



Antoni Amaro

CURS D'INTRODUCCIÓ A LA PSICOLOGIA JUNGUIANA

Aquest curs va dirigit a persones que estiguin interessades en aprendre els conceptes bàsics de la Psicologia de Carl Gustav Jung. La Psicologia Analítica parteix d'un enfocament que ha provat ser eficaç en l'abordatge dels problemes psicopatològics i clínics. Es tracta d'un marc teòric-pràctic per abordar problemes contemporanis com la recerca del Sentit de la vida, la Dimensió Transcendent i les profundes necessitats espirituals que sorgeixen en el Procés d'Individuació de les persones. La perspectiva junguiana contemporània es caracteritza per l'obertura a la complexitat i a la diversitat de les aportacions teòriques i pràctiques de la Psicologia, la Religió, la Mitologia, la Filosofia i l'Antropologia.

TEMARI

- BIOGRAFIA



Carl Gustav Jung va néixer a Kesswil (Suïssa) el 26 de Juliol de 1875 i va morir al 1961, a l'edat de 85 anys. A la seva joventut es va sentir atret per la Filosofia i la Literatura, especialment per Pitàgores, Empedocles, Heràclit, Plató, Kant i Goethe. Estudià Medicina, i després de llegir casualment una obra del psiquiatra Krafft-Ebing es va dedicar a la Psiquiatria. En 1900 comença a treballar a la Clínica de Burgholzli de Zurich com ajudant d'Eugen Bleuler, ja famós per la seva concepció de l'esquizofrènia. A petició de Bleuler estudia

i defensa l'obra de Freud *Die Traumdeutung* (1900) *La interpretació dels somnis*.



Aquesta obra havia estat durament criticada en diversos cercles mèdics. Això li aportà les simpaties de Freud, i va ser convidat al cercle dels seus col·laboradors. Des de 1900 a 1907 va continuar el seu treball a la clínica de Bleuler, on va desenvolupar els seus estudis sobre l'Associació de Paraules. Va escriure un manual clàssic sobre l'esquizofrènia, i es va constituir com a seguidor de Freud. Jung va ser el primer president de l'Associació Psicoanalítica, fundada per Freud en 1910, fins a 1914 quan renuncià al Moviment Psicoanalític. Estava d'acord amb Freud en la importància de l'Inconscient, però no en la concepció del mateix. Per a Jung, la teoria de la Libido sexual de Freud era restrictiva i incompleta. La Libido era el conjunt d'energia vital indiferenciada, que contenia entre altres motivacions a la sexual. A més a més, junt a l'Inconscient Personal existeix en la Psique humana l'Inconscient Col·lectiu o Universal, que conté el conjunt de l'herència espiritual de l'evolució de la Humanitat. Amb aquesta concepció Jung reintrodueix en Psicologia de nou l'Ànima entesa psíquicament i demostrant que és un factor real.

A l'obra de Jung *Transformaciones y símbolos de la libido* (1912) apareix aquesta concepció de l'Inconscient, que posa punt i final a la seva relació amb Freud. Després de la ruptura amb Freud va seguir els seus estudis, va viatjar a antigues cultures i exercí en privat la Psiquiatria i la Psicoteràpia. Els seus estudis van continuar amb l'exploració del seu propi Inconscient a través de diferents somnis "premonitors" i "simbòlics", que li van fer témer desembocar en una psicosis, i aleshores va reconfigurar les seves experiències com a expressions de l'Inconscient Col·lectiu. Els seus posteriors estudis es van centrar en el descobriment del Simbolisme i els Arquetips de l'Inconscient Col·lectiu en àrees tan diverses com la Psicoteràpia, la Psiquiatria, els Somnis, l'Alquímia (a la que va dedicar una gran dedicació), la Història de les Religions, la Mitologia i la Parapsicologia. La concepció de Jung de la Libido i l'Inconscient es postula al voltant d'una energia indiferenciada que es la base de les Funcions Psíquiques. La Psique no es regula pels principis de plaer-dolor sinó per la "Individuació" o síntesi de les polaritats de forces Conscients -Inconscients, la conservació de l'energia i l'Entropia.

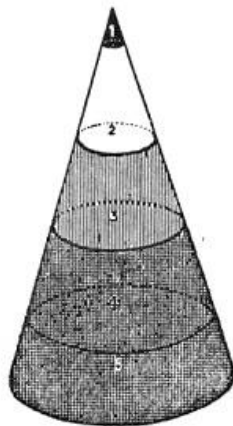
La Psicologia de Jung, anomenada Psicologia Analítica, es basa en l'estudi de les polaritats i la seva integració, i al descobriment de l'Inconscient Col·lectiu com a font potencial del creixement humà. Entre les principals obres de Jung es troben: *Recuerdos*,



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. L'obra completa de Jung ha estat recollida recentment i traduïda al castellà en 20 volums per l'Editorial Trotta (1).

-L'ESTRUCTURA DE LA PSIQUE:

La Consciència i el Jo, l'Inconscient Personal i l'Inconscient Col·lectiu



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

En el model de Jung la Psique consta de tres parts: la Consciència, l'Inconscient Personal i l'Inconscient Col·lectiu.

La Consciència té una funció fonamental que es servir al subjecte per a adaptar-se a l'ambient. El jo és la part central de la Consciència i té la funció de donar un sentit de continuïtat i identitat personal a través de la vida, el sentit de si mateix. Organitza l'activitat conscient que consta de pensaments, records, percepcions i

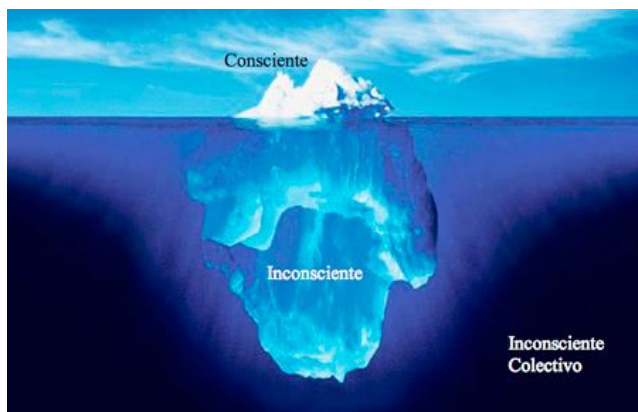
sentiments conscients.

A més a més, el jo juga el paper de guardià del llindar de la Consciència, de manera que tot el que no entri en la seva activitat roman inconscient. El paper selectiu del jo permet que l'individu mantingui el seu sentit d'identitat i continuïtat personal, doncs a través de la selecció i eliminació de certs materials psíquics el subjecte es sent organitzat i portador d'una identitat (2).

L'Inconscient Personal abasta aquells aspectes de la Psique que han estat reprimits i els records aparentment oblidats. També conté les funcions de la "percepció subliminal", l'activitat dels somnis i fantasies relacionades amb els records, desitjos i experiències personals reprimides o oblidades. Jung, en aquest aspecte, subscriu parcialment la concepció de Freud.



També, l'Inconscient Personal, pot contenir experiències personals oblidades o reprimides per altres motivacions, i sobretot en la seva activitat destaquen els "Complexos". L'Inconscient Personal, a diferencia dels processos conscients que poden ser coneguts directament, només pot ser inferit a través de certes activitats humanes com els símptomes, els Complexos i els Símbols.



L'Inconscient Col·lectiu, és molt important a la vida del subjecte. És el substrat més profund de la Psique, present en tots els individus des de el seu naixement. Conformava la dimensió objectiva de la Psique (front a la subjectiva de l'Inconscient Personal), al contenir

l'experiència humana de les generacions del passat de la Humanitat.

L'Inconscient Col·lectiu està dotat de propòsit i intencionalitat, la força energètica del qual reposa en elements primordials o arcaics, anomenats "Arquetips" (3). No pot emmalaltir, perquè conté les experiències i els missatges primordials de la Humanitat, i no deriva de les experiències ambientals i personals del subjecte.

-LA LÍBIDO (la Polaritat de la Psique)



En 1912 Jung va publicar les seves idees relatives a la Libido en els seus llibres *Transformación y símbolos de la libido* i *La Psicología del Inconsciente*, obres que marcaven les seves diferències i ruptura amb Freud. La Libido suposava la totalitat de l'energia psíquica indiferenciada. L'energia general de la vida, que subjau als processos físics i psíquics de l'home, constitueix la seva Libido. La conducta humana no

està determinada per la Libido sexual de Freud, ni per la compensació del sentiment d'inferioritat d'Adler. Només existeix "l'energia vital indiferenciada" que com a força



motriu de la conducta pot adoptar la forma de persecució del plaer sexual, lluita per la superioritat, la creació artística o altres fins (4).

La finalitat de l'energia vital és fundamentalment proporcionar la conservació i la continuïtat de l'espècie humana. Un cop satisfetes les necessitats de supervivència d'origen biològic, l'energia vital pot ser canalitzada cap altres fins com les produccions culturals o creatives del subjecte.

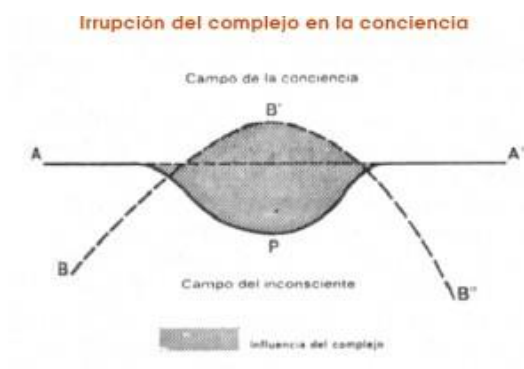
El "**Principi dels Oposats**" o dialèctica interna de la Psique, regeix l'activitat de la Libido, és la llei inherent a l'activitat humana. La Psique és un sistema que s'autoregula en base a la lluita entre tendències oposades. Existeix una funció reguladora dels oposats anomenada "**Enantiodromía**" (5) que per a Jung és la llei fonamental i la base de tot el funcionament psicològic. L'energia psíquica és el resultat d'una lluita entre activitats oposades (Conscient versus Inconscient, el calor front al fred, etc.). Quan més gran és el conflicte i l'oposició entre els oposats, més gran és l'energia alliberada. L'energia psíquica segueix el **Principi de Conservació o Equivalència** que estableix que la falta o absència d'energia en una regió psíquica es farà present en una altra area o activitat mental. I a més a més, segueix **la Llei d'Entropia** que estableix que si una part de la Psique es troba carregada d'una gran quantitat de Libido i una altra amb poca quantitat, aquesta anirà de la primera a la segona (6).

El conflicte interior de la Psique i de les experiències humanes com a activitats de la mateixa (el Conscient versus l'Inconscient, el Bé i el Mal etc.) només pot ser solucionat integrant els Oposats. Integrant l'Inconscient amb el Conscient, especialment atenent als missatges de l'Inconscient Col·lectiu, s'assoleix l'experiència (numinosa) d'Unió dels Oposats. Els Oposats representen el drama humà, drama que té la seva arrel i la seva solució en els missatges de l'Inconscient Col·lectiu.

El Principi dels Oposats possibilita la comprensió de tota forma de vida com una lluita de forces antagoniques. La Libido expressa aquest Principi dels Oposats, i es regulada pel mateix. L'energia vital de la Libido conté un potencial de missatges pel propi subjecte que li pot aportar solucions pels problemes vitals, problemes que ja van viure altres generacions i que es troben en els Arquetips de l'Inconscient Col·lectiu.



-EL COMPLEX: Els Complexos de l'Inconscient Personal



Els Complexos en sí mateixos no són patològics, però es “patologitzen” quant es separen de la personalitat i es consoliden com una petita personalitat apart. El jo vivència aquest estat com una “pèrdua de l'ànima” o també com una “possessió” davant la qual no pot fer res. El Complex en

sí mateix no és negatiu, doncs *“son manifestaciones normales de la vida”* (7).

Un Complex és la imatge de certa situació psíquica que té una forta carrega emocional i que a més a més és incompatible amb l'actitud normal de la Consciència. La via regia a l'Inconscient Personal, segons Jung, no és el somni com suposava Freud, sinó el Complex.

Els Complexos interfereixen en les intencions i en la voluntat conscient, produeixen alteracions en la memòria i bloquegen el flux de les associacions. Apareixen i desapareixen regits per les seves pròpies lleis, influeixen de manera inconscient i es comporten com entitats autònomes. Produeixen un conflicte que apareix entre el Jo i l'Inconscient Personal, en els desitjos i les motivacions que són estranyes a la voluntat i la raó conscient (8).

Experimentar un Complex suposa estar davant de la presència d'una part de la nostra Psique que no és assimilada i elaborada adequadament. Un Complex es torna patològic quan es nega, perquè quant més es negui més inconscient es torna. Per a Freud, el Complex és una certa quantitat d'energia vinculada a un desig inconscient (per exemple: “el Complex d'Edip” i “el Complex d'Electra”). Jung accepta allò exposat per Freud, però va encara més lluny perquè per a ell, un Complex és un nucli d'energia psíquica que vincula determinades associacions entre sí a través d'una tonalitat afectiva. Els Complexes poden reactivar els nivells més profunds de l'Inconscient Personal, activant els Arquetips de l'Inconscient Col·lectiu.



-L'ARQUETIP: Els Arquetips de l'Inconscient Col·lectiu



L'Inconscient Col·lectiu és la regió més profunda de la Psique. És la font de tota l'energia psíquica, inclosa la Consciència, i és la part bàsica de la Libido. Conté tota l'herència espiritual de l'evolució de la Humanitat, les grans "imatges primordials", i constitueix el fonament anímic de naturalesa suprapersonal existent en tot Home. És l'Inconscient "objectiu" al contenir la mateixa informació heretada per a tots els subjectes, front a l'Inconscient Personal que és "subjectiu" al contenir les experiències i desitjos personals de la vida particular de cadascú. L'Inconscient Col·lectiu és una imatge històrica especular del món i es també en certa manera un món, però un món

d'imatges.

Els continguts de l'Inconscient Col·lectiu són els Arquetips (9). L'Arquetip és en primer lloc, una epifania, és a dir, l'aparició d'allò latent a través de la visió, el somni, la fantasia i el mite. Totes aquestes manifestacions, segons Jung, són fruits de la vida interior en perpetu fluir des de les profunditats, en un procés semblant al de la Creació en el seu gradual desenvolupament. Si la Creació determina el sorgiment d'éssers i objectes, l'energia de la Psique és manifesta a través de la imatge, entitat que està entre l'informal i conceptual, entre el que és tenebrós i el que és lluminós, entre l'ambivalència i la paradoxa. Jung utilitza la paraula Arquetip per referir-se a aquells Símbols universals que revelen la màxima constància i eficàcia, la més gran virtualitat respecte a l'evolució anímica, que condueix d'allò inferior a allò superior. Però també els relaciona amb l'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). I després afegeix: “*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). I 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).

Per tan l'Arquetip té una doble funció, per una part, seria el creador de les imatges simbòliques, i per una altra part, seria l'element estructural numinós de l'Inconscient Col·lectiu. En aquest sentit són incognoscibles perquè en essència estan més enllà de l'Espai i el Temps. La nostra Consciència es mou en paràmetres Espai – Temps, per tant no pot entendre allò que es mou fora d'aquests paràmetres.

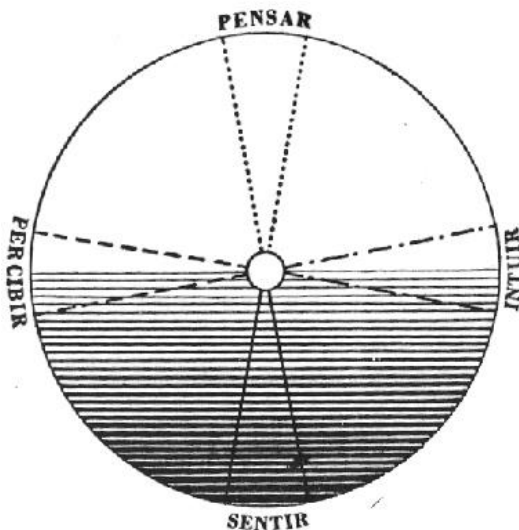
Jung defineix l'essència de l'Arquetip dient que són sistemes disponibles d'imatges i emocions alhora, són heretats amb l'estructura cerebral i són el seu aspecte psíquic. Jung pren l'expressió de Sant Agustí, que l'utilitza en un sentit molt pròxim al de Plató i el seu concepte d'Idea, és a dir, la realitat primordial de la que sorgeixen com ecos i desdoblaments, les realitats existencials. El significat dels Arquetips només és parcialment accessible, romanent secreta la seva identitat més profunda, perquè són anteriors a l'Home i es projecten més enllà d'ell.

- ELS TIPUS PSICOLÒGICS I LES QUATRE FUNCIONS PSÍQUIQUES

Jung presenta a través del seu llibre *Psychologische Typen (Tipus Psicològics)* (1921) la seva Teoria de la Personalitat. La integració dels aspectes cognitius, afectius i conductuals de la Psique donen lloc a formes de relacions objectals. Jung va ser un dels primers teòrics de les relacions objectals, i l'únic dels psicòlegs dinàmics clàssics que va presentar una Teoria de la Personalitat perfilada. La Personalitat en la concepció jungiana gira al voltant de tres polaritats:



1. **Extraversió/Introversió**
2. **Sensació /Intuïció i**
3. **Pensament/Sentiment.**



Entre les formes de relació d'objecte està la polaritat **Extraversió/Introversió**. Els subjectes extravertits estan orientats cap a l'exterior, cap a les persones, objectes, interessos i situacions externes. La seva reflexió personal està vinculada a la comprovació i el raonament en base a l'activitat externa. Els subjectes introvertits estan orientats cap al món intern, especialment els seus pensaments, reflexions i imatges mentals. L'extraversió

i la introversió són conceptes dels que es serveix la Psiquiatria i la Psicologia actual per a estudiar la Personalitat (14).

El segon eix de relació d'objecte és l'**Eix Perceptiu Sensació/Intuïció**. La percepció de la Sensació comporta apreciar els detalls específics de les situacions en el present. La Intuïció, per la seva part, és una mena d'aprehensió de la realitat psíquica que integra totalitats en lloc de parts i veu el món de les possibilitats. El tercer eix de relació d'objecte està vinculat a com s'elabora o processa la informació en la Psique un cop percebuda. Aquesta àrea Jung l'anomena **Eix Avaluatiu Pensament/Sentiment**. Els subjectes amb predomini del pensament elaboren les seves percepcions en base a judicis basats en la lògica i el raonament, mentre que aquells en que predominen els sentiments elaboren les seves percepcions en base als seus estats afectius (15).

La Libido o energia vital pot adoptar quatre Funcions Psíquiques en l'activitat de l'individu: Pensament, Sentiment, Sensació i Intuïció. El Pensament està relacionat amb el raonament i la reflexió lògica dels fets, amb el judici racional. El Sentiment es relaciona amb la percepció afectiva del món intern i extern. La Sensació es vincula a la percepció més física del món. La Intuïció és una manera de relació amb el món que comporta la consciència immediata i global de les coses. En el Conscient sempre estarà la funció més desenvolupada, mentre que en l'Inconscient estarà l'oposada sense



desenvolupar, i per tant, en un estat bastant “primitiu”. Quan la funció inconscient emergeix, irromp i posseeix la personalitat. És molt important fer conscient la funció “inferior” perquè forma part de l’Ombra i és essencial en el procés psicoterapèutic la integració de la mateixa (16).

-ELS SÍMBOLS: L’ambivalència i la paradoxa



LA unión de los opuestos en la Alquimia

És molt complex definir el que és el Símbol. Segons Jung, el Símbol és una màquina psicològica que transforma energia i a través de les representacions modifica la Libido (17). Els Símbols mai van ser inventats conscientment sinó produïts per l’Inconscient, a través de la revelació o la intuïció. És molt probable que gran part dels símbols històrics procedeixin directament dels somnis, o al menys hagi estat suscitat

pels mateixos. Les idees fonamentals que formen l’ordre simbòlic, Jung les ordena dins d’un sistema de lògica simbòlica i en relació amb la libido o energia vital. Explica que tenim les següents possibilitats de simbolització:

1. La comparació analògica (és a dir, entre dos objectes o forces situats en una mateixa coordenada de “ritme comú”), per exemple: el foc i el sol).
2. La comparació causativa objectiva (que al·ludeix un terme de la comparació i substitueix aquesta per la identificació), per exemple: el sol benefactor.
3. La comparació causativa subjectiva (identifica d’una forma immediata la força amb un símbol u objecte en possessió de funció simbòlica apta per aquesta expressió), per exemple: fal·lus o serp.
4. La comparació activa (que es basa no ja en els objectes simbòlics, sinó en la seva activitat, inserint dinamisme i dramatisme a la imatge), la libido fecunda com el toro, és perillosa com el porc senglar etc. La connexió amb el mite és evident (18).



El Símbol és el llenguatge dels Arquetips i pertanyen al domini d'aquest, les Religions, els Mites i les Llegendes.

L'analogia simbòlica



Segons la *Tabula smaragdina*, el triple principi de l'analogia entre el món exterior i l'interior consisteix en: la unitat de la font o de l'origen d'ambdós móns, l'influx del món psíquic sobre el món físic, i del món material sobre l'espiritual. Però

l'analogia no només consisteix en aquesta relació entre allò interior i allò exterior, sinó també entre els fenòmens del món físic. La similitud material formal és només un dels casos de l'analogia, aquesta també pot existir en l'acció i en el procés. Per exemple, el Procés de Creació, que les teogonies expressen com una multiplicació progressiva, que és en realitat, una divisió, perquè tot prové de l'U, té la seva manifestació analògica en el mite d'esquarterament d'Osiris a Egipte, de Prajapati a l'Índia, o de Dionisi a Grècia.

L'analogia com procediment d'unificació i d'ordenació apareix en l'Art, en el Mite i en la Poesia contínuament. La seva presència delata sempre una força "mística" en acció, la necessitat de reunir el que està dispers. L'analogia és la pedra angular de tot l'edifici simbòlic. Si establim dos accions paral·leles "El Sol venç a les Tenebres" i "l'Heroi mata al Monstre", hi ha una correspondència entre les dues frases i accions. Hi ha una analogia de procés: ambdós subjectes, ambdós verbs i ambdós predicats es corresponen entre si. Com a més a més, hem escollit dues accions de ritme comú es podrien substituir lliurement i intercanviar els elements de les series sense que el sistema es trenqui, i podem dir: "L'Heroi venç a les Tenebres" i "el Sol mata al Monstre" (19).

La funció essencial del que és simbòlic és penetrar en allò desconegut i establir paradoxalment la comunicació con allò incomunicable. Diel explica la diferència entre al·legoria i símbol amb un exemple interessant: "Zeus llença el raig", això significa en el pla meteorològic una simple al·legoria, aquesta es transmuta en Símbol quan l'acció adquireix un sentit psicològic. Zeus esdevé Símbol de l'Esperit, i el raig llençat



simbolitza la sobtada aparició del pensament il·luminant (Intuïció) que se suposa es enviat per la Deïtat (20).

L'ésser humà es desplega, es desenvolupa i es realitza gràcies als processos de simbolització, gràcies a ells aconseguix una sana i equilibrada circulació de l'energia psíquica malalta de neurosis quant s'escindeix o es desequilibra. Quant el jo es desarrela de les seves fonts vitals només pot recobrar la seva salut gràcies als símbols unificadors creats espontàniament pels Arquetips i amb la col·laboració del mateix. Mitjançant l'ajuda del psicoterapeuta, els símbols es tradueixen per a fer comprensibles i integrables els seus significats.

-ELS SOMNIS



Jung concedeix una importància fonamental a la interpretació dels somnis. Els somnis representen un llenguatge ple de missatges coherents, ple de possibilitats creatives, i estan lliures de les Lleis Causals i del Temps. Va ser a partir dels propis somnis i visions com Jung va arribar a la concepció de l'Inconscient Col·lectiu. En els somnis es troben no només l'activitat dels Complexos específics de l'Inconscient Personal, sinó

també una funció prospectiva de possibles vies creatives de solució als problemes. En els somnis els Símbols emanen dels Arquetips i dels Complexos, i com en l'activitat artística, operen en la seva formació una sèrie de mecanismes inconscients comuns. Per un costat, està el mecanisme de Condensació on es fusionen varies realitats formant un conjunt de significat. L'altre mecanisme és el Desplaçament on els nuclis d'imatges més importants queden relegats per elements secundaris que reben atenció en forma d'expressions disfressades. Gràcies a aquestes disfresses poden fer-se conscients elements de la Libido que d'una altra manera serien reprimits o rebutjats per la Consciència. "L'Ombra" és la part de la pulsíó libidinal que no és assumida vivencialment per la Consciència, per entrar en conflicte amb la direcció conscient escollida a la vida. L'Ombra apareix en el contingut latent del somni, en la seva part



oculta. Per exemple, gracies al Desplaçament la vivència de l'Ombra pot ser projectada en el somni (21).

Els somnis poden interpretar-se en funció dels mecanismes que els conformen (especialment la Condensació i el Desplaçament), i identificant els Complexos i Arquetips que comporten.

El mètode junguà d'interpretació dels somnis es basa en tres tècniques:

1. **L'Enfocament Sintètic.** Les imatges en el contingut manifest del somni i les associacions que susciten al pacient s'identifiquen i es combinen amb els aspectes de la vida present i del passat (22).
2. **L'Amplificació.** S'utilitza per desenvolupar el potencial que tenen les imatges dels somnis. Se li demana al pacient que a través de la pintura, l'escultura i altres manifestacions artístiques desenvolupi associacions que li suggereixin les imatges dels somnis (23).
3. **La Imaginació Activa.** Promou el Procés d'Individuació a través del treball amb els somnis, les fantasies o els propis estats anímics (24).

-LA SINCRONICITAT



Sincronicitat.

La Sincronicitat és la relació simultània entre una idea inconscient i un fet físic, de manera que un no és causa de l'altre (25). Aquest fenomen psíquic permet interpretar els anomenats fenòmens ocults i la Parapsicologia, els fenòmens de la telepatia, la clarividència etc. Jung va elaborar la seva Teoria de la Sincronicitat a partir de les seves pròpies experiències de clarividència com anticipar la Primera Guerra Mundial i altres fets. Va esperar fins a 1952 per revelar les seves idees sobre la



La Teoria de la Sincronicitat es basa en el relativisme dels conceptes d'Espai i Temps en l'Inconscient, especialment en l'Inconscient Col·lectiu. En aquest Inconscient, les nocions d'Espai i Temps desapareixen i els fets poden aparèixer simultàniament. Jung va postular, a més a més, que l'activitat de l'Inconscient podia projectar-se en el món extern dels fets en aparents coincidències, i els fets del món extern coincidir amb els Arquetips de l'Inconscient Col·lectiu, és a dir, del món intern (26). Era conscient de que aquesta afirmació s'apartava, i se segueix apartant de les concepcions dominants de la Ciència actual.

- EL PROCÉS D'INDIVIDUACIÓ:

La imaginació creadora

Enfrontament i integració de l'Ombra

Integració de l'Ànima o de l'Ànimus

Connexió amb el Self o Sí Mateix



La imaginació creadora és una espècie de “superfunció” al servei de l'Arquetip per vehicular l'energia psíquica, a través de la imatge simbòlica creada. Aquesta imatge *transforma* l'energia instintiva en espiritual fent-la passar d'un nivell a un altre (tècnica *sintètic-hermenèutica*). Consisteix en expressar els continguts de l'Inconscient que irrompen en el camp d'acció del jo, dotant-los d'una forma estructural: dibuixant, esculpint, ballant, escrivint poemes o altres accions literàries. Així, un

pot somiar amb una imatge i després la pot plasmar en un dibuix donant-li color, trets i característiques concretes i el que emergeix és una fantasia activa. Diu Jung al respecte: *"Tomar progresivamente conciencia de las fantasias.....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).

Gràcies a aquest joc imaginatiu es pot portar a terme el Procés d'Individuació pel que s'integren les diferents parts de la Personalitat. Cada factor de la personalitat, sobretot en la seva dimensió arquetípica, és imaginativament *personalitzat* i pot ser discutit, analitzat, traduït comprensivament i assimilat. La fita de la Individuació és la integració de la Personalitat amb la intenció de crear un nou Centre Interior, que ens alliberi de les nostres divisions internes i dels aspectes possessius i impulsius de l'Inconscient.

En el Procés d'Individuació s'assoleix una integració entre el Conscient i l'Inconscient, afavorint el desenvolupament de la Personalitat. Implica l'equilibri i harmonització de la Psique, la recerca de la realització del propi Ser com a procés arquetipal. La possibilitat d'integrar la totalitat d'allò profund de l'Inconscient Col·lectiu, ens porta cap a la creativitat, el desenvolupament personal i l'Autorealització. La via que té l'Home de sortir de l'angoixa i el buit del Món Modern, és obrir-se als missatges de creixement personal que proporciona l'Inconscient profund i objectiu, els missatges de l'Inconscient Col·lectiu. La tragèdia moderna suposa no només una repressió del desig sexual como proposava Freud, sinó una "repressió ontològica" que aparta a l'Home i la seva Consciència de la riquesa del seu propi món interior creatiu, de les seves pròpies capacitats i potencial del seu Inconscient. El camí és apartar-se de la il·lusió (*Maia*) del Món Modern i experimentar les forces "numinoses" (Espirituals) que resideixen en el seu Inconscient Col·lectiu. La psicoteràpia, l'autoexploració i l'anàlisi dels Arquetips en les Mitologies i Religions es converteixen així en forces de creixement personal i integradores.

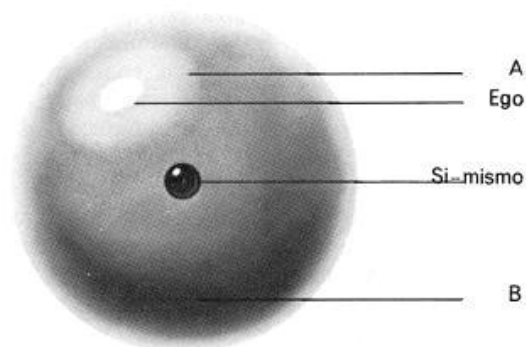
El primer pas en el Procés d'Individuació és la confrontació i integració de **l'Ombra**. L'Ombra és aquesta part de nosaltres que no coneixem i menyspreem, té un potencial energètic tan gran com el nostre jo. Quan un individu intenta veure la seva Ombra, se'n adona, i a vegades amb vergonya, de qualitats i impulsos que nega en sí mateix, però que pot veure clarament en altres persones: egoisme, peresa mental i sensibleria, plans i intrigues irreal, negligència i covardia, materialisme, gelosia i possessió etc. Però l'Ombra també té característiques positives, no només és el que menyspreem de nosaltres mateixos, sinó també aspectes valuosos de la nostra personalitat que no troben



lloc i es reprimeixen per la família, la cultura i la societat (28). L'Ombra és necessària i inevitable, no és possible la Llum sense la Foscor. Per afrontar l'Ombra d'una manera conscient hem d'entrar en el Regne de la Paradoxa. Normalment vivim en la contradicció, es pensa una cosa i se sent una altra, ens sentim dividits i trencats i això es fa insuportable.

La contradicció és estèril i destructiva, mentre que la paradoxa és creativa, perquè permet l'acceptació dels dos pols en conflicte, sense rebutjar cap. Patir degut a la confusió és el primer pas a la sanació, perquè el dolor de la contradicció es transforma en el Misteri de la Paradoxa. Si acceptem els elements oposats i afrontem el xoc entre ells d'una forma conscient, acceptem la paradoxa. Si es mantenen els impulsos conflictius durant un temps suficient, les dues forces oposades s'ensenyaran quelcom mútuament i es produirà una il·luminació que satisfarà a ambdues (29).

El Sí Mismo o Self



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 «sí-mismo» [Self] es, a la vez, el núcleo y toda la esfera (B); su proceso regulador interno produce los sueños.

Un cop s'ha integrat fins a cert punt l'Ombra, entrem en les profunditats de l'Inconscient. El concepte del **Si-Mateix (l'Arquetip de la Totalitat)** deriva als conceptes junguians d'**Ànima** i d'**Ànimus**. L'Ànima és la part inconscient femenina de l'Home i l'Ànimus és la part inconscient masculina de la Dona. Quan l'Ànima i l'Ànimus es fan conscients, es fa realitat la Unió dels Oposats. Sempre que l'individu promogui i tregui a la llum,

vivencialment, la seva Ànima o el seu Ànimus, la personalitat experimenta grans i profunds canvis. El Sí-Mateix és el resultat de la confluència en la Psique de la integració de l'Ombra en primer lloc, i després de la integració i concienzialització de l'Ànima o de l'Ànimus (30). La harmonia de la part Inconscient i Conscient del subjecte es troba en el Sí-Mateix, veritable nucli de la Psique.



Aquesta integració de la personalitat està molt bé representada en la cultura oriental pel símbol del Màndala que revesteix la forma d'un quadrat o cercle amb un punt central. El Màndala representa la conciliació dels Oposats, del Bé (allò Diví) i del Mal (allò Demoníac), d'allò Conscient i d'allò Inconscient de l'Home. El punt central del Màndala representa per a Jung la fita del Si-Mateix, el naixement d'un nou Centre de la Personalitat (31). Els Màndales o Màndorles a Occident, presenten a Crist en el centre amb els Quatre Evangelistes, o els seus símbols, en els 4 Punts Cardinals. L'Astrologia presenta Màndales similars.

El Sí-Mateix és un Arquetip i el seu Complex és el Jo. És un Arquetip equilibrador de les parts Conscients i Inconscients de l'individu. La salut mental és portar el procés adequat amb el Si-Mateix, que atén tant als elements de la Consciència com a integrar adequadament els aspectes rellevants del món Inconscient.

Aquest veritable Centre vital llinda amb l'*Absolut* i per això s'expressa amb *símbols religiosos* (32). Per a Jung, l'Home és psicològicament un ésser religiós, ho sàpiga o no, encara que la seva opció sigui la d'una actitud atea o agnòstica, *la funció religiosa* del seu psiquisme seguirà produint símbols sacres en somnis, fantasies o deliris. No és estrany que Jung concedeixi una gran importància a la religió perquè aquesta és un *Símbol viu*, i per tant, té inevitablement efectes psicoterapèutics.

-LA PSICOTERAPIA ANALÍTICA

Mètodes i tècniques psicoterapèutiques



Per a Jung és fonamental la fe confiada en la Naturalesa *sabia*, pel seu *Lumen Naturae* que deien els antics filòsofs, que és cega i innocentment impassible, però també pot aparèixer com a creadora i destructora a la vegada. Aquest caràcter paradoxal indica la seva riquesa i potencial d'ésser indiferenciat, que empenta per la progressiva diferenciació en un procés evolutiu i vital que en l'ésser humà, a nivell psíquic es manifesta en la polaritat *instintiu-espiritual* (33). L'home tendeix



evolutivament a desenvolupar la seva vida com a individu d'una espècie amb la més gran plenitud possible. S'ha de donar un vot de confiança a l'Inconscient Col·lectiu que representa la naturalesa arquetípica, genèticament programada en quant *Homo Sapiens* que ha de diferenciar-se i realitzar-se desplegant les seves potencialitats innates fins devenir un *individu únic*. El que ha de fer *l'art terapèutic* és ajudar a la Naturalesa como deien els Alquimistes.



La psicoteràpia analítica consisteix en un procés dialèctic, és a dir, un diàleg (explicació, anàlisi, confrontació) entre dues persones i amb si mateix. A través d'aquest diàleg el *jo-fill* retorna una i una altra vegada a l'interior matern de l'Inconscient Col·lectiu en forma simbòlica per trobar les seves arrels vitals (maternes) perdudes. La figura de la *Mare* representa l'essència perduda, mentre que la figura del *Pare* es manifesta en forma de

l'Arquetip de l'Esperit o del Sentit, personalitzat pel Vell Savi i en la força o dinamisme de l'Arquetip ⁽³⁴⁾.

Jung és més aviat ateoric, no té un mètode o tècnica preparada, perquè cada pacient és singular i irrepetible, i per tant, utilitza diferents mètodes en una espècie de pragmatisme obert i crític:

1. **Acceptació incondicional del pacient.** El psicòleg ha d'acceptar al pacient tal qual és, amb els seus aspectes més *ombrívols*, amb la seva forma de pensar i estil opcional de vida.
2. **Provocació d'experiències numinoses: tècnica de la imaginació activa.** El pacient ha emmalaltit pel seu desarrelament vital de les fonts inconscients, per haver perdut el seu *propi mite* que donava sentit a la seva vida, per tant és precís provocar en ell experiències vivencials que l'il·luminin i commoguin alhora.
3. **Tècnica amplificadora de hermenèutica comprensiva.** L'objectiu és aconseguir la plena eficàcia simbòlica de transformació en el pacient. Per això es



necessita no només l'enfloració de *mitologemes* i símbols que emergeixen de l'Inconscient, sinó també la comprensió complementària del jo conscient. Per treballar amb el llenguatge mític de l'Inconscient Col·lectiu es necessita una tècnica amplificadora de caràcter transcultural i històric- comparatiu.

4. **Discussió de la Weltanschauung (visió del món de cada individu).** Al procés dialèctic de la psicoteràpia s'ha d'anar amb tot l'equip tant pacient com terapeuta, sense reservar-se res, per sotmetre'l a anàlisi i confrontació crítica. Això exigeix flexibilitat per part del terapeuta i l'acceptació de les resistències del pacient.
5. **Treure allò positiu del que és negatiu.** Tot el que és fosc conté la seva llum, tot el que és dolent conté alguna cosa bona. Tota neurosis és un esforç positiu de curació, així, la Psique portarà al pacient a un major tancament en sí mateix fins arribar a un punt límit en que no podent suportar més la solitud es provoqui un moviment *enantiadròmic*, i comenci el procés de curació a través de l'experiència arquetípica.
6. **Acompanyament del pacient en un procés dialèctic d'individuació transformador.** ⁽³⁵⁾ Jung confia en l'Inconscient-Naturalesa o món anímic del pacient, i ho acompanya a recórrer el seu propi camí d'individuació confiant que quan arribi el moment "*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 aquest recorregut psicoterapèutic aniran apareixent personificacions arquetípiques entrelaçades o deformades amb Complexos i altres elements d'allò personal-biogràfic, que s'ha de separar curosament, il·luminar, interpretar, simbolitzar i integrar de forma assimiladora. És un procés *desalienant* de les dependències infantils i de les massificacions socials, de les projeccions de l'Ombra, de l'Ànima i de l'Ànimus que exerceixen una fascinació i *possessió* en l'individu. El pacient anirà trobant les arrels perdudes del seu propi *mite* reintegrant la seva personalitat en un equilibri dinàmic i creatiu. És la trobada amb la seva pròpia Ànima, amb l'Esperit que dóna sentit a l'existència, en definitiva, amb el Sí-Mateix ⁽³⁷⁾.

**Bibliografia consultada**

- (1) Resum extret del llibre J.L. Cifuentes, (1989) *Psicoterapias dinámicas. Modelos de aplicación*, pàgs. 125-126
- (2) C.G. Jung, (2003) *Los complejos y el inconsciente*, pàg. 75 i *Tipos psicológicos*, pàgs. 564-565.
- (3) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, pàgs. 4-5
- (4) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, pàg. 542
- (5) Ibid. pàg. 508. Enantiodromia significa "córrer en sentit contrari" i això representa la noció que tot el que és, passa al seu contrari.
- (6) C.G. Jung (1995) *Energética psíquica y esencia del sueño*, pàgs. 29-30 y 36
- (7) C.G. Jung, (2003) *Los complejos y el inconsciente*, pàg. 175
- (8) Ibid. pàg 169
- (9) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, pàgs. 4-5
- (10) J.E. Cirlot (1992) *Diccionario de símbolos*, pàg. 33
- (11) C.G. Jung (1993) *Símbolos de transformación*, pàg. 245
- (12) C.G. Jung (2010) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, pàg. 43
- (13) Ibid. pàg. 47
- (14) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, pàgs. 563-564
- (15) Ibid. pàg. 516
- (16) Ibid. pàg. 517
- (17) C.G. Jung (1995) *Energética psíquica y esencia del sueño*, pàg. 56
- (18) C.G. Jung (2012) *Símbolos de transformación*. Obra completa: Vol. 5, pàgs. 112-113
- (19) J.E. Cirlot (1992) *Diccionario de símbolos*, pàgs. 36-37
- (20) P. Diel (1991) *El simbolismo en la mitología griega*, pàg. 54
- (21) Rubino, V. (1995) *Sueños, arquetipos y creatividad*, pàg. 134
- (22) C.G. Jung (2007) *Dos escritos sobre psicología analítica*. Obra completa: Vol. 7, pàg. 98
- (23) C.G. Jung (2005) *Psicología y Alquimia*. Obra completa: Vol. 12, pàg. 194
- (24) C.G. Jung (2007) *Dos escritos sobre psicología analítica: Las relaciones entre el yo y el inconsciente*. Obra completa: Vol. 7, pàg.326



- (25) C.G. Jung (2004) *La dinámica de lo inconsciente: sincronidad como principio de conexiones acausales*. Obra completa: Vol. 8, pàg. 423
- (26) Ibid. pàgs. 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, pàgs. 243-244.
- (28) R. A. Johnson (1998) *Aceptar la Sombra de tu Inconsciente*, pàgs. 12 y 14
- (29) Ibid. pàgs. 70, 71, 72 y 80.
- (30) C.G. Jung (2011) *Aion Contribuciones al simbolismo del Sí-Mismo*. Obra completa: Vol. 9/2, pàgs. 27-28. El Si-Mateix apareix simbòlicament quan s'integren el Ànimus o el Ànima, és l'arquetip de la Unitat i la Totalitat, que no es pot distingir de la *Imago Dei*, pàg. 37.
- (31) C.G. Jung (2004) *Los arquetipos y los inconsciente colectivo*. Obra completa: Vol. 9/1, pàg. 371. Màndala és una paraula sànscrita que significa "cercle". Molt sovint, contenen la quaternitat o múltiple de quatre en forma de creu o d'estrella, o d'un quadrat, octògon etc. En l'Alquímia representa la unió dels quatre elements que tendeixen a dissociar-se.
- (32) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, pàgs. 562-563
- (33) C.G. Jung (1962) *Simbología del espíritu*, pàgs. 96-97
- (34) J.L. Cifuentes (1989) *Psicoterapias dinámicas. Modelos de aplicación*, pàg. 129
- (35) Ibid. pàgs. 136, 137 i 138
- (36) C.G. Jung (2008) *Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental*. Obra completa: Vol. 11, pàgs. 362-363
- (37) A. V. Fernández (1981) *Psicología de la personalidad en C.G. Jung*, pàg. 252



Reconeixement – NoComercial (by-nc): Es permet la generació d' obres derivades sempre que no es faci un ús comercial. Tampoc es pot utilitzar l' obra original amb finalitats comercials.