

**INSTITUTO VENEZOLANO DE GESTALT
CURSO MEDIO**

CARL GUSTAV JUNG

**PREPARADO POR: ANA V. NOCERINO
PROFESOR: JESÚS MIGUEL MARTÍNEZ**

CARACAS, OCTUBRE 9, 2004

Carl Gustav Jung, uno de los más grandes psiquiatras y psicoterapeutas que ha conocido la ciencia nació en Kesswill, en el cantón de Turgovia Suiza, el 26 de Julio de 1875. Su padre era pastor protestante en la Iglesia del salto del Rhin de Schffausen y su madre, era una mujer muy mística y conocedora-practicante de fenómenos paranormales.

Años más tarde la familia se trasladó a Basilea. En esa ciudad comienza en 1895 sus estudios de medicina. Se especializó en Psiquiatría, decisión que tomó a raíz de haber leído el “Manual de Psiquiatría”. Hasta entonces no sentía por esta especialidad el más mínimo interés pues entre otras cosas estaba totalmente desprestigiada. Pensó que la psiquiatría le aclararía muchas de sus incógnitas sobre fenómenos o hechos sobrenaturales, ciertos sueños que recordaba muy vívidamente, cosas que observó en una médium muy cercana a él en su niñez .

Junto a su formación médica, Jung fue un gran humanista y un gran estudioso de otras disciplinas. Fue un hombre sencillo, espontáneo, con gran sentido del humor y siempre estuvo atento a lo que otros pudieran enseñarle.

Sus investigaciones y experiencias le adentraron en el campo paranormal, en aquellos tiempos se le llamaba “lo oculto” y lo llevaron a formular su teoría de la **sincronicidad**. Ésta deja una puerta abierta a la astrología, el I Ching y otras ciencias adivinatorias.

Para 1905, mientras ejercía como médico jefe en la clínica psiquiátrica de la Universidad de Zurich, pudo comprobar como mediante la hipnosis se producían sanaciones sorprendentes. De hecho trabajó un tiempo con hipnosis hasta que la descartó ya que ésta no le permitía saber cuanto duraba un progreso o una convalecencia.

Otro de sus grandes aportes, los sueños, le permitieron comprobar como las facultades extrafísicas de sus pacientes aumentaban cuando se veían sometidas a estados no ordinarios de conciencia. Vio en los **sueños** una posible vía de la percepción extrasensorial (PES), habló también de sueños premonitorios. Pudo comprobar que las personas por medio de la PES eran capaces de recibir mensajes y visiones de acontecimientos imposibles de ser captados por los sentidos físicos del ser humano.

Al ocuparse de la Psicología de los procesos inconscientes, chocó con la existencia de fenómenos psicológicos paralelos que no estaban relacionados entre ellos de modo casual como es el caso de la aparición simultánea de pensamientos, símbolos o estados psíquicos idénticos.

Durante décadas rehuyó el enfrentamiento con los prejuicios de los escépticos. Para el no bastaba con la mera observación, Jung se dedicó a buscar una explicación de todos esos fenómenos.

Pudo darse cuenta que ni el tiempo ni la distancia ni el espacio eran obstáculo para la manifestación de las PES. Esto le hizo pensar que una función psíquica podía ser la causante y no como se pensaba entonces que era un fenómeno energético.

A Carl Jung le interesaron todos los temas dentro del campo de lo paranormal. Estudió astrología y alquimia. Investigó la filosofía oriental buscando una explicación a los hechos desacreditados por la mayoría de la comunidad científica y que él sabía que eran ciertos. Incluso llevó un registro de sus experiencias paranormales personales.

Durante un tiempo, Jung llevó a cabo consigo mismo trabajos sobre el **inconsciente**. Estuvo también estudiando acerca de experiencias cercanas a la muerte (ECM) a las que llamó “vivencia de ascensión al cielo”. A raíz de un infarto cardíaco vivió una ECM que le marcó profundamente. Vio la tierra desde el espacio y se convirtió en una mole de piedra negra que flotaba en el universo. Vio un indio sentado en trono de loto y un palacio. Revivió en segundos todas las experiencias de su vida y vio dentro del palacio a todas las personas con quienes mantuvo una verdadera relación en vida.

Publicó en 1958 un libro titulado “Un mito moderno. Objetos que se ven en el cielo”. En él Jung abordó el problema de los OVNI desde dos puntos de vista: como una realidad de objetos físicos que surcan nuestro cielo dejándose ver por los seres humanos y como objetos de una posible procedencia del **inconsciente colectivo**.

Jung se mantuvo informado de las investigaciones parapsicológicas. Siguió de cerca los intentos de algunos científicos como Crookes, Tiyers y Wallace por indagar sobre las posibles pruebas de una vida después de la muerte. Todo esto hizo que se preocupara por la reencarnación, el karma y cualquier tipo de posible continuación de la vida psíquica tras la muerte. Buscó respuestas en los sueños y en todo lo que pudiera ser una representación de esa parte tan profunda del ser humano.

Para algunas personas, el mayor mérito de Carl Gustav Jung fue el de acercarnos a nosotros mismos sin identificarse con una verdad absoluta.

Falleció en Küsnacht, Suiza el 6 de Junio de 1961 y hasta la fecha de su muerte fue acusado de místico, animista y de alejarse de la realidad. Sin embargo, demostró sobradamente que solo el estudio e investigación de los hechos pueden descubrir que se oculta detrás de los acontecimientos llamados sobrenaturales, desestimados por una inmensa mayoría quienes sin analizar las pruebas y las vivencias de otras personas, niegan todo aquello que no logran comprender.

El pensamiento de Jung transformó el mundo de la Psicología moderna más allá de lo comprensible. Términos como introvertido, extravertido y arquetipos son conceptos muy junguianos. También su concepto del inconsciente, individual y colectivo, los símbolos, los sueños, el anima, el animus, la sombra, las polaridades, son sus más importante legado.

Carl Gustav Jung fue uno de los más grandes doctores de todos los tiempos y uno de los grandes pensadores de este siglo.

ARQUETIPOS

Arquetipo es una palabra griega que quiere decir original. En su tiempo, Platón se refirió a las ideas, y es en realidad nuestra alma la que puede recurrir a estas ideas a través del pensamiento porque posee su misma esencia.

Según el diccionario de sociología de Salvador Giner, arquetipo es la posibilidad de configuración de significado dando lugar a ideas e imágenes que vehiculan el significado y su valor emocional. Los arquetipos son los organizadores inconscientes de nuestras ideas y se expresan de forma directa e imágenes literarias o icónicas. Son expresión de la psique común de la especie humana, según indican los estudios antropológicos y la investigación psicológica. Los arquetipos se sitúan en el nivel del inconsciente colectivo y constituyen el núcleo de los complejos, propios del inconsciente personal. Son heredados como lo es la capacidad de hablar y llevan en sí la sabiduría de la humanidad en su despliegue histórico. El arquetipo se presenta a la conciencia en forma de símbolo, sea colectivo (mito) o individual (fantasía), con la emocionalidad propia de lo numinoso, lo revelado. El arquetipo, al configurar el significado, crea el sentido y permite transformar la vivencia en experiencia. Hay pues tantos arquetipos como experiencias humanas comunes, ligadas a la propia biología del hombre. Los arquetipos básicos en todo individuo son la persona, el yo, la sombra, la sicigia animus/anima y el sí mismo.

La vida psíquica individual consiste en una dinámica arquetipal inconsciente que el yo (la conciencia) debe comprender y asimilar a lo largo de su biografía, la individuación. El arquetipo es la formulación psicológica junguiana de la idea platónica, con sus posibilidades epistemológicas. De ahí que en Jung también esté presente en su concepto de “sincronicidad”, el alma, del mundo de Platón. Jung formuló en 1912 su idea por primera vez (“imagen primordial”) y en 1919 apareció el término.

El arquetipo es el correlato imaginal del instinto, con funciones análogas a las del patrón de comportamiento biológico en el ámbito psicológico.

Jung C.G., Arquetipos e inconsciente colectivo, Buenos Aires, Editorial Piados, 1977.

Jung llamó así a todas las cosas, símbolos, ideas, que tienen un carácter universal y que independientemente de la cultura o el tiempo, están arraigados en la psique colectivo del ser humano.

Antonio Las Heras, Doctor en Psicología Social, Presidente del Instituto de Ciencias Humanísticas de Buenos Aires, extrajo del libro Psicología Junguiana, Estructura de la Psique según Jung las siguientes nociones de arquetipos:

Los contenidos del inconsciente colectivo son los arquetipos. Arquetipo significa modelo original o prototipo, pero para la Psicología junguiana, arquetipo es el núcleo de un

complejo, con los que aquellos adquieren renovada trascendencia. Estos rigen nuestra existencia.

Lo que se hereda es la estructura potencial de los arquetipos. No percibimos a los arquetipos en sí mismos, sino a sus manifestaciones simbólicas. Los arquetipos se manifiestan a través de proyecciones, lo que nos permite inferir la presencia de ellos.

En sus primeros escritos Jung denominó a estas estructuras hereditarias “imágenes primordiales”, pero después comprendió que era más preciso llamarlos arquetipos. Para ese tiempo, Jung ya sabía que éstos estaban tan elevadamente organizados y vivos en el inconsciente y que influían tanto sobre la imaginación conciente que podían ser personificados o al menos asumir una expresión abstracta.

Jung también expresa que los arquetipos son las formas innatas, a priori, de intuición, de percepción y de aprehensión. Así como los instintos impelen al hombre a un modo específicamente humano de existencia, así los arquetipos fuerzan sus vías de percepción y de aprehensión dentro de esquemas específicamente humanos. Los arquetipos aparecen en el ser humano a través de formas determinadas: en las mitologías, en las leyendas, en los sueños, en ciertos deseos del colectivo.

Jung explica que las expresiones más directas del inconsciente colectivo se encuentran cuando los arquetipos aparecen como imágenes primordiales en los sueños, en estados desacostumbrados de la mente (lo que hoy se conoce con el nombre de estados alterados de conciencia) o en las fantasías de los psicóticos.

Cabe destacar que el material psíquico arquetípico se presenta de igual manera en el inconsciente de una persona normal como de aquella que sufre de esquizofrenia. La diferencia está en que éste podría no estar elaborado o en todo caso vale la pena observar de que manera se ha hecho la elaboración.

La concepción junguiana del inconsciente lo revaloriza respecto de otras psicologías ya que no lo presenta como un depósito de basuras, de cosas dolorosas que debieron ser reprimidas, anuladas o escondidas.

Hay una palabra que Jung utiliza muchas veces para expresar una cualidad esencial de los arquetipos, la numinosidad. Repetidas veces Jung habló de la fuerza numinosa de los arquetipos. Dado el carácter sagrado o de deidad del numen (deidad pagana) se hace posible comprender el alcance que Jung confiere a los arquetipos y al inconsciente.

Reconoce al inconsciente la capacidad de intuir y hasta la posibilidad de hacerse con todo el control de la psique y poseer al individuo como explicación a los fenómenos de posesión espírita. Jung busca e investiga a los arquetipos en las doctrinas de las tribus primitivas, en las doctrinas secretas esotéricas, en las religiones, en los mitos y leyendas, en los símbolos del tarot, en las imágenes de la alquimia y muy especialmente en los sueños.

ESTADOS NO ORDINARIOS Y ORDINARIOS DE CONCIENCIA:

Aparte de la vigilia y el sueño, cada ser humano puede experimentar diversos estados de conciencia que pueden llamarse alterados, modificados o no ordinarios.

Jung decía que en nuestros sueños y visiones, nos es posible experimentar mitos ajenos a nuestra cultura, a éstos, normalmente no tenemos acceso mediante la lectura, imágenes o conversaciones. A este espacio, Jung lo llamó inconsciente colectivo.

La conciencia es independiente de nuestros sentidos físicos, aunque se encuentre mediatizada por ellos en nuestra percepción cotidiana de la vida.

Algunos autores coinciden con ciertos arquetipos muy frecuentemente encontrados en los seres humanos, el de la trascendencia y el de la mesianidad.

Los arquetipos influyen aspectos emotivos, intelectivos o conductuales en el ser humano. Entre ellos encontramos:

1. Creencias esotéricas, convicciones metafísicas, supersticiones.
2. Los principios éticos y sociales como valores inherentes a cada individuo.
3. Los sentimientos y las aspiraciones románticas, la exaltación del amor, los presentimientos, la intuición.
4. La fascinación por lo mágico, por los cuentos y leyendas.
5. El miedo a la muerte.

Ramón Marqués comenta que para tener una perspectiva general de los arquetipos en el estado ordinario de la conciencia, es recomendable recurrir a los conocimientos esotéricos y orientales de las energías que rodean el cuerpo humano.

Las filosofías orientales y los medios esotéricos abundan en lo que se refiere a las energías no materiales que envuelven el cuerpo del ser humano. Se habla de cuerpo astral y cuerpo etéreo y de tres planos de energía: densa, sutil y causal, chakras como centros de energía.

LOS SÍMBOLOS

La definición de símbolo no es única. Se suele aludir a representaciones o cosas que evocan ideas. Para G. H. Mead, el creador del “interaccionismo simbólico” un símbolo significante es aquel que provoca ciertas reacciones en el individuo.

Son estímulos que buscan una reacción. Esta es una concepción conductista ya que hay una relación entre el gesto vocal u otro gesto (símbolo estímulo) con una reacción (respuesta-conducta) .

Según lo expresa Jung en su libro El hombre y sus símbolos, son términos, nombres o aquellas cosas que pueden ser conocidas en la vida diaria aunque posea connotaciones específicas además de su significado corriente y obvio. Representa algo vago, desconocido u oculto para nosotros.

Dicho en otras palabras, una palabra o una imagen es simbólica si representa algo que va más allá de su significado inmediato y obvio. Sabemos que existen muchas cosas que escapan del entendimiento humano y ante la dificultad de darle un nombre, usamos símbolos. Un ejemplo claro de esto son las religiones, dentro de ellas, la cruz.

Jung distingue entre símbolos naturales y culturales. Los primeros se derivan de los contenidos inconscientes de la psique y por ello representan un número enorme de variaciones en las imágenes arquetípicas esenciales. Los culturales son aquellos que se han empleado para expresar verdades eternas y siguen usándose en muchas religiones. Estos tienen la particularidad de provocar emociones fuertes que actúan en los seres humanos como en forma parecida a los prejuicios. Son parte integrante de nuestra constitución mental y fuerzas vitales. En aquellos casos en que son desdeñados, buscan alojarse en el inconsciente y allí emergen como sombras, suelen aparecer en sueños. Algunos de esos símbolos son los que Jung llamó el inconsciente colectivo, es decir, esa parte de la psique que conserva y transmite la común herencia psicológica de la humanidad.

A nivel inconsciente, el ser humano a través de los sueños produce muchos símbolos de manera espontánea. Además, hay aspectos inconscientes de nuestra percepción de la realidad. Pese a que nuestros sentidos reaccionan ante fenómenos reales, visuales y sonoros en el mundo real, éstos son trasladados a la mente convirtiéndolos en sucesos psíquicos.

Hay aspectos que permanecen bajo el umbral de la conciencia, fueron absorbidos subliminalmente sin tener conciencia de ello y llegamos a ellos en momentos de intuición o de pensamiento profundo.

LOS SÍMBOLOS Y FREUD

Éste reconoció que los síntomas neuróticos como la histeria, algunos dolores y la conducta anormal, tienen significado simbólico. Los reconoce como un medio por el cual se expresa el inconsciente al igual que lo hace a través de los sueños, que a su vez también son simbólicos.

LOS SUEÑOS

Según la enciclopedia Hispánica el sueño es un estado en el que el ser humano y animales caen a diario y durante el cual la conciencia, las percepciones y la fisiología del individuo experimenta numerosas modificaciones.

Para Jung, un sueño no es nada parecido a un cuento relatado por la mente consciente. Estos tienen una estructura diferente. Imágenes que parecen contradictorias y hasta ridículas se apiñan sobre el soñante, se pierde el normal sentido del tiempo y las cosas corrientes logran un aspecto fascinante o amenazador.

La función general de los sueños es restablecer el equilibrio psicológico. También Jung dice que es el papel compensatorio o complementario en nuestra organización psíquica. El sueño compensa las deficiencias de la personalidad y a la vez advierte al individuo de peligros de su vida presente.

Jung también dice que los sueños pueden cumplir una función premonitora anunciando sucesos mucho antes que sucedan. Comenta que muchas de nuestras crisis tienen una larga historia inconsciente y lo que no vemos conscientemente, aflora en nuestros sueños.

Ningún símbolo onírico puede separarse del individuo que lo sueña y no existe para Jung una definición única y sencilla para cada sueño. Cada individuo varía tanto en la forma en que su inconsciente complementa o compensa su mente consciente que resulta casi imposible saber hasta que punto pueden clasificarse los sueños y sus símbolos.

Los sueños recurrentes para Jung son dignos de atención. Un sueño de ese tipo suele ser un intento para compensar un defecto particular de la actitud del soñante hacia la vida o puede ser la manifestación de un trauma que quedó en la persona causándole un perjuicio específico. También, puede presagiar un futuro suceso importante.

Para Jung, a pesar de que los sueños requieren tratamiento individual, se hacen necesarias ciertas generalidades a fin de clasificar y aclarar el material que recoge el terapeuta de sus otros pacientes.

Para comprender el sueño de una persona hay que sacrificar las predilecciones propias y suprimir los prejuicios. De esta manera se puede garantizar la comprensión del mensaje del sueño.

Jung señala que todo análisis profundo de un sueño lleva a la confrontación de dos individuos, la facilidad o dificultad estará en las características de ambos. Jung habla de personas introvertidas y extravertidas.

Los símbolos oníricos son en su mayoría manifestaciones de una psique que está más allá del dominio de la mente consciente. Significado y propósito no son prerrogativas de la mente, éstas actúan en la totalidad de la naturaleza viva. Es por medio de los sueños que las fuerzas instintivas influyen en la actividad de la conciencia. El efecto será positivo o negativo y dependerá del contenido efectivo del inconsciente.

FREUD Y LOS SUEÑOS

Freud utilizó los sueños como punto de partida, desde el cual podía explorarse el problema inconsciente del paciente.

Freud dice que el contenido manifiesto de los sueños es el resultado de una elaboración inconsciente de experiencias anteriores y deseos reprimidos. La persona reprime estos deseos y experiencias relegándolos al inconsciente porque representan impulsos moral o culturalmente prohibidos, generalmente de tipo sexual. Durante el sueño los mecanismos represivos se debilitan y los deseos reprimidos consiguen una forma de manifestarse. Para que estos deseos no entren en la conciencia aparecen en forma de imágenes que adoptan el aspecto proporcionado por otras impresiones sensoriales y otras experiencias conscientes.

También observó que si se anima al soñante a continuar hablando de las imágenes de sus sueños y los pensamientos que ellas suscitan en su mente, le llevará a aflorar las dolencias albergadas en su inconsciente, tanto de las que habla como aquellas que omite.

Concedió mucha importancia a los sueños como punto de partida de un proceso de “asociación libre”, con lo que Jung con el tiempo estuvo en desacuerdo, al respecto afirmó que se le debía conceder más atención a la forma efectiva y contenido del sueño en lugar de permitir una asociación libre que podría conducir a complejos a través de un encadenamiento de ideas, pudiendo hacerlo por una vía más expedita.

LAS POLARIDADES

Desde los tiempos bíblicos existen los opuestos como polaridades: el bien y el mal, claridad y oscuridad, Dios y demonio. En la filosofía oriental los opuestos están representados por el Yin-Yang, un binomio del Zen que representa la claridad y la oscuridad, lo masculino y lo femenino.

En Psicología, los opuestos aparecen por vez primera en los trabajos de Carl Jung y su Psicología analítica. Las relaciona con los arquetipos culturales describiéndolos como la suma de componentes estructurales del inconsciente colectivo del individuo, una forma universal de pensamiento o idea que contiene elementos de emociones. Estas surgen en forma simbólica en los sueños, en trastornos mentales, en las fantasías o por procesos que Jung llama imaginación activa. También opone las funciones evaluadoras como pensar y sentir, las funciones perceptivas como sensación e intuición.

Para Jung, los elementos básicos psíquicos, negados por la persona de manera consciente, buscan desarrollarse en el inconsciente. Jung compró esto con el efecto que hace una sombra en una persona, que tiende a reflejar algo que es real. Él decía que la auténtica vida del hombre consiste en un complejo de oposiciones inexorables: día y noche, nacimiento y muerte, felicidad y desgracia, bueno y malo. Agregó que fue precisamente este conflicto interior del ser humano el que condujo a los primeros cristianos a creer y esperar un pronto fin de este mundo y a los budistas a rechazar el deseo o aspiración terrenal.

Jung considera que en esencia la personalidad contiene elementos bipolares como introversión y extraversión, pensar y sentir, sensación e intuición, anima y animus, masculinidad y feminidad. Además, afirma que una teoría psicológica de la personalidad debe sostenerse sobre el principio de la oposición de los conflictos. Para Jung las tensiones creadas por los elementos conflictivos son la verdadera esencia de la existencia. Opina que sin tensiones no existiría la energía en el ser humano y por ende tampoco la personalidad.

También apuntó que el contraste entre las fuerzas psíquicas racionales (conscientes) e irracionales (inconscientes) jamás desaparece y agrega que los elementos polares no solo se oponen unos a otros sino que también se atraen y se buscan entre sí.

El logro de su síntesis conduce a la estructura de la personalidad balanceada e integrada. Para Jung la vida es un equilibrio entre opuestos irreconciliables. Para la psicoterapia el objetivo sería reconciliarlos, sin embargo, la psicología analítica de Jung percibe la vida psíquica del individuo compuesta de dos síntesis complementarias que interactúan entre sí, el consciente y el inconsciente. Estos dos polos de la personalidad componen la totalidad psíquica.

EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

A través de la observación de sus pacientes, Jung descubrió que todos los sueños son significativos en diversos grados para la vida del soñante sino que todos ellos son parte de un entramado de factores psicológicos. Identificó que éstos siguen un cierto orden o modelo y es a esto que Jung llamó proceso de individuación. Afirma que es importante llevar una secuencia de los sueños para poder observar que éstos guardan relación entre sí aunque aparentemente sean aislados. De allí que él afirme que nuestra vida onírica crea modelos o tendencias que hacen que emerge una personalidad que lentamente va haciéndose notoria en los otros.

El centro organizador desde el cual el efecto regulador parece ser una especie de átomo de nuestro sistema psíquico, fuente de nuestras imágenes oníricas. Jung llamó a ese centro el “sí mismo” y lo describió como “*la totalidad de la psique*”, para distinguirlo del ego, que constituye solo una pequeña parte de la totalidad de la psique.

El sí mismo puede definirse como un factor de guía interior que es distinto de la personalidad consciente y que únicamente puede captarse a través de la investigación de los sueños. Estos demuestran que el sí mismo es el centro regulador que da una maduración constante de la personalidad.

PERCEPCIÓN DE LA SOMBRA

La sombra no es el total de la personalidad inconsciente. Representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego: aspectos que, en su mayoría, pertenecen a la esfera personal y que también podrían ser conscientes. En algunos aspectos, la sombra también puede constar de factores colectivos que se entroncan fuera de la vida personal del individuo.

La sombra no consiste solo en omisiones, también se manifiesta a través de actos impulsivos o impensados. Esta contiene generalmente valores necesitados por la conciencia, pero que existen en una forma que hace difícil integrarlas en nuestra vida, por ello que la sombra se convierta en nuestra amiga o enemiga depende únicamente de nosotros mismos. De hecho, es como cualquier ser humano con quien interactuamos, a veces nos entendemos cediendo, otras veces resistiendo, otras veces mostrando amor, en fin depende de la situación. Esta llega a hacerse hostil solo cuando es desdeñada o mal comprendida.

Cuando Jung llamó sombra a un aspecto de la personalidad inconsciente, se refirió a un factor relativamente bien definido. Sin embargo, a veces todo aquello que es desconocido para el ego se mezcla con la sombra, incluso aquellas fuerzas más valiosas elevadas y vitales. En este caso, éstas deben ser asimiladas a experiencias efectivas y no reprimidas. Corresponde por lo tanto al ego renunciar a su orgullo y vivir conforme a algo que parece oscuro, pero que en realidad puede no ser así.

EL ANIMA: LA MUJER INTERIOR

La aparición de la sombra no necesariamente acarrea problemas éticos, difíciles y sutiles. Con frecuencia emerge otra figura interior. Si quien tiene el sueño es un hombre descubrirá una personificación femenina de su inconsciente y si es una mujer, aparecerá entonces una masculina. En la mayoría de los casos esta figura aparece tras la sombra produciendo nuevos problemas diversos. Jung las llamó ánimus y ánima.

El ánima es una personificación de todas aquellas tendencias psicológicas femeninas dentro de la psique de un hombre. Tal es el caso de vagos sentimientos y estados de humor, sospechas proféticas, captación de lo irracional, capacidad para el amor personal, sensibilidad para la naturaleza y su relación con el inconsciente, aspectos muy presentes en las mujeres. Ésta es la "mujer interior" que transmite los mensajes vitales del "sí mismo".

Un ejemplo de cómo puede el ánima puede hacerse presente en la psique de un hombre lo tenemos en los sacerdotes y los chamanes. En su manifestación individual puede adoptar forma de madre .

Las manifestaciones más frecuentes del ánima son las fantasías eróticas, presentes en hombres que no cultivan suficientemente su actividad sentimental.

El ánima posee cuatro etapas en su desarrollo. La primera representa relaciones instintivas y biológicas, la segunda es personificada con elementos románticos, estéticos con una característica predominantemente sexual, la tercera contiene elementos de devoción y elevación espiritual y la cuarta etapa está simbolizada por la sapiencia, la sabiduría, con matices de elevaciones hasta lo más santo y más puro.

Es posible observar que los aspectos del ánima tienen la misma tendencia que la sombra, vale decir que pueden ser proyectados de manera que aparezcan como cualidades de alguna mujer. Jung dice que es la presencia del ánima la que hace que un hombre se enamore a primera vista, que sea capaz de encontrar la pareja adecuada, ayuda al hombre a desenterrar cosas del inconsciente que la mente racional del hombre no logra hacer. También ayuda al hombre a poner su mente a tono con sus valores interiores buenos.

EL ÁNIMUS: EL HOMBRE INTERIOR

Es la personificación masculina en el inconsciente de la mujer. Éste puede contener aspectos tanto positivos como negativos al igual que sucede en el caso del ánima con el hombre. A diferencia del ánima no aparece en forma de fantasía o modalidad erótica. Es más apropiado para emerger como una "convicción sagrada u oculta".

El ánimus está influido por su padre de la mujer. Éste dota al ánima de su hija con el matiz especial de convicciones indiscutibles, irrecusablemente "verdaderas",

convicciones que por regla general no contemplan la realidad personal de la mujer tal como ella es.

Mitológicamente hablando puede presentarse en su forma positiva como un apuesto extranjero o de un rey, en tanto que en su aspecto negativo puede aparecer como un demonio de la muerte. El ánimus representa en este último caso todas aquellas formas semiconscientes frías y destructivas que invaden a una mujer especialmente en horas de sueño si no ha conseguido satisfacer ciertas necesidades de tipo sentimental. Es tan dañino que la mujer ante esta carencia, comienza a pensar en cosas como herencias familiares, pensamientos calculadores y fríos, llenos de malicia e intriga llevándola a un punto en el que es hasta capaz de desearle la muerte a otros. La desventaja es que el ego se identifica con esas personificaciones hasta el extremo que resulta imposible separarlos y verlos tal como son.

No todo es negativo sin embargo, también es posible observar un lado positivo y valioso, ánimus puede construir puentes hacia el "sí mismo" a través de su actividad creadora.

El ánimus al igual que el ánima tiene cuatro etapas de desarrollo. La primera como una personificación de mero poder físico, tal es el caso de un hombre atlético o musculoso. Una segunda etapa, posee iniciativa y capacidad de planear la acción. La tercera etapa contempla la transformación en palabras, apareciendo con frecuencia como profesor o sacerdote y por último, en la cuarta etapa el ánimus es la encarnación del significado. Aquí el ánimus es el mediador de la experiencia religiosa por la cual la vida adquiere nuevo significado.

EL SÍ MISMO: SÍMBOLOS DE TOTALIDAD

Una vez que una persona la luchado por tiempo suficiente con el ánima o con el ánimus según sea el caso, hasta que ya no se sienta identificado/a con éste, el inconsciente cambia de nuevo su carácter dominante y aparece en una nueva forma simbólica que representa el "sí mismo", es decir el núcleo más íntimo de la psique.

Aunque el sí mismo no está totalmente contenido en nuestra experiencia consciente del tiempo (en nuestra dimensión espacio-tiempo), está también omnipresente. Muchas veces es representado por un ser que abarca y contiene todo el cosmos.

Las estructuras simbólicas que parecen referirse al proceso de individuación tienden a basarse en el motivo de número cuatro, al igual que las cuatro funciones de la conciencia o las cuatro etapas del ánima o ánimus. Las manifestaciones del centro psíquico según Jung se caracterizan por su cuadruplicidad.

Otra forma de personificación del sí mismo es la llamada "imaginación activa". Se le llama así a una cierta forma de meditar imaginativamente por medio de la cual podemos entrar en contacto con el inconsciente y hacer una conexión consciente con fenómenos

psíquicos. Éste se considera uno de los descubrimientos más importantes de C. Jung. Con esta práctica, el meditador permanece vacío de toda meta o programa consciente.

El sí mismo se simboliza muchas veces en forma de animal que representa nuestra naturaleza instintiva y su relación con nuestro medio ambiente y es esa básicamente la razón por la que hay tantos animales auxiliares en mitos y cuentos. Igualmente éste se representa frecuentemente en forma de piedra, preciosa o no ya que ésta de alguna manera evoca la eternidad.

SINCRONICIDAD

Desde un punto de vista psicológico, una auténtica actitud religiosa consiste en un esfuerzo para descubrir esa experiencia única y mantenerse gradualmente a tono con ella, para que el sí mismo llegue a ser un compañero interior hacia el cual está dirigida continuamente nuestra atención.

El hecho que este superior y más frecuente símbolo del sí mismo sea un objeto de materia inorgánica señala aun a otro campo de investigación y de especulación que es la relación entre la psique inconsciente y la materia. Al estudiar esta conexión Jung concluye que ambas pueden ser lo mismo solo que una es vista desde adentro y otra desde afuera. Jung expuso un nuevo concepto que él llamó sincronicidad, vale decir una "coincidencia significativa" de sucesos exteriores e interiores que no están conectados casualmente sino causalmente. En todos los casos en que Jung observaba esa coincidencia notaba que había un arquetipo activado en el inconsciente de la persona.

A través de la creación de este concepto de sincronicidad, Jung señala un camino a través del cual podemos penetrar más profundamente en la inter-relación de psique y materia.

LA RELACIÓN CON EL SÍ MISMO

Para el hombre moderno resulta casi una aventura explorar en su psique inconsciente y en los últimos años éste ha tenido un deseo cada vez mayor de hacerlo. Es por ello que cada vez hay más gente practicando yoga o incursionando en prácticas orientales.

Jung desarrolló una forma de alcanzar el propio centro interior y de establecer contacto con el inconsciente tratando de conceder al sí mismo una cantidad constante de atención diaria, como si viviera la persona simultáneamente en dos niveles o en dos mundos diferentes.

Para Jung existen dos razones por las cuales el ser humano pierde contacto con el centro regulador de su alma. Una de ellas es que alguna imagen emotiva pueda llevar a la persona a una unilateralidad que le haga perder el equilibrio. Otra amenaza para el equilibrio interior puede darse por soñar despierto en exceso. Quien hace esto normalmente lo que hace es entrar en contacto con sus complejos y a la vez amenaza la concentración y continuidad de su conciencia. El segundo obstáculo es lo opuesto, es

decir, una superconsolidación de la conciencia del ego. Esto hace que pueda bloquearse la recepción de impulsos y mensajes procedentes del centro.

Siempre que un ser humano se vuelve por completo hacia su mundo interior y trata de conocerse, siguiendo las expresiones de su propia naturaleza objetiva como los sueños y fantasías, tarde o temprano emerge el sí mismo. Entonces, el ego encontrará una fuerza interior con todas las posibilidades de renovación. Hay que tener presente que todas las personificaciones del inconsciente: la sombra, el ánima, el ánimus tienen a su vez un aspecto claro y uno oscuro.

ASPECTO SOCIAL DEL SÍ MISMO

Los sueños muestran al soñante como cada detalle de su vida está entrelazado con las realidades más importantes. Hemos escuchado decir anteriormente que todo depende del individuo. En los sueños esto se convierte en un hecho palpable que todas las personas pueden experimentar por sí mismas.

Cuando una persona trata de obedecer al inconsciente, con frecuencia le será difícil hacer lo que desee así como será difícil también hacer lo que otras personas quieren que haga, resulta entonces que a veces estas personas que buscan adentro pueden ser tildadas de antisociales ya que tienden a separarse de su núcleo familiar y social para encontrarse a sí mismos.

Nuestra vida onírica puede hacernos cambiar una actitud con respecto a una persona. Esto se debe a que si seguimos la secuencia de nuestros sueños en el tiempo, encontraremos que éstos con frecuencia se refieren a las relaciones con otras personas. En definitiva, el sí mismo es el que ordena y regula nuestras relaciones humanas, mientras que el ego consciente busca localizar las proyecciones engañosas y trata con ellas dentro de sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA

CASTANEDO SECADAS, Celedonio, **TERAPIA GESTALT**, Enfoque centrado en el aquí y ahora. Empresa Editorial Herder, S.A., Barcelona, 3ª edición, 1997., España.

JUNG, Carl Gustav, **EL HOMBRE Y SUS SÍMBOLOS**, Luis De Caralt Editor, S.A., 1976, sexta edición, Abril 1997, España.

JUNG, Carl Gustav, **CIVILIZACIÓN EN TRANSICIÓN**, Obra Completa volumen 10, Editorial Trotta, S.A., Madrid, 2001.

INSTITUTO VENEZOLANONDE GESTALT, **MANUAL DE GESTALT I**, Caracas, junio 1993.

ZINKER, Joseph, **EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GESTALTICA**, Editorial Paidós, 1ª edición, Buenos Aires, Argentina, 1979.

MARQUÉS, Ramón, **ARQUETIPOS**, Ponencia expuesta en el Congreso de la Asociación de Psicología Transpersonal Barcelona, 14-16 de Diciembre de 2001.

GINER, Salvador, **DICCIONARIO DE SOCIOLOGÍA**, Alianza Editorial, S.A., Madrid 1998.

Enciclopedia Hispánica, Macropedia. Edición 2003.