



Antoni Amaro

CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGIA JUNGUIANA

Este curso va dirigido a personas que estén interesadas en aprender los conceptos básicos de la Psicología de Carl Gustav Jung. La Psicología Analítica es un enfoque que ha probado ser eficaz en el abordaje de los problemas psicopatológicos y clínicos. Se trata de un marco teórico-práctico para abordar problemas contemporáneos como la búsqueda de Sentido de la vida, la Dimensión Trascendente y las profundas necesidades espirituales que surgen en el Proceso de Individuación de las personas. La perspectiva junguiana contemporánea se caracteriza por la apertura a la complejidad y a la diversidad de los aportes teórico-prácticos de la Psicología, la Religión, la Mitología, la Filosofía y la Antropología.

TEMARIO

-BIOGRAFIA



Carl Gustav Jung nació en Kesswil (Suiza) el 26 de Julio de 1875 y murió en 1961, a la edad de 85 años. En su juventud se sintió atraído por la Filosofía y la Literatura, especialmente por Pitágoras, Empedocles, Heráclito, Platón, Kant y Goethe. Estudió Medicina, y tras leer casualmente una obra del psiquiatra Krafft-Ebing se dedicó a la Psiquiatría. En 1900 entra a trabajar en la Clínica de Burgholzli de Zurich como ayudante de Eugen Bleuler, ya famoso por su concepción de la esquizofrenia. A petición de Bleuler estudia y defiende la

obra de Freud *Die Traumdeutung* (1900) (*La interpretación de los sueños*). Esta obra



había sido duramente criticada en diversos círculos médicos. Esto le aportó las simpatías de Freud, y fue invitado al círculo de sus colaboradores. Desde 1900 a 1907 continuó su trabajo en la clínica de Bleuler, donde desarrollo sus estudios sobre la Asociación de Palabras. Escribió un manual clásico sobre la esquizofrenia y se constituyó como seguidor de Freud. Jung fue el primer presidente de la Asociación Psicoanalítica, fundada por Freud en 1910, hasta 1914 cuando renunció al Movimiento Psicoanalítico. Estaba de acuerdo con Freud en la importancia del Inconsciente, pero no en la concepción del mismo. Para Jung, la teoría de la Libido sexual de Freud era restrictiva e incompleta. La Libido era el conjunto de energía vital indiferenciada, que contenía entre otras motivaciones a la sexual. Además junto al Inconsciente Personal existe en la Psique humana el Inconsciente Colectivo o Universal, que contiene el conjunto de la herencia espiritual de la evolución de la Humanidad. Con esta concepción Jung reintroduce en Psicología de nuevo al Alma entendida psíquicamente y demostrando que es un factor real.

En la obra de Jung *Transformaciones y símbolos de la libido* (1912) aparece esta concepción de lo Inconsciente, que pone punto y final a su relación con Freud. Tras la ruptura con Freud siguió sus estudios, viajó a antiguas culturas y ejerció en privado la Psiquiatría y la Psicoterapia. Sus estudios continuaron con la exploración de su propio Inconsciente: a través de distintos sueños "premonitorios" y "simbólicos", que le hicieron temer desembocar en una psicosis, reconfiguró sus experiencias como expresiones del Inconsciente Colectivo. Sus posteriores estudios se centraron en el descubrimiento del Simbolismo y los Arquetipos del Inconsciente Colectivo en áreas tan diversas como la Psicoterapia, la Psiquiatría, los Sueños, la Alquimia (a la que dedicó una gran dedicación), la Historia de las Religiones, la Mitología y la Parapsicología. La concepción de Jung de la Libido y el Inconsciente se postula alrededor de una energía indiferenciada que es la base de las Funciones Psíquicas. La Psique no se regula por los principios de placer-dolor sino por la "Individuación" o síntesis de las polaridades de fuerzas Conscientes-Inconscientes, la conservación de la energía y la Entropía.

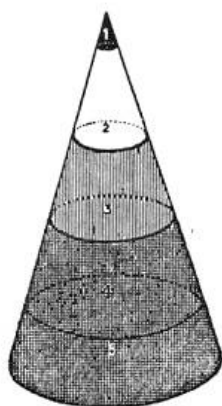
La Psicología de Jung, llamada Psicología Analítica, se basa en el estudio de las polaridades y su integración, y al descubrimiento del Inconsciente Colectivo como fuente potencial del crecimiento humano. Entre las principales obras de Jung se



encuentran: *Recuerdos, sueños y pensamientos, Tipos psicológicos, Psicología y Religión, Psicología y Alquimia, La interpretación de la naturaleza de la Psique, La práctica de la psicoterapia, El Hombre y sus Símbolos*. La obra completa de Jung ha sido recogida recientemente y traducida al castellano en 20 volúmenes por Editorial Trotta (1).

-LA ESTRUCTURA DE LA PSIQUE:

La Consciencia y el yo, el Inconsciente Personal y el Inconsciente Colectivo



1. Yo.—2. Conciencia.—3. Inconsciente personal.—
4. Inconsciente colectivo.—5. Parte del inconsciente
colectivo que jamás puede llegar a ser consciente

En el modelo de Jung la Psique consta de tres partes: la Conciencia, el Inconsciente Personal y el Inconsciente Colectivo.

La Conciencia tiene una función fundamental que es servir al sujeto para adaptarse al ambiente. El yo es la parte central de la Conciencia y tiene la función de otorgar el sentido de continuidad e identidad personal a través de la vida, el sentido de sí mismo. Organiza la actividad consciente que consta de pensamientos, recuerdos, percepciones y

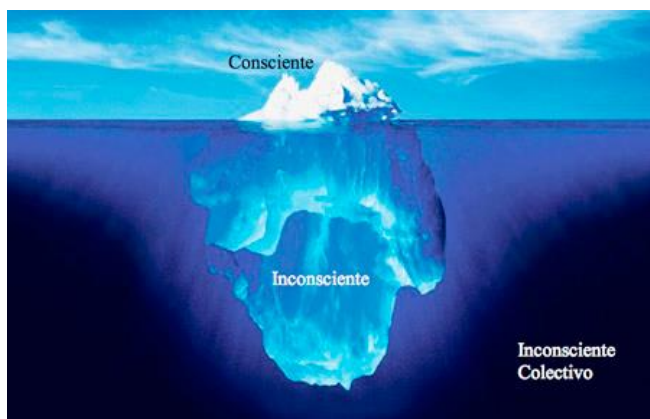
sentimientos conscientes.

Además, el yo juega el papel de guardián del umbral de la Conciencia, de modo de que todo lo que no entre en su actividad permanece inconsciente. El papel selectivo del yo permite que el individuo mantenga su sentido de identidad y continuidad personal, pues a través de la selección y eliminación de ciertos materiales psíquicos el sujeto se siente organizado y portador de una identidad (2).

El Inconsciente Personal abarca aquellos aspectos de la Psique que han sido reprimidos y los recuerdos aparentemente olvidados. También contiene las funciones de la "percepción subliminal", la actividad de los sueños y fantasías relacionadas con recuerdos, deseos y experiencias personales reprimidas u olvidadas. Jung, en este aspecto, subscribe parcialmente la concepción de Freud.



También, el Inconsciente Personal puede contener experiencias personales olvidadas o reprimidas por otras motivaciones, y sobre todo en su actividad destacan los "Complejos". El Inconsciente Personal, a diferencia de los procesos conscientes que pueden ser conocidos directamente, solo puede ser inferido a través de ciertas actividades humanas como los síntomas, los Complejos y los Símbolos.



El Inconsciente Colectivo, es muy importante en la vida del sujeto. Es el substrato más profundo de la Psique, presente en todos los individuos desde su nacimiento. Conformar la dimensión objetiva de la Psique (frente a la subjetiva del Inconsciente Personal), al contener

la experiencia humana de las generaciones del pasado de la Humanidad.

El Inconsciente Colectivo está dotado de propósito e intencionalidad, cuya fuerza energética reposa en elementos primordiales o arcaicos, llamados "Arquetipos" (3). No puede enfermar, ya que contiene las experiencias y los mensajes primordiales de la Humanidad, y no deriva de las experiencias ambientales y personales del sujeto.

-LA LÍBIDO (la Polaridad de la Psique)



En 1912 Jung publicó sus ideas relativas a la Libido en sus libros *Transformación y símbolos de la libido* y *La psicología del inconsciente*, obras que marcaban sus diferencias y ruptura con Freud. La Libido suponía la totalidad de la energía psíquica indiferenciada. La energía general de la vida, que subyace a los procesos físicos y psíquicos del Hombre, constituye su Libido. La conducta humana no está

determinada por la libido sexual de Freud, ni por la compensación del sentimiento de inferioridad de Adler. Solo existe la "energía vital indiferenciada" que como fuerza



motriz de la conducta puede adoptar la forma de persecución del placer sexual, lucha por la superioridad, la creación artística u otros fines (4).

La finalidad de la energía vital es fundamentalmente proporcionar la conservación y la continuidad de la especie humana. Una vez satisfechas las necesidades de supervivencia de origen biológico, la energía vital puede ser canalizada hacia otros fines como las producciones culturales o creativas del sujeto.

El "**Principio de los Opuestos**" o dialéctica interna de la Psique, que rige la actividad de la Libido, es la ley inherente a la actividad humana. La Psique es un sistema que se autorregula en base a la lucha entre tendencias opuestas. Existe una función reguladora de los opuestos llamada "**Enantiodromía**" (5) que para Jung es la ley fundamental y la base de todo el funcionamiento psicológico. La energía psíquica es el resultado de una lucha entre actividades opuestas (Consciente versus Inconsciente, el calor frente al frío, etc.). Cuanto mayor es el conflicto y la oposición entre los opuestos, mayor es la energía liberada. La energía psíquica sigue el **Principio de Conservación o Equivalencia** que establece que la falta o ausencia de energía en una región psíquica se hará presente en otra área o actividad mental. Y además sigue **la Ley de Entropía** que establece que si una parte de la Psique se haya cargada de una gran cantidad de Libido y otra con poca cantidad, esta irá de la primera a la segunda (6).

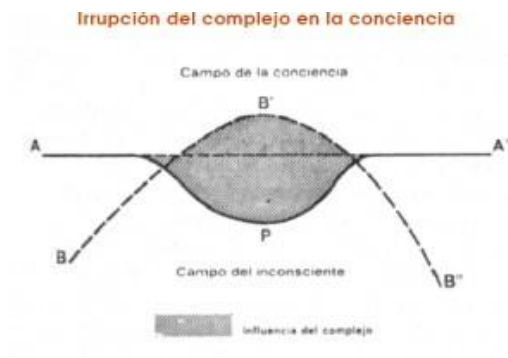
El conflicto interior de la Psique y de las experiencias humanas como actividades de la misma (el Consciente versus el Inconsciente, el Bien y el Mal etc.), solo puede ser solucionado integrando los Opuestos. Integrando el Inconsciente con el Consciente, especialmente atendiendo a los mensajes del Inconsciente Colectivo, se logra esa experiencia (numinosa) de Unión de los Opuestos. Los Opuestos representan el drama humano, drama que tiene su raíz y su solución en los mensajes del Inconsciente Colectivo.

El Principio de los Opuestos posibilita la comprensión de toda forma de vida como una lucha de fuerzas antagónicas. La Libido expresa este Principio de los Opuestos, y es regulada por el mismo. La energía vital de la Libido contiene un potencial de mensajes para el propio sujeto que le aportan soluciones para los problemas vitales, problemas



que ya vivieron otras generaciones y que se encuentran en los Arquetipos del Inconsciente Colectivo.

-EL COMPLEJO: Los Complejos del Inconsciente Personal



Los Complejos en sí mismos no son patológicos, pero se “patologizan” cuando se separan de la personalidad y se consolidan como una pequeña personalidad aparte. El yo vivencia ese estado como una “pérdida del alma” o también como una “posesión” frente a la cual no puede hacer nada. El Complejo en

sí mismo no es negativo, pues “*son manifestaciones normales de la vida*” (7).

Un Complejo es la imagen de cierta situación psíquica que tiene una fuerte carga emocional y que además es incompatible con la actitud normal de la Conciencia. La vía regia al Inconsciente Personal, según Jung, no es el sueño como suponía Freud, sino el Complejo.

Los Complejos interfieren en las intenciones y en la voluntad consciente, producen alteraciones en la memoria y bloquean el flujo de las asociaciones. Aparecen y desaparecen regidos por sus propias leyes, influyen de manera inconsciente y se comportan como entidades autónomas. Producen un conflicto que aparece entre el Yo y el Inconsciente Personal, en los deseos y las motivaciones que son ajenas a la voluntad y la razón consciente (8).

Experimentar un Complejo supone estar ante la presencia de una parte de nuestra Psique que no es asimilada y elaborada adecuadamente. Un Complejo se vuelve patológico cuando se niega, ya que cuanto más se niegue más inconsciente se vuelve. Para Freud, el Complejo es una cierta cantidad de energía vinculada a un deseo inconsciente (por ejemplo: “el Complejo de Edipo” y “el Complejo de Electra”). Jung acepta lo expuesto por Freud, pero va aún más lejos ya que para él, un Complejo es un núcleo de energía psíquica que vincula determinadas asociaciones entre sí a través de una tonalidad



afectiva. Los Complejos pueden reactivar los niveles más profundos del Inconsciente Personal, activando los Arquetipos del Inconsciente Colectivo.

-EL ARQUETIPO: Los Arquetipos del Inconsciente Colectivo



El Inconsciente Colectivo es la región más profunda de la Psique. Es la fuente de toda la energía psíquica, incluida la Consciencia, y es la parte básica de la Libido. Contiene toda la herencia espiritual de la evolución de la Humanidad, las grandes "imágenes primordiales", y constituye el fundamento anímico de naturaleza suprapersonal existente en todo Hombre. Es el Inconsciente "objetivo" al contener la misma información heredada para todos los sujetos, frente al Inconsciente Personal que es de tipo "subjetivo" al contener las experiencias y deseos personales de la vida particular de cada uno. El Inconsciente Colectivo es una imagen histórica especular del mundo y es también en cierta manera un

mundo, pero un mundo de imágenes.

Los contenidos del Inconsciente Colectivo son los Arquetipos (9). El Arquetipo es en primer lugar, una epifanía, es decir, la aparición de lo latente a través de la visión, el sueño, la fantasía y el mito. Todas estas manifestaciones, según Jung, son frutos de la vida interior en perpetuo fluir desde las profundidades, en un proceso parecido al de la creación en su gradual desarrollo. Si la creación determina el surgimiento de seres y objetos, la energía de la psique se manifiesta a través de la imagen, entidad que está entre lo informal y lo conceptual, entre lo que es tenebroso y lo que es luminoso, entre la ambivalencia y la paradoja (10). Jung utiliza la palabra Arquetipo para referirse a aquellos símbolos universales que revelan la máxima constancia y eficacia, la más gran virtualidad respecto a la evolución anímica, que conduce de lo inferior a lo superior.



Pero también los relaciona con la estructura de la psique: *“Los Arquetipos son elementos estructurales numinosos de la psique y poseen cierta autonomía y energía específica, en virtud de la cual pueden atraer los contenidos de la conciencia que les convengan”* (11). Y después añade: *“No se trata de representaciones heredadas, sino de cierta predisposición innata en la formación de representaciones paralelas que denominé “Inconsciente Colectivo”. Llamé Arquetipos a estas estructuras que corresponden al concepto biológico de “pautas de comportamiento”* (12). Y continua: *“Hay un reino intermedio entre la unidad del alma individual y su soledad y la multiplicidad Universo.....y este reino es la representación del mundo en el alma y del alma en el mundo, es decir, el lugar de lo simbólico que funciona en las vías preparadas de los Arquetipos que son presencias eternas, siendo el problema dilucidar si la conciencia los percibe o no”* (13).

Por tanto el Arquetipo tiene una doble función, por una parte, sería el creador de las imágenes simbólicas, y por otra parte, sería el elemento estructural numinoso del Inconsciente Colectivo. En este sentido son incognoscibles porque en esencia están más allá del Espacio y el Tiempo. Nuestra conciencia se mueve en parámetros Espacio – Tiempo, por tanto no puede entender lo que se mueve fuera de estos parámetros.

Jung define la esencia del Arquetipo diciendo que son sistemas disponibles de imágenes y emociones a la vez, son heredados con la estructura cerebral y son su aspecto psíquico. Jung toma la expresión de San Agustín, que lo utiliza en un sentido muy próximo al de Platón y su concepto de Idea, es decir, la realidad primordial de la que surgen como ecos y desdoblamientos, las realidades existenciales. El significado de los Arquetipos solo es parcialmente accesible, permaneciendo secreta su identidad más profunda, porque son anteriores al hombre y se proyecten más allá de él.

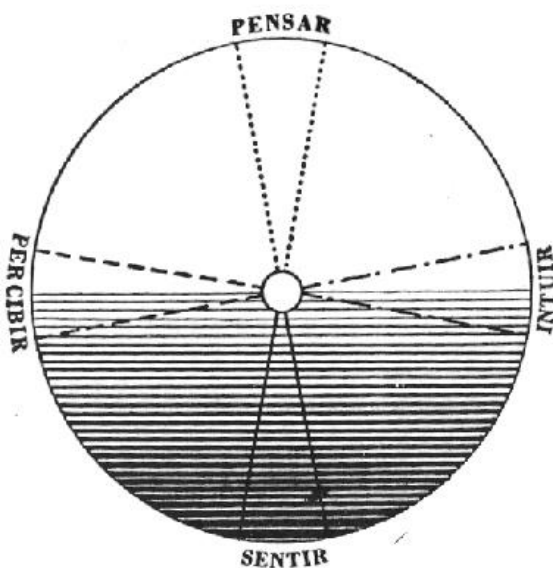
- LOS TIPOS PSICOLÓGICOS Y LAS CUATRO FUNCIONES PSÍQUICAS

Jung presenta a través de su libro *Psychologische Typen (Tipos Psicológicos)* (1921) su Teoría de la Personalidad. La integración de los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales de la mente dan lugar a formas de relaciones objetales. Jung fue uno de los primeros teóricos de las relaciones objetales, y el único de los psicólogos dinámicos



clásicos que presentó una Teoría de la Personalidad perfilada. La Personalidad en la concepción junguiana gira en torno a tres polaridades:

1. **Extroversión/Introversión**
2. **Sensación /Intuición y**
3. **Pensamiento/Sentimiento.**



Entre las formas de relación de objeto (relaciones con otras personas e intereses) está la polaridad **Extroversión/Introversión**. Los sujetos extrovertidos están orientados hacia el exterior, hacia las personas, objetos, intereses y situaciones externas. Su reflexión personal está vinculada a la comprobación y el razonamiento en base a la actividad externa. Los sujetos introvertidos están orientados hacia el mundo interno, especialmente sus

pensamientos, reflexiones e imágenes mentales. La extroversión y la introversión son conceptos de los que se sirve la Psiquiatría y la Psicología actual para estudiar la Personalidad (14).

El segundo eje de relación de objeto es el **Eje Perceptivo Sensación/Intuición**. La percepción de la Sensación conlleva a apreciar los detalles específicos de las situaciones en el presente. La Intuición, por su parte, es un modo de aprehensión de la realidad psíquica que integra totalidades en vez de partes y ve el mundo de las posibilidades. El tercer eje de relación de objeto está vinculado a como se elabora o procesa la información en la Psique una vez percibida. Esta área Jung la llama **Eje Evaluativo Pensamiento/Sentimiento**. Los sujetos con predominio del pensamiento elaboran sus percepciones en base a juicios basados en la lógica y el razonamiento, mientras que aquellos en que predominan los sentimientos elaboran sus percepciones en base a sus estados afectivos (15).



La Libido o energía vital puede adoptar cuatro Funciones Psíquicas en la actividad del individuo: Pensamiento, Sentimiento, Sensación e Intuición. El Pensamiento está relacionado con el razonamiento y la reflexión lógica de los hechos, con el juicio racional. El Sentimiento se relaciona con la percepción afectiva del mundo interno y externo. La Sensación se vincula a la percepción más física del mundo. La Intuición es un modo de relación con el mundo que conlleva la conciencia inmediata y global de las cosas. En el Consciente siempre estará la función más desarrollada, mientras que en el Inconsciente estará la opuesta sin desarrollar, y por tanto, en un estado bastante “primitivo”. Cuando la función inconsciente emerge, irrumpe y posee a la Personalidad. Es muy importante hacer consciente la función “inferior” porque forma parte de la Sombra y es esencial en el proceso psicoterapéutico la integración de la misma (16).

-LOS SÍMBOLOS: La ambivalencia y la paradoja



LA unión de los opuestos en la Alquimia

Es muy complejo definir qué es el Símbolo. Según Jung, el Símbolo es una máquina psicológica que transforma energía y a través de las representaciones modifica la Libido (17). Los Símbolos nunca fueron inventados conscientemente, sino producidos por el Inconsciente, a través de la revelación o la intuición. Es muy probable que gran parte de los Símbolos Históricos procedan

directamente de los sueños, o al menos haya estado suscitado por los mismos. Las ideas fundamentales que formen el orden simbólico, Jung las ordena dentro de un sistema de lógica simbólica y en relación con la Libido o energía vital. Explica que tenemos las siguientes posibilidades de simbolización:

1. La comparación analógica (es decir, entre dos objetos o fuerzas situadas en una misma coordenada de “ritmo común”), por ejemplo: el Fuego y el Sol.
2. La comparación causativa u objetiva (que alude un término de la comparación y substituye esta por la identificación), por ejemplo: el Sol benefactor.



3. La comparación causativa subjetiva (identifica de una forma inmediata la fuerza con un símbolo u objeto en posesión de función simbólica apta para esta expresión), por ejemplo: Falo o Serpiente.
4. La comparación activa (que se basa no ya en los objetos simbólicos, sino en su actividad, introduciendo dinamismo y dramatismo a la imagen), la Libido fecunda como el toro, es peligrosa como el jabalí etc. La conexión con el Mito es evidente (18).

El Símbolo es el lenguaje de los Arquetipos y pertenecen al dominio de éste, las Religiones, los Mitos y las Leyendas.

La analogía simbólica



Según la *Tabula smaragdina*, el triple principio de la analogía entre el mundo exterior y el interior consiste en: la unidad de la fuente o del origen de ambos mundos, el influjo del mundo psíquico sobre el mundo físico, y del mundo material sobre el espiritual. Pero

la analogía no solo consiste en esta relación entre lo interior y lo exterior, sino también entre los fenómenos del mundo físico. La similitud material formal es solo uno de los casos de la analogía, ésta también puede existir en la acción y en el proceso. Por ejemplo, el Proceso de Creación, que les Teogonías expresan como una multiplicación progresiva, que es en realidad una división, porque todo proviene del Uno, tiene su manifestación analógica en el mito de la descuartización de Osiris en Egipto, de Prajapati en la India, o de Dionisio en Grecia.

La analogía como procedimiento de unificación y de ordenación aparece en el Arte, en el Mito y en la Poesía continuamente. Su presencia delata siempre una fuerza “mística” en acción, la necesidad de reunir lo que está disperso. La analogía es la piedra angular de todo el edificio simbólico. Si establecemos dos acciones paralelas “El Sol vence a las Tinieblas” y “el Héroe mata al Monstruo”, hay una correspondencia entre las dos frases y acciones. Hay una analogía de proceso: ambos sujetos, ambos verbos y ambos predicados se corresponden entre sí. Como además, hemos escogido dos acciones de



ritmo común se podrían substituir libremente e intercambiar los elementos de las series sin que el sistema se rompa, y podemos decir: “El Héroe vence a las Tinieblas” y “el Sol mata al Monstruo” (19).

La función esencial de lo que es simbólico es penetrar en lo desconocido y establecer paradójicamente la comunicación con lo incommunicable. Diel explica la diferencia entre Alegoría y Símbolo con un ejemplo interesante: “Zeus lanza el rayo”, esto significa en el plano meteorológico una simple alegoría, ésta se transmuta en Símbolo cuando la acción adquiere un sentido psicológico. Zeus se convierte en Símbolo del Espíritu, y el rayo lanzado simboliza la repentina aparición del pensamiento iluminante (Intuición) que se supone es enviado por la Deidad (20).

El ser humano se despliega, se desarrolla y se realiza gracias a los procesos de simbolización, gracias a ellos consigue una sana y equilibrada circulación de la energía psíquica enferma de neurosis cuando se escinde o se desequilibra. Cuando el yo se desarraiga de sus fuentes vitales solo puede recobrar su salud gracias a los símbolos unificadores, creados espontáneamente por los Arquetipos y con la colaboración del mismo. Mediante la ayuda del psicoterapeuta, los símbolos se traducen para hacer comprensibles e integrables sus significados.

-LOS SUEÑOS



Jung concede una importancia fundamental a la interpretación de los sueños. Los sueños representan un lenguaje lleno de mensajes coherentes, lleno de posibilidades creativas, y están libres de las Leyes Causales y del Tiempo. Fue a partir de los propios sueños y visiones como Jung llegó a la concepción del Inconsciente Colectivo. En los sueños se encuentran no solo la actividad de los Complejos específicos del Inconsciente

Personal, sino también una función prospectiva de posibles vías creativas de solución a los problemas. En los sueños los Símbolos emanan de los Arquetipos y de los



Complejos, y como en la actividad artística, operan en su formación una serie de mecanismos inconscientes comunes. Por un lado, está el mecanismo de Condensación donde se fusionan varias realidades formando un conjunto de significado. El otro mecanismo es el Desplazamiento donde los núcleos de imágenes más importantes quedan relegados por elementos secundarios que reciben atención en forma de expresiones disfrazadas. Gracias a estos disfraces pueden hacerse conscientes elementos de la Libido que de otra manera serían reprimidos o rechazados por la Conciencia. La "Sombra" es la parte de la pulsión libidinal que no es asumida vivencialmente por la Conciencia, por entrar en conflicto con la dirección consciente elegida en la vida. La Sombra aparece en el contenido latente del sueño, en su parte oculta. Por ejemplo, gracias al Desplazamiento la vivencia de la Sombra puede ser proyectada en el sueño (21).

Los sueños pueden interpretarse en función de los mecanismos que los conforman (especialmente la Condensación y el Desplazamiento), e identificando los Complejos y Arquetipos que conllevan.

El método jungiano de interpretación de los sueños se basa en tres técnicas:

1. **El Enfoque sintético.** Las imágenes en el contenido manifiesto del sueño y las asociaciones que suscitan en el paciente se identifican y se combinan con los aspectos de la vida presente y del pasado (22).
2. **La Amplificación.** Se utiliza para desarrollar el potencial que tienen las imágenes de los sueños. Se le pide al paciente que a través de la pintura, la escultura y otras manifestaciones artísticas desarrolle asociaciones que le sugieran las imágenes de sus sueños (23).
3. **La Imaginación Activa.** Promueve el Proceso de Individuación a través del trabajo con los sueños, las fantasías o los propios estados anímicos (24).



-LA SINCRONICIDAD



La Sincronicidad es la relación simultánea entre una idea inconsciente y un hecho físico, de modo que uno no es causa del otro (25). Este fenómeno psíquico permite interpretar los llamados fenómenos ocultos y la Parapsicología, los fenómenos de la telepatía, la clarividencia etc. Jung elaboró su teoría de la Sincronicidad a partir de sus propias experiencias de clarividencia como el anticipar la Primera Guerra Mundial y otros hechos. Esperó hasta 1952 para revelar sus

ideas sobre la Sincronicidad.

La Teoría de la Sincronicidad se basa en el relativismo de los conceptos de Espacio y Tiempo en el Inconsciente, especialmente en el Inconsciente Colectivo. En este Inconsciente, las nociones de Espacio y Tiempo desaparecen y los hechos pueden aparecer simultáneamente. Jung postuló además que la actividad del Inconsciente podía proyectarse en el mundo externo de los hechos, en aparentes coincidencias, y los hechos del mundo externo coincidir con los Arquetipos del Inconsciente Colectivo, es decir, del mundo interno (26). Era consciente de que esta afirmación se apartaba, y se sigue apartando de las concepciones dominantes de la Ciencia actual.

- EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN:

La imaginación creadora

Enfrentamiento e integración de la Sombra

Integración del Ánima o del Ánimus

Conexión con el Self o Sí Mismo

La imaginación creadora es una especie de “superfunción” al servicio del Arquetipo para vehicular la energía psíquica, mediante la imagen simbólica creada. Esta imagen *transforma* la energía instintiva en espiritual haciéndola pasar de un nivel a otro (técnica *sintético-hermenéutica*). Consiste en expresar los contenidos del Inconsciente que irrumpen en el campo de acción del yo, dotándolos de una forma estructural: dibujando,



esculpiendo, bailando, escribiendo poemas u otras acciones literarias. Así, uno puede



soñar con una imagen y luego la puede plasmar en un dibujo dándole color, rasgos y características concretas y lo que surge es una fantasía activa. Dice Jung al respecto: *“Tomar progresivamente conciencia de las fantasías.....participando a la vez en el acontecer fantástico, es algo.....que tiene varias consecuencias. La primera de ellas consiste en una expansión de los límites de la conciencia a resueltas de la concienciación de un sinnúmero de contenidos inconscientes; la segunda, un*

desmantelamiento progresivo del dominio que sobre la conciencia ejerce lo inconsciente y la tercera en la verificación de un cambio de personalidad” (27).

Gracias a este juego imaginativo se puede llevar a cabo el Proceso de Individuación por el que se integran las diferentes partes de la Personalidad. Cada factor de la personalidad, sobretodo en su dimensión arquetípica, es imaginativamente *personalizado* y puede ser discutido, analizado, traducido comprensivamente y asimilado. La meta de la Individuación es la integración de la Personalidad con la intención de crear un nuevo Centro Interior, que nos libere de nuestras divisiones internas y de los aspectos posesivos e impulsivos del Inconsciente.

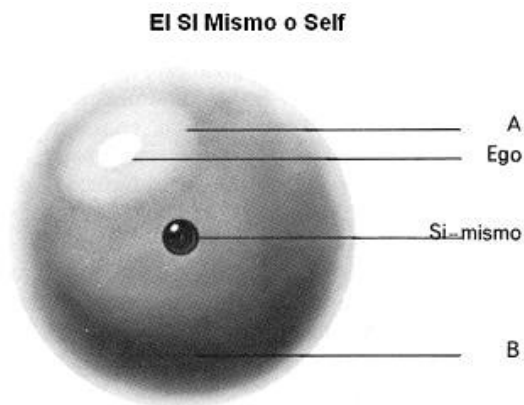
En el Proceso de Individuación se logra una integración entre el Consciente y el Inconsciente, favoreciendo el desarrollo de la Personalidad. Implica el equilibrio y armonización de la Psique, la búsqueda de la realización del propio Ser como proceso arquetipal. La posibilidad de integrar la Totalidad de lo profundo del Inconsciente Colectivo, nos lleva hacia la creatividad, el desarrollo personal y la Autorrealización. La vía que tiene el Hombre de salir de la angustia y del vacío del Mundo Moderno, es abrirse a los mensajes de crecimiento personal que proporciona el Inconsciente profundo y objetivo, los mensajes del Inconsciente Colectivo. La tragedia moderna supone no ya una represión del deseo sexual como proponía Freud, sino una "represión ontológica" que aparta al Hombre y su Conciencia de la riqueza de su propio mundo



interior creativo, de sus propias capacidades y potencial de su Inconsciente. El camino es apartarse de la ilusión (*Maya*) del Mundo Moderno y experimentar las fuerzas "numinosas" (Espirituales) que residen en su Inconsciente Colectivo. La psicoterapia, la autoexploración y el análisis de los Arquetipos en las Mitologías y Religiones se convierten así en fuerzas de crecimiento personal e integradoras.

El primer paso en el Proceso de Individuación es la confrontación e integración de **la Sombra**. La Sombra es esa parte de nosotros que no conocemos y despreciamos, tiene un potencial energético tan grande como nuestro yo. Cuando un individuo intenta ver su Sombra, se da cuenta, y a veces con vergüenza, de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas: egoísmo, pereza mental y sensiblería, planes e intrigas irreales, negligencia y cobardía, materialismo, celos y posesión etc. Pero la Sombra también tiene características positivas, no sólo es lo que despreciamos de nosotros mismos, sino también aspectos valiosos de nuestra personalidad que no encuentran lugar y se reprimen por la familia, la cultura y la sociedad (28). La Sombra es necesaria e inevitable, no es posible la Luz sin la Oscuridad. Para afrontar la Sombra de un modo consciente hemos de entrar en el reino de la Paradoja. Normalmente vivimos en la contradicción, se piensa una cosa y se siente otra, nos sentimos divididos y rotos y esto se hace insoportable.

La contradicción es estéril y destructiva, mientras que la paradoja es creativa, porque



La psique se puede comparar a una esfera con una zona brillante (A) en su superficie, que representa a la consciencia. El **ego** es el centro de la zona (una cosa es consciente solo si «yo» la conozco). El «si-mismo» [**Self**] es, a la vez, el núcleo y toda la esfera (B); su proceso regulador interno produce los sueños.

permite la aceptación de los dos polos en conflicto, sin rechazar ninguno. Sufrir debido a la confusión es el primer paso a la sanación, porque el dolor de la contradicción se transforma en el misterio de la Paradoja. Si aceptamos los elementos opuestos y afrontamos el choque entre ellos de una forma consciente, aceptamos la Paradoja. Si se mantienen los impulsos conflictivos durante un tiempo suficiente, las dos fuerzas opuestas se enseñarán algo

mutuamente y se producirá una iluminación que satisfará a ambas (29).



Una vez se ha integrado hasta cierto punto la Sombra, entramos en las profundidades del Inconsciente. El concepto del **Si-Mismo (el Arquetipo de la Totalidad)** deriva a los conceptos junguianos de **Ánima** y de **Ánimus**. El **Ánima** es la parte inconsciente femenina del Hombre y el **Ánimus** es la parte inconsciente masculina de la Mujer. Cuando el **Ánima** y el **Ánimus** se hacen conscientes, se hace realidad la Unión de los Opuestos. Siempre que el individuo promueva y saque a la luz, vivencialmente, su **Ánima** o su **Ánimus**, la personalidad experimenta grandes y profundos cambios. El **Sí-Mismo** es el resultado de la confluencia en la Psique de la integración de la Sombra en primer lugar, y después de la integración y concientización del **Ánima** o del **Ánimus** (30). La armonía de la parte Inconsciente y Consciente del sujeto se encuentra en el **Sí-Mismo**, verdadero núcleo de la Psique.

Esta integración de la personalidad está muy bien representada en la cultura oriental por el símbolo del **Mándala** que reviste la forma de un cuadrado o círculo con un punto central. El **Mándala** representa la conciliación de los Opuestos, del Bien (lo Divino) y del Mal (lo Demoníaco), de lo Consciente y lo Inconsciente del Hombre. El punto central del **Mándala** representa para Jung la meta del **Si-Mismo**, el nacimiento de un nuevo Centro de la Personalidad (31). Los **Mándalas** o **Mandorlas** en Occidente, presentan a Cristo en el centro con los Cuatro Evangelistas, o sus símbolos, en los 4 Puntos Cardinales. La Astrología presenta **Mándalas** similares.

El **Sí-Mismo** es un Arquetipo y su Complejo es el Yo. Es un Arquetipo equilibrador de las partes Conscientes e Inconscientes del individuo. La salud mental es llevar el proceso adecuado con el **Si-Mismo**, que atiende tanto a los elementos de la Conciencia como a integrar adecuadamente los aspectos relevantes del mundo Inconsciente.

Este verdadero Centro vital linda con lo *Absoluto* y por eso se expresa con *símbolos religiosos* (32). Para Jung, el Hombre es psicológicamente un ser religioso, lo sepa o no, aunque su opción sea la de actitud sea atea o agnóstica, *la función religiosa* de su psiquismo seguirá produciendo símbolos sacros en sueños, fantasías o delirios. No es extraño que Jung conceda gran importancia a la religión ya que ésta es un *Símbolo vivo*, y por lo tanto, tiene inevitablemente efectos psicoterapéuticos.



-LA PSICOTERAPIA ANALÍTICA

Métodos y técnicas psicoterapéuticas



Para Jung es fundamental la fe confiada en la Naturaleza *sabia*, por su *Lumen Naturae* que decían los antiguos filósofos, que es ciega e inocentemente impasible, pero también puede aparecer como creadora y destructora la vez. Este carácter paradójico indica su riqueza y potencial de ser indiferenciado, que puja por la progresiva diferenciación en un proceso evolutivo y vital que en el ser humano, a nivel psíquico se manifiesta en la polaridad *instintivo-espiritual* (33). El hombre tiende evolutivamente a desarrollar su vida como individuo de una especie con la mayor plenitud posible. Hay que dar un voto de confianza al Inconsciente Colectivo que representa la naturaleza arquetípica, genéticamente programada en cuanto *Homo Sapiens* que debe diferenciarse y realizarse desplegando sus potencialidades innatas hasta devenir un *individuo único*. Lo que tiene que hacer el *arte terapéutico* es ayudar a la Naturaleza como decían los Alquimistas.



La psicoterapia analítica consiste en un proceso dialéctico, es decir, un dialogo (explicación, análisis, confrontación) entre dos personas y consigo mismo. A través de este diálogo el *yo-hijo* retorna una y otra vez al seno materno del Inconsciente Colectivo en forma simbólica para encontrar sus raíces vitales (maternas) perdidas. La figura de la *Madre* representa la esencia perdida, mientras que la figura del *Padre* se manifiesta en forma del Arquetipo del Espíritu o del Sentido, personalizado por el Viejo Sabio y en la fuerza o dinamismo del Arquetipo (34).



Jung es más bien ateorico, no tiene un método o técnica preparada, porque cada paciente es singular e irrepetible, y por lo tanto, utiliza diferentes métodos en una especie de pragmatismo abierto y crítico:

- 1. Aceptación incondicional del paciente.** El psicólogo ha de aceptar al paciente tal cual es, con sus aspectos más *sombríos* y con su modo de pensar y estilo opcional de vida.
- 2. Provocación de experiencias numinosas: técnica de la imaginación activa.** El paciente ha enfermado por su desarraigo vital de las fuentes inconscientes, por haber perdido su *propio mito* que daba sentido a su vida, por lo tanto es preciso provocar en él experiencias vivenciales que le iluminen y conmuevan a la vez.
- 3. Técnica amplificadora de hermenéutica comprensiva.** El objetivo es lograr la plena eficacia simbólica de transformación en el paciente. Para ello se necesita no solo la afloración de *mitologemas* y símbolos que emergen del Inconsciente, sino también la comprensión complementaria del yo consciente. Para trabajar con el lenguaje mítico del Inconsciente Colectivo se necesita una técnica amplificadora de carácter transcultural e histórico-comparativo.
- 4. Discusión de la Weltanschauung (visión del mundo de cada individuo).** Al proceso dialéctico de la psicoterapia hay que ir con todo el equipo tanto paciente como terapeuta, sin reservarse nada, para someterlo a análisis y confrontación crítica. Esto exige flexibilidad por parte del terapeuta y la aceptación de las resistencias del paciente.
- 5. Sacar lo positivo de lo negativo.** Todo lo oscuro encierra su luz, todo lo malo encierra algo bueno. Toda neurosis es un esfuerzo positivo de curación, así la Psique llevará al paciente a un mayor encierro en sí mismo hasta un punto límite, en que no pudiendo soportar más la soledad se provoque un movimiento *enantiadrómico*, y empiece el proceso de curación a través de la experiencia arquetípica.
- 6. Acompañamiento del paciente en un proceso dialéctico de individuación transformador.** ⁽³⁵⁾ Jung confía en el Inconsciente-Naturaleza o mundo anímico del paciente, y lo acompaña a recorrer su propio camino de individuación, confiando que cuando llegue el momento “*nacerán del fondo del alma, de*



donde provienen los elementos destructores, igualmente los factores de reconstrucción de la personalidad dando vía a la curación” (36).

En este recorrido psicoterapéutico irán apareciendo personificaciones arquetípicas entrelazadas o deformadas con Complejos y otros elementos de lo personal-biográfico, que hay que separar cuidadosamente, iluminar, interpretar, simbolizar e integrar de forma asimiladora. Es un proceso *desalienante* de las dependencias infantiles y de las masificaciones sociales, de las proyecciones de la Sombra, del *Ánima* y del *Ánimus* que ejercen una fascinación y *posesión* en el individuo. El paciente irá encontrando las raíces perdidas de su propio *mito* reintegrando su personalidad en un equilibrio dinámico y creativo. Es el encuentro con la propia Alma, con el Espíritu que da sentido a la existencia, en definitiva, con el Sí-Mismo (37).

Bibliografía consultada

- (1) Resumen extraído del libro J.L. Cifuentes, (1989) *Psicoterapias dinámicas. Modelos de aplicación*, págs. 125-126
- (2) C.G. Jung, (2003) *Los complejos y el inconsciente*, pág. 75 y *Tipos psicológicos*, págs. 564-565.
- (3) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, págs. 4-5
- (4) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, pág. 542
- (5) Ibid. pág. 508. Enantiodromia significa “correr en sentido contrario” y esto representa la noción de que todo lo que es, pasa a su contrario.
- (6) C.G. Jung (1995) *Energética psíquica y esencia del sueño*, págs. 29-30 y 36
- (7) C.G. Jung, (2003) *Los complejos y el inconsciente*, pág. 175
- (8) Ibid. pág. 169
- (9) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, págs. 4-5
- (10) J.E. Cirlot (1992) *Diccionario de símbolos*, pág. 33
- (11) C.G. Jung (1993) *Símbolos de transformación*, pág. 245
- (12) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, pág. 43
- (13) Ibid. pág. 47



- (14) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, págs. 563-564
- (15) Ibid. pág. 516
- (16) Ibid. pág. 517
- (17) C.G. Jung (1995) *Energética psíquica y esencia del sueño*, pág. 56
- (18) C.G. Jung (2012) *Símbolos de transformación*. Obra completa: Vol. 5, págs. 112-113
- (19) J.E. Cirlot (1992) *Diccionario de símbolos*, págs. 36-37
- (20) P. Diel (1991) *El simbolismo en la mitología griega*, pág. 54
- (21) Rubino, V. (1995) *Sueños, arquetipos y creatividad*, pág. 134
- (22) C.G. Jung (2007) *Dos escritos sobre psicología analítica*. Obra completa: Vol. 7, pág. 98
- (23) C.G. Jung (2005) *Psicología y Alquimia*. Obra completa: Vol. 12, pág. 194
- (24) C.G. Jung (2007) *Dos escritos sobre psicología analítica: Las relaciones entre el yo y el inconsciente*. Obra completa: Vol. 7, pág.326
- (25) C.G. Jung (2004) *La dinámica de lo inconsciente: sincronicidad como principio de conexiones acausales*. Obra completa: Vol. 8, pág. 423
- (26) Ibid. págs. 431-432
- (27) C.G. Jung (2007) *Dos escritos sobre psicología analítica: diferenciación entre el yo y las figuras del inconsciente*. Obra completa: Vol. 7, págs. 243-244.
- (28) R. A. Johnson (1998) *Aceptar la Sombra de tu Inconsciente*, págs. 12 y 14
- (29) Ibid. págs. 70, 71, 72 y 80.
- (30) C.G. Jung (2011) *Aion Contribuciones al simbolismo del Sí-Mismo*. Obra completa: Vol. 9/2, págs. 27-28. El Si-Mismo aparece simbólicamente cuando se integran el Ànimus o el Ànima, es el arquetipo de la Unidad y la Totalidad, que no se puede distinguir de la *Imago Dei*, pág. 37.
- (31) C.G. Jung (2004) *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, Obra completa: Vol. 9/1, pág. 371. Mándala es una palabra sánscrita que significa “círculo”. Muy a menudo, contienen la cuaternidad o múltiple de cuatro en forma de cruz o de estrella, o de un cuadrado, octógono etc. En la Alquimia representa la unión de los cuatro elementos que tienden a disociarse.
- (32) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, págs. 562-563
- (33) C.G. Jung (1962) *Simbología del espíritu*, págs. 96-97
- (34) J.L. Cifuentes (1989) *Psicoterapias dinámicas. Modelos de aplicación*, pág. 129
- (35) Ibid. págs. 136, 137 y 138



(36) C.G. Jung (2008) *Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental*. Obra completa: Vol. 11, págs. 362-363

(37) A. V. Fernández (1981) *Psicología de la personalidad en C.G. Jung*, pág. 252



Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.