

Carl Gustav Jung

Dall'analisi degli schizofrenici alla psicologia complessa

1. Note biografiche

Jung nasce nel 1875, nel 1907 andò a Vienna a parlare con Freud e al suo ritorno fondò a Zurigo un circolo psicoanalitico. E' un allievo della scuola di Freud e trova interessante l'ipotesi secondo cui psicopatologia non fosse il frutto di una degenerazione cerebrale ereditaria, ma il risultato di complessi processi mentali, connessi con la memoria infantile e decodificabili nella psicoterapia. Si discosta dal pensiero del suo maestro assumendo una posizione critica nei confronti della teoria pulsione, per creare una nuova scuola di pensiero tutta sua, la "psicologia complessa" che in seguito diventerà la *psicologia analitica*. Esso definirà la sua una psicologia complessa sia per la rilevanza data ai complessi ideo-affettivi e alla multicentralità della coscienza, sia al riconoscimento della parzialità e storicità di ogni posizione teorica. Jung sperimentò su se stesso la tecnica dell "*immaginazione attiva*" tesa a evocare immagini e sogni a occhi aperti che permettessero di indagare la "realtà psichica" più profonda.

2. La ricerca con il metodo associativo e la teoria dei complessi

il primo Jung è senza dubbio quello più aderente all'osservazione clinica, ancorato alla registrazione sistematica delle produzioni verbali e oniriche del paziente.

il *test di associazione* ha lo scopo di individuare i fenomeni dissociativi e la richiesta di associare parole alle parole-stimolo. Questo metteva in evidenza la perdita o la distorsione dei nessi associativi anche in soggetti non psichiatrici. L'osservazione clinica quotidiana dei pazienti insieme al test delle associazioni, conduce Jung a formulare una teoria del funzionamento psichico articolato in "complessi" o nuclei di significato differenti.

l'lo è descritto come un "complesso di rappresentazioni" le cui attività integrative possono essere disturbate dall'attivazione dei complessi secondari inconsci.

La *teoria dei complessi* inquadra l'esperienza della soggettività come divisa in aspetti dissociati e non sempre integrati tra loro. Il *valore affettivo* rende tali complessi *autonomi*.

Tutte le nevrosi sono caratterizzate dall'azione disturbante dei complessi autonomi.

I complessi sono descritti come "attrattori" di energia psichica.

La libido è l'energia che si manifesta nel processo vitale e che viene percepita soggettivamente come aspirazione o desiderio.

l'energia psichica può distribuirsi fluidamente tra conscio ed inconscio, su oggetti o rappresentazioni. La libido è anche un'energia creativa, nella misura in cui produce rappresentazioni simboliche dello stato mentale inconscio del soggetto e le propone alla coscienza che può procedere verso nuove forme di adattamento.

Lo sviluppo viene descritto da Jung come una serie di attivazioni di contenuti inconsci da parte della libido. La psicopatologia inibisce tale sviluppo e causa una regressione:

Schizofrenia: al posto della realtà subentra una fantasia arcaica dimostrano che quando crolla un sistema può subentrarne uno più primitivo e antico. I sintomi deliranti esprimono un mondo immaginario che reca tratti arcaici evidenti.

Nevrosi: il prodotto è una fantasia di provenienza e portata individuale, avviene una falsificazione della realtà.

L'*ipotesi della dissociabilità della mente* spiega quanto accade nei processi patologici: la condizione dei contenuti inconsci è diversa dalla condizione conscia, i complessi a tonalità affettiva, se dissociati, non possono modificarsi sulla base dell'esperienza, ma assumono un carattere di automatismo, possono essere sottratti solo rendendoli coscienti attraverso l'analisi.

I complessi assumono una maggiore luminosità propria, inducendo ad azioni automatiche caratterizzate da impulsività e immediatezza.

Jung inserisce anche il concetto di *coscienza approssimativa* caratterizzata da diversi livelli di coscienza con diverse luminosità. Anche al livello più alto la coscienza non è mai una totalità. Il complesso dell'lo ha la funzione di integrare l'esperienza soggettiva, collegando i diversi livelli e costruendo un'apparente continuità del senso del Sè.

3. Tipologia, personalità e individuazione

Jung descrive due atteggiamenti fondamentali che caratterizzano la relazione dell'individuo con se stesso e con l'ambiente: *introversione* ed *estroversione*. Ogni uomo è in possesso di tali meccanismi ed è il prevalere di uno sull'altro che definisce il tipo. La diversa modalità di interazione è possibile grazie alla combinazione delle funzioni psichiche fondamentali:

Funzioni razionali: pensiero e sentimento

Funzioni irrazionali: sensazione e intuizione

Tipo pensiero: se dominante, la personalità sarà caratterizzata da un atteggiamento conscio improntato a un'estrema razionalità e dal dominio del sentimento nelle attività inconscie

Tipo sentimento: se domina della coscienza, la razionalità sarà veicolata dalla mente inconscia

Tipo sensazione: se domina questo tipo, sarà l'intuizione ad essere relegata all'inconscio

Tipo intuizione: se dominante, la sensazione tenderà ad assumere una prevalenza nella vita psichica inconscia.

Jung introduce la sua *teoria del funzionamento mentale* caratterizzato da una complementarità tra atteggiamento cosciente e orientamento inconscio

Propone anche una nuova *ipotesi psicomodinamica*: i contenuti inconsci possono essere aspetti nuovi, potenzialità di adattamento e creatività poco esplorate, che se integrate nella prospettiva della coscienza, producono un ampliamento della conoscenza di se stessi e della visione della realtà.

La *personalità* intesa come una completa realizzazione della nostra natura è un ideale irraggiungibile. Lo sviluppo tende a continuamente verso l'*individuazione* del senso della propria vita. Questo processo comporta continuo confronto fra l'io e l'inconscio nel tentativo di arricchire il funzionamento dell'io. Il compito dell'individuazione è quello di costruire un senso del se come appartenente a una comunità e allo stesso tempo differenziandosene.

Il sè rappresenta sia la dimensione individuale sia quella collettiva dell'esperienza soggettiva, un senso di unicità e allo stesso tempo di appartenere al mondo.

4. Gli archetipi e l'inconscio collettivo

La dimensione trascendente riconduce al concetto di archetipo, immagine come categoria mentale ed impronte di esperienze tipiche sempre ripetute. Essi si comportano empiricamente come forze o tendenze a ripetere la stessa esperienza e sono contenuti mentali disponibili della struttura cerebrale ereditaria collettivamente inconsci. Possono influire profondamente nel comportamento.

L'autore distingue l'archetipo come struttura biologica carica di energia motivante per i comportamenti umani dall'immagine archetipica, che alimenta l'immaginazione onirica.

L'architettura della mente ipotizzata da Jung si articola secondo tre modalità di funzionamento: la coscienza (regolata dal complesso dell'io), l'inconscio personale e l'inconscio collettivo.

L'inconscio personale è descritto come un gioco dinamico tra le opposte istanze della persona e dell'ombra. La *persona* è un sistema di relazioni fra la coscienza individuale e la società, una specie di maschera che serve da un lato a formare una determinata impressione sugli altri, dall'altro nascondere la vera natura dell'individuo. La funzione della persona è da leggersi quindi in chiave finalistica, con una valenza creativa che permette all'individuo di sviluppare un buon adattamento con i propri ruoli all'interno della comunità sociale.

L'*ombra* rappresenta la parte inferiore della personalità, la somma di tutte le disposizioni psichiche personali e collettive che, si uniscono nell'inconscio a tendenze contrarie e formano una personalità parziale relativamente autonoma. Il carattere di *oscurità* che si attribuisce alla vita psichica inconscia include sia aspetti indesiderati relativi alla personalità sia qualità positiva.

L'inconscio collettivo agisce sulla coscienza individuale attivando immagini archetipiche, che compaiono spontaneamente nei sogni e che nella vita diurna sono proiettate su persone e oggetti esterni. Le due *immagini universali* sono quelle dell'*anima* e dell'*animus*, definite come personificazione dell'inconscio.

L'anima (donna) è solitamente proiettata sulla donna amata.

L'animus (uomo) è proiettato sull'uomo amato.

L'attivazione dell'inconscio collettivo attraverso le immagini archetipiche comporta l'esperienza di un incontro emotivamente significativo con un altro estraneo.

5. La tecnica della psicologia analitica

Lo scopo dell'analisi è definito come un ampliamento della coscienza attraverso il processo che Jung chiama di assimilazione dell'inconscio, sottolineando che il comportamento dell'analista è quello di aiutare il paziente a riprendere il percorso naturale del suo sviluppo verso la conquista della propria identità differenziata dagli altri quando è stata inibita o distorta.

L'esperienza dell'identità personale pone l'individuo in una posizione decentrata rispetto alla sua storia personale rispetto all'inserimento sociale: l'individuazione è il risultato di un'unione degli opposti che permette di creare l'equilibrio fra separatezza e socialità.

Il concetto di "solitudine interiore" può intendersi come un'interpretazione del fine dell'analisi con la conquista di una capacità di contemplazione.

Per Jung interpretazione e transfert sono i fattori terapeutici specifici che promuovono il cambiamento nell'analisi.

L'interpretazione è una dimensione prospettica o finalistica che Jung definisce "analitico-riduttiva", è rivolta a spiegare le cause dei conflitti del passato, con un'ottica che permette di riconoscere, esplorando le immagini archetipiche, la direzione evolutiva che l'attività mentale inconscia.

Attraverso l'interpretazione dei simboli, il significato affettivo viene trasformato a livello spirituale.

L'interpretazione può attivare un processo trasformativo teso verso il futuro.

Il sogno, rappresenta per Young una manifestazione dell'intelligenza dell'inconscio come funzione del sé: a un primo livello il contenuto manifesto del sogno va interpretato come un'espressione dell'ombra, in quanto complementare alla coscienza, è un livello soggettivo dove le associazioni del paziente riportano all'esperienza personale del passato. In un secondo tempo si può valutare il sogno come portatore delle immagini archetipiche provenienti dall'inconscio collettivo, il secondo livello è oggettivo, può portare a riconoscere l'esperienza di una profonda comunicazione inconscia fra il soggetto e le altre persone.

L'interpretazione dei sogni avviene tramite *amplificazione*: applicazione di un atteggiamento filologico al sogno, considerato come un tutto, procedendo alla ricerca di analogie fra gli elementi del sogno. Un'ulteriore tecnica introdotta oltre l'amplificazione è l'*immaginazione attiva*, il tentativo di accedere a contenuti inconsci che sono in procinto di influire sul nostro agire, ricorrendo ad ausili artificiali in assenza di una libera produzione della fantasia. Questa tecnica richiede una buona integrazione dell'io. L'immaginazione attiva si fonda sull'ipotesi che l'analista possa svolgere una funzione pedagogica invitando il paziente a produrre attivamente l'emergere di immagini pre-verbali, ancorate alla fantasia o alle esperienze più antiche, il dare forma ai contenuti affettivi attraverso le immagini facilita l'ampliamento della coscienza attraverso la funzione trascendente, cioè con la funzione di assimilazione dei significati affettivi che permette di assumere una prospettiva intermedia fra coscienza e inconscio creando un ponte tra le due posizioni contrapposte.

La relazione terapeutica è un processo di scambio profondo fra paziente e analista che provoca modificazioni in entrambi i partecipanti. Il dialogo fra paziente e analista costituirebbe una sorta di palestra in cui il paziente che esercita le sue capacità di unire stati mentali inconsci e consci nella propria esperienza soggettiva, conquistando una nuova prospettiva su se stesso e sul mondo. Se l'analista non è consapevole della propria vulnerabilità e non accetta la proiezione della ferita del paziente sulla propria persona, non potrà svolgere il suo compito di pera terapeuta.