

James A. Hall

Interpretación junguiana de los sueños

Manual de teoría y práctica



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

INTERPRETACIÓN JUNGUANA DE LOS SUEÑOS

James A. Hall

1.ª edición: enero de 2020

Título original: *Jungian Dream Interpretation.*
A Handbook of Theory and Practice

Traducción: *Antonio Cutanda*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1983, James A. Hall

Libro publicado por acuerdo con Inner City Books de Canadá.

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-545-8

Depósito Legal: B-26.007-2019

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Nota del traductor y el editor	7
Prefacio.....	9
1. Los conceptos básicos de la psicología junguiana.....	13
2. La naturaleza de los sueños.....	29
3. El enfoque junguiano de los sueños.....	43
4. Los sueños como herramientas de diagnóstico.....	49
5. Cuestiones técnicas.....	67
6. Imágenes yoicas y complejos en los sueños.....	85
7. Motivos oníricos habituales.....	99
8. El marco onírico.....	111
9. El simbolismo en la alquimia.....	121
10. Los sueños y la individuación.....	127
11. Las dos tensiones de la interpretación onírica.....	139
Un breve resumen.....	145
Glosario de términos junguianos.....	149
Índice analítico.....	153

Prefacio

Durante mis dos primeros años de ejercicio en la psiquiatría, intenté mantener una actitud neutral con respecto a las diferentes teorías de interpretación de los sueños. Tenía la esperanza de que, considerando igualmente válidas todas estas teorías, podría discriminar con el tiempo, sobre la base de la observación clínica, cuáles eran los pros y los contras de cada una de ellas. En resumen, esperaba decidir de manera racional, por mí mismo, qué teoría de interpretación onírica era la más adecuada.

Los dos principales contendientes en esta competición teórica eran los enfoques de interpretación de los sueños de Freud y de Jung. Durante mis años de formación médica y psiquiátrica, las teorías de Freud tenían la exclusiva cuando se mencionaban los sueños, si es que se llegaban a mencionar. Por otra parte, durante mis prácticas psiquiátricas como residente en el Centro Médico de la Universidad de Duke, llevé a cabo mi análisis personal con el doctor Bingham Dai, un seguidor de Sullivan que resaltaba la relación del material onírico con los patrones familiares tempranos y con las identidades yoicas basadas en esas relaciones. Todavía me acuerdo de que, después de setenta y cinco horas de análisis con él, yo no dejaba de decir, con impaciencia: «¡*Ya sé* lo del complejo de mi madre, no tenemos por qué encontrar *eso* de nuevo en un sueño!». Él se reía con amabilidad, siendo consciente (como yo llegaría a apreciar con el tiempo) de la diferencia entre *saber* en tanto a contenido cognitivo y *saber* en tanto a sensación de sabiduría vivida. Cuando me fui de Duke para volver a Texas, el último consejo que me

dio el doctor Dai fue: «No te apresures en profundizar en la teoría junguiana». Al parecer, había intuido la atracción que llegaría a sentir con los años por el enfoque junguiano.

Al final me resultó imposible sentirme cómodo con los sueños desde una perspectiva no junguiana. Todas las demás teorías oníricas se me antojaban variantes del enfoque junguiano, pero me resultaba imposible comprimir la amplia visión de Jung en cualquier otra teoría a mi disposición. En definitiva, me convertí en un junguiano convencido.

Mi propio análisis junguiano personal fue mi principal maestro en lo relativo al significado de los sueños, por lo que les estaré siempre agradecido a mis analistas: RivkahScharfKluger, Dieter Baumann, Marie-Louise von Franz y Edward Whitmont. Además, el trabajo con multitud de analizandos a lo largo de muchos años de ejercicio clínico fue lo que me llevó confirmar datos. En 1977 publiqué un texto básico sobre interpretación de los sueños, *Clinical Uses of Dreams: Jungian Interpretations and Enactments (Usos clínicos de los sueños: Interpretaciones y representaciones junguianas)*, en el cual comparaba la teoría de los sueños de Jung con otras teorías importantes, señalando diferencias y similitudes. También incluí en este libro un modesto intento por relacionar la teoría de los sueños de Jung con los estudios de laboratorio sobre el sueño y los sueños.

El presente volumen no hace ninguna revisión sobre esas comparaciones, sino que se centra directamente en ofrecer consejos prácticos sobre la interpretación de los sueños y su uso a la luz de los principios básicos de la psicología junguiana. En este libro señalo determinados problemas clínicos recurrentes, ofreciendo ejemplos y discutiendo exactamente *por qué* son preferibles determinadas interpretaciones, y en la mayoría de los casos demuestro de qué modo se relacionan estas interpretaciones con el cambio clínico. También indico algunas referencias útiles, pero no tengo ninguna intención de ofrecer, una vez más, una revisión exhaustiva de la bibliografía relativa a la interpretación de los sueños, que cada vez abunda más.

Uno puede dar directrices generales para la interpretación onírica, pero es imposible proporcionar reglas de procedimiento irrefutables. No hay nada que pueda sustituir al propio análisis personal y a la experiencia clínica bajo una supervisión cualificada, pues ambas constitu-

yen elementos esenciales de cualquier formación psicoanalítica en cualquier escuela.

Los sueños que se utilizan aquí para ilustrar casos clínicos no se presentan con todo el rango amplificatorio que puede llegar a darse en una sesión de análisis real. Ni he intentado tampoco, en la mayoría de los casos, mostrar la rica matriz de significados personales en los cuales puede encajar un sueño durante el análisis. Estas omisiones son necesarias en aras de la brevedad, para poder centrarnos en el problema clínico que se está ilustrando.

Todos los sueños que se detallan aquí se ofrecen con el permiso de las personas que los tuvieron, pero motivos y tipos de sueños similares se suelen dar en personas diferentes, por lo que ninguno de mis analizandos debería identificar como propio ninguno de los sueños que aquí se ofrecen, ni tampoco debería tomar los comentarios relativos a ese sueño como referencia a ninguno de sus sueños. Estos sueños se han extraído de la rica matriz del análisis clínico junguiano y se presentan con propósitos exclusivamente ilustrativos.

1

Los conceptos básicos de la psicología junguiana

Jung utilizaba ciertos términos para describir las distintas partes de la psique, tanto la consciente como la inconsciente. Estos conceptos se derivaban de la observación empírica de gran cantidad de material clínico, en el que habría que incluir los primeros trabajos de Jung con el experimento de asociación de palabras, que conformaría la base de las pruebas poligráficas (los modernos detectores de mentiras) y del concepto de los complejos psicológicos. (Jung llevaba ya tiempo involucrado en los estudios sobre la asociación de palabras cuando leyó *La interpretación de los sueños* de Freud, publicado en 1900).

Convendrá tomar en consideración los conceptos básicos de Jung según varias categorías, aunque habrá que recordar que las divisiones son más o menos arbitrarias, para facilitar su descripción y discusión, pues no olvidemos que, en la psique viva, los distintos niveles y las diversas estructuras funcionan como un todo organizado. Existen dos divisiones topográficas básicas: la consciencia y el inconsciente. Este último se divide, a su vez, en el inconsciente personal y la psique objetiva. En un principio, Jung denominó «inconsciente colectivo» a la psique objetiva, y ése sigue siendo el término más utilizado cuando se habla de teoría junguiana. El término «psique objetiva» se introdujo para evitar confusiones con los distintos grupos colectivos de la humanidad, dado que Jung pretendía resaltar, en particular, la idea de que las profundida-

des de la psique humana son tan objetivamente reales como la realidad exterior, el mundo «real» de la experiencia consciente colectiva.

Así pues, existen cuatro niveles en la psique:

1. La *consciencia personal*, o conciencia ordinaria.
2. El *inconsciente personal*, que es único de la psique individual, pero no es consciente.
3. La *psique objetiva*, o inconsciente colectivo, que tiene una estructura aparentemente universal en la humanidad.
4. El mundo exterior de la *consciencia colectiva*, el mundo cultural de valores y formas compartidas.

Dentro de estas divisiones topográficas básicas existen estructuras generales y especializadas. Las estructuras generales son de dos tipos: imágenes arquetípicas y complejos. Las estructuras especializadas de las partes personales de la psique, tanto consciente como inconsciente, son cuatro: el *yo*, la *persona*, la *sombra* y la *sicigia* (agrupación por pares) del *ánimus/ánima*. Dentro de la psique objetiva están los arquetipos y las imágenes arquetípicas, cuyo número no se puede precisar con exactitud, aunque existe un arquetipo notable: el *sí-mismo*, al cual se puede hacer referencia como el arquetipo central del orden.

Las estructuras generales

Los *complejos* son conglomerados de imágenes relacionadas que se mantienen juntas gracias a un tono emocional común. Jung descubrió la presencia de complejos de emociones de tono similar al percatarse de que existían ciertas regularidades en las asociaciones que hacían los sujetos en el experimento de asociación de palabras ante aquellas respuestas que se demoraban o que ni siquiera se daban. Jung descubrió que, en cada persona, estas asociaciones tendían a congregarse en torno a determinados temas, como las asociaciones con la madre —un «complejo materno»—. Hace mucho tiempo que el término complejo se utiliza de forma general y bastante flexible en nuestra cultura. Los complejos son los contenidos básicos del inconsciente personal.

Las *imágenes arquetípicas* son los contenidos básicos de la psique objetiva. Los propios arquetipos no son directamente observables, pero, al igual que un campo magnético, son discernibles por su influjo en los contenidos visibles de la mente, en las imágenes arquetípicas y en los complejos personificados o imaginados. El arquetipo en sí es una tendencia que nos lleva a estructurar imágenes de nuestra experiencia de una forma particular, pero el arquetipo no es la imagen en sí. Hablando del concepto de arquetipo, Jung lo asemejaba a la formación de cristales en una solución saturada: la estructura de celosía de un cristal en concreto sigue determinados principios (el arquetipo), mientras que la forma real que un cristal en particular vaya a tomar (la imagen arquetípica) no se puede predecir de antemano. Cada persona nace con una tendencia concreta a formar ciertas imágenes, pero no con las imágenes en sí. Existe una tendencia humana universal, por ejemplo, para formar una imagen de la madre, pero cada persona crea una imagen materna particular y diferente que se basa en este arquetipo humano universal.

Las imágenes arquetípicas son imágenes profundas fundamentales que se forman mediante la acción de los arquetipos sobre la experiencia acumulativa de la psique individual. Las imágenes arquetípicas se diferencian de las imágenes de los complejos en que tienen un significado más universal y generalizado, a menudo asociado a una cualidad afectiva numinosa. Las imágenes arquetípicas que tienen pleno significado para un gran número de personas a lo largo de un extenso período de tiempo tienden a incrustarse culturalmente en la consciencia colectiva. Ejemplos en forma cultural son las imágenes del rey y la reina, la Virgen María y figuras religiosas tales como Jesús y Buda. Muchas figuras y situaciones colectivas portan imágenes arquetípicas sin que haya nadie que, por lo general, sea consciente de la proyección. Las intensas reacciones emocionales que se pueden dar tras el asesinato o la muerte de una figura pública, como un presidente o una reina, una estrella de cine o un líder religioso, demuestran que, para muchas personas, esa figura en particular portaba una proyección arquetípica.

Cualquier experiencia humana reiterada tiene una fundamentación arquetípica: el nacimiento, la muerte, la unión sexual, el matrimonio, el conflicto entre fuerzas opuestas, etc. Aunque los arquetipos puedan

haber evolucionado, constituyen una variable tan lenta que, para todo propósito práctico, pueden considerarse algo fijo dentro del momento histórico.

En el modelo de Jung, el sí-mismo es el centro regulador de toda la psique, mientras que el yo es sólo el centro de la consciencia personal. El sí-mismo es el centro ordenador que coordina realmente el campo psíquico, pero es también la plantilla arquetípica de la identidad yoica individual. El término sí-mismo se utiliza también para referirse a la psique como a un todo. Así pues, hay tres significados diferenciados del sí-mismo:

1. La psique como un todo, funcionando como una unidad.
2. El arquetipo central del orden, visto desde el punto de observación del yo.
3. La base arquetípica del yo.

Debido al hecho de que el sí-mismo es una entidad más amplia y comprensiva que el yo, la percepción que tiene el yo del sí-mismo suele tomar la forma de un símbolo de valor superior: imágenes de Dios, el sol como centro del sistema solar, el núcleo como centro del átomo, etc. El tono afectivo de una experiencia del sí-mismo suele ser numinoso o fascinante, y puede llegar a sobrecoger, a inspirar asombro. El yo que experimenta al sí-mismo puede llegar a verse como el objeto de un poder superior. Cuando el yo es inestable, el sí-mismo puede aparecer como un símbolo de orden que tranquiliza, por lo general con la forma de un mandala, una figura con una periferia y un centro claros, como un círculo cuadrado o un cuadrado dentro de un círculo, aunque las formas pueden elaborarse hasta el infinito. En las tradiciones religiosas orientales, las disposiciones mandálicas suelen contener imágenes divinas, y se utilizan en prácticas meditativas. Aunque el sí-mismo es el menos empírico de los conceptos estructurales de Jung—debido a que se encuentra en los límites de lo que se puede demostrar en el ámbito clínico—, no por ello deja de ser un término útil para describir psicológicamente lo que, de otro modo, sería indescriptible. De hecho, a nivel fenomenológico, el sí-mismo es casi indistinguible de lo que a lo largo de los tiempos se ha denominado Dios.

La relación entre la psique personal y la psique objetiva

Nuestro punto de referencia en la psique es el complejo del yo, que es esa estructura a la que nos referimos cada vez que utilizamos el pronombre de primera persona del singular, «yo». Sin embargo, las capas personales de la psique reposan sobre un cimiento arquetípico en la psique objetiva o inconsciente colectivo.

La esfera personal, tanto consciente como inconsciente, se desarrolla a partir de la matriz de la psique objetiva, y se relaciona de continuo con estas áreas más profundas de la psique de un modo orgánico y profundo, aunque el yo desarrollado tienda a considerarse inevitable e ingenuamente el centro de la psique. Es algo parecido a la diferencia existente entre la idea de que el Sol da vueltas alrededor de la Tierra o viceversa.

La actividad de las capas más profundas de la psique se experimenta con claridad en los sueños, que es una experiencia humana universal, y puede abrirse paso en sus formas más excesivas en lo que denominamos psicosis aguda. Durante un análisis junguiano intensivo, la analizanda o analizando llega a valorar los movimientos esencialmente valiosos de la psique objetiva a la hora de impulsar el proceso de individuación del yo. Algunos analizandos o analizandas aprenden la técnica junguiana de la imaginación activa, a través de la cual es posible contactar de forma intencionada con esas capas más profundas de la psique durante la vida despierta, durante la vigilia.

En términos estructurales, cada complejo de la esfera personal (consciente o inconsciente) se forma sobre una matriz arquetípica en la psique objetiva. Es decir, en el núcleo de cada complejo hay un arquetipo. El yo se forma sobre el núcleo arquetípico del sí-mismo; tras el complejo personal de la madre se halla el arquetipo de la Gran Madre; el imago del padre y la madre juntos tiene su centro en la imagen arquetípica de los progenitores divinos; y existen profundas raíces arquetípicas para la sombra y para muchos roles personales.

Una forma arquetípica puede suponer la combinación de formas separables; por ejemplo, el matrimonio divino o *hieros gamos* puede ser también la imagen de la unificación de los opuestos. La capa arquetípi-

ca de la psique dispone de la facultad de formar símbolos capaces de unificar contenidos que son irreconciliables a un nivel personal. Esta capacidad de la psique objetiva para formar símbolos reconciliadores recibe el nombre de *función trascendente*, porque puede trascender la tensión consciente de los opuestos. En este proceso, los conflictos no necesariamente desaparecen, sino que se trascienden o relativizan.

Y dado que cada complejo en la psique personal descansa sobre un cimiento arquetípico en la psique objetiva, todo complejo en el cual penetremos con la suficiente profundidad nos revelará algún tipo de asociación arquetípica. Gran parte del arte del análisis junguiano se basa en amplificar imágenes hasta que el yo experimenta su conexión con el mundo arquetípico de un modo sanador, pero no hasta el punto en que el yo quede empantanado en un océano de contenidos arquetípicos no unificados. Por ejemplo, si el yo es capaz de experimentar su conexión con el sí-mismo, se formará un eje yo-sí-mismo; y el yo, a partir de entonces, dispondrá de un sentido más permanente en su relación con el núcleo mismo de la psique. Pero si un yo débil o insuficientemente desarrollado tiene esta experiencia, puede verse asimilado por el sí-mismo, dando lugar a una inflación psíquica y a la pérdida de un punto de vista claro en la consciencia; o bien, en el peor de los casos, a una psicosis temporal. La experiencia frecuente de «ser Dios» cuando se ingieren drogas psicodélicas como el LSD o la psilocibina es una experiencia que el yo drogado tiene de su núcleo arquetípico en el sí-mismo, pero carente del arraigo suficiente en la realidad como para establecer un eje yo-sí-mismo estable.

Complejo y arquetipo

Cada complejo es un conglomerado de imágenes relacionadas que se forman en torno a un núcleo central de significado arquetípico. Estas posibilidades arquetípicas de la psique se llenan de experiencias personales desde el momento en que se toma conciencia por vez primera, de tal modo que el yo adulto tiene la sensación de que esos contenidos conscientes y subjetivos son simplemente la suma de sus propias experiencias personales pasadas. Y, por lo general, el yo sólo experimentará

los verdaderos fundamentos arquetípicos de los complejos a través del análisis, de los sueños, o durante experiencias emocionales intensamente conmovedoras. En la práctica del análisis se pueden utilizar muchas técnicas imaginales para facilitar tal despertar: imaginación guiada, técnicas Gestalt, dibujos, modelado con arcilla, danza, construcción de formas proyectivas en una bandeja de arena, técnicas hipnoanalíticas o, la forma más pura, la imaginación activa. Para que la individuación actúe de la forma más directa, el yo tiene que adoptar siempre una postura con respecto a los contenidos de la psique objetiva que se le revelan en estas actividades, y no tan sólo evocarlos, como hace el aprendiz de brujo.

Debido a que todo complejo está compuesto por imágenes personales sobre una matriz arquetípica, existe siempre el peligro de que las asociaciones personales se tomen de manera errónea por el núcleo del complejo, llevando así a un análisis meramente reductivo; por ejemplo, cuando los conflictos actuales se interpretan en exclusiva a la luz de experiencias de la primera infancia. Y, al revés, la amplificación arquetípica excesiva de imágenes puede llevar a cierta comprensión de los arquetipos, pero es probable que se pierda de vista la conexión curativa entre la psique personal y la psique objetiva.

Con el fin de comprender mejor la interacción dinámica entre las distintas estructuras psicológicas que Jung conceptualizó, convendrá separarlas en dos grandes categorías: estructuras de identidad y estructuras de relación. Tanto el yo como la sombra son, sobre todo, estructuras de identidad; mientras que la persona y el ánima o ánimus son, mayormente, estructuras de relación. En el proceso natural de individuación, la necesidad de formar un yo fuerte y fiable con el cual establecerse uno mismo en el mundo es lo primero que emerge. A esto le sigue la necesidad de relacionarse con otras personas y con la cultura colectiva en la cual la persona vive. Por lo general, hasta más tarde en la vida, el yo no siente la necesidad de relacionarse con las fuerzas arquetípicas que se hallan detrás tanto de la cultura colectiva como de la psique personal, una necesidad que suele aparecer bajo la forma de lo que denominamos crisis de la mediana edad.

Las estructuras de identidad: el yo y la sombra

La identidad yoica básica se forma en fases bastante tempranas; en un principio, dentro de la díada madre-hija o hijo, más tarde ampliada a la unidad familiar, hasta expandirse, e incluir, a continuación, el entorno cultural. En el proceso de la formación del yo, habrá actividades y tendencias innatas de la persona que serán aceptadas por la madre o la familia, mientras que otras actividades o impulsos se valorarán de forma negativa y serán rechazados. La crisis en el dominio de la habilidad de ir al baño es una representación simbólica de multitud de interacciones sutiles, en las cuales la identidad yoica del niño se ve moldeada por los gustos y desagradados de aquellas personas de las cuales depende. Las tendencias y los impulsos del niño que la familia rechaza no desaparecen sin más ni más; tienden a agruparse para formar la imagen de un alter-ego justo por debajo de la superficie de la consciencia personal. Este alter-ego es lo que Jung denominó la *sombra*, porque, cuando uno de los elementos de un par de opuestos se lleva a la «luz» de la consciencia, el otro elemento, el rechazado, cae metafóricamente en la «sombra» de la inconsciencia.

Los contenidos o cualidades de la sombra continúan portando cierto sentido de identidad personal, en tanto en cuanto formaban potencialmente parte del yo en desarrollo. Ahora bien, se trata de una identidad rechazada o inaceptable, que suele asociarse con sentimientos de culpa. Y dado que la sombra se disoció de manera dinámica de la identidad yoica dominante durante el transcurso del desarrollo precoz, el hecho de que ahora reclame una parte de la vida consciente va a generar ansiedad. Gran parte del trabajo rutinario de la psicoterapia y el análisis es crear un lugar seguro en el cual examinar de nuevo los contenidos de la sombra y, más tarde, integrar gran parte de lo que antiguamente se descartó en la «escisión» acaecida durante la formación del yo. Muchas características naturales de la psique que se disociaron en la infancia son en realidad necesarias para un funcionamiento adulto saludable. Los impulsos agresivos y sexuales, por ejemplo, se suelen disociar, dado que su expresión en la infancia era inapropiada o culturalmente inaceptable y problemática para los progenitores. Pero se trata de cualidades esenciales de la personalidad adulta normal, que difícil-

mente pueden ser moduladas e integradas desde la estructura yoica inmadura de un niño o una niña. Sin embargo, otras cualidades, incluso la simple expresión de la inteligencia innata, pueden verse asimismo disociadas, pasando a formar parte de la sombra.

La integración consciente de contenidos de la sombra tiene un doble efecto. En primer lugar, amplía la esfera de actividad del yo; y, en segundo lugar, libera la energía que, previamente, se necesitaba para mantener la disociación y la represión de esas cualidades disociadas. La persona suele experimentar este paso como una nueva oportunidad en la vida.

Por lo general, la sombra tendrá la misma identidad sexual que el yo, en la medida en que es potencialmente yo; es decir, será masculina en un hombre y femenina en una mujer.

Además de personificarse en los materiales de sueños y fantasías, la sombra se suele proyectar sobre personas del mismo sexo, por lo general sobre alguien que no nos gusta o que envidiamos por tener cualidades que no hemos desarrollado suficientemente en nuestra imagen dominante.

Las estructuras de relación: el ánima/ánimus y la persona

La identidad yoica realizada, formada mediante la asimilación de partes de la sombra, se enfrenta con más claridad a la necesidad de relacionarse con los demás, tanto con otras personas y con la cultura transpersonal del mundo consciente colectivo como con los contenidos arquetípicos transpersonales de la psique objetiva. Las dos formas estructurales que facilitan esta necesidad de relación son el ánima, o ánimus, y la persona.

Las cualidades que culturalmente se califican como de inadecuadas para la identidad sexual del yo se excluyen incluso de ese alter-ego que es la sombra y forman constelaciones en torno a una imagen de sexo contrario: una imagen masculina (ánimus) en la psique de una mujer y una imagen femenina (ánima) en la psique de un hombre. Jung observó que tales imágenes, en los sueños, tenían tal importancia que el

alejamiento de ellas podía producir una sensación que en las culturas primitivas podría haberse descrito como de «pérdida del alma».

El ánimo, o ánimus, se experimentan habitualmente en forma de una proyección sobre una persona del sexo opuesto. Pero, a diferencia de las proyecciones de la sombra, la del ánimo, o ánimus, genera una intensa «fascinación» por la persona sobre la cual se proyecta. «Enamorarse» es un ejemplo clásico de proyección mutua de ánimo y ánimus entre un hombre y una mujer. Durante tales proyecciones mutuas, el sentido de valía personal de uno mismo se ve realzado en presencia de la persona que representa la imagen del alma en forma proyectada, pero puede producirse la correspondiente pérdida del alma y vacío si la conexión no se mantiene.

Esta fase proyectiva, la identificación inconsciente de otra persona con la imagen del alma en la propia psique de uno, tiene siempre un límite temporal; es decir, termina inevitablemente, acompañada de animosidad en mayor o menor grado, porque no existe ninguna persona real que pueda alcanzar las fantásticas expectativas que acompañan a la imagen del alma proyectada. Y cuando se termina la proyección, comienza la tarea de establecer una relación genuina con la realidad de la otra persona.

Consideradas como estructuras de la psique, las imágenes anímicas del ánimo y el ánimus tienen la función, incluso durante la proyección, de extender la esfera personal de la consciencia. La fascinación que generan vivifica al yo y tira de él hacia formas de ser que todavía no han sido integradas. Si se retira la proyección y se integran los contenidos proyectados, se da, inevitablemente, un incremento de la consciencia. Por otra parte, si el ánimo o ánimus proyectados no se integran cuando la proyección se retira, entonces será muy probable que el proceso vuelva a iniciarse con otra persona.

La función intrapsíquica del ánimo o el ánimus, su papel dentro del individuo, está directamente relacionada con la forma en que opera como proyección, sacando a la persona de sus modos de funcionamiento habituales, llevándola a ampliar horizontes y proporcionándole una comprensión más amplia de sí misma. Esta función intrapsíquica puede venir seguida con frecuencia por una serie de sueños, o bien puede verse en producciones artísticas, como en la novela victoriana *Ella*,

de RiderHaggard,¹ a la que Jung hizo alusión en repetidas ocasiones. Rima, la mujer-pájaro de la novela *Mansiones verdes*,² es un ejemplo menos complejo. El cuadro de Leonardo de la Mona Lisa capta la fascinación misteriosa y enigmática de un ánima, mientras que Heathcliff, en *Cumbres borrascosas*,³ es un retrato clásico del ánimus. La gran ópera de Offenbach, *Los cuentos de Hoffmann*, trata en su totalidad de los problemas de integración de varias formas de ánima, todas ellas con su inevitable fascinación.

La imagen del ánima, o ánimus, es esencialmente abstracta y carece de las cualidades sutiles y los matices de una persona real, debido a que es una estructura inconsciente o bien que existe en los límites del inconsciente personal y la psique objetiva. Por este motivo, si un hombre se identifica con su ánima, o una mujer con su ánimus, la personalidad consciente pierde la capacidad de discriminar y de tratar con una intrincada interacción de opuestos.

En la cultura tradicional europea (en la cual Jung vivió la mayor parte de su vida), el ánima de un hombre tenía la tendencia a portar sus aspectos emocionales no integrados y, por tanto, era más probable que se manifestara con cierto sentimentalismo, en vez de con un sentimiento maduro e integrado. De igual modo, el ánimus de la mujer tradicional europea era probable que apareciera bajo la forma de un intelecto y un pensamiento aún por desarrollar, a menudo con pensamientos dogmáticos en lugar de con posiciones fundamentadas en la lógica.

Es muy importante no confundir estos estereotipos históricos y culturales con el papel funcional del ánima y el ánimus como figuras del alma. Con la creciente libertad cultural tanto de hombres como de mujeres para adoptar roles no tradicionales, el contenido general o la apariencia del ánima y el ánimus está cambiando progresivamente, pero su papel esencial como guía o psicopompo sigue siendo tan claro como en las primeras descripciones de Jung. La integración parcial del ánima, o ánimus (que no puede ser tan completa como la de la som-

-
1. Publicado en castellano por la editorial José Rubio Sánchez, Valencia, 2011.
 2. Libro de William Henry Hudson, publicado en castellano por Acantilado, Barcelona, 2006.
 3. Publicado en castellano por Siruela, Madrid, 2011.

bra), le facilita a la persona el trato con los aspectos complejos de otras personas, así como de otras partes de su propia psique personal.

La estructura que denominamos *persona*⁴ es la función de relación con el mundo colectivo exterior. *Persona* es un término que procede de la palabra griega con la que se identificaba a las «máscaras», con sus correspondientes connotaciones, las de las máscaras cómica y trágica del teatro clásico griego. En toda cultura se ofrecen roles sociales perfectamente reconocibles: padre, madre, marido, esposa, médico, sacerdote, abogado, etc.

Estos roles llevan en sí formas de funcionamiento esperables y aceptables dentro de esa cultura en concreto, que a menudo incluyen determinados estilos de vestimenta y comportamiento. El yo en desarrollo elige diversos roles, integrándolos en mayor o menor medida en la identidad yoica dominante. Cuando los roles de la función *persona* encajan bien (es decir, cuando reflejan verdaderamente las capacidades del yo), éstos facilitan una interacción social normal. Al médico o a la médica, con su bata blanca, y «ataviado» psicológicamente con la *persona* de su profesión médica, le resultará más fácil llevar a cabo los necesarios (y potencialmente embarazosos) exámenes sobre el funcionamiento corporal de un paciente. (Y la *persona* inversa, es decir, el rol de paciente, es un rol al cual les resulta muy difícil ajustarse a los médicos o las médicas cuando están enfermos).

Un yo sano puede tener más o menos éxito a la hora de adoptar distintos papeles de *persona*, según las necesidades apropiadas para cada situación. La sombra, en cambio, es tan personal que es algo que uno «tiene» (si no ocurre al revés, que es la sombra la que tiene al yo). Sin embargo, la *persona* puede ofrecer problemas de funcionamiento, que, por lo general, precisarán una intervención psicoterapéutica.

Los más importantes de estos problemas son tres:

1. El desarrollo excesivo de la *persona*.
2. Un inadecuado desarrollo de la *persona*.

4. «Persona» en inglés, a diferencia de «person». Para diferenciar estas dos acepciones de *persona*, que en castellano se escriben igual, pondremos la palabra en cursiva cuando se trate del concepto junguiano. (N. del T.)

3. La identificación con la *persona* hasta tal punto que el yo cree que es idéntico a su principal papel social.

Un desarrollo excesivo de la *persona* puede producir una personalidad que cumpla con exactitud sus roles sociales, pero que deje al sujeto con la sensación de que no hay una persona real «dentro». Un desarrollo insuficiente de la *persona* da lugar a una personalidad muy vulnerable al rechazo y a que le hagan daño, o bien propensa a dejarse arrastrar por las personas con las cuales se relaciona. En estos casos, las formas habituales de psicoterapia individual y grupal son de gran ayuda.

La identificación con la *persona* constituye un problema más severo en el cual existe un sentido del yo insuficiente, lo cual le impide distanciarse de su rol social como *persona*.

Por ello, cualquier cosa que amenace a su papel social lo experimentará el sujeto como una amenaza directa a la integridad de su propio yo. El «síndrome del nido vacío» (el hastío y la depresión que se siente cuando una hija o un hijo abandona el hogar familiar) es una señal de sobreidentificación con la *persona* del rol parental, y pueden padecerlo tanto los hombres como las mujeres. El individuo que se siente vacío y a la deriva, excepto cuando trabaja, muestra un mal uso de la *persona* apropiada para ese trabajo o profesión, y no ha conseguido cultivar un sentido más amplio de identidad y competencia. Normalmente, será necesario el tratamiento analítico para resolver problemas severos de identificación con la *persona*.

El proceso de individuación

La individuación es un concepto central en la teoría junguiana. Es el proceso por el cual una persona, en su vida real, intenta comprender y desarrollar conscientemente las potencialidades individuales innatas de su psique. Pero debido a que las posibilidades arquetípicas son tan inmensas, no habrá ningún proceso de individuación en concreto que consiga alcanzar todo lo que es posible de manera innata. Por tanto, lo importante aquí no es la cantidad de logros, sino si la personalidad está siendo fiel a sus propias potencialidades profundas, en lugar de seguir

tan sólo tendencias egocéntricas y narcisistas, o de identificarse con roles culturales colectivos.

El yo puede identificarse con estructuras del inconsciente personal que no están en armonía con el proceso de individuación general. Esto suele llevar al desarrollo de una neurosis —la sensación de disgregación, nunca una sensación de respuesta y sentimiento—. Vivir un papel familiar asignado en la infancia puede producir tales escisiones neuróticas, al igual que negarse a avanzar a través de las distintas etapas de la vida, fijándose el individuo en un nivel previo.

El yo también puede perder el contacto con su proceso de individuación como consecuencia de haberse identificado con los roles que se le han ofrecido en las esferas colectivas —ya sean los del inconsciente colectivo, en los cuales el yo se identifica con un arquetipo y se infla, o los que se le ofrecen en la consciencia colectiva, los roles sociales—, de manera que se convierte en algo que, por valioso que sea, no se corresponde con el destino individual. La identificación con un papel social (identificación con la *persona*), aún en el caso de que tal papel sea aceptado y esté bien recompensado por amplios sectores de la sociedad, no es individuación. Jung comentó que Hitler y Mussolini eran un ejemplo de tal tipo de identificación con figuras del inconsciente colectivo, lo cual los llevó a ellos y a sus países a una tragedia.⁵

El extremo de la identificación con un papel arquetípico en la psique objetiva (inconsciente colectivo) da lugar a una identificación psicótica con una figura que es más grande (y menos humana) que el yo. Algunas identificaciones arquetípicas son confusiones del yo con un héroe cultural o figura salvadora, como Cristo, Napoleón, la madre del mundo, etc. Incluso las identificaciones negativas pueden alcanzar proporciones arquetípicas (inflación negativa), como ocurre con aquellas personas que padecen una depresión psicótica y sienten que han cometido un «pecado imperdonable», situándose de esta manera incluso por encima del poder de Dios a la hora de perdonar.

Es difícil describir un proceso de individuación típico o exitoso, porque cada persona debe considerarse un caso único y singular. Se pueden definir ciertas «normas», como la de comparar el proceso habi-

5. Véase «Wotan» y «After the Catastrophe», en *Civilization in Transition*, CW 10.

tual de la individuación con el recorrido del sol —que se eleva hacia la claridad y la definición durante la primera mitad de la vida para iniciar el declive hacia la muerte a partir de la segunda mitad—,⁶ pero tales generalizaciones ofrecen una y otra vez excepciones cuando se trata a las personas de cerca, como ocurre en el proceso de análisis.

En su énfasis en el proceso de individuación como concepto central de la psicología analítica, Jung habló con toda claridad sobre la profunda importancia y el valor de la vida humana singular. Esta prioridad la encontramos también en las grandes religiones del mundo, pero no la hallamos en muchos movimientos de masas modernos, donde se reduce al individuo a una unidad social, económica o militar. En este sentido, la individuación es un contrapunto a la pérdida de valor humano en un mundo que está en exceso organizado sobre términos tecnológicos o ideológicos.

A lo largo de toda su vida, Jung mostró un enorme interés por la experiencia religiosa, al punto de sumergirse en el estudio de las religiones orientales, de comprender la alquimia como una práctica psicológica y religiosa heterodoxa, y de explorar los rituales de transformación que descubrió aún activos en la tradición cristiana occidental. El sí-mismo aparece fenomenológicamente con la misma imaginería con la que se suele asociar a la deidad, por lo que operará hasta cierto punto como una imagen divina dentro de la psique. La relación entre esta imagen y lo que la especulación teológica denomina Dios es, ciertamente, una cuestión abierta, si bien no se suele abrir con demasiada frecuencia. En algunos sueños se pueden producir experiencias numinosas que, al parecer, si se asimilan, pueden dar lugar a alteraciones profundas y duraderas en la estructura de la personalidad, un efecto parecido al de algunas conversiones religiosas y también a determinadas experiencias cumbre de la vida despierta.

El proceso de individuación, tal como se entiende en la teoría junguiana y tal como se nos presenta en el análisis, implica un diálogo continuo entre el yo, como centro responsable de la consciencia, y un misterioso centro regulador de la psique total, un centro que Jung lla-

6. Véase Jolande Jacobi, *The Way of Individuation*, trad. R. F. C. Hull. Londres: Hodder and Stoughton, 1967.

mó el sí-mismo, que sería tanto el núcleo del yo como algo que lo trasciende, que necesita al yo para poder desarrollar el proceso de individuación y que, sin embargo, está separado y es independiente de los estados yoicos. No conocemos la naturaleza del sí-mismo; es un concepto que se necesita para discutir actividades observables de la psique, pero que no ofrece posibilidades de elucidación directa.

Un análisis junguiano «que se precie» le llevará a uno a valorar la naturaleza misteriosa de la psique, que se nos antoja tanto algo íntimo como transpersonal, ligada al yo individual y, sin embargo, más libre en el tiempo y el espacio que la personalidad empírica. En estas tierras fronterizas de la psique nos encontramos ante las puertas de cuestiones culturales más amplias, que no se pueden responder tan sólo desde la percepción clínica.