięciowe i afektywne, które wpływają na percepcję, emocje, ciało i zachowanie długo po zakończeniu samego wydarzenia. W tym zakresie współczesne modele traumy pozostają zgodne z wieloma obserwacjami klinicznymi Junga dotyczącymi funkcjonowania kompleksów.

4. Kompleks i teoria przywiązania

Jednym z najważniejszych współczesnych rozwinięć psychologii analitycznej jest dialog z teorią przywiązania. O ile klasyczna psychologia analityczna opisywała kompleksy przede wszystkim jako emocjonalnie naładowane organizacje psychiczne powstające wokół ważnych doświadczeń życiowych, o tyle teoria przywiązania dostarcza empirycznego modelu opisującego powstawanie trwałych wzorców relacyjnych i afektywnych, które pod pewnymi względami przypominają zjawiska opisywane przez psychologię analityczną jako kompleksy.

John Bowlby (1969, 1973, 1980) jako pierwszy zaproponował, że doświadczenia z najważniejszymi opiekunami prowadzą do powstania tzw. wewnętrznych modeli operacyjnych (*internal working models*). Są to względnie trwałe reprezentacje siebie, innych ludzi i relacji interpersonalnych. Powstają one na podstawie wielokrotnie powtarzających się doświadczeń przywiązaniowych i wpływają na sposób postrzegania siebie oraz interpretowania zachowań innych osób. Z perspektywy psychologii analitycznej można zauważyć istotne podobieństwo pomiędzy wewnętrznymi modelami operacyjnymi a tym, co Jung określał mianem kompleksów relacyjnych. Zarówno kompleks, jak i model przywiązaniowy organizują percepcję, emocje, oczekiwania oraz reakcje interpersonalne. Oba działają w znacznym stopniu poza świadomością i mają tendencję do odtwarzania się w kolejnych relacjach. Należy jednak zaznaczyć, że wewnętrzne modele operacyjne i kompleksy nie są pojęciami tożsamymi oraz wywodzą się z odmiennych tradycji teoretycznych.

Szczególnie ważny wkład w rozwój dialogu między psychologią analityczną a teorią przywiązania wniosła Jean Knox, która proponuje reinterpretację klasycznej teorii kompleksów w świetle badań nad przywiązaniem. W swoich pracach argumentuje ona, że wiele klasycznych jungowskich kompleksów – zwłaszcza kompleks matki i kompleks ojca – można rozumieć jako organizacje psychiczne rozwijające się na bazie wczesnych doświadczeń przywiązaniowych (Knox, 1999; 2003). W takim ujęciu kompleks nie jest wyłącznie strukturą symboliczną czy archetypową, lecz również produktem rzeczywistych doświadczeń relacyjnych, które kształtują rozwijającą się psychikę dziecka. Knox proponuje odejście od tradycyjnej opozycji „archetyp czy doświadczenie” na rzecz modelu integracyjnego. Jej zdaniem wrodzone predyspozycje psychiczne nie funkcjonują niezależnie od środowiska relacyjnego, lecz realizują się poprzez konkretne doświadczenia rozwojowe. Archetyp nie jest więc gotową treścią psychiczną obecną od urodzenia, ale raczej potencjałem organizującym doświadczenie. W tym sensie rozwój psychiczny człowieka dokonuje się na styku biologicznie uwarunkowanych możliwości psychiki oraz rzeczywistych relacji interpersonalnych. Z tej perspektywy kompleks matki nie stanowi jedynie ekspresji archetypu Matki, lecz jest również zapisem rzeczywistych doświadczeń związanych z opieką, regulacją emocji, bezpieczeństwem, dostępnością emocjonalną opiekuna lub ich brakiem. Podobnie kompleks ojca kształtuje się nie tylko wokół uniwersalnych wyobrażeń związanych z figurą ojca, ale także wokół konkretnych doświadczeń autorytetu, wsparcia, kontroli, nieobecności lub odrzucenia. Ważnym elementem koncepcji Knox jest również reinterpretacja archetypów w świetle współczesnych badań rozwojowych. Autorka proponuje rozumieć archetypy jako emergentne wzorce organizacji doświadczenia, które wyłaniają się w procesie interakcji między biologicznym wyposażeniem dziecka a

środowiskiem relacyjnym. Takie podejście tworzy ramy teoretyczne umożliwiające dialog między jungowską teorią archetypów a ustaleniami neuronauki rozwojowej, teorii przywiązania i psychologii poznawczej.

Współczesne badania nad przywiązaniem dostarczają licznych danych potwierdzających istnienie trwałych wzorców organizujących życie emocjonalne człowieka. Fonagy i współpracownicy (2002) wykazali, że jakość wczesnych relacji wpływa na rozwój zdolności do mentalizacji, regulacji emocji oraz tworzenia spójnego poczucia Ja. Zaburzenia przywiązania mogą natomiast prowadzić do powstawania sztywnych wzorców relacyjnych, które aktywują się automatycznie w sytuacjach interpersonalnych. Podobne wnioski płyną z badań Mikulincera i Shavera (2016), którzy pokazują, że style przywiązania wpływają na funkcjonowanie emocjonalne, strategie regulacji afektu, sposób przeżywania bliskości, radzenie sobie ze stresem oraz tworzenie relacji romantycznych. Co szczególnie interesujące z perspektywy psychologii analitycznej, wzorce te wykazują dużą stabilność i mają tendencję do aktywowania się w określonych sytuacjach relacyjnych, przypominając mechanizm konstelacji kompleksu.

Ważnym rozwinięciem tych badań są również prace Daniela Siegela (2020) oraz Allana Schore'a (2009, 2012), które pokazują, że doświadczenia przywiązaniowe wpływają nie tylko na psychikę, ale również na rozwój mózgu. Wczesne relacje kształtują systemy odpowiedzialne za regulację emocji, integrację doświadczenia oraz poczucie bezpieczeństwa. W świetle tych badań można postawić hipotezę, że część zjawisk opisywanych przez psychologię analityczną jako kompleksy relacyjne może być związana z trwałymi wzorcami neurobiologicznymi powstającymi w wyniku powtarzających się doświadczeń interpersonalnych.

Teoria przywiązania nie stanowi bezpośredniego potwierdzenia jungowskiej teorii kompleksów. Obie koncepcje powstały w odmiennych tradycjach teoretycznych i posługują się różnym językiem opisu procesów psychicznych. Badania nad przywiązaniem dostarczają jednak bogatego materiału empirycznego pokazującego, że doświadczenia relacyjne prowadzą do powstawania względnie trwałych wzorców organizujących emocje, oczekiwania, percepcję siebie i innych ludzi oraz zachowanie interpersonalne.

W tym sensie teoria przywiązania oferuje jeden z najbardziej użytecznych współczesnych kontekstów do reinterpretacji części jungowskiej teorii kompleksów. Szczególnie dotyczy to kompleksów relacyjnych, których funkcjonowanie wykazuje liczne podobieństwa do procesów opisywanych przez badaczy przywiązania. Nie oznacza to, że oba modele są tożsame, lecz raczej że opisują pewne wspólne zjawiska psychiczne z różnych perspektyw teoretycznych.

5. Neuronaukowe badania procesów związanych z aktywacją kompleksów

Przez większość XX wieku teoria kompleksów pozostawała przede wszystkim koncepcją kliniczną. Jung opisywał kompleksy na podstawie obserwacji pacjentów oraz wyników eksperymentu skojarzeniowego, jednak nie dysponował narzędziami pozwalającymi bezpośrednio obserwować procesy zachodzące w mózgu podczas aktywacji kompleksu. Rozwój metod neuroobrazowania, takich jak funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI) oraz ilościowa elektroencefalografia (QEEG), stworzył możliwość ponownego zbadania niektórych intuicji Junga przy użyciu współczesnych metod naukowych. Należy jednak zaznaczyć, że współczesne badania neuronaukowe nie pozwalają bezpośrednio obserwować „kompleksów” jako odrębnych bytów psychicznych, lecz jedynie procesy poznawcze, afektywne i neuronalne, które mogą pozostawać z nimi związane.

Szczególnie interesujące są badania inspirowane klasycznym testem skojarzeń słownych Junga. Ponad sto lat po jego opracowaniu Petchkovsky i współpracownicy (2013) wykorzystali funkcjonalny rezonans magnetyczny podczas wykonywania zmodyfikowanej wersji eksperymentu skojarzeniowego. Badacze wykazali, że słowa związane z osobistymi tematami emocjonalnymi wywołują aktywację szeregu struktur mózgowych odpowiedzialnych za: przetwarzanie emocji, monitorowanie konfliktu, pamięć autobiograficzną, samoświadomość, regulację afektu. Szczególnie istotna okazała się aktywacja przedniej wyspy (*insula*), przedniego zakrętu obręczy (*anterior cingulate cortex*) oraz obszarów przedczołowych zaangażowanych w monitorowanie znaczenia emocjonalnego bodźców. Petchkovsky i współpracownicy zwrócili uwagę, że reakcja na słowa powiązane z osobistymi konfliktami emocjonalnymi nie jest wyłącznie procesem językowym. Obejmuje ona równoczesną aktywację systemów związanych z emocją, pamięcią oraz reprezentacją Ja. W pewnym sensie można powiedzieć, że słowo uruchamia cały wzorzec doświadczenia, a nie pojedyncze wspomnienie.

Jeszcze bardziej interesujące wyniki uzyskali Escamilla, Sandoval, Calhoun i Ramirez (2018), którzy przeprowadzili badanie fMRI skoncentrowane na słowach wywołujących kompleksy. Autorzy zidentyfikowali dwa główne obwody neuronalne aktywowane podczas reakcji na słowa związane z osobistymi konfliktami emocjonalnymi.

Pierwszy obejmował struktury związane z:

- pamięcią autobiograficzną,
- monitorowaniem znaczenia emocjonalnego,
- reakcjami cielesnymi,
- niepewnością i konfliktem.

Drugi angażował obszary odpowiedzialne za:

- przetwarzanie emocji,
- pamięć epizodyczną,
- analizę językową,
- nadawanie znaczenia doświadczeniu.

Badacze doszli do wniosku, że słowa wywołujące kompleks aktywizują rozległe sieci neuronalne obejmujące jednocześnie pamięć, emocje, ciało i procesy poznawcze. Trudno nie zauważyć podobieństwa do jungowskiego opisu kompleksu jako emocjonalnie naładowanej organizacji psychicznej obejmującej wspomnienia, afekty, wyobrażenia i reakcje cielesne.

Jedną z najciekawszych prób integracji psychologii analitycznej z neuronauką przedstawiła Nancy M. Krieger (2019). W artykule *A Dynamic Systems Approach to the Feeling-Toned Complex* proponuje ona rozumienie kompleksu jako hierarchicznego systemu dynamicznego. W takim ujęciu kompleks nie jest statycznym zbiorem wspomnień ani pojedynczą strukturą psychiczną, lecz dynamiczną organizacją zdolną do reorganizacji uwagi, emocji i świadomości. Krieger interpretuje aktywację kompleksu jako proces przebiegający etapami:

1. pojawienie się bodźca o znaczeniu emocjonalnym,
2. aktywacja afektu,
3. przejęcie uwagi przez znaczący bodziec,
4. reorganizacja świadomości,
5. próba odzyskania kontroli przez ego.

Co szczególnie istotne, autorka pokazuje, że przewidywania wynikające z tego modelu są zgodne z wynikami badań Petchkovsky'ego i Escamilli. Innymi słowy, teoria systemów dynamicznych pozwala opisać kompleks językiem współczesnej neuronauki bez rezygnowania z podstawowych intuicji Junga.

Równolegle do badań bezpośrednio inspirowanych psychologią analityczną rozwijały się bardziej ogólne modele funkcjonowania mózgu. Przełomowe znaczenie miało odkrycie przez Raichle'a i współpracowników (2001) tzw. sieci domyślnej mózgu (*Default Mode Network*). Sieć ta jest szczególnie aktywna podczas refleksji nad sobą, pamięci autobiograficznej oraz tworzenia narracji o własnym życiu. Później Menon (2011) zaproponował model trzech wielkich sieci neuronalnych:

- Default Mode Network (DMN) – związanej z poczuciem siebie i pamięcią autobiograficzną,

- Salience Network (SN) – odpowiedzialnej za wykrywanie bodźców istotnych emocjonalnie,
- Central Executive Network (CEN) – odpowiadającej za kontrolę poznawczą i regulację zachowania.

Model ten okazuje się szczególnie interesujący z perspektywy teorii kompleksów. Można postawić hipotezę, że część zjawisk opisywanych przez psychologię analityczną jako konstelacja kompleksu może wiązać się z przejściową dominacją sieci odpowiedzialnych za wykrywanie znaczenia emocjonalnego oraz aktywację pamięci autobiograficznej..

Dodatkowych argumentów dostarczają badania Georga Northoffa (2006; 2016) nad neuronalnymi podstawami Ja oraz prace Marka Solmsa (2021) z zakresu neuropsychoanalizy. Autorzy ci nie odnoszą się bezpośrednio do teorii kompleksów, dostarczają jednak modeli teoretycznych umożliwiających reinterpretację niektórych jungowskich obserwacji klinicznych. Northoff wykazał, że doświadczenie siebie nie jest zlokalizowane w jednym miejscu mózgu, lecz powstaje dzięki współdziałaniu rozległych sieci neuronalnych związanych z przetwarzaniem informacji odnoszących się do własnej osoby. Solms z kolei argumentuje, że afekt jest pierwotny wobec świadomości i organizuje sposób, w jaki człowiek doświadcza świata. Obaj autorzy dostarczają modeli teoretycznych, które dobrze współgrają z jungowskim przekonaniem, że emocjonalnie naładowane organizacje psychiczne mogą wpływać na świadomość jeszcze zanim zostaną przez nią rozpoznane.

Warto podkreślić, że współczesna neuronauka nie potwierdza całej teorii kompleksów. Omówione w tym tekście badania nie podają dowodów na istnienie archetypowego jądra kompleksu ani nieświadomości zbiorowej jako obiektywnej struktury psychicznej. Badania pokazują jednak, że emocjonalnie znaczące doświadczenia mogą prowadzić do powstawania względnie trwałych wzorców aktywności neuronalnej obejmujących pamięć, afekt, reprezentacje Ja oraz procesy poznawcze. Organizacje te mogą aktywować się automatycznie, wpływać na percepcję rzeczywistości oraz czasowo reorganizować funkcjonowanie świadomości. To właśnie te cechy Jung uważał za podstawowe właściwości kompleksów. Nie oznacza to, że neuronauka potwierdziła istnienie kompleksów jako odrębnych jednostek psychicznych. Pokazuje jednak zjawiska, które pod wieloma względami przypominają procesy opisywane przez Junga.

6. Co znajduje wsparcie empiryczne, a co pozostaje hipotezą?

Każda próba oceny naukowego statusu teorii kompleksów wymaga rozróżnienia pomiędzy różnymi poziomami jungowskiej teorii. Nie wszystkie jej elementy mają ten sam

status epistemologiczny. Niektóre są zgodne z wieloma współczesnymi ustaleniami psychologii i neuronauki, podczas gdy inne pozostają przede wszystkim koncepcjami klinicznymi lub filozoficznymi.

Stosunkowo dobrze udokumentowane we współczesnych badaniach są następujące zjawiska pozostające w zgodzie z niektórymi założeniami teorii kompleksów:

- istnienie emocjonalnie zorganizowanych sieci pamięci;
- automatyczna aktywacja wzorców relacyjnych i afektywnych;
- wpływ procesów nieświadomych na percepcję, emocje i zachowanie;
- ścisłe powiązanie emocji, pamięci, procesów poznawczych i reakcji cielesnych;
- względna autonomia niektórych procesów lub organizacji afektywno-poznawczych;
- możliwość czasowej reorganizacji uwagi i świadomości przez treści o wysokim znaczeniu emocjonalnym;
- trwały wpływ doświadczeń przywiązaniowych na organizację życia psychicznego.

Wszystkie te zjawiska zostały wielokrotnie opisane w badaniach nad pamięcią autobiograficzną, traumą, teorią przywiązania, regulacją emocji oraz funkcjonowaniem wielkoskalowych sieci neuronalnych (Fonagy et al., 2002; Menon, 2011; van der Kolk, 2014; Mikulincer i Shaver, 2016; Scalabrini et al., 2022). W tym sensie podstawowa intuicja Junga wydaje się dobrze współgrać ze współczesną wiedzą naukową: psychika nie jest jednolitą strukturą kierowaną wyłącznie przez świadome ego, lecz obejmuje względnie autonomiczne organizacje doświadczenia, które mogą wpływać na sposób postrzegania siebie i świata.

Znacznie bardziej złożona sytuacja dotyczy tych elementów teorii, które wykraczają poza poziom obserwowalnych procesów psychologicznych i odnoszą się do głębszej struktury psychiki. Dotyczy to przede wszystkim: nieświadomości zbiorowej rozumianej jako obiektywnie istniejąca warstwa psychiki; twierdzenia, że każdy kompleks posiada uniwersalny rdzeń archetypowy; metafizycznych interpretacji Jaźni; ontologicznego statusu archetypów. Współczesna nauka nie dysponuje obecnie metodami pozwalającymi na bezpośrednią weryfikację tych twierdzeń, co nie przesądza ani o prawdziwości, ani o fałszywości tych twierdzeń. Oznacza jedynie, że należą do innego poziomu teorii, bliższego interpretacji klinicznej, filozofii umysłu czy refleksji antropologicznej niż badaniom eksperymentalnym.

Warto również zauważyć, że część współczesnych autorów jungowskich proponuje reinterpretację archetypów w świetle neuronauki rozwojowej, teorii systemów dynamicznych i nauk o złożoności (Knox, 2003; Cambray, 2009; Roesler, 2019). W takim ujęciu archetyp nie jest rozumiany jako gotowa, dziedziczona treść psychiczna, lecz jako wrodzona tendencja do organizowania doświadczenia w określone wzorce znaczeniowe. Takie podejście ma obecnie

charakter programu badawczego lub hipotezy teoretycznej, jednak umożliwia bardziej owocny dialog między psychologią analityczną a współczesną nauką. Innymi słowy, współczesna nauka nie potwierdziła teorii kompleksów w jej klasycznej postaci, lecz dostarczyła wielu danych empirycznych opisujących zjawiska, które pozostają zgodne z niektórymi jej podstawowymi obserwacjami.

Podsumowanie

Teoria kompleksów zajmuje wyjątkowe miejsce w obrębie psychologii analitycznej. Spośród klasycznych koncepcji Carla Gustawa Junga jest ona prawdopodobnie jedną z lepiej osadzonych w materiale empirycznym – zarówno historycznie, ponieważ wyrosła z badań eksperymentalnych nad skojarzeniami słownymi, jak i współcześnie, ponieważ wiele zjawisk, które próbowała opisać, znajduje odpowiedniki w psychologii poznawczej, badaniach nad traumą, teorii przywiązania oraz neuronauce.

Przedstawiony przegląd badań pokazuje, że współczesna nauka nie potwierdziła teorii kompleksów w całej jej klasycznej postaci. Nie dysponujemy obecnie dowodami pozwalającymi zweryfikować istnienie archetypowego jądra kompleksu ani jego postulowanego związku z nieświadomością zbiorową. Jednak liczne badania wskazują na istnienie względnie trwałych organizacji afektywno-poznawczych, które integrują wspomnienia, emocje, reakcje cielesne i wzorce relacyjne, działają częściowo poza świadomością oraz mogą wpływać na sposób postrzegania rzeczywistości i podejmowania decyzji. Są to właśnie te właściwości, które Jung uznawał za konstytutywne dla kompleksów.

Z perspektywy współczesnej filozofii nauki znaczenie teorii nie zależy jednak wyłącznie od stopnia bezpośredniego potwierdzenia wszystkich jej założeń. Istotne jest również to, czy teoria trafnie identyfikuje zjawiska, które później stają się przedmiotem niezależnych badań. W tym sensie teoria kompleksów okazała się zaskakująco trwała. Na długo przed rozwojem współczesnych badań nad pamięcią emocjonalną, przywiązaniem, traumą i procesami nieświadomymi Jung opisywał względnie autonomiczne organizacje psychiczne wpływające na percepcję, emocje i zachowanie. Wiele z tych zjawisk należy dziś do najlepiej udokumentowanych obszarów współczesnej psychologii. Trudno więc traktować teorię kompleksów wyłącznie jako historyczną ciekawostkę lub spekulację pozbawioną podstaw empirycznych. W świetle dostępnych danych można ją raczej rozumieć jako wczesną próbę opisu procesów psychicznych, której wiele intuicji znalazło później potwierdzenie w badaniach empirycznych. Teoria kompleksów pozostaje tym samym jednym z najbardziej owocnych obszarów dialogu między psychologią analityczną a współczesnymi naukami o umyśle oraz

jednym z najbardziej przekonujących przykładów tego, że niektóre intuicje psychologii analitycznej wyprzedzały swoją epokę.

Literatura

- **Bargh, J. A., Chartrand, T. L.** (1999), 'The Unbearable Automaticity of Being', *American Psychologist*, 54(7), 462–479.
- **Bowlby, J.** (1969), *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, London: Hogarth Press.
- **Bowlby, J.** (1973), *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation*, London: Hogarth Press.
- **Bowlby, J.** (1980), *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss*, London: Hogarth Press.
- **Ehlers, A., Clark, D. M.** (2000), 'A Cognitive Model of PTSD', *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345.
- **Escamilla, M., Sandoval, H., Calhoun, V., Ramirez, M.** (2018), 'Brain Activation Patterns in Response to Complex Triggers in the Word Association Test: Results from a New Study in the United States', *Journal of Analytical Psychology*, 63(4), 484–509.
- **Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M.** (2002), *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*, New York: Other Press.
- **Friston, K.** (2010), 'The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?', *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138.
- **Jones, R. A.** (2013), *Jung's Psychology with the Psyche and the Behavioral Sciences*, London: Routledge.
- **Jung, C. G. & Riklin, F.** (1904), 'The Associations of Normal Subjects', CW 2.
- **Jung, C. G.** (1904–1907/1973), *Studies in Word Association*, CW 2, Princeton: Princeton University Press.
- **Jung, C. G.** (1934/1960), 'A Review of the Complex Theory', CW 8.
- **Kihlstrom, J. F.** (1987), 'The Cognitive Unconscious', *Science*, 237, 1445–1452.
- **Knox, J.** (1999), 'The Relevance of Attachment Theory to a Contemporary Jungian View of the Internal World', *Journal of Analytical Psychology*, 44, 511–530.
- **Knox, J.** (2003), *Archetype, Attachment, Analysis*, Hove: Brunner-Routledge.
- **Krieger, N. M.** (2014), *Bridges to Consciousness: Complexes and Complexity*, London: Routledge.
- **Krieger, N. M.** (2019), 'A Dynamic Systems Approach to the Feeling-Toned Complex', *Journal of Analytical Psychology*, 64(5), 738–760.

- **Menon, V.** (2011), ‘Large-Scale Brain Networks and Psychopathology: A Unifying Triple Network Model’, *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506.
- **Menon, V.** (2015), ‘Salience Network’, w: A. W. Toga (red.), *Brain Mapping: An Encyclopedic Reference*, Vol. 2, London: Elsevier, 597–611.
- **Mikulincer, M., Shaver, P. R.** (2016), *Attachment in Adulthood*, New York: Guilford Press.
- **Northoff, G.** (2016), *The Spontaneous Brain: From the Mind–Body to the World–Brain Problem*, Cambridge, MA: MIT Press.
- **Northoff, G., Heinzel, A., de Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., Panksepp, J.** (2006), ‘Self-Referential Processing in Our Brain: A Meta-Analysis of Imaging Studies on the Self’, *NeuroImage*, 31(1), 440–457.
- **Panksepp, J., Biven, L.** (2012), *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*, New York: W.W. Norton.
- **Petchkovsky, L.** (2017), ‘Advances in Functional Brain Imaging Technology and Developmental Neuropsychology: Their Applications in the Jungian Analytic Domain’, *Journal of Analytical Psychology*, 62(3), 415–433.
- **Petchkovsky, L., Petchkovsky, M., Morris, P., Dickson, P., Montgomery, D., Dwyer, J., Burnett, P.** (2013), ‘fMRI Responses to Jung’s Word Association Test: Implications for Theory, Treatment and Research’, *Journal of Analytical Psychology*, 58(3), 409–431.
- **Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., Shulman, G. L.** (2001), ‘A Default Mode of Brain Function’, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 98(2), 676–682.
- **Roesler, C.** (2019), ‘Theoretical Foundations of Analytical Psychology: Recent Developments’, *Journal of Analytical Psychology*, 64(5), 762–786.
- **Scalabrini, A., Mucci, C., Northoff, G. i in.** (2022), ‘The Nested Hierarchy of Self and Its Trauma: A Neuropsychodynamic Model of Trauma’, *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 791948.
- **Schore, A. N.** (2009), ‘Relational Trauma and the Developing Right Brain’, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1159, 189–203.
- **Schore, A. N.** (2012), *The Science of the Art of Psychotherapy*, New York: Norton.
- **Siegel, D. J.** (2020), *The Developing Mind* (3rd ed.), New York: Guilford Press.

- **Solms, M.** (2021), *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*, New York: W.W. Norton.
- **Solms, M., Friston, K.** (2018), 'How and Why Consciousness Arises: Some Considerations from Physics and Physiology', *Journal of Consciousness Studies*, 25(5–6), 202–238.
- **van der Kolk, B.** (2014), *The Body Keeps the Score*, New York: Viking.
- **Wilkinson, M.** (2003), 'Undoing Trauma: Contemporary Neuroscience. A Jungian Clinical Perspective', *Journal of Analytical Psychology*, 48(3), 357–365.