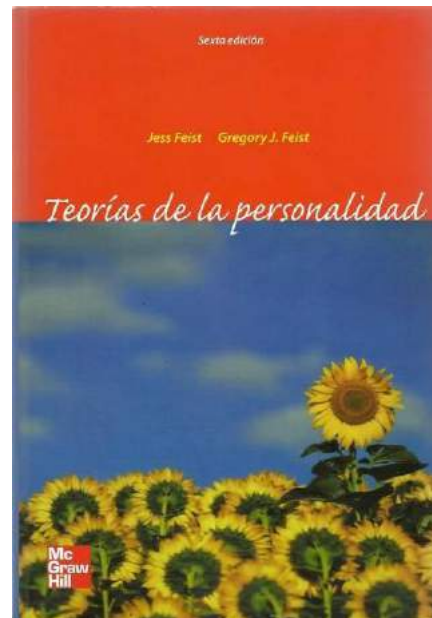


ACERVO 1.3

“CARL JUNG: LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA”



Feist J., Feist J.G. (2007). Teorías Psicodinámicas. En *Teorías de la personalidad*, (6ta ed., pp. 98-126). Madrid, España: Mac Graw Hill

El doctor, de edad mediana, estaba sentado en su escritorio ensimismado y preocupado. Poco tiempo antes se había roto de manera abrupta su relación de seis años con un amigo mayor que él, que también había sido su mentor, y el hombre sentía frustración e inseguridad sobre el futuro. Había perdido la confianza en su forma de tratar a los pacientes y, de un tiempo a esta parte, se limitaba a dejarlos hablar, sin darles ningún tipo de consejo o tratamiento.

Durante algunos meses el doctor había tenido sueños inexplicables y veía visiones extrañas y misteriosas. Ninguna de ellas parecía tener sentido para él. Estaba perdido y desorientado, no sabía si el trabajo para el que había estudiado se podía considerar una ciencia.

Dotado de cierto talento artístico, había empezado a ilustrar sus sueños y visiones sin apenas plantearse lo que sería el producto final. También había estado escribiendo sus fantasías sin proponerse entenderlas realmente.

Este día en concreto, comenzó a reflexionar: “¿qué estoy haciendo?” Dudaba del carácter científico de su trabajo pero tampoco podría decir lo que era exactamente. De repente, para su asombro, escuchó una voz femenina clara y nítida que venía de su interior y que decía: “Es arte”. Reconoció la voz: era la de una paciente con mucho talento que sentía afecto por él. Le respondió que su trabajo no era arte, pero no recibió ninguna respuesta inmediata. Entonces, volviendo a sus escritos, escuchó de nuevo la voz que decía: “Es arte”. Cuando intentó dialogar con ella no obtuvo ninguna respuesta. Pensó que la “mujer de su interior” no tendría capacidad para hablar, así que le sugirió usar la suya. Así lo hizo y mantuvieron una larga conversación.

El doctor de mediana edad que habló con la “mujer de su interior” era Carl Gustav Jung y los hechos relatados se produjeron durante el invierno de 1913-1914. Jung había sido admirador y amigo de Sigmund Freud, pero surgieron diferencias entre ellos relacionadas con la teoría y su relación personal se rompió, dejando a Jung una sensación amarga y un profundo sentido de pérdida.

La historia anterior es sólo uno de los numerosos sucesos que vivió Jung durante su “confrontación con el inconsciente”. El libro autobiográfico *Memorias, sueños, reflexiones* de Jung contiene una interesante versión de este peculiar viaje a los lugares más recónditos de su psique (Jung, 1961).

Perspectiva general de la psicología analítica

Uno de los primeros colegas de Freud, Carl Gustav Jung rompió con el psicoanálisis ortodoxo para crear su propia teoría de la personalidad, la **psicología analítica**, que parte del supuesto de que los fenómenos ocultos pueden influir en la vida de las personas. Jung afirmaba que cada uno de nosotros está motivado no sólo por las experiencias reprimidas, sino también por ciertas experiencias emocionales heredadas de nuestros antepasados. Estas imágenes heredadas constituyen lo que Jung denominó el **inconsciente colectivo**, elemento que incluye esos elementos que nunca hemos vivido personalmente pero que heredamos de nuestros antepasados.

Ciertos aspectos del inconsciente colectivo llegan a alcanzar un nivel de desarrollo avanzado y se denominan **arquetipos**. El arquetipo más general es la idea de autorrealización, que sólo se puede conseguir mediante el equilibrio entre varias fuerzas opuestas

de la personalidad. Por tanto, la teoría de Jung es un compendio de antítesis: las personas son introvertidas y extravertidas, racionales e irracionales, masculinas y femeninas, conscientes e inconscientes, están influidas por hechos del pasado e impulsadas al mismo tiempo por las expectativas de futuro.

En este capítulo estudiaremos con detalle la larga e interesante vida de Carl Jung y utilizaremos fragmentos de la misma para ilustrar sus conceptos y teorías. Su idea del inconsciente colectivo hace que su teoría de la personalidad sea una de las más fascinantes.

Biografía de Carl Jung

Carl Gustav Jung nació el 26 de julio de 1875 en Kesswil, una ciudad a orillas del Lago Constanza en Suiza. Su abuelo paterno, Carl Gustav Jung, fue un destacado médico de Basilea y uno de los hombres más famosos de esa ciudad. En la zona se rumoreaba que era hijo ilegítimo del gran poeta alemán Goethe, aunque el abuelo Jung nunca reconoció este rumor, el joven Jung, a veces, afirmaba ser el bisnieto de Goethe (Ellenberger, 1970).

Los padres de Jung fueron los menores de 13 hermanos, un hecho que puede haber contribuido a algunas de las dificultades que tenían en su relación. El padre de Jung, Johann Paul Jung, fue pastor de la iglesia reformada suiza y su madre, Emilie Preiswerk Jung, era hija de un teólogo. De hecho, ocho de los tíos maternos de Jung y dos de sus tíos paternos eran religiosos, de modo que tanto la religión como la medicina eran habituales en su familia. En la familia de la madre de Jung había una tradición de espiritismo y misticismo y su abuelo materno, Samuel Preiswerk, creía en el ocultismo y hablaba con frecuencia con los muertos. Dejaba un lugar en la mesa para el espíritu de su primera esposa y mantenía periódicamente conversaciones íntimas con ella. Como es comprensible, estas costumbres molestaban mucho a su segunda esposa.

Los padres de Jung tenían tres hijos, uno nacido antes que Carl pero que vivió solo tres días, y una hija nueve años menor que Carl. Por tanto, en los primeros años de su vida, Jung fue hijo único.

Jung (1961) describió a su padre como un idealista sentimental con profundas dudas sobre su fe religiosa. En su madre percibía dos posturas distintas. Por un lado era realista, práctica y cariñosa pero, por otro, era inestable, mística, clarividente, arcaica e implacable. Como era un niño emotivo y sensible, Jung se identificaba más con esta segunda cara de su madre, que él llamó su número dos, o personalidad nocturna (Alexander, 1990). Cuando tenía tres años, el joven Carl estuvo separado de su madre, que estuvo hospitalizada varios meses, y esta separación fue muy dolorosa para él. Hasta mucho tiempo después, cada vez que se mencionaba la palabra “amor”, él sentía desconfianza y seguía asociando la palabra “mujer” con inestabilidad, mientras que la palabra “padre” para él era sinónimo de fiabilidad, pero también de impotencia (Jung, 1961).

Antes de que cumpliera cuatro años, su familia se trasladó a un barrio residencial de las afueras de Basilea. En este periodo fue cuando se produjo su primer sueño, que afectaría profundamente a su vida posterior y a su concepto de inconsciente colectivo y que describiremos más adelante.

En el periodo escolar Jung se fue haciendo consciente de la existencia de dos aspectos distintos de sí mismo, a los que llamó sus personalidades número uno y número dos. Al

principio consideró que ambas personalidades eran parte de su mundo personal, pero en la adolescencia advirtió que la personalidad número dos era un reflejo de algo distinto de sí mismo, un anciano muerto hacía tiempo. Entonces Jung aún no comprendía totalmente estas fuerzas distintas, pero más adelante reconoció que la personalidad número dos había estado en contacto con sentimientos e intuiciones que la personalidad número uno no percibía. En *Recuerdos, sueños, reflexiones*, Jung (1961) escribió lo siguiente sobre su personalidad número dos:

La viví e influyó en mí de una manera curiosamente irreflexiva; cuando estaba presente, la personalidad número uno palidecía hasta el punto de dejar de existir y cuando el ego, que era cada vez más parecido a la personalidad número uno, dominaba la escena, el anciano, si es que lo recordaba, parecía un sueño remoto e irreal. (p. 68)

Entre los 16 y 19 años la personalidad número uno de Jung empezó a ser más dominante y, poco a poco, “reprimió el mundo de las premoniciones intuitivas” (Jung, 1961, p. 68), dado que ahora imperaba su personalidad consciente, pudo concentrarse en los estudios y el trabajo. En la teoría de las actitudes de Jung, su personalidad número uno era extravertida y estaba en sintonía con el mundo objetivo, mientras que su personalidad número dos era introvertida y estaba orientada hacia el interior de su mundo subjetivo. Por tanto, durante los primeros años de universidad, Jung era más bien introvertido, pero cuando llegó el momento de ejercer una profesión y cumplir otras responsabilidades objetivas, se hizo más extravertido, y esta actitud predominó hasta la crisis de los cuarenta, tras la cual entró en un periodo de introversión extrema.

Al principio, Jung quiso dedicarse a la arqueología, pero también estaba interesado en la filología, la historia, la filosofía y las ciencias naturales. Pese a que parte de su familia era aristócrata, sus recursos eran limitados (Noll, 1994), por lo que, obligado por la falta de dinero a estudiar en una universidad cercana a su casa, se inscribió en la Universidad de Basilea, que no tenía la carrera de arqueología. Al tener que escoger otra disciplina, Jung optó por las ciencias naturales, porque había soñado en dos ocasiones que realizaba grandes descubrimientos en este campo (Jung, 1961). A la hora de escoger su profesión, se decantó por la medicina. Esta elección se concretó aún más cuando Jung supo que la psiquiatría estudia los fenómenos subjetivos (Singer, 1994).

Durante el primer año de medicina, el padre de Jung murió, dejándolo al cuidado de su madre y de su hermana. También mientras estudiaba medicina, Jung empezó a asistir a una serie de sesiones de espiritismo con parientes de la familia Preiswerk, incluida su prima hermana Helene Preiswerk, que aseguraba que podía hablar con los muertos. Jung casi siempre asistía a estas sesiones como miembro de la familia, pero más adelante, cuando escribió su tesis doctoral sobre fenómenos de ocultismo, afirmó que estas sesiones habían sido experimentos controlados (McLynn, 1996).

Después de acabar la carrera de medicina en la Universidad de Basilea en 1900, Jung empezó a trabajar como asistente psiquiátrico de Eugene Bleuler en el hospital de salud mental Burghölzli de Zúrich, posiblemente el hospital clínico con más prestigio del mundo en aquella época. En el periodo de 1902-1903, Jung estudió seis meses en París con Pierre Janet, sucesor de Charcot. Cuando volvió a Suiza en 1903, se casó con Emma Rauschenbach, una sofisticada joven suiza de familia rica. Dos años más tarde, junto con sus tareas en el hospital, empezó a ejercer como profesor en la Universidad de Zúrich y a tratar pacientes en una consulta privada.

Jung había leído *La interpretación de los sueños de Freud* (Freud, 1900/1953) poco después de su publicación, pero no lo impresionó mucho (Singer, 1994). Cuando volvió a

leer el libro pocos años después, conocía mejor las ideas de Freud y deseaba interpretar sus propios sueños. En 1906, Jung y Freud iniciaron una correspondencia periódica (véase McGuire y McGlashan, 1994). Al año siguiente, Freud invitó a Carl y Emma Jung a Viena. Al conocerse, ambos hombres sintieron un profundo respeto y afecto mutuos, y en su primer encuentro estuvieron hablando durante trece horas seguidas, hasta bien entrada la madrugada. Durante esta primera conversación maratónica, Martha Freud y Emma Jung mantuvieron una charla cordial (Ferris, 1997).

Freud estaba convencido de que Jung era la persona ideal para ser su sucesor. A diferencia de otros hombres del círculo de amigos y seguidores de Freud, Jung no era ni judío ni vienés. Además, Freud sentía afecto por Jung y lo consideraba un hombre de gran capacidad intelectual. Estas características lo llevaron a elegir a Jung para que ocupara el cargo de primer presidente de la Asociación Psicoanalítica Internacional.

En 1909, G. Stanley Hall, el presidente de la *Clark University* y uno de los primeros psicólogos de Estados Unidos, invitó a Jung y a Freud a dar una serie de conferencias en la *Clark University* de Worcester, Massachusetts. Junto con Sándor Ferenczi, otro psicoanalista, los dos hombres viajaron a Estados Unidos, en la que sería la primera de las nueve visitas de Jung a este país (Bair, 2003). Durante su viaje de siete semanas, poco a poco empezó a nacer una tensión latente entre Jung y Freud. Esta tensión personal no se redujo cuando los dos ya famosos psicoanalistas empezaron a interpretar mutuamente sus sueños, un pasatiempo arriesgado para cualquier relación.

En *Recuerdos, sueños, reflexiones*, Jung (1961) afirmaba que Freud no estaba dispuesto a desvelar detalles de su vida personal, detalles que Jung necesitaba para interpretar uno de los sueños de Freud. Según la versión de Jung, cuando le pidió detalles íntimos, Freud objetó: “¡Pero yo no puedo poner en juego mi autoridad!” (Jung, 1961, p. 158). En ese momento, Jung llegó a la conclusión de que Freud en efecto había perdido su autoridad: “Esta frase quedó grabada en mi memoria y presagiaba ya el fin de nuestra relación” (p. 158).

Jung afirmó también que durante el viaje a Estados Unidos, Freud fue incapaz de interpretar los sueños de Jung, sobre todo uno que parecía contener gran cantidad de material de su inconsciente colectivo. Más adelante estudiaremos con más detalle este sueño, de momento nos limitaremos a los aspectos del mismo que pueden guardar relación con algunos de los problemas que tuvo Jung con las mujeres durante toda su vida. En este sueño, Jung y su familia estaban viviendo en la segunda planta de su casa y él decidió explorar niveles de la misma hasta entonces desconocidos. En la planta baja de la vivienda encontró una cueva donde halló “dos cráneos humanos, muy viejos y medio desintegrados” (p. 159).

Freud se interesó por los dos cráneos, pero no como material del inconsciente colectivo de Jung, sino insistiendo en que estaban asociados con algún deseo: Jung deseaba la muerte de alguien. Como aún no tenía confianza en su propio criterio y conocía la respuesta que Freud esperaba oír, Jung contestó: “mi esposa y mi cuñada; ¡tenía que mencionar a alguien cuya muerte mereciera el deseo!”.

“Acababa de casarme y sabía perfectamente no había nada dentro de mí que pudiera desear algo así”. (Jung, 1961, pp. 159-160)

Aunque la interpretación de este sueño de Jung sea más certera que la de Freud, es bastante posible que Jung deseara la muerte de su esposa. En aquel momento, Jung no estaba “recién casado” sino que llevaba casi siete años de matrimonio y en los cinco últimos había mantenido una intensa relación íntima con una antigua paciente llamada

Sabina Spielrein. Frank McLynn (1996) afirmó que el “complejo materno” de Jung lo llevó a desarrollar una animadversión contra su esposa, pero una explicación más plausible es que Jung necesitaba más de una mujer para satisfacer los dos aspectos de su personalidad.

No obstante, las dos mujeres con las que Jung compartió su vida durante casi 40 años fueron su esposa Emma y otra antigua paciente llamada Antonia (Toni) Wolff (Bair, 2003). Emma Jung parecía ser más afín a la personalidad número uno de Jung, mientras que Toni Wolff estaba más en contacto con su personalidad número dos. Esta relación triple no siempre resultaba agradable, pero Emma Jung se dio cuenta de que Toni Wolff podía hacer más por Carl que ella (o cualquier otra persona) y siempre le estuvo muy agradecida (Dunne, 2000).

Aunque Jung y Wolff no pretendieron esconder su relación, el nombre Toni Wolff no aparece en la autobiografía póstuma de Jung *Recuerdos, sueños, reflexiones*. Alan Elms (1994) descubrió que Jung había escrito un capítulo entero sobre Toni Wolff, un capítulo que no llegó a publicarse nunca. La ausencia del nombre de Wolff en su autobiografía se debe probablemente al rencor que los hijos de Jung sintieron hacia ella durante toda su vida, estos recordaban la época en que había mantenido una aventura con su padre abiertamente y, como adultos con cierto poder de veto sobre el contenido de la autobiografía de aquél, prefirieron que dicha aventura no pasara a la posteridad.

En todo caso, hay pocas dudas de que Jung necesitaba otras mujeres aparte de su esposa. En una carta a Freud del 30 de enero de 1910, Jung escribió: “El requisito fundamental para un buen matrimonio, a mi parecer, es el permiso para ser infiel” (McGuire, 1974, p. 289).

Casi inmediatamente después de que Jung y Freud volvieran de Estados Unidos, las diferencias personales y teóricas entre ambos se fueron agudizando a medida que su amistad se enfriaba. En 1913 pusieron fin a su correspondencia personal y, un año más tarde, Jung renunció a la presidencia de la Asociación Psicoanalítica Internacional y poco después dejó de ser miembro de la misma.

La ruptura de su relación con Freud puede haber estado motivada por hechos que no se mencionan en *Recuerdos, sueños, reflexiones* (Jung, 1961). En 1907, Jung escribió a Freud sobre su “admiración ilimitada” por él y le confesó que esta veneración tenía “algo de enamoramiento religioso” y un “innegable trasfondo erótico” (McGuire, 1974, p. 95). Jung continuó su confesión con estas palabras: “Este abominable sentimiento procede del hecho de que en la infancia fui víctima de la violación de un anciano al que había adorado” (p. 95). En realidad Jung tenía 18 años cuando se produjo la violación y el anciano del que hablaba era para él un amigo paternal al que podía confiarle prácticamente todo. Alan Elms (1994) sostenía que los sentimientos eróticos de Jung hacia Freud, junto con aquella experiencia temprana de violación, puede haber sido una de las causas principales de la ruptura. Elms sugirió además que el rechazo de las teorías sexuales de Freud por parte de Jung pudo surgir de sus sentimientos sexuales ambivalentes.

Durante los años que siguieron a la ruptura con Freud, Jung vivió un período de soledad y autoanálisis. Desde diciembre de 1913 hasta 1917, sufrió la experiencia más profunda y peligrosa de su vida, un viaje a las profundidades de su propia psique inconsciente. Marvin Goldwert (1992) se refirió a esta época de la vida de Jung como un período de “enfermedad creativa” un término que Henri Ellenberger (1970) había usado para describir a Freud en los años posteriores a la muerte de su padre. El período de “enfermedad creativa” de Jung fue similar al autoanálisis de Freud. Los dos hombres empezaron la búsqueda de sí mismos a finales de los treinta o principios de los cuarenta,

Freud, como reacción a la muerte de su padre, Jung como consecuencia de la ruptura con su padre espiritual, Freud. Ambos vivieron un período de soledad y aislamiento y la experiencia provocó cambios profundos en los dos.

Aunque el viaje de Jung a su inconsciente fue peligroso y doloroso, también fue necesario y fructífero. Utilizando la interpretación de los sueños y la imaginación activa para forzarlo, Jung pudo desarrollar su excepcional teoría de la personalidad.

Durante este período anotaba el contenido de sus sueños, los ilustraba, se contaba historias a sí mismo y luego las seguía hasta donde lo llevaran. Todos estos procesos le permitieron conocer su inconsciente personal (Jung, 1979 y Dunne, 2000, incluyen muchas de sus pinturas de este período). Profundizando en su método llegó a encontrar los contenidos del inconsciente colectivo: los arquetipos. Oía a su *anima* que le hablaba con una voz clara femenina, descubrió su sombra, la parte maligna de su personalidad, habló con los arquetipos del anciano sabio y la gran madre y, por último, cuando se acercaba el final de su viaje, llegó a una especie de renacimiento psicológico llamado individualización (Jung, 1961).

Aunque Jung viajó mucho durante su vida, mantuvo la nacionalidad suiza y su residencia en Küsnacht, cerca de Zúrich. Él y su esposa, que también era psicoanalista, tuvieron cinco hijos, cuatro niñas y un niño. Jung era cristiano, pero no practicante. Entre sus aficiones estaban el tallado de madera y piedra y la navegación a vela en el lago de Constanza. También le interesaba mucho la alquimia, la arqueología, el gnosticismo, las filosofías orientales, la historia, la religión, la mitología y la etnología.

En 1944, ocupó la cátedra de psicología médica en la Universidad de Basilea, pero sus problemas de salud lo obligaron a renunciar al cargo un año después. Tras la muerte de su esposa en 1955, pasaba la mayor parte del tiempo solo: “el anciano sabio de Küsnacht”. Murió el 6 de junio de 1961 en Zúrich, pocas semanas antes de cumplir 86 años. Cuando murió, la fama de Jung se extendía por todo el mundo, no sólo en relación con la psicología, sino también con la filosofía, la religión y la cultura popular (Brome, 1978).

Niveles de la psique

Jung, igual que Freud, basó su teoría de la personalidad en el supuesto de que la mente o psique tiene un nivel consciente y un nivel inconsciente. A diferencia de Freud, sin embargo, Jung afirmó enérgicamente que la parte más importante del inconsciente no nace de las experiencias personales de cada individuo sino del pasado remoto de la existencia humana, un concepto que Jung denominó el *inconsciente colectivo*. El *consciente* y el *inconsciente* de cada persona tienen una menor importancia en la teoría de Jung.

El consciente

Según Jung, las imágenes *conscientes* son las que percibe el ego, mientras que los elementos *inconscientes* no tienen relación con aquél. La noción del ego de Jung es más restrictiva que la de Freud, para él es el centro de la consciencia pero no el centro de la personalidad. El ego no es la totalidad de la personalidad, sino que debe ser completado por un yo más global, el centro de la personalidad, que es en gran medida inconsciente. En una persona psicológicamente equilibrada, el ego tiene una importancia menor que

el yo inconsciente (Jung, 1951/1959a). Por tanto, la consciencia desempeña un papel relativamente secundario en la psicología analítica y dar demasiada importancia al desarrollo de la psique consciente puede llevar a un desequilibrio psicológico. Los individuos sanos están en contacto con su mundo consciente, pero también se permiten a sí mismos encontrarse con su yo inconsciente y llegar así a la *individualización*, un concepto que estudiaremos en el apartado dedicado a la autorrealización.

El inconsciente personal

El **inconsciente personal** abarca todas las experiencias de un individuo concreto que han sido reprimidas, olvidadas o percibidas subliminalmente. Contiene recuerdos e impulsos infantiles reprimidos, sucesos olvidados y experiencias percibidas por debajo del umbral de la consciencia. El inconsciente personal está formado por nuestras experiencias personales y es, por tanto, único para cada uno de nosotros. Ciertas imágenes del inconsciente personal se pueden recordar fácilmente, otras son más difíciles y algunas quedan fuera del alcance de la consciencia. El concepto de inconsciente personal de Jung es similar a la noción del inconsciente-preconsciente de Freud (Jung, 1931/1960b).

Los contenidos del inconsciente personal se llaman **complejos**. Un complejo es un conglomerado de ideas asociadas provisto de carga emocional. Por ejemplo, las experiencias de una persona con su madre podrían agruparse en torno a un centro emocional de tal modo que la madre de la persona, o incluso la misma palabra "madre", provoque una reacción emotiva que bloquee la corriente de pensamiento. Los complejos son en gran medida personales pero también pueden derivarse de las experiencias colectivas de la humanidad. En nuestro ejemplo, el complejo relacionado con la madre procede no sólo de la relación personal del individuo con su madre, sino también de las experiencias de toda la especie. Además, este complejo está formado, en parte, por la imagen consciente de la madre que tiene cada persona. Por tanto, los complejos pueden ser en parte conscientes y surgir del inconsciente personal y del inconsciente colectivo (Jung, 1928/1960).

El inconsciente colectivo

A diferencia del inconsciente personal, que procede de las experiencias personales, el **inconsciente colectivo** tiene su origen en el pasado remoto de la especie. Se trata del concepto más polémico y quizás el más característico de Jung. Los contenidos físicos del inconsciente colectivo se heredan y pasan de generación en generación en forma de potencial físico. Las experiencias de los antepasados remotos con conceptos universales como Dios, la madre, el agua, la tierra, etc., se han transmitido a lo largo de generaciones, de modo que los individuos de todas las latitudes y épocas están influidos por las experiencias de sus antepasados primitivos (Jung, 1937/1959). Por tanto, los contenidos del inconsciente colectivo son más o menos los mismos para los individuos de todas las culturas (Jung, 1934/1959).

Los contenidos del inconsciente colectivo no permanecen latentes sino que están activos e influyen en los pensamientos, emociones y actos de cada individuo. El inconsciente colectivo es también el origen de diversos mitos, leyendas y creencias religiosas de la humanidad. Además genera los "grandes sueños", sueños con un significado que va más allá del individuo que sueña y que tienen relevancia para las personas de cualquier época y lugar (Jung, 1948/1960b).

El inconsciente colectivo no hace referencia a ideas heredadas sino, más bien, a la tendencia innata de los humanos a reaccionar de una manera determinada cada vez que sus experiencias estimulan una reacción que forma parte de la herencia biológica. Por ejemplo, una joven madre podría tener inesperadamente una reacción de amor y ternura hacia su hijo recién nacido, aunque anteriormente tuviera sentimientos negativos o neutrales hacia el feto. La tendencia a esta reacción es parte del potencial innato o heredado de la mujer pero requiere una experiencia personal para ser activada. Los humanos, como otros animales, vienen al mundo con una predisposición genética a actuar o reaccionar de cierta manera si sus experiencias reales se aproximan a estas predisposiciones de origen biológico. Por ejemplo, un hombre que se enamora a primera vista podría quedar enormemente sorprendido y perplejo por sus propias reacciones. La persona amada puede no parecerse a su ideal consciente de mujer y, pese a ello, algo dentro de él le hace sentirse atraído por ella. Jung sugeriría que el inconsciente colectivo del hombre contenía impresiones de origen biológico sobre la mujer y que estas impresiones se activaron cuando vio por primera vez a la persona amada.

¿Cuántas predisposiciones de origen biológico tienen los humanos? Según Jung, existen tantas tendencias heredadas como situaciones en la vida. Las incontables repeticiones de estas situaciones han hecho que lleguen a formar parte de la constitución biológica humana. Al principio son "formas sin contenido, que representan sólo la posibilidad de que se produzca un cierto tipo de percepción y acto" (Jung, 1937/1959, p. 48). Conforme se van repitiendo, estas formas empiezan a generar contenidos y se convierten en arquetipos relativamente autónomos.

Los arquetipos

Los **arquetipos** son imágenes arcaicas que tienen su origen en el inconsciente colectivo. Se asemejan a los complejos porque son conglomerados de imágenes asociadas provistos de carga emocional, pero mientras los complejos son componentes del inconsciente personal, los arquetipos son generales y proceden del inconsciente colectivo.

Los arquetipos también deben diferenciarse de los *instintos*. Jung (1948/1960a) definió el **instinto** como un impulso físico inconsciente hacia un acto y consideró el arquetipo como la contrapartida física del instinto. Comparando los arquetipos con los instintos, Jung (1975) escribió:

Igual que los animales de la misma especie muestran los mismos fenómenos instintivos en todo el mundo, el hombre también muestra las mismas formas arquetípicas independientemente de dónde viva. Igual que los animales no necesitan aprender las actividades instintivas, el hombre también posee unos patrones psíquicos básicos y los repite de manera espontánea, al margen de todo tipo de enseñanza. Dado que el hombre es consciente y tiene capacidad de introspección, es muy posible que pueda percibir estos patrones instintivos en forma de representaciones arquetípicas. (p. 152)

En resumen, tanto los arquetipos como los instintos son inconscientes y ambos pueden contribuir a determinar la personalidad.

Los arquetipos tienen una base biológica pero surgen de la repetición de experiencias de los primeros antepasados de los humanos. Dentro de cada persona existe, en potencia, un número incontable de arquetipos y cada vez que una experiencia personal se corresponde con la imagen primitiva latente, el arquetipo correspondiente se activa.

El arquetipo en sí mismo no se puede representar directamente, pero una vez activado, se expresa de diversas maneras, sobre todo en sueños, fantasías y desilusiones.

El inconsciente colectivo no hace referencia a ideas heredadas sino, más bien, a la tendencia innata de los humanos a reaccionar de una manera determinada cada vez que sus experiencias estimulan una reacción que forma parte de la herencia biológica. Por ejemplo, una joven madre podría tener inesperadamente una reacción de amor y ternura hacia su hijo recién nacido, aunque anteriormente tuviera sentimientos negativos o neutrales hacia el feto. La tendencia a esta reacción es parte del potencial innato o heredado de la mujer pero requiere una experiencia personal para ser activada. Los humanos, como otros animales, vienen al mundo con una predisposición genética a actuar o reaccionar de cierta manera si sus experiencias reales se aproximan a estas predisposiciones de origen biológico. Por ejemplo, un hombre que se enamora a primera vista podría quedar enormemente sorprendido y perplejo por sus propias reacciones. La persona amada puede no parecerse a su ideal consciente de mujer y, pese a ello, algo dentro de él le hace sentirse atraído por ella. Jung sugeriría que el inconsciente colectivo del hombre contenía impresiones de origen biológico sobre la mujer y que estas impresiones se activaron cuando vio por primera vez a la persona amada.

¿Cuántas predisposiciones de origen biológico tienen los humanos? Según Jung, existen tantas tendencias heredadas como situaciones en la vida. Las incontables repeticiones de estas situaciones han hecho que lleguen a formar parte de la constitución biológica humana. Al principio son "formas sin contenido, que representan sólo la posibilidad de que se produzca un cierto tipo de percepción y acto" (Jung, 1937/1959, p. 48). Conforme se van repitiendo, estas formas empiezan a generar contenidos y se convierten en arquetipos relativamente autónomos.

Los arquetipos

Los **arquetipos** son imágenes arcaicas que tienen su origen en el inconsciente colectivo. Se asemejan a los complejos porque son conglomerados de imágenes asociadas provistos de carga emocional, pero mientras los complejos son componentes del inconsciente personal, los arquetipos son generales y proceden del inconsciente colectivo.

Los arquetipos también deben diferenciarse de los *instintos*. Jung (1948/1960a) definió el **instinto** como un impulso físico inconsciente hacia un acto y consideró el arquetipo como la contrapartida física del instinto. Comparando los arquetipos con los instintos, Jung (1975) escribió:

Igual que los animales de la misma especie muestran los mismos fenómenos instintivos en todo el mundo, el hombre también muestra las mismas formas arquetípicas independientemente de dónde viva. Igual que los animales no necesitan aprender las actividades instintivas, el hombre también posee unos patrones psíquicos básicos y los repite de manera espontánea, al margen de todo tipo de enseñanza. Dado que el hombre es consciente y tiene capacidad de introspección, es muy posible que pueda percibir estos patrones instintivos en forma de representaciones arquetípicas. (p. 152)

En resumen, tanto los arquetipos como los instintos son inconscientes y ambos pueden contribuir a determinar la personalidad.

Los arquetipos tienen una base biológica pero surgen de la repetición de experiencias de los primeros antepasados de los humanos. Dentro de cada persona existe, en potencia, un número incontable de arquetipos y cada vez que una experiencia personal se corresponde con la imagen primitiva latente, el arquetipo correspondiente se activa.

El arquetipo en sí mismo no se puede representar directamente, pero una vez activado, se expresa de diversas maneras, sobre todo en sueños, fantasías y desilusiones.

Durante el encuentro con su inconsciente en la madurez, Jung tenía muchos sueños y fantasías arquetípicos en las que imaginaba que descendía a abismos cósmicos profundos, en aquel momento no le encontraba sentido a sus visiones y sueños, pero más adelante, cuando empezó a comprender que las imágenes de los sueños y los personajes de la fantasía en realidad eran arquetipos, estas experiencias adquirieron un significado completamente nuevo (Jung, 1961).

Los sueños son la fuente principal de material arquetípico y ciertos sueños ofrecen lo que Jung consideró una prueba de la existencia del mismo. Estos sueños generan motivos que podrían no haber estado presentes en las experiencias de la persona que los soñó y que suelen coincidir con los conocidos por los hombres primitivos o los nativos de tribus aborígenes actuales.

Jung afirmaba que las alucinaciones de pacientes psicóticos también contenían pruebas de la existencia de arquetipos universales (Bair, 2003). Mientras trabajaba como asistente psiquiátrico en Burghölzli, Jung observó a un enfermo de esquizofrenia paranoide que miraba por la ventana bajo el sol. El paciente le suplicó al joven psiquiatra que mirara él también:

Le dijo: "Si miro al sol con los ojos entreabiertos puedo ver el falo del sol. Si muevo la cabeza de un lado a otro el falo del sol se mueve también y esto es el origen del viento". (Jung, 1931/1960b, p. 150)

Cuatro años después Jung se encontró con un libro del filólogo alemán Albrecht Dieterich que se había publicado en 1903, muchos años después de que aquel paciente fuera internado. El libro, escrito en griego, trataba sobre una liturgia procedente del papiro mágico de París, que describía un rito antiguo de culto a Mitras, el dios persa de la luz. En esta liturgia se le pedía al iniciado que mirara al sol hasta que pudiera ver un tubo colgando del mismo. El tubo, que oscilaba hacia el este y el oeste, era el origen del viento. La versión de Dieterich del falo del sol en el culto al dios Mitras era casi idéntica a la alucinación del paciente que, con toda probabilidad, no conocía el antiguo rito de iniciación. Jung (1931/1960b) presentó muchos ejemplos similares como prueba de la existencia de los arquetipos y el inconsciente colectivo.

Como indicamos en el Capítulo 2, Freud también creía que los humanos heredan de manera colectiva una predisposición a ciertos actos. Su concepto de *herencia filogenética*, no obstante, es algo diferente de la formulación de Jung. Una de las diferencias reside en que Freud analizaba primero el inconsciente personal y recurría a la herencia filogenética sólo cuando las explicaciones individuales resultaban insuficientes, como hizo en alguna ocasión para explicar el complejo de Edipo (Freud, 1933/1964). En cambio, Jung daba más importancia al inconsciente colectivo y utilizaba las experiencias personales como parte integrante del conjunto de la personalidad.

La diferencia principal entre los dos, no obstante, reside en la división del inconsciente colectivo de Jung en fuerzas autónomas llamadas arquetipos, cada una de las cuales tiene vida y personalidad propias. Aunque existe un gran número de arquetipos en forma de imágenes vagas, sólo unos pocos han evolucionado lo suficiente como para poder conceptualizarse. Los más importantes son la persona, la sombra, el *anima*, el *animus*, la gran madre, el anciano sabio, el héroe y el yo.

La persona

La parte de la personalidad que los individuos muestran al mundo se designa con el término **persona**, término bien escogido porque se refiere a la máscara que llevaban

los actores de teatro en la Antigüedad. Es probable que el concepto de persona de Jung surgiera de sus experiencias con su personalidad número uno, que tuvo que adaptarse al mundo exterior. Según Jung, cada uno de nosotros debe ejercer un papel concreto que viene dictado por la sociedad. De un médico se espera que adopte una actitud típica de “tratamiento de pacientes”, un político debe mostrar a la sociedad un rostro que le permita ganarse la confianza y los votos de los ciudadanos, un actor muestra el estilo de vida que su público espera de él (Jung, 1950/1959).

Aunque la persona es una parte necesaria de nuestra personalidad, no debemos confundir nuestra faceta pública con nuestro yo. Si nos identificamos demasiado con nuestra persona, no tendremos consciencia de nuestra individualidad y ello nos impedirá alcanzar la autorrealización. Es cierto que debemos reconocer el papel de la sociedad en la vida, pero si nos identificamos en exceso con nuestra persona, perderemos el contacto con nuestro yo interior y dependeremos demasiado de las expectativas de la sociedad. Para alcanzar el equilibrio psicológico, afirmaba Jung, es necesario alcanzar un equilibrio entre las exigencias de la sociedad y nuestra individualidad. Ser ajenos a nuestra persona es subestimar la importancia de la sociedad, pero no ser conscientes de nuestra individualidad es convertirnos en una marioneta de la sociedad (Jung, 1950/1959).

Durante el distanciamiento de la realidad de Jung entre 1913 y 1917, luchó intensamente por mantener el contacto con su persona. Sabía que debía llevar una vida normal, y el trabajo y la familia le ofrecían ese contacto. A menudo tenía que decirse a sí mismo: “Tengo un título de medicina de una universidad suiza, debo ayudar a mis pacientes, estoy casado y tengo cinco hijos, vivo en el número 228 de la Seestrasse en Küsnacht” (Jung, 1961, p. 189). Estas charlas consigo mismo mantenían a Jung con los pies en el suelo y lo convencían de que realmente existía.

La sombra

La **sombra**, el arquetipo de la oscuridad y la represión, representa las características que no queremos reconocer e intentamos ocultar a nosotros mismos y a los demás. La sombra está compuesta por tendencias moralmente inaceptables y una serie de cualidades constructivas y creativas que a nosotros mismos, sin embargo, no cuesta reconocer (Jung, 1951/1959a).

Jung sostenía que, para alcanzar el equilibrio psicológico, debemos esforzarnos continuamente por conocer nuestra sombra y que esta búsqueda es nuestra *primera prueba de valor*. Es más fácil proyectar la cara oscura de nuestra personalidad sobre los demás, para ver en ellos la fealdad y maldad que nos negamos a ver en nosotros mismos. Aceptar la oscuridad dentro de nosotros es conseguir “ser conscientes de la sombra”, pero lamentablemente, la mayoría de las personas nunca llega a ser consciente de su sombra y se identifica sólo con la parte favorable de su personalidad. Estas personas no conscientes de la existencia de su sombra podrían, sin embargo, estar bajo su influjo y llevar una vida trágica, tropezándose continuamente con la “mala suerte” y cosechando frustración y desánimo (Jung, 1954/1959a).

En *Recuerdos, sueños, reflexiones* Jung (1961) relató un sueño que se produjo en el momento de su ruptura con Freud. En él su sombra, personificada por un salvaje de tez oscura, mataba al héroe, un hombre llamado Siegfried, que representaba al pueblo alemán. La interpretación que hizo Jung de este sueño es que ya no necesitaba a Sig Freud (Siegfried) y, por ello, su sombra llevó a cabo la constructiva tarea de eliminar al que fue su héroe.

El anima

Como Freud, Jung afirmaba que todos los humanos son psicológicamente bisexuales y tienen una parte masculina y una parte femenina. La parte femenina de los hombres surge del inconsciente colectivo en forma de arquetipo y ofrece una enorme resistencia a la aceptación. Pocos hombres llegan a conocer bien su *anima* porque esta tarea requiere una gran valentía y es incluso más difícil que ser conscientes de su sombra. Para dominar las proyecciones del *anima*, los hombres deben superar barreras intelectuales, ahondar en los lugares más recónditos de su inconsciente y percibir la parte femenina de su personalidad.

Como comentamos en el texto introductorio de este capítulo, Jung se encontró por primera vez con su propia anima durante el viaje a su psique inconsciente poco después de su ruptura con Freud. El proceso de conocer a su *anima* fue la *segunda prueba de valor* para Jung, como todos los hombres, sólo pudo reconocer su anima después de haber aceptado la existencia de su sombra (Jung, 1954/1959a, 1954/1959b).

En *Recuerdos, sueños, reflexiones* Jung describió de manera gráfica esta experiencia. Intrigado por esta “mujer en su interior”, (1961) llegó a la conclusión de que:

(...) ella tenía que ser el “alma” en sentido primitivo y yo empecé a especular sobre las razones por las que el alma se había designado con el nombre de “anima”. ¿Por qué se pensó que era de género femenino? Más adelante llegué a percibir que este personaje femenino interior desempeña un papel típico, o arquetípico, en el inconsciente de los hombres y lo denominé “anima”. El personaje paralelo en el inconsciente de la mujer lo designé con el término “animus”. (p. 186)

Jung afirmaba que el *anima* procedía de las primeras experiencias de los hombres con mujeres, madres, hermanas y amantes, que se combinaban para formar una idea global de la mujer, entonces, este concepto global se insertaba en el inconsciente colectivo de todos ellos en forma del arquetipo del *anima*. Desde la prehistoria, todos los hombres vienen al mundo con una idea preestablecida de la mujer que determina todas sus relaciones con el género femenino. Un hombre tiene una propensión especial a proyectar su *anima* sobre su esposa o amante y a percibirla, no como es ella en realidad, sino como la han determinado su inconsciente personal y colectivo. Este *anima* puede provocar muchos malentendidos en las relaciones entre hombres y mujeres, pero también puede ser el origen del seductor halo de misterio que tiene la mujer en la psique de los hombres (Hayman, 2001; Hillman, 1985).

Un hombre puede soñar con una mujer sin una imagen específica ni una identidad concreta, la mujer no representa a nadie que él conozca personalmente pero entra en su sueño desde las profundidades de su inconsciente colectivo. El *anima* no tiene por qué aparecer en los sueños en forma de mujer y puede estar representada por un sentimiento o estado de ánimo (Jung, 1945/1953). Por tanto, el *anima* influye en las emociones del hombre y es la explicación de ciertos estados de ánimo y sentimientos irracionales aunque, en esos momentos, los hombres raramente admiten que su parte femenina los está hechizando; en lugar de ello, ignoran la irracionalidad de los sentimientos o intentan explicarlos de manera racional y masculina. En todo caso no admiten que un arquetipo autónomo, el *anima*, pueda ser el origen de su estado de ánimo.

Jung explicó las características engañosas del *anima* (1961) en su descripción de la “mujer de su interior” que le hablaba durante su viaje al inconsciente y mientras se plantaba si su trabajo era ciencia:

Lo que decía el *anima* me pareció muy astuto. Si hubiera pensado que estas fantasías del inconsciente eran arte, no habrían sido más convincentes que las percepciones visuales, como si hubiera estado viendo una película. No habría sentido ninguna obligación moral hacia él. El *anima* podría por tanto haberme convencido fácilmente de que era un artista incomprendido y que mi naturaleza artística me daba derecho a ignorar la realidad. Si hubiera seguido escuchando su voz, sin duda algún día me habría dicho: “¿Crees que las estupideces a las que te dedicas son realmente arte? Pues te equivocas”. Por tanto, las insinuaciones del *anima*, portavoz del inconsciente, pueden destruir totalmente al hombre. (p. 187)

El animus

El arquetipo masculino en las mujeres se denomina *animus*. Mientras el *anima* representa los estados de ánimo y sentimientos irracionales, el *animus* simboliza el pensamiento y el razonamiento. Puede influir en el pensamiento de la mujer pero, en realidad no forma parte de ella, sino del inconsciente colectivo, y surge de los encuentros entre las mujeres y los hombres prehistóricos. En toda relación entre un hombre y una mujer, ésta corre el riesgo de proyectar las experiencias de sus antepasados remotos con padres, hermanos, amantes e hijos, sobre el desprevenido hombre. Además, sus experiencias personales con los hombres, enterradas en su inconsciente personal, influyen en sus relaciones con el sexo masculino. Si conectamos estas experiencias con las proyecciones del *anima* del hombre y con las imágenes de su inconsciente personal, tendremos los ingredientes básicos de toda relación entre los dos sexos.

Jung afirmaba que el *animus* origina pensamientos y opiniones en las mujeres del mismo modo que el *anima* genera sentimientos y estados de ánimo en los hombres. El *animus* explica también el pensamiento irracional y las opiniones ilógicas atribuidas con frecuencia a las mujeres. Muchas opiniones de las mujeres son objetivamente válidas, pero, según Jung, un análisis más detallado revela que estas opiniones no las desarrolló la mujer, sino que ya existían. Cuando una mujer está dominada por su *animus*, ningún llamamiento lógico o emocional puede eliminar sus opiniones prefabricadas (Jung, 1951/1959a). Como el *anima*, el *animus* aparece en los sueños, las visiones y fantasías en forma personificada.

La gran madre

Existen dos arquetipos, la gran madre y el anciano sabio, que se derivan del *anima* y el *animus*. Todos los individuos, hombres o mujeres, poseen el arquetipo de la *gran madre*. Este concepto preexistente de madre se asocia siempre con sentimientos por una parte positivos y por otra negativos, el mismo Jung (1954/1959c) habló de una “madre cariñosa y odiosa” (p. 82). La *gran madre*, por tanto, representa dos fuerzas opuestas, la fertilidad y el alimento, por un lado, y el poder y la destrucción, por otro. Puede dar y preservar la vida (fertilidad y alimento), pero también devorar o abandonar a sus crías (destrucción). Recordemos que Jung pensaba que su propia madre tenía dos personalidades, una afectuosa y protectora, otra misteriosa, arcaica e inflexible.

Para Jung (1954/1959c), la noción de madre afectuosa y odiosa está sobrevalorada. “Todas esas influencias que, según la literatura, ejerce la madre sobre los hijos no proceden de la propia madre, sino del arquetipo proyectado sobre ella, que le da un trasfondo mitológico” (p. 83). En otras palabras, la profunda fascinación que sienten por la madre hombres y mujeres, a menudo en ausencia de una relación estrecha con su propia madre, era para Jung una prueba de la existencia del arquetipo de la gran madre.

El aspecto de fertilidad y alimento del arquetipo de la gran madre está simbolizado por un árbol, un jardín, un campo arado, el mar, el cielo, el hogar, el campo, la iglesia y los objetos con una cavidad, como los hornos y utensilios de cocina. Dado que la gran madre también representa fuerza y destrucción, a veces está simbolizada por una madrina, la madre de Dios, la madre naturaleza, la madre Tierra, una madrastra o una bruja. Un ejemplo de las fuerzas opuestas de la fertilidad y la destrucción es la historia de Cenicienta, cuya hada madrina es capaz de crear para ella caballos, carrozas, una fiesta maravillosa y un apuesto príncipe, sin embargo, también puede destruir ese mundo a las doce en punto de la noche. Leyendas, mitos, creencias religiosas, arte y literatura están repletos de símbolos de la gran madre, una persona que es al mismo tiempo protectora y destructiva.

La fertilidad y la fuerza se unen para formar el concepto de *renacimiento*, que puede ser un arquetipo independiente, aunque su conexión con la gran madre es evidente. El renacimiento está representado por procesos como la reencarnación, el bautismo, la resurrección y la individualización o autoconsciencia. Individuos de todo el mundo están motivados por un deseo de renacimiento, es decir, alcanzar la autoconsciencia, el nirvana, el cielo o la perfección (Jung, 1952/1956, 1954/1959c).

El anciano sabio

El *anciano sabio*, arquetipo de la sabiduría y la razón, simboliza el conocimiento preexistente de los humanos sobre los misterios de la vida. Este conocimiento arquetípico, sin embargo, es inconsciente y no puede ser experimentado directamente por un individuo. *Los políticos y otras personas que hablan de manera autoritaria, aunque no auténtica, suelen parecer sensatos y sabios para un público más que dispuesto a dejarse engañar por su propio arquetipo del anciano sabio.* De manera similar, el mago de Oz del cuento de L. Frank Baum era un excelente y fascinante orador cuyas palabras, sin embargo, no convencían a nadie. Un hombre o una mujer dominados por el arquetipo del anciano sabio podrían atraer a muchos seguidores usando verborrea que suena profunda pero que, en realidad, tiene poco sentido porque el inconsciente colectivo no puede transmitir directamente su sabiduría a cada individuo. Profetas políticos, religiosos y sociales que apelan a la razón y a las emociones (los arquetipos tienen siempre un aspecto emocional) están guiados por este arquetipo inconsciente. El peligro para la sociedad surge cuando las personas se dejan convencer por el pseudoconocimiento de un profeta persuasor y confunden la palabrería con el verdadero juicio. Recordemos que para Jung los sermones de su propio padre eran declamaciones sin mensaje que no estaban respaldadas por convicciones religiosas de peso.

El arquetipo del anciano sabio aparece personificado en los sueños en forma de padre, abuelo, profesor, filósofo, gurú, doctor o sacerdote. En los cuentos está representado por personajes como el rey, el sabio o el mago, que vienen en auxilio del atribulado protagonista y, gracias a su sabiduría, le ayudan a superar incontables desventuras. El anciano sabio también está simbolizado por la propia vida. La literatura está llena de historias de jóvenes que dejan su hogar, se aventuran a explorar el mundo, sufren los avatares y penurias de la vida y adquieren, finalmente, un cierto grado de sabiduría (Jung, 1954/1959a).

El héroe

El arquetipo del *héroe* está representado en la mitología y la leyenda como una persona fuerte, que puede tener poderes sobrehumanos y que lucha contra el destino para con-

quistar o derrotar a las fuerzas del mal que aparecen en forma de dragones, monstruos, serpientes o demonios. Sin embargo, el héroe suele ser destruido por alguna persona o circunstancia aparentemente insignificante (Jung, 1951/1959b), así, por ejemplo, Aquiles, el valeroso héroe de la guerra de Troya, murió debido a una flecha que se clavó en su único punto vulnerable, el talón o Macbeth fue una figura heroica con un único y trágico defecto: la ambición, que fue también la fuente de su grandeza pero determinó su destino y su perdición. Las hazañas heroicas sólo pueden ser realizadas por alguien que es vulnerable, como Aquiles o el personaje de cómic Superman, que sólo era sensible a la criptonita. Un personaje inmortal sin debilidades no puede ser un héroe.

La imagen del héroe toca un arquetipo dentro de nosotros, como demuestra nuestra fascinación por los héroes de películas, novelas, obras de teatro y series televisivas. Cuando el héroe vence al villano, nos libra de los sentimientos de impotencia y dolor, siendo al mismo tiempo el modelo de personalidad ideal (Jung, 1934/1954a).

El origen del motivo del héroe se remonta al principio de la historia de la humanidad, al despertar de la consciencia. Al vencer al villano, el héroe está venciendo simbólicamente la oscuridad de la inconsciencia prehumana. La consciencia fue uno de los logros más grandes de nuestros antepasados y la imagen del héroe vencedor arquetípico representa la victoria sobre las fuerzas de las tinieblas (Jung, 1951/1959b).

El yo

Jung afirmaba que cada persona posee una tendencia genética que lo impulsa hacia la evolución, la perfección y la plenitud, y denominó a esta disposición innata el yo. Es el arquetipo más completo de todos, el arquetipo de arquetipos, porque engloba a todos los demás y los une en el proceso de **autoconsciencia**. Como los otros, tiene componentes del consciente e inconsciente personal, pero está formado sobre todo por imágenes del inconsciente colectivo.

Como arquetipo, el yo está simbolizado por las ideas de perfección, plenitud y unidad de cada persona, pero su símbolo por excelencia es el **mandala**, que se representa mediante un círculo dentro de un cuadrado, un cuadrado dentro de un círculo, o cualquier otra combinación de figuras concéntricas. Representa los esfuerzos del inconsciente colectivo para lograr la unidad y el equilibrio.

El yo incluye imágenes del inconsciente personal y colectivo y, por tanto, no debería confundirse con el ego, que representa sólo a la consciencia. En la Figura 4.1, la consciencia (el ego) está representada por el círculo exterior y es sólo una pequeña parte de la personalidad; el inconsciente personal está representado por el círculo intermedio; el círculo interior representa el inconsciente colectivo; y el conjunto de los tres círculos simboliza el yo. En este mandala sólo se han dibujado cuatro arquetipos, la persona, la sombra, el *animus* y el *anima*, y cada uno de ellos se ha representado, de forma idealizada, con el mismo tamaño. Para la mayoría de los individuos, la persona es más consciente que la sombra y la sombra puede ser más accesible para la consciencia que el *animus* o el *animus*. Como muestra la Figura 4.1, cada arquetipo tiene una parte consciente, una parte del inconsciente personal y una parte del inconsciente colectivo.

El equilibrio entre la consciencia y el yo que muestra la Figura 4.1 también es una idealización. Muchas personas tienen un exceso de consciencia y por tanto carecen de la “chispa vital” de la personalidad, es decir, no perciben la riqueza y la vitalidad de su inconsciente personal y, sobre todo, de su inconsciente colectivo. Por otro lado, las personas dominadas por su inconsciente suelen mostrar tendencias patológicas y personalidades desequilibradas (Jung, 1951/1959a).

Aunque el yo casi nunca está perfectamente equilibrado, cada persona tiene en su inconsciente colectivo un concepto del yo perfecto y unificado. El mandala representa el yo perfecto, el arquetipo de orden, unidad y totalidad. Dado que la autoconsciencia implica unidad y totalidad, está representada por el mismo símbolo que la perfección (el mandala), que a veces significa divinidad. En el inconsciente colectivo, el yo aparece como una personalidad ideal, a veces en forma de Jesucristo, Buda, Krishna u otras figuras deificadas.

Jung encontró pruebas de la existencia del arquetipo del yo en los símbolos del mandala que aparecen en sueños y fantasías de personas que nunca han sido conscientes de su significado. En el pasado de la humanidad, las personas produjeron innumerables mandalas sin haber captado toda su trascendencia. Jung (1951/1959a) aseguraba que cuando los pacientes psicóticos atraviesan un período de trastornos psíquicos graves, en sus sueños aparece un número cada vez mayor de motivos de mandalas y, según él, esta experiencia es una prueba más de que las personas luchan por alcanzar el orden y el equilibrio. Es como si el símbolo inconsciente de orden contrapesara la manifestación consciente de desorden.

En resumen, el yo abarca la mente consciente e inconsciente y unifica los elementos opuestos de la psique, las fuerzas masculina y femenina, el bien y el mal, la luz y la oscuridad. Estos elementos opuestos se suelen representar mediante el yin y yang (véase la Figura 4.2), mientras que el yo suele estar simbolizado por el mandala. Este motivo

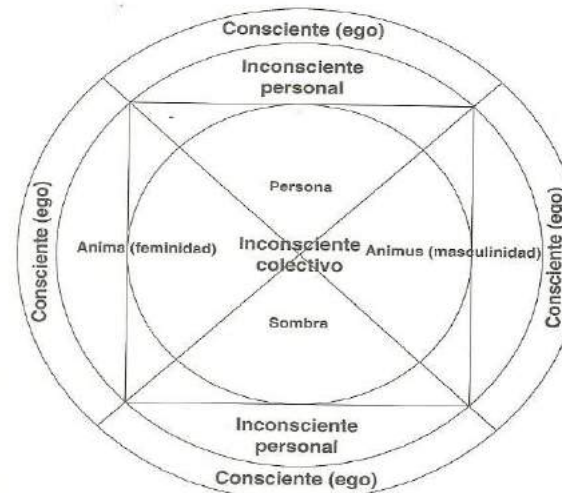


FIGURA 4.1 La personalidad según Jung.

significa unidad, totalidad y orden, es decir, autoconsciencia. La autoconsciencia total es difícil de alcanzar, pero existe como ideal en el inconsciente colectivo de todos los individuos. Para hacer realidad o sentir plenamente el yo, las personas deben superar su miedo al inconsciente, impedir que su persona domine su personalidad, reconocer la parte oscura de sí mismos (su sombra) y armarse de valor para hacer frente a su *anima* o *ánimus*.

En una ocasión, durante su crisis de los cuarenta, Jung tuvo una visión en la que se encontraba con un anciano barbudo que vivía con una hermosa joven ciega y una gran serpiente negra. El anciano le explicó que era Elijah y que la joven era Salomé, ambos personajes bíblicos. Elijah estaba dotado de una gran inteligencia, aunque Jung no lo entendía bien. Salomé le inspiró desconfianza, mientras que la serpiente se mostraba muy cariñosa con él. Cuando tuvo esta visión, Jung no pudo comprender su significado, pero muchos años después llegó a ver a los tres personajes como arquetipos. Elijah representaba al anciano sabio, aparentemente inteligente, pero muy poco sensato, la ciega Salomé representaba el *anima*, bella y seductora, pero incapaz de percibir el significado de las cosas, y la serpiente era el equivalente del héroe, que mostraba una gran simpatía por Jung, el héroe de la visión. Jung (1961) pensó que debía identificar estas imágenes inconscientes para mantener su propia identidad y no perderse en las poderosas fuerzas del inconsciente colectivo. Más adelante escribiría:

Lo fundamental es distanciarse de estos contenidos inconscientes mediante la personificación y, al mismo tiempo, conectarlos con la consciencia. Esta técnica permite despojarlos de su fuerza. No es difícil personificarlos, pues siempre tienen un cierto grado de autonomía, una identidad independiente de ellos mismos. Es muy difícil aceptar esta autonomía pero, precisamente, el hecho de que el inconsciente se presente de esta manera nos brinda la mejor forma de controlarlo. (p. 187)

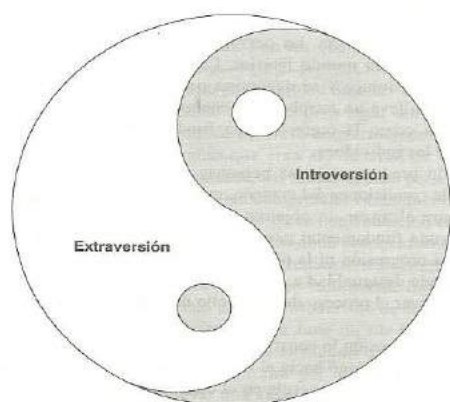


FIGURA 4.2 El yin y el yang.

Dinámicas de la personalidad

En este apartado sobre las dinámicas de la personalidad analizaremos las ideas de Jung sobre causalidad y teleología, y sobre la progresión y la regresión.

Causalidad y teleología

¿La motivación surge de motivos del pasado o de objetivos teleológicos? Jung insistió en que procede de ambos. La perspectiva causal considera que los hechos del presente tienen su origen en experiencias del pasado. Freud adoptó un punto de vista causal para explicar el comportamiento adulto mediante las experiencias de la infancia (véase el Capítulo 2). Jung criticó la parcialidad de Freud al dar tanta importancia a la causalidad e insistió en que ésta no podía explicar toda la motivación. En cambio, la teleología sostiene que los hechos del presente están motivados por objetivos y aspiraciones futuros que orientan el destino de las personas. Adler adoptó esta perspectiva y, según él, las personas estarían motivadas por las percepciones conscientes e inconscientes de objetivos ficticios (véase el Capítulo 3). Jung fue menos crítico con Adler que con Freud, pero insistió en que la conducta humana está determinada por fuerzas tanto causales como teleológicas y que las primeras se deben equilibrar con las segundas.

La importancia que daba Jung a este equilibrio se manifiesta en su concepto de los sueños. Jung coincidía con Freud en que muchos sueños proceden de hechos pasados, es decir, están causados por experiencias anteriores pero, por otro lado, afirmaba que algunos sueños pueden ayudar a las personas a tomar decisiones sobre el futuro, como sus sueños de grandes descubrimientos en ciencias naturales lo llevaron a elegir la profesión de médico.

Progresión y regresión

Para alcanzar la autoconsciencia, las personas deben adaptarse no sólo a su entorno exterior, sino también a su mundo interior. La adaptación al mundo exterior implica el avance de energía psíquica y se denomina **progresión**, mientras que la adaptación al mundo interior conlleva un retroceso de energía psíquica y se denomina **regresión**. Tanto la progresión como la regresión son fundamentales para el crecimiento o la autoconsciencia de los individuos.

La progresión predispone a las personas para reaccionar de manera coherente con un conjunto de condiciones del entorno, mientras que la regresión es un paso hacia atrás necesario para alcanzar un objetivo. La regresión activa la psique inconsciente, que ofrece una ayuda fundamental para la resolución de la mayoría de los problemas. Por separado, ni la progresión ni la regresión conducen al crecimiento. Cada una ellas provocaría demasiada desigualdad e imposibilitaría la adaptación; pero la combinación de las dos puede activar el proceso de desarrollo de una personalidad equilibrada (Jung, 1928/1960).

Un ejemplo de regresión lo constituye la crisis de los cuarenta de Jung, durante la cual su vida psíquica se replegó hacia el inconsciente alejándose de todo logro exterior. Empleaba la mayor parte de su energía en el conocimiento de su psique inconsciente y apenas escribía o daba clases. La regresión dominaba su vida, mientras que la progresión dejó prácticamente de existir. Más adelante saldría de este periodo con un mayor equili-

brio psicológico y de nuevo volvería a interesarse por el mundo exterior, sin embargo, sus experiencias regresivas con el mundo interno produjeron cambios permanentes y profundos en él. Para Jung (1961) el paso regresivo es necesario para conseguir una personalidad equilibrada y acercarse a la autoconsciencia.

Tipos psicológicos

Además de los niveles de la psique y las dinámicas de la personalidad, Jung identificó varios tipos psicológicos que surgen de la unión de dos *actitudes* básicas, introversión y extraversión, y cuatro *funciones* independientes: pensamiento, parecer, percepción e intuición.

Actitudes

Jung (1921/1971) definió la **actitud** como una predisposición a actuar o reaccionar de un modo característico e insistió en que cada persona tiene una actitud *introversa* y una *extraversa*, aunque una puede ser consciente mientras la otra es inconsciente. Como sucede con otras fuerzas opuestas en la psicología analítica, la introversión y la extraversión se compensan mutuamente, lo cual se puede ilustrar mediante el motivo del yin y el yang (véase Figura 4.2).

Introversión

Según Jung, la **introversión** es la proyección interior de la energía psíquica, con una orientación hacia lo subjetivo. Los introvertidos están en armonía con su mundo interior, con todas sus inclinaciones, fantasías, sueños y percepciones individualizadas. Obviamente, estas personas perciben el mundo exterior, pero lo hacen de manera selectiva y con su propia visión subjetiva (Jung, 1921/1971).

La vida de Jung contiene dos episodios en los que la introversión era claramente la actitud predominante. El primero se produjo al principio de la adolescencia, cuando tuvo conocimiento de la existencia de su personalidad número dos, que iba más allá de su personalidad extraversa. El segundo episodio tuvo lugar durante la confrontación con su inconsciente en la madurez, cuando mantuvo conversaciones con su *anima*, tuvo sueños estrambóticos y visiones extrañas que eran el “material de las psicosis” (Jung, 1961, p. 188). Durante la crisis de los cuarenta, sus fantasías eran personales y subjetivas, otras personas, incluida su esposa, no podían comprender exactamente lo que le pasaba, y sólo Toni Wolff parecía poder ayudarlo a salir de su confrontación con el inconsciente. Durante esta confrontación introversa, Jung abandonó prácticamente su actitud extraversa u objetiva. Dejó de tratar a sus pacientes, renunció a su cargo en la Universidad de Zúrich, dejó de escribir y durante tres años se vio “totalmente incapaz de leer un libro científico” (p. 193). Estaba descubriendo el polo introverso de su existencia.

Sin embargo, el viaje de descubrimiento de Jung no fue totalmente introverso. Sabía que si no mantenía ningún contacto con el mundo exterior, corría el riesgo de quedar totalmente poseído por su mundo interior por lo que, temeroso de caer en un estado de psicosis total, se obligó a llevar una vida lo más normal posible con su familia y su profesión. De esta manera, Jung superó su viaje interior y logró un equilibrio entre sus polos introverso y extraverso.

Extraversión

A diferencia de la introversión, la **extraversión** se caracteriza por la proyección de la energía psíquica hacia el exterior, de tal modo que la persona se orienta hacia lo objetivo y se distancia de lo subjetivo. Los extraversos están más influidos por el entorno que por su mundo interior, tendiendo a buscar una actitud objetiva y a eliminar la subjetiva. Como la personalidad número uno de la infancia de Jung, son pragmáticos y se aferran a las realidades cotidianas y, al mismo tiempo, desconfían en exceso de las actitudes subjetivas, ya sean las suyas o las de otras personas.

En resumen, las personas no son ni totalmente introvertidas ni totalmente extraversas. Las personas introvertidas son como un balancín desequilibrado con un peso grande en uno de los extremos y un peso muy ligero en el otro (véase Figura 4.3 A). En cambio, las personas extraversas están desequilibradas en el otro sentido, su actitud extraversa predomina por encima de la introversa, que es insignificante (véase Figura 4.3 B). Las personas psicológicamente equilibradas alcanzan un equilibrio entre las dos actitudes y aceptan tanto su mundo interior como el exterior (véase Figura 4.3 C).

En el Capítulo 3 explicamos que Adler creó una teoría de la personalidad bastante opuesta a la de Freud. ¿Cómo valoró Jung estas dos teorías en el parámetro extraversión/introversión? Jung (1921/1971) afirmó que “la opinión de Freud es fundamentalmente extraversa, la de Adler, introversa” (p. 62). Nuestras semblanzas biográficas de Freud y Adler revelan que, al parecer, fue más bien al contrario: Freud era más bien introverso,

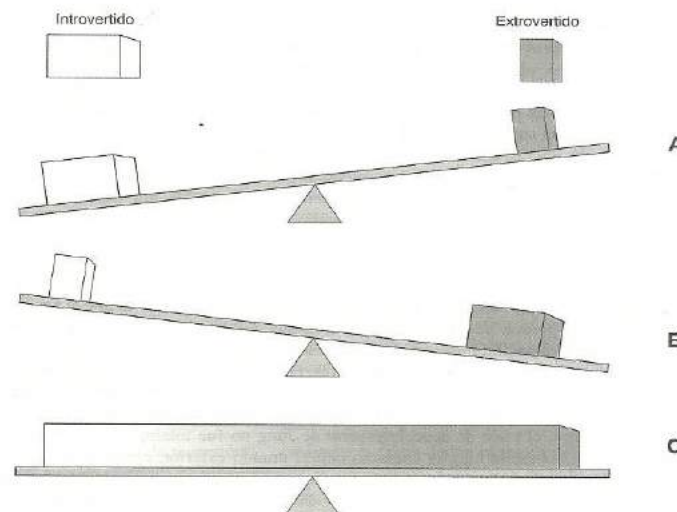


FIGURA 4.3 El equilibrio entre la introversión y la extraversión.

lo que concuerda con sus sueños y fantasías, mientras que Adler era extrovertido y se sentía mejor en grupo, cantando canciones y tocando el piano en las cafeterías de Viena. Sin embargo, Jung sostenía que la teoría de Freud era extrovertida porque reducía las experiencias al mundo exterior del sexo y la agresividad y que la teoría de Adler era introvertida porque hacía hincapié en las ficciones y percepciones subjetivas. Obviamente, para Jung, su propia teoría representaba el equilibrio, porque contemplaba tanto lo objetivo como lo subjetivo.

Funciones

Tanto la introversión como la extraversión se pueden combinar con una o varias de las cuatro funciones, dando lugar a ocho orientaciones o tipos posibles. Las cuatro funciones, percepción, pensamiento, sentimiento e intuición, se pueden definir brevemente como sigue: la percepción nos dice que algo existe, el pensamiento nos permite reconocer su significado, el sentimiento nos indica su valor o importancia y la intuición nos permite conocerlo sin saber cómo lo conocemos.

Pensamiento

La actividad intelectual y lógica que genera cadenas de ideas se llama **pensamiento**. El pensamiento puede ser extrovertido o introvertido, según la actitud básica de cada individuo.

Las personas de *pensamiento extrovertido* se basan en ideas concretas, pero también pueden usar ideas abstractas si éstas proceden de otras personas, por ejemplo, sus padres o profesores. Los matemáticos e ingenieros suelen usar el pensamiento extrovertido en su trabajo, al igual que los contables porque para realizar su trabajo deben ser objetivos y no subjetivos. No obstante, no todos los pensamientos objetivos resultan productivos ya que sin un mínimo de interpretación personal, las ideas se reducen a hechos conocidos de antemano, sin originalidad ni creatividad (Jung, 1921/1971).

Las personas de *pensamiento introvertido* reaccionan a los estímulos externos, pero su interpretación de los hechos está más influida por el significado interno que llevan consigo que por los hechos objetivos en sí mismos. Los inventores y filósofos suelen aplicar el pensamiento introvertido porque reaccionan al mundo exterior de una manera muy subjetiva y creativa, ofreciendo interpretaciones nuevas para hechos ya existentes. Llevado al extremo, el pensamiento introvertido puede provocar pensamientos místicos improductivos, tan personales que resultan inútiles para cualquier otro individuo (Jung, 1921/1971).

Sentimiento

Jung usó el término **sentimiento** para describir el proceso de evaluación de una idea o hecho. Tal vez una palabra más acertada habría sido valoración, que se presta menos a confusión con los términos percepción o intuición. Por ejemplo, cuando alguien dice “siento que esta superficie es suave”, está usando su percepción, y cuando dice “siento que hoy es mi día de suerte” está usando su intuición, no su capacidad de evaluación.

El sentimiento debe diferenciarse de la emoción, es la evaluación de cada actividad consciente, incluso las que nos resultan indiferentes. La mayoría de estas evaluaciones no tienen contenido emocional pero pueden convertirse en emociones si su intensidad aumenta hasta el punto de provocar cambios fisiológicos en la persona. Sin embargo, el

sentimiento no es la única función que puede generar una emoción: cualquiera de las cuatro funciones puede derivar en una emoción cuando su intensidad aumenta.

Las personas de *sentimientos extrovertidos* usan datos objetivos para sus evaluaciones. No se guían tanto por su opinión subjetiva, sino por valores externos y criterios de opinión generalizados. Son muy sociables, y por ello son muy apreciadas, y tienen facilidad de palabra pero, en su afán por adaptarse a las normas sociales, pueden parecer artificiales, superficiales y poco fiables. Sus opiniones tendrán siempre un elemento de falsedad fácilmente reconocible. Las personas de sentimientos extrovertidos suelen dedicarse a los negocios o a la política porque estas profesiones exigen y premian la formulación de opiniones basadas en información objetiva (Jung, 1921/1971).

Las personas de *sentimientos introvertidos* basan sus opiniones en percepciones subjetivas más que en hechos objetivos. Los críticos de arte utilizan mucho este sentimiento introvertido, formulando juicios de valor a partir de datos subjetivos personales. Estas personas tienen una consciencia individualizada, una conducta taciturna y una psique insondable, no aceptan las opiniones y creencias tradicionales y su indiferencia casi total hacia el mundo objetivo (incluidas las personas) suele provocar que quienes están a su lado se sientan incómodos y adopten una actitud distante (Jung, 1921/1971).

Percepción

La función que recibe estímulos físicos y los transmite a la consciencia perceptiva se llama **percepción**. La percepción no es idéntica al estímulo físico, es la detección de los impulsos sensoriales por parte del individuo. Las percepciones no dependen del pensamiento o la opinión, sino que existen como hechos absolutos y básicos dentro de cada persona.

Las personas de *percepción extrovertida* captan los estímulos externos de manera objetiva, obteniendo una visión muy parecida a la realidad. Sus opiniones subjetivas apenas influyen en sus percepciones. Esta capacidad resulta fundamental en profesiones como las de corrector, pintor, catador de vinos, o cualquier otra que exija criterios de percepción congruentes con los de la mayoría (Jung, 1921/1971).

Las personas de *percepción introvertida* están influidas en gran medida por sus percepciones subjetivas de estímulos visuales, auditivos, gustativos, táctiles, etc. Se dejan guiar por su interpretación de los estímulos sensoriales más que por los propios estímulos. Los retratistas, sobre todo aquellos cuyas pinturas son muy personales, adoptan claramente una actitud de percepción introvertida. Dan una interpretación subjetiva a fenómenos objetivos, pero pueden comunicar sus mensajes a los demás, no obstante, una actitud de percepción subjetiva llevada al extremo puede derivar en alucinaciones o expresiones verbales esotéricas e incomprensibles (Jung, 1921/1971).

Intuición

La **intuición** consiste en la percepción más allá de la consciencia. Como la percepción, se basa en la percepción de hechos absolutos y básicos, que proporcionan la materia prima para el pensamiento y la formación de opinión. La intuición se diferencia de la percepción en que es más creativa y suele añadir o eliminar elementos de la percepción consciente.

Las personas *intuitivas extrovertidas* se guían por los hechos del mundo exterior, sin embargo, no los perciben completamente, sino más bien de manera subliminal. Como los estímulos sensoriales intensos interfieren con la intuición, las personas intuitivas

TABLA 4.1

Ejemplos de los ocho tipos propuestos por Jung

Funciones	Actitudes	
	Introversión	Extraversión
Pensamiento	filósofos, científicos teóricos, cierto tipo de inventores	científicos investigadores, contables, matemáticos
Sentimiento	críticos de cine subjetivos, tasadores de arte	tasadores de propiedades inmobiliarias, críticos de cine objetivos
Percepción	artistas, músicos de música clásica	catadores de vino, correctores, músicos de música popular, pintores
Intuición	profetas, místicos, fanáticos religiosos	cierto tipo de inventores, reformadores religiosos

eliminan muchas de sus percepciones y se guían por conjeturas y presentimientos que no concuerdan con los datos sensoriales. Un ejemplo de perfil intuitivo extrovertido podrían ser los inventores, que deben bloquear los datos sensoriales que puedan distraerlos y concentrarse en encontrar soluciones inconscientes para problemas objetivos. Pueden crear objetos que cubren una necesidad de la que hasta entonces pocos eran conscientes.

Las personas *intuitivas introvertidas* se guían por la percepción inconsciente de hechos que son básicamente subjetivos y tienen poco o ningún parecido con la realidad externa. Sus percepciones intuitivas subjetivas suelen ser muy intensas y pueden inspirar decisiones de gran magnitud. Las personas intuitivas introvertidas, como los místicos, profetas, artistas surrealistas o fanáticos religiosos, suelen parecer extraños a los individuos de otros tipos que no comprenden sus motivos. Según Jung (1921/1971) puede suceder que las personas intuitivas introvertidas no comprendan claramente sus propias motivaciones, sin embargo éstas los conmueven profundamente (la Tabla 4.1 contiene los ocho tipos propuestos por Jung, con ejemplos de cada uno de ellos).

Las cuatro funciones suelen aparecer en orden jerárquico, una ocupando una posición *superior*, otra una *posición secundaria* y las otras dos en posiciones *inferiores*. La mayoría de las personas cultivan sólo una función, de modo que abordan una situación basándose en la función dominante o superior, algunas personas desarrollan dos funciones y unos pocos individuos muy maduros han cultivado tres. Una persona que en teoría ha alcanzado la autoconsciencia o individualización tendría las cuatro funciones bien desarrolladas.

Desarrollo de la personalidad

Según Jung, la personalidad se desarrolla pasando por una serie de fases que culminan con la individualización o autoconsciencia. A diferencia de Freud, él hizo hincapié en la segunda parte de la vida, el período posterior a los 35 ó 40 años, cuando una persona

tiene la posibilidad de reunir los diversos aspectos de la personalidad y alcanzar la autoconsciencia. Sin embargo, la posibilidad de que se produzcan reacciones inflexibles o degeneración también está presente en ese período. La salud mental de las personas de edad mediana está relacionada con su capacidad para conseguir un equilibrio entre los polos opuestos de los diversos procesos. Esta capacidad es proporcional al éxito obtenido durante su viaje por las fases anteriores de la vida.

Fases de desarrollo

Jung agrupó las fases de vida en cuatro periodos generales: *infancia*, *juventud*, *madurez* y *vejez*. Comparó la vida con el curso del sol en el cielo a lo largo del día, donde el brillo del sol representa la consciencia. El sol del alba es la infancia, llena de potencial, pero con poco brillo (consciencia); el sol matutino es la juventud, en ascenso hacia el cenit, pero sin consciencia del inminente declive; el sol de las primeras horas de la tarde es la madurez, brillante como el sol de las últimas horas de la mañana, pero orientado hacia el crepúsculo; el sol vespertino es la vejez, con la antes brillante consciencia ahora muy atenuada (véase la Figura 4.4). Jung (1931/1960a) sostenía que los valores, los ideales y las formas de conducta adecuadas para la primera parte de la vida son inadecuados para la segunda y que las personas deben aprender a encontrar un nuevo significado para los últimos años de su vida.

Infancia

Jung dividió la infancia en tres subfases: (1) la anárquica, (2) la monárquica y (3) la dual. La *fase anárquica* se caracteriza por una consciencia caótica y esporádica. Pueden existir "islas de consciencia", pero existen pocas conexiones entre estas islas. A veces las experiencias de la fase anárquica entran en la consciencia como imágenes primitivas y no se pueden verbalizar con precisión.

La *fase monárquica* de la infancia se caracteriza por el desarrollo del ego y el inicio del pensamiento lógico y verbal. Durante este período los niños tienen una percepción objetiva de sí mismos y a menudo hablan de ellos en tercera persona. Las islas de consciencia se hacen más grandes y numerosas y están habitadas por un ego rudimentario. Aunque el ego se percibe como un objeto, aún no es consciente de sí mismo como observador.

El ego como observador surge durante la *fase dual*, cuando se divide en ego objetivo y ego subjetivo. Ahora los niños hablan de sí mismos en primera persona y son conscientes de su existencia como individuos autónomos. Durante la fase dual, las islas de consciencia se convierten en amplias extensiones de tierra, habitadas por un ego que se reconoce a sí mismo como objeto y sujeto (Jung, 1931/1960a).

Juventud

El período desde la pubertad hasta la madurez se denomina juventud. Los jóvenes se esfuerzan por conseguir la independencia psíquica y física de sus padres, encontrar pareja, formar una familia y encontrar un lugar en el mundo. Según Jung (1931/1960a), la juventud es, o debería ser, un período de actividad creciente, maduración sexual, desarrollo de la consciencia y reconocimiento de que la época dorada de la infancia se fue y nunca más volverá. La principal dificultad durante esta fase es vencer la tendencia natural (también presente en la madurez y más adelante) a aferrarse a la consciencia limitada de la infancia, evitando así los problemas del período de la vida actual, este deseo de vivir en el pasado se llama el *principio conservador*.

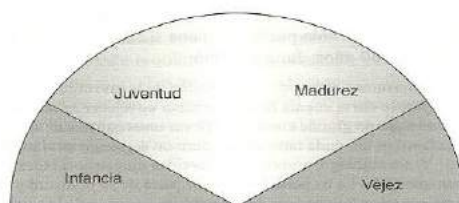


FIGURA 4.4 Jung compara las fases de la vida con el recorrido del sol en el cielo en el curso de un día. El brillo del sol representan la consciencia.

Una persona madura o anciana que intenta mantener los valores de la juventud deberá enfrentarse a la segunda mitad de su vida paralizada, con pocas posibilidades de alcanzar la autoconsciencia y sin capacidad para establecer nuevos objetivos y buscar nuevos significados para su vida (Jung, 1931/1960a).

Madurez

Para Jung la madurez comienza aproximadamente a los 35-40 años, cuando el sol ya ha pasado el cenit y comienza su descenso. Aunque este declive puede hacer que las personas maduras se muestren cada vez más preocupadas, la madurez es también un periodo de un enorme potencial.

Si las personas maduras se aferran a los valores sociales y morales de fases anteriores de su vida, intentarán mantener a toda costa su atractivo y su forma física. Al descubrir que sus ideales cambian, podrían luchar desesperadamente por conservar un aspecto y estilo de vida juveniles. La mayoría de nosotros, escribió Jung (1931/1960a), no estamos preparados para "dar el paso hacia el atardecer de la vida y, lo que es peor, damos este paso con la falsa suposición de que nuestros ideales nos seguirán sirviendo como hasta entonces (...) no podemos vivir el atardecer de la vida según el plan de la mañana; porque lo que era grande en la mañana será pequeño en el atardecer, y lo que en la mañana era cierto en el atardecer se habrá convertido en una mentira" (p. 399).

¿Cómo se puede vivir la madurez de manera plena? Las personas que durante la juventud no han utilizado los valores de la infancia o la madurez estarán preparadas para avanzar hacia esta fase y vivirla plenamente, podrán renunciar a los objetivos extrovertidos de la juventud y avanzar en la dirección introvertida de la consciencia ampliada. Su salud mental no es mejor por que tengan más éxito en los negocios, más prestigio social o más satisfacciones en la vida familiar. Deben mirar hacia el futuro con esperanza y expectativas, renunciar al estilo de vida de la juventud y descubrir un nuevo significado en la madurez. Este paso suele implicar, aunque no siempre, la adopción de creencias religiosas, sobre todo la fe en que hay vida después de la muerte (Jung, 1931/1960a).

Vejez

Al acercarse el anochecer de la vida, las personas sufren una disminución de la consciencia, igual que la luz y el calor del sol se reducen en el crepúsculo. Si alguien tiene miedo de vivir durante sus primeros años, casi seguro tendrá miedo de morir durante los

últimos. El miedo a la muerte se suele considerar normal, pero Jung afirmó que la muerte es la meta de la vida y que ésta sólo puede ser plena si consideramos la muerte bajo esta perspectiva. En 1934, con 60 años, Jung escribió:

Por lo general, nos aferramos al pasado y a la ilusión de la juventud. La vejez es muy impopular. Nadie parece darse cuenta de que no saber envejecer es tan absurdo como no saber hacerse demasiado grande como para llevar unos zapatos de niño. Un hombre de treinta años infantil es sin duda lamentable, pero un septuagenario juvenil, ¿no les parece delicioso? Y, sin embargo, ambos son retorcidas monstruosidades psicológicas. Un hombre joven que no lucha ha perdido la mejor parte de su juventud y un anciano que no sabe cómo escuchar los secretos de los arroyos que caen de las cimas a los valles, no tiene sentido, es una momia espiritual, una reliquia inmóvil del pasado. (Jung, 1934/1960, p. 407)

La mayoría de los pacientes de Jung eran personas maduras o mayores, y muchas de ellas mostraban una tendencia a volver al pasado, se aferraban desesperadamente a objetivos y estilos de vida anteriores y su vida no tenía rumbo. Jung trató a estas personas ayudándolas a buscar nuevos objetivos y encontrar significado a la vida dando primero un significado a la muerte. Realizaba este tratamiento mediante la interpretación de los sueños, porque los sueños de las personas mayores suelen estar llenos de símbolos de renacimiento, como largos viajes o cambios de lugar de residencia. Jung usó estos y otros símbolos para determinar las actitudes inconscientes de los pacientes con respecto a la muerte y ayudarlos a encontrar una filosofía de vida con significado (Jung, 1934/1960).

Autoconsciencia

El renacimiento psicológico, también llamado *autoconsciencia* o *individualización*, es el proceso de llegar a ser un individuo o persona plena (Jung, 1939/1959, 1945/1953). La psicología analítica es fundamentalmente una psicología de polos opuestos y la autoconsciencia es el proceso de integrarla en un individuo homogéneo. Este proceso de "lograr una identidad propia" significa que todos los componentes psicológicos de la persona funcionan como una unidad, sin ningún proceso psíquico atrofiado. Las personas que han pasado por este proceso han logrado ser conscientes de su yo, han minimizado su persona, han reconocido su *ánima* o *ánimus*, y han adquirido un equilibrio factible entre la introversión y la extraversión. Además, estos individuos autoconscientes han elevado las cuatro funciones a una categoría superior, un logro sumamente difícil.

La autoconsciencia es muy poco frecuente y sólo la consiguen las personas capaces de asimilar su inconsciente en el conjunto de su personalidad. Aceptar el inconsciente es un proceso difícil que exige valor para enfrentarse a la naturaleza maligna de nuestra sombra y aún mayor fortaleza para aceptar nuestra parte femenina o masculina. Este proceso casi nunca se consigue realizar antes de la madurez y sólo lo alcanzan hombres y mujeres que son capaces de eliminar el ego como aspecto dominante de la personalidad y sustituirlo por el yo. La persona autoconsciente debe permitir que el yo inconsciente sea el centro de la personalidad. Limitarse a ampliar la consciencia es amplificar el ego para dar lugar a una persona desequilibrada que carece de la chispa vital de la personalidad. La persona autoconsciente no está dominada ni por los procesos inconscientes ni por el ego consciente y consigue un equilibrio entre todos los aspectos de su personalidad.

Las personas autoconscientes saben cómo hacer frente a sus mundos exterior e interior. A diferencia de los individuos con trastornos psicológicos, viven en el mundo real y hacen las concesiones que éste requiera, pero en contraste con la mayoría de personas, son conscientes del proceso regresivo que conduce al autodescubrimiento. Al considerar las imágenes inconscientes como material potencial para una nueva vida psíquica, las personas autoconscientes aceptan estas imágenes tal y como aparecen en sus sueños y reflexiones introspectivas (Jung, 1939/1959; 1945/1953).

Métodos de investigación de Jung

Jung recopiló datos más allá del campo de la psicología para construir su concepto de humanidad. No se disculpó por sus incursiones en los terrenos de la sociología, la historia, la antropología, la biología, la física, filología, la religión, la mitología y la filosofía. Creía firmemente que el estudio de la personalidad no era patrimonio exclusivo de ninguna disciplina y que la persona en su totalidad sólo se podía entender buscando el conocimiento dondequiera que estuviera. Como Freud, Jung defendió una y otra vez su condición de investigador científico, evitando las etiquetas de místico y filósofo. En una carta a Calvin Hall, con fecha del 6 de octubre de 1954, Jung defendía: "Si me llamas ocultista porque estoy investigando con rigor las fantasías religiosas, mitológicas, folclóricas y filosóficas en los individuos modernos y los textos antiguos, entonces deberás admitir que Freud era un perverso sexual porque hacía lo mismo con las fantasías sexuales" (Jung, 1975, p. 186). Sin embargo, Jung aseguró que la psique no se podía entender sólo con el intelecto, sino que debía ser captada por la persona en su totalidad. En la misma línea, en una ocasión afirmó: "No todo lo que produce sale de mi cabeza, gran parte procede también del corazón" (Jung, 1943/1953, p. 116).

Jung recopiló datos para sus teorías de lecturas de diversas disciplinas, pero también utilizó datos procedentes del test de asociación de palabras, del análisis de los sueños, de la imaginación activa y de la psicoterapia. Esta información la complementaba con lecturas sobre *alquimia* medieval, fenómenos ocultos o cualquier otra materia, en un esfuerzo por confirmar las hipótesis de la psicología analítica.

Test de asociación de palabras

Jung no fue el primero que usó el test de asociación de palabras, pero se le puede reconocer el mérito de haber contribuido a su desarrollo y perfeccionamiento. Utilizó por primera vez esta técnica en el año 1903, cuando trabajaba como asistente psiquiátrico en Burghölzli, y dio conferencias sobre dicho test durante su viaje con Freud a Estados Unidos en 1909, sin embargo, lo usó pocas veces en el resto de su trayectoria profesional. Pese a esta falta de interés, el test sigue estando muy vinculado al nombre de Jung.

Su intención al usar el test de la asociación de palabras era demostrar la validez de la hipótesis de Freud según la cual el inconsciente opera como un proceso autónomo. Sin embargo, la función básica del test en la psicología junguiana actual es revelar complejos provistos de carga emocional. Como se indicó en el apartado sobre los niveles de la psique, un complejo es un conglomerado de imágenes individualizadas provistas de carga emocional y agrupadas en torno a un núcleo central. El test de asociación de palabras está basado en el principio de que los complejos generan respuestas emocionales mensurables.

Para aplicar el test, Jung solía usar una lista de unas 100 palabras estímulo escogidas y organizadas para provocar una reacción emocional y le pedía al paciente que respondiera a cada una con la primera palabra que se le viniera a la mente. Jung grababa cada respuesta verbal, el tiempo que tardaba el paciente en dar la respuesta, el ritmo de la respiración y la resistencia eléctrica de la piel. Por lo general, repetía el experimento para comprobar la coherencia de los datos.

Ciertos tipos de reacciones indican que la palabra estímulo ha entrado en contacto con el complejo. Entre las respuestas críticas cabe citar limitación de la respiración, cambios en la conductividad eléctrica de la piel, reacciones retardadas, respuestas múltiples, falta de atención a las instrucciones, incapacidad para pronunciar una palabra usual, imposibilidad de respuesta e incoherencia entre los datos del primer y segundo test. Otras reacciones relevantes son rubor, tartamudeo, risa, tos, suspiros, carraspeos, gritos, movimiento excesivo y repetición de la palabra estímulo. Cualquiera o una combinación de estas reacciones podría indicar que ha habido contacto con un complejo (Jung, 1935/1968; Jung y Riklin, 1904/1973).

Análisis de los sueños

Jung estaba de acuerdo con Freud en que los sueños tienen un significado y que se deben tener en cuenta y también coincidía con él en que los sueños surgen de las profundidades del inconsciente y que su significado latente está expresado de forma simbólica. Sin embargo, no estaba de acuerdo con la idea de Freud de que casi todos los sueños son cumplimientos de deseos y que la mayoría de los símbolos de los sueños representan impulsos sexuales. Jung (1964) afirmaba que las personas usan símbolos para representar una variedad de conceptos, no sólo de tipo sexual, a fin de comprender las "innumerables cosas que van más allá del alcance del conocimiento humano" (p. 21). Los sueños son nuestro intento inconsciente y espontáneo de conocer lo que no puede ser conocido, de comprender una realidad que sólo se puede expresar de manera simbólica.

El propósito de la interpretación de los sueños de Jung es sacar a la luz elementos del inconsciente personal y colectivo e integrarlos en la consciencia para facilitar el proceso de autoconsciencia. El terapeuta que aplica las técnicas de Jung debe comprender que los sueños a menudo tienen una función compensadora, es decir, los sentimientos y opiniones no expresados cuando estamos despiertos encontrarán una válvula de escape en los sueños. Jung afirmaba que la condición natural de los humanos es avanzar hacia la autoconsciencia, por tanto, si la vida consciente de una persona está incompleta en un aspecto concreto, el yo inconsciente de esa persona intentará completarla a través del proceso del sueño. Por ejemplo, si el alma de un hombre no tiene un desarrollo consciente, se expresará en sueños llenos de motivos de autoconsciencia, equilibrando así la parte masculina del hombre con su naturaleza femenina (Jung, 1916/1960).

Jung afirmaba que ciertos sueños demuestran la existencia del inconsciente colectivo. Se trata de los *grandes sueños*, que tienen un significado especial para todos los individuos, los *sueños típicos*, que son comunes a casi todo el mundo, y los *recuerdos de los primeros sueños*.

En *Recuerdos, sueños, reflexiones*, Jung (1961) describió un gran sueño que tuvo durante su viaje a Estados Unidos con Freud en 1909. En este sueño, que mencionamos brevemente en la semblanza biográfica de Jung, éste vivían en la planta superior de una casa de dos pisos. Esta planta parecía deshabitada, aunque el mobiliario era algo antiguo. En el sueño, Jung se daba cuenta de que no conocía la planta baja y decidió examinarla. Después de bajar las escaleras, advirtió que el mobiliario era medieval, de

los siglos XV y XVI y, mientras recorría esta planta, descubrió una escalera de piedra que conducía a un sótano. “Al bajar, me encontré en una preciosa habitación abovedada que parecía muy antigua... Enseguida supe que los muros eran de la época romana” (Jung, 1961, p. 159). Mientras recorría el sótano, Jung advirtió una anilla en una de las losas de piedra. Al levantarla, vio otra escalera estrecha que llevaba a una cueva prehistórica. Allí, vio restos de cerámica, huesos de animales dispersos y dos cráneos humanos muy viejos. En palabras de Jung, había “descubierto el mundo del hombre primitivo dentro de mí mismo, un mundo que la consciencia apenas puede alcanzar o iluminar” (Jung, 1961, p. 160).

Más adelante Jung aceptó este sueño como prueba de la existencia de los niveles diferentes de la psique. La planta superior parecía deshabitada y representaba la consciencia, la capa externa de la psique. La planta baja era la primera capa del inconsciente, antigua pero no tan extraña o lejana en el tiempo como los utensilios romanos del sótano, que simbolizaban una capa más profunda del inconsciente personal. En la cueva, Jung descubrió dos cráneos humanos, en los cuales, según Freud, Jung albergaba deseos de muerte, para Jung, sin embargo, representaban las profundidades de su inconsciente colectivo.

El segundo tipo de sueños colectivos son los sueños generalizados, que son comunes a casi todo el mundo. Entre estos sueños se incluyen las figuras arquetípicas, como la madre, el padre, dios, el demonio o el anciano sabio. También incluyen acontecimientos arquetípicos, como el nacimiento, la muerte, la separación de los padres, el bautismo, el matrimonio, volar o entrar en una cueva, y objetos arquetípicos, como el sol, el agua, peces, serpientes o animales depredadores.

La tercera categoría incluye los recuerdos de primeros sueños. Estos sueños se remontan a la edad de tres o cuatro años y contienen imágenes mitológicas y simbólicas y motivos que no podrían haber sido vividos por un niño. Estos sueños de la primera infancia suelen contener motivos y símbolos arquetípicos como el héroe, el anciano sabio, el árbol, el pez y el mandala. Jung (1948/1960b) escribió lo siguiente sobre estas imágenes y motivos: “Sus frecuentes apariciones en casos individuales, así como su universalidad, demuestran que la psique humana es, en parte, única y subjetiva y, en parte, también colectiva y objetiva” (p. 291).

Jung (1961) ofreció un ejemplo gráfico en uno de sus sueños de la infancia que tuvo lugar antes de que cumpliera cuatro años. Soñó que estaba en un prado cuando de repente vio un agujero oscuro rectangular en el suelo. Asustado, bajó un tramo de escalones y encontró en el fondo una entrada con un arco redondo con una pesada cortina verde. Detrás de la cortina había una habitación débilmente iluminada, con una alfombra roja que iba desde la entrada hasta una tarima baja. Sobre la tarima, había un trono y, sobre el trono, un objeto alargado que a Jung le pareció un gran tronco de árbol. “Era un objeto enorme, que llegaba casi hasta el techo. Pero estaba hecho de un material curioso, piel y carne desnuda, y en su extremo tenía algo parecido a una cabeza redonda sin rostro ni cabello. En la punta de la cabeza había un solo ojo, que miraba inmóvil hacia arriba” (p. 12). Aterrorizado, el pequeño oyó a su madre decir: “¡Sí, míralo. Es el devorador de hombres!” Este comentario lo asustó aún más y lo hizo despertarse sobresaltado.

Jung pensaba a menudo en este sueño, pero tendrían que pasar 30 años antes de que pudiera percibir el evidente símbolo fálico. Y aún necesitaría algunos años más para aceptar que el sueño era una expresión de su inconsciente colectivo más que el producto de una huella en su memoria personal. En su propia interpretación del sueño, el hoyo rectangular representaba la muerte, la cortina verde simbolizaba el misterio de la Tierra con su vegetación, la alfombra roja representaba la sangre y el árbol, descansando

majestuosamente en su trono, era un pene erecto, descrito anatómicamente con detalle y precisión. Después de interpretar el sueño, Jung tuvo que llegar a la conclusión de que ningún niño de tres años y medio podría producir semejante material simbólico de validez universal a partir de sus propias experiencias. Un inconsciente colectivo, común a todos los individuos de la especie, fue su explicación para este sueño (Jung, 1961).

Imaginación activa

Una técnica que Jung utilizó en su propio autoanálisis y con muchos de sus pacientes fue la **imaginación activa**. Con esta técnica, la persona debe concentrarse en una impresión cualquiera, una imagen de un sueño, una visión, un dibujo o una fantasía, hasta que la impresión empieza a “desplazarse”. La persona debe seguir el curso de las imágenes y, con valentía, enfrentarse y comunicarse abiertamente con ellas.

El objetivo de este método es sacar a la luz imágenes arquetípicas procedentes del inconsciente. Puede resultar útil con personas que desean conocer mejor su inconsciente colectivo y personal y que están dispuestas a superar la resistencia que suele bloquear la libre comunicación con el inconsciente. Según Jung la imaginación activa tiene una ventaja sobre el análisis de los sueños, porque sus imágenes se producen en un estado consciente de la mente, por lo cual son más claras y reproducibles. La carga emocional también es bastante específica y, por lo general, las personas tienen pocas dificultades para reproducir la visión o recordar su estado de ánimo (Jung, 1937/1959).

Como variante del método de la imaginación activa, Jung a veces pedía a sus pacientes que pintaran o expresaran de algún otro modo no verbal la progresión de su fantasía. Jung se basó en esta técnica para su propio autoanálisis y muchas de estas reproducciones, ricas en símbolos universales y con presencia frecuente del mandala, aparecen dispersas en sus libros. *El hombre y sus símbolos* (1964), *Palabra e imagen* (1979), *Psicología y alquimia* (1952/1968) y la biografía ilustrada de Claire Dunne (2000), *Carl Jung: sanador del alma herido* contienen numerosos ejemplos de estos dibujos y fotografías.

En 1961, Jung escribió sobre sus experiencias con la imaginación activa durante su confrontación con el inconsciente:

Quando miro hacia atrás y analizo todo lo que viví durante el periodo en que trabajé con mis fantasías, me parece como si un mensaje hubiera llegado hasta mí con una fuerza incontestable. Había cosas en las imágenes que me afectaban no sólo a mí, sino también a otras muchas personas. Fue entonces cuando dejé de pertenecer exclusivamente a mí mismo. A partir de entonces, mi vida perteneció a la mayoría (...). Desde entonces me puse al servicio de la psique: la amaba y la odiaba, pero era mi mayor riqueza. Mi entrega a ella, por así decirlo, era el único modo de poder soportar mi existencia y vivirla lo más plenamente posible. (p. 192)