

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**CONFLICTO EN LA INTEGRACIÓN DEL ANIMA Y ANIMUS
EN LAS RELACIONES DE PAREJA**

T E S I N A

Que para obtener el título de:

Licenciado en Psicología

P r e s e n t a:

María de los Angeles Licona Monroy

DIR: MAESTRO IGNACIO RAMOS BELTRÁN

México, D.F. Junio 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**a tí MICHELLE
gracias hija por tu sensibilidad y entusiasmo.**

**a tí ALBERTO,
gracias por tu apoyo.**

ÍNDICE

Introducción	3
--------------------	---

CAP. I

ESTRUCTURA DE LA PSICOLOGIA JUNGUANA

Trasfondo de la Psicología Jung.....	5
Jung y Freud.....	5
Modelo Junguiano de la Psique.....	8
El yo o la conciencia del yo.....	10
Los complejos y el inconsciente personal.....	.12
Símbolos de expresión del inconsciente.....	14
Pensamiento dirigido y no dirigido.....	.15
El inconsciente colectivo y los arquetipos.....	16
Arquetipos de Desarrollo.....	19
Adaptación.....	19
La persona.....	20
La sombra.....	21
El anima y el animus.....	23
El sef o el si mismo.....	24

CAP. II

ANIMA/ANIMUS EN LA RELACION DE PAREJA

El Amor Romántico.....	25
La relación de pareja según diferentes autores.....	27
La Polaridad.....	29
“Espacio Interaccional” de la pareja.....	32
La Organización de la Pareja.....	32
Reacciones Emocionales Desproporcionadas.....	33
Las Fantasías.....	34
La Sombra en la Relación de Pareja.....	35
Anima y Animus	37
Dos Aspectos Importantes.....	38
Como Arquetipo de Relación.....	39
Proyección del Anima/Animus.....	41
Complejo Materno como fuente del Anima	44
Complejo Paterno Como Fuente del Animus.....	51

CAP.III

EL CONFLICTO COMO CAMINO A LA INDIVIDUACIÓN

El conflicto en la relación de pareja.....	53
Conflicto entre anima y animus.....	59
Conexión entre romance y sufrimiento.....	62
Proceso de Individuación.....	66
La función trascendente.....	69

CAP. IV

Conclusión.....	71
Reflexión.....	81

Bibliografía.....	83
-------------------	----

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

La comprensión integral de la función que cumple la relación de pareja, requiere de una visión que trascienda los límites estrechos creados por las creencias de cómo debe ser una relación con otra persona, qué debemos sentir y qué debemos esperar de ello. Son diversos los enfoques que van más allá de esos límites, entre los que se encuentran el principio de polaridad, el inconsciente colectivo y los símbolos y el inconsciente personal.

Una vez que logramos ampliar nuestra visión, estamos en condiciones de comprender la función que cumplen algunas conductas que lleva a cabo la pareja, y que ante nuestros ojos, son incomprensibles, amenazantes e indeseables. Tal puede ser el caso de los conflictos de la lucha por el poder, la demarcación de límites y las disfunciones sexuales.

Al darnos cuenta que la dinámica que vive cada pareja, obedece a un proyecto de mayores dimensiones en cuanto a la capacidad de juicio y visión que tiene de ella, podemos valorar la relación de pareja, desde un punto de vista amplificado, y así comprender que cumple una función de desarrollo para los integrantes de ésta. De tal manera, se entiende al desarrollo como el despliegue de las potencialidades humanas, para convertirnos en lo que realmente somos, en contraposición a lo que creemos que somos.

La pareja comprende una abundante riqueza, de la cual la mayoría de la gente no sospecha. Esto se debe a que el conocimiento de esa riqueza requiere de un esfuerzo especial y una particular actitud, la de aprender y de hacer una suma de características de ambos individuos.

La conciencia colectiva comprende arraigados estereotipos acerca de la vida en pareja. Se alimentan de los medios de comunicación, de la publicidad y la

mercadotecnia, de la política, del sistema capitalista, del feminismo y de otras fuentes.

Una creencia de la época actual afirma que no existen diferencias entre él y ella. Suponemos que la igualdad debe llevarse a todas las esferas de la vida, al cuidado y educación de los hijos, a la preparación universitaria, al trabajo, al abordaje sexual, etcétera. El gran problema al que se enfrentan las parejas nace al querer borrar las diferencias. Ignoran la ley de la polaridad, el principio masculino y el principio femenino. En una pareja hay dos seres fundamentalmente distintos. De las diferencias se pueden enriquecer mientras que de la negación de las diferencias se pueden destruir.

Si masculino y femenino son principios que están en todo, la psique individual los lleva en su estructura, ya sea que se trate de un hombre o una mujer. En ambos existe tanto el pensamiento objetivo como el subjetivo, la tendencia unificadora como la dicotomizadora. La **madre arquetípica** coloca a la psique en relación con la naturaleza y el **padre arquetípico** con energía dirigida hacia un objetivo específico exterior. Carl Gustav Jung denominó a los opuestos en hombre y mujer como **anima** y **animus**. El **anima** es el componente femenino en la personalidad del hombre y el **animus** es el componente masculino en la personalidad de la mujer.

Cuando el **anima** y el **animus** son proyectados en otras personas, nuestra percepción de ellas se ve marcadamente alterada. Generalmente el hombre proyecta su **anima** en una mujer y la mujer proyecta su **animus** en un hombre. Debido a que los proyectamos, no reconocemos que nos pertenecen, aparecen como algo fuera de nosotros. La persona que lleva la imagen proyectada es marcadamente sobrevaluada o devaluada. Consecuentemente las imágenes proyectadas tienen un efecto magnético sobre nosotros y la persona que lleva la

proyección tiende a atraer nuestra atención o nuestra repulsión, como el efecto magnético entre los metales.

El problema a investigar en este trabajo es, la dificultad de integrar el **anima** y el **animus** en las relaciones de pareja. Lo cual es de vital importancia, ya que la no integración lleva a la pareja al conflicto. Por lo tanto el objetivo de este estudio es analizar los factores que llevan a la pareja a vivir conflictos que en muchos casos son pretexto para finalizar una relación. Se profundiza en este estudio a través de los aportes hechos por la Psicología profunda de Jung. Este sistema ofrece las características y conceptos que nos hablan acerca de la polaridad y de la integración de los opuestos, promoviendo así el **proceso de individuación**. Este proceso se propone como solución al conflicto de la relación de pareja, ya que éste integra varios aspectos como son, la **sombra** y el **anima** y el **animus**, logrando la realización espontánea del individuo en forma total. La **individuación** es entonces, un proceso de integración del mundo **consciente** y del mundo profundo del **inconsciente**. Este conjunto de acciones y reacciones constituye la esencia del desarrollo y del crecimiento, la vida es una constante evolución.

En el primer capítulo, se describe brevemente los conceptos básicos de la teoría de Jung de acuerdo a su modelo de la psique. En el segundo capítulo se describe la base de creencias en cuanto a las relaciones de pareja, se explica además, como se lleva a cabo la polaridad en la pareja, la forma en que interactúa, se da una definición de lo que es el **anima** y el **animus** y el proceso mediante el cual quedan constelados el **anima** y el **animus** en la personalidad de hombres y mujeres. En el tercer capítulo se expone en sí el conflicto en la pareja, debido a proyecciones del **anima** y **animus**, así como también se propone un proceso mediante el cual quedan integrados los opuestos, en este caso el **anima** y el **animus**, llamado **individuación**, que se desarrolla para conseguir la unificación de la personalidad.

CAPÍTULO I
ESTRUCTURA DE LA PSICOLOGÍA JUNGUIANA

TRASFONDO DE LA PSICOLOGIA DE JUNG

C.G. Jung (1875-1961) vivió toda su vida en Suiza. En el curso de su vida trabajó como psicólogo y psiquiatra. La formación en literatura y filosofía que tuvo fue excelente, lo que contrastaba con la mayoría de los psicólogos clínicos y experimentales. Estaba convencido de que una descripción exacta de la realidad necesitaba tanto de precisión científica como de comprensión poética.

A lo largo de su carrera, Jung prefirió describir lo que iba encontrando en la psique en lugar de explicarlo. Como muchos otros psicólogos, Jung fue desarrollando modelos para poder ofrecer una estructura para los hechos psíquicos que estaba catalogando. No obstante, siempre consideró a estos modelos como provisionales y siempre andaba en busca de otros mejores. Afortunadamente nunca confundió sus modelos con la realidad, en su intento de desarrollar modelos cada vez mejores con los que expresar lo inexpresable. Era lo suficientemente modesto para dudar de ser el primero en desarrollar ideas similares, buscó modelos anteriores que fueran precedentes a los suyos.

JUNG Y FREUD

Al igual que Freud, Jung fue un médico que se convirtió en uno de los pioneros del psicoanálisis. Al principio, Jung atrajo el interés de Freud por su temprano concepto de complejo (es decir, sentimientos, imágenes y recuerdos tan apiñados alrededor de un único concepto, por ejemplo “la madre”, que forman un todo en la mente). Jung se convirtió en el colega favorito de Freud y después en su sucesor designado. Desafortunadamente para los planes de Freud, Jung no tenía madera para ser el discípulo de nadie. (*Robertson, 1998*).

Freud creyó que había descubierto las ideas básicas que describían la estructura y dinámica de la psique humana. Por lo que quería seguidores que pudieran tomar sus ideas y desarrollar sus consecuencias. Aunque Jung admiraba a Freud, y a pesar de que muchas de sus ideas fueron útiles, él creía que la psique humana era mucho más compleja de lo que Freud proponía. Por ejemplo, el concepto freudiano del complejo de Edipo, en el cual Freud sostenía que el tabú del incesto subyace en las profundidades de cada uno de nosotros. Sostuvo que este conflicto es primigenio y que se repite una y otra vez en nuestra existencia, especialmente en la vida de los niños entre los 4 y los 5 años. A esa edad aman a sus madres intensamente y odian a sus padres. Freud decidió que este complejo fuera la piedra angular de su teoría, era el elemento psíquico aislado más significativo en el desarrollo masculino.

Jung se dio cuenta de algo mucho más sugerente en el descubrimiento de Freud, la idea de que todos los antiguos mitos siguen vivos en nuestro interior. En el caso de la historia de Edipo, mientras que Freud veía en ella una descripción apta para todo desarrollo psíquico, Jung notó sólo un ejemplo de una multitud de invariantes psíquicas que todos llevamos dentro. (*Robertson 2002*).

Freud había escogido a Jung como su sucesor. Debido a esta elección, el precio que Jung debía pagar por este honor, era la aceptación incondicional de las ideas de Freud, lo cual resultó ser demasiado alto. Freud creía que las nuevas ideas de Jung eran su expresión del deseo edípico de un hijo para destruir a su padre. Freud desheredó a su hijo y lo exilió al desierto.

Jung sintió que era un aislamiento sumamente doloroso. Por lo que revisó su vida bajo el dominio de las ideas de Freud, para ver si encontraba una explicación a lo ocurrido, y poder estar de acuerdo con Freud, pero no encontró nada y aceptó que estaba solo. Durante el periodo de 1913 a 1917, Jung vivió en un mundo simbólico. Exploró todos y cada uno de sus sueños y visiones. Para poder

mantener una estabilidad en su vida durante este periodo, Jung mantenía un horario regular de consultas con sus pacientes y pasaba una cantidad de tiempo normal con su familia, una y otra vez se veía casi inundado por extrañas fantasías que invadían sus pensamientos, al ir transcurriendo el tiempo. Fue capoteando las tormentas que estallaban en su interior y desarrolló lentamente un centro psíquico donde siempre reinaba la calma, incluso durante las tormentas.

Lo que Jung aprendió durante este difícil periodo fue el poder de las imágenes del **inconsciente**. La ruptura de Jung con Freud la causaron muchas diferencias, pero básicamente fue su desacuerdo con la reducción sexual de Freud de las imágenes oníricas, es decir, una llave es un pene, una cueva es una vagina. Jung había experimentado el mundo onírico y sabía que un **símbolo** era mucho más que un **signo**, era un intento de expresar algo todavía no comprendido.

Para Jung, un **símbolo** tenía que distinguirse claramente de un **signo**. Un **símbolo** no era algo que tenía una relación concreta, de igual a igual, con alguna otra cosa. El **símbolo** tampoco era algo puramente abstracto. Un **símbolo** era algo vivo, no una abstracción muerta que podía interpretarse literalmente. El **símbolo** sólo está vivo mientras esté repleto de significado. Un **signo** representa algo conocido, es derivativo, mientras que los **símbolos** preceden a la comprensión consciente. (*Robertson 1998*).

La Psicología junguiana ofrece una salida a los callejones sin salida de la soledad y la desesperación. Ofrece la posibilidad de una nueva manera de ver el mundo. Jung describe un mundo cálido, personal y orgánico en el que cada persona está conectada con todos y cada uno de los demás seres humanos, donde todos estamos conectados con todos los aspectos del universo. Pero donde también cada persona es un individuo único, con un destino único, algo que él llama **individuación**, es decir, el camino del desarrollo que todos nosotros emprendemos durante el transcurso de nuestra vida.

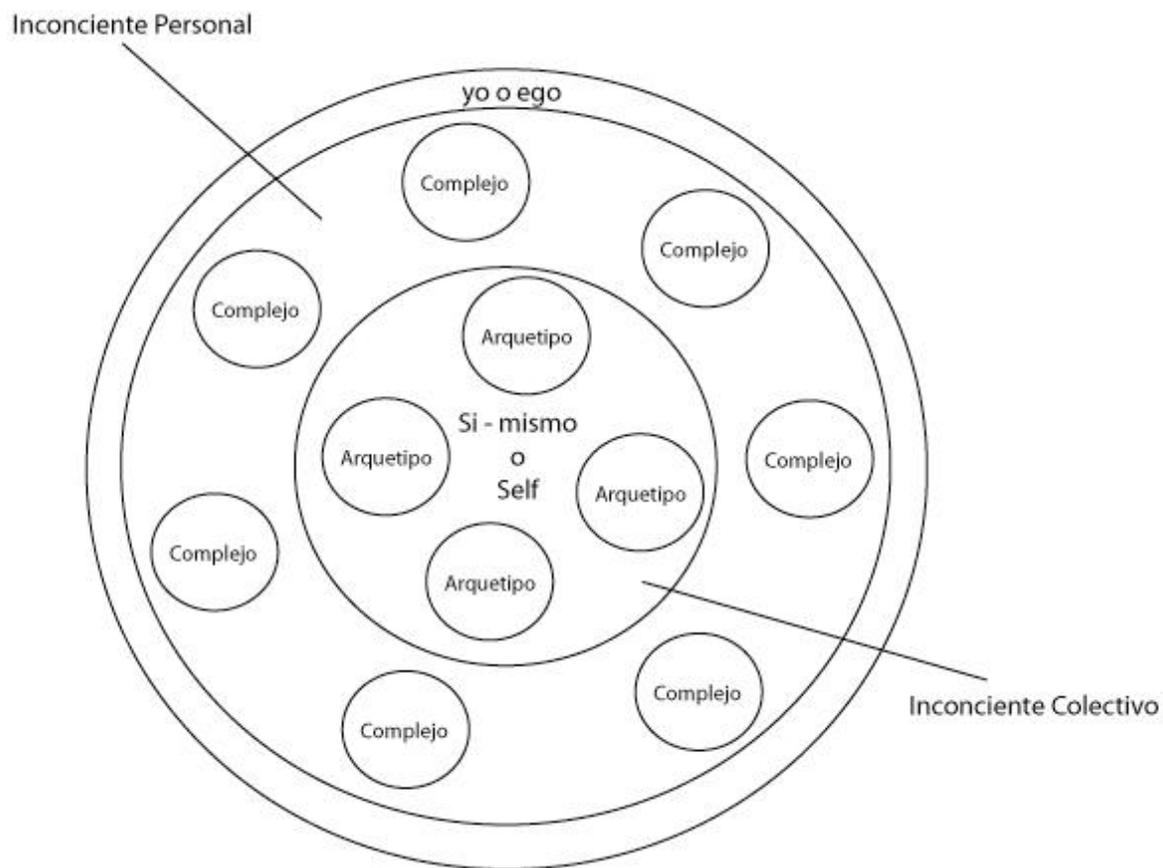
MODELO JUNGUANO DE LA PSIQUE

El método utilizado por Jung para estudiar la psique humana es el fenomenológico, es decir que considera a los entes psíquicos como sucesos, acontecimientos que tienen el carácter de hecho, no de juicio. La Psicología junguiana se preocupa de la existencia de determinadas ideas, no de su verdad o falsedad objetiva, la idea, mientras exista, es psicológicamente verdadera.

Las ideas, aunque no tienen existencia corpórea, son desde este punto de vista tan reales y peligrosas como los entes físicos, ya sea en sus efectos sobre el organismo del sujeto individual – lo que acostumbramos llamar lo psicosomático – o en las relaciones interpersonales.

Desde este punto de vista, cuando Jung se refiere a la “ existencia ‘objetiva’ de ciertos elementos psíquicos, está dando cuenta de la presencia dentro del campo psíquico del individuo de un ‘algo’ que no corresponde a su conciencia o identidad, el que este ‘algo’ sea un elemento psíquico o un objeto ‘real’ es un asunto de interés secundario para el estudio psicológico”, (*Jung* 1995), ya que como se explicará más adelante, los contenidos psíquicos del inconsciente suelen ser proyectados.

Basados en lo antes escrito, la intención de este capítulo es conocer la forma en que estructuró Carl G. Jung su “Modelo de la Psique”, el cual se representa y explica en el siguiente diagrama.



El **Ego** o **Yo** aparece en la franja exterior que representa a la conciencia, alrededor de un núcleo central: el **sí mismo**. La franja intermedia representa al **inconsciente personal** y la franja interior representa al **inconsciente colectivo**. Las unidades funcionales que forman el **inconsciente personal** son los **complejos** y las que componen el **inconsciente colectivo** son los **arquetipos**. Estos componentes no se encuentran fijos, sino que están en una dinámica constante de interacción y cambio. Todos están bajo la influencia coordinadora del **Sí-mismo** o **Self**.

Un **complejo** es un grupo de ideas asociadas, unidas por una carga emocional compartida: ejerce una influencia dinámica sobre la experiencia consciente y sobre el comportamiento.

Un **arquetipo** es un centro o dominante innato, común al cerebro y a la psique, que tiene capacidad para iniciar, influir y mediar en las características del comportamiento y en las experiencias típicas de todos los seres humanos, con independencia de su raza, cultura, época histórica o localización geográfica. Entre los **arquetipos** y los **complejos** existe una estrecha relación funcional, por cuanto los **complejos** son personificaciones de los **arquetipos**: los **complejos** son los medios a través de los cuales los **arquetipos** se manifiestan en la psique personal.

El modelo puede dividirse en tres esferas concéntricas como una cebolla de tres capas. La capa exterior representa la **conciencia** con su **Yo** o **Ego** focal; la capa intermedia, el **inconsciente personal** con sus **complejos**, y en el centro, el núcleo coordinador de todo el sistema, el **Sí-mismo** o **Self**. todos estos componentes, que examinaremos por separado, forman la anatomía de la psique. (*Stevens 1994*).

EL “YO” O LA CONCIENCIA DEL “YO”

El **Yo** o llamado también **Ego** es el punto focal de la conciencia. A él nos referimos cuando empleamos las palabras “yo” o “mí”. El **Yo** es el portador de nuestra conciencia consciente de existir, así como del sentimiento permanente de identidad personal. Es el organizador consciente de nuestros pensamientos e intuiciones, de nuestros sentimientos y sensaciones, y el que tiene acceso a los recuerdos que no han sido reprimidos y son fácilmente accesibles.

El **Yo** también es el portador de la personalidad. Está situado en la confluencia del mundo interior y el mundo exterior. Entre las personas pueden observarse diferencias en cuanto a cuál de estos dos mundos es más importante para ellas, diferencias que determinan su tipo de disposición: para los extravertidos, el mundo exterior es más importante, mientras que los introvertidos se orientan principalmente hacia sus experiencias interiores. (*Stevens 1994*).

Jung notó que las personas son diferentes en función del uso consciente que hacen de cada una de las cuatro funciones primarias: pensamiento, sentimiento, intuición y sensación. En cada individuo, una de estas funciones adquiere el rango de superior, lo cual significa que alcanza un desarrollo más elevado sobre las demás funciones, por hacer un uso mayor de ella. Esto determina el aspecto funcional del tipo psicológico.

El **Yo** surge del **sí-mismo** en las primeras fases del desarrollo. El **Yo** es mediador del **Sí-mismo** o también llamado **Self** ante el mundo y del mundo ante el **Sí-mismo**. Es el que percibe los significados y evalúa los valores, actividades que favorecen la supervivencia así como también hacen que la vida merezca vivirse. El **Yo** debe entenderse como subordinado del **Sí-mismo**, pues gira alrededor del **Sí-**

mismo. El área del **inconsciente** es enorme y siempre continua, mientras que el área del **consciente** es un campo restringido de visión momentánea.

Jung se dio cuenta que sus pacientes acudían a terapia porque sus recursos conscientes eran inadecuados para sus problemas. Creyó que los problemas emocionales que presentaban reflejaban un intento de resolución que partía de una nueva dirección: el **inconsciente**, (*Robertson 1998*). Igual que Freud, Jung se dirigía al **inconsciente** de sus pacientes en un intento de encontrar una solución a sus problemas.

Pero la **conciencia** por sí misma a veces no es suficiente para avanzar, no importa lo intenso que sea el esfuerzo. Veamos cómo cada uno de nosotros se enfrenta a los problemas en la vida. Primero dirigimos todas nuestras herramientas conscientes tradicionales hacia el problema, confiando en que éste se solucionará, como ha ocurrido anteriormente con muchos otros problemas. Sin embargo, si ninguno de nuestros métodos habituales funciona, y si el problema es lo suficientemente importante para que no podamos hacerlo a un lado, entonces algo ocurre. Allí el tema se va gestando, hasta que a la larga emerge un nuevo enfoque. La **conciencia** se desarrolla a saltos, tanto en el individuo como en la especie. En el caso de la especie, mientras nuestro nivel actual de entendimiento parezca adecuado para los problemas a los que nos enfrentamos, no se dan grandes cambios. Pero cuando empiezan a aparecer circunstancias nuevas, la **conciencia** da un salto. (*Robertson, 2002*) .

LOS COMPLEJOS Y EL INCONSCIENTE PERSONAL

Freud deduce el **inconsciente** del **consciente**. Jung lo expresa al revés, lo que primero aparece es evidentemente el **inconsciente**, en la primera infancia somos inconscientes, las funciones más importantes de naturaleza instintiva son inconscientes, y la **conciencia** es más bien el producto del inconsciente. (*Jung, 1968*).

Jung reconoció que, cuando trabajamos con el **inconsciente**, nos encontramos con un mundo del que no sabemos nada en absoluto, que simplemente no está disponible para la conciencia. (*Robertson, 1998*).

El **inconsciente personal** es el resultado de la interacción entre el **inconsciente colectivo** y el entorno donde el individuo crece. Todo lo que sé, pero en lo cual momentáneamente no pienso; todo lo que alguna vez fue para mí consciente, pero que ahora he olvidado, todo lo percibido por mis sentidos pero que mi **conciencia** no advierte, todo lo que, sin intención ni atención, siento, pienso, recuerdo, quiero y hago, todo lo futuro que en mí se prepara y sólo más tarde llegará a mi **conciencia**, todo eso es contenido de lo **inconsciente**. Todos estos contenidos son, por así decir, más o menos capaces de concientización, o fueron al menos anteriormente conscientes y podrían en el momento siguiente volver a ser conscientes. (*Jung, 1988*). A dichos contenidos añádanse también las represiones más o menos intencionales de representaciones e impresiones penosas. A la suma de todos esos contenidos le llamó **inconsciente personal**.

Las unidades funcionales que componen el **inconsciente personal** son los **complejos**. Mientras que para Freud los **complejos** sólo estaban presentes en la enfermedad, para Jung eran partes esenciales de la mente sana.

Los **complejos** parecen tener voluntad, vida y personalidad propias, se comportan como seres independientes. Gracias a sus investigaciones con el test de asociación de palabras, Jung llegó a convencerse de que en el centro de todos los complejos existe un “elemento nuclear” que funciona fuera del alcance de la voluntad consciente. Las ideas asociadas y con carga emocional se agrupan en torno a este núcleo. ¿Qué es lo que actúa como núcleo? En el caso de los **complejos** principales - por ejemplo, el complejo paterno, el complejo materno - y los que Jung definió posteriormente como **persona, sombra, yo, ánima y ánimus** -, llegó a la conclusión de que ese elemento nuclear era un componente del **inconsciente colectivo**. En un principio los llamó imágenes primordiales y desde 1919 los llamó **arquetipos**. (Stevens, 1994).

En el curso de su desarrollo, los **complejos** se hacen conscientes en grados variables. De hecho, el más importante, el **complejo del yo**, comienza a funcionar en la primera infancia como vehículo de la **conciencia** consciente y de la identidad personal. En 1921 Jung escribió “*todo el mundo sabe, en la actualidad, que uno tiene complejos, lo que no se sabe, es que los complejos lo tienen a uno*”. (Jung, 1982).

Por lo tanto los **complejos** pueden ponernos en situaciones desagradables. Incluso pueden limitarnos para vivir nuestra vida con la libertad que quisiéramos. Cuanto más **inconsciente** sea un **complejo** y más disociado esté del **Yo**, más fácil será que se proyecte en figuras del entorno que se correspondan en ciertos aspectos con las características esenciales del **complejo**.

Un **arquetipo** comienza a actuar en la psique cuando un individuo se halla próximo a una situación o a una persona cuyas características guardan semejanza con el **arquetipo** en cuestión. Cuando un **arquetipo** logra activarse, acumula ideas, percepciones y experiencias emocionales asociadas a la situación o

persona responsables de su activación, y éstas se incorporan a un **complejo** que después funciona en **el inconsciente personal**.

El **complejo** materno por ejemplo se forma y comienza a funcionar porque el niño convive en plena cercanía con una mujer (normalmente su madre) cuya conducta es semejante a la anticipación que el niño tiene de la maternidad (**arquetipo de la madre**). En ausencia de la madre biológica, el **arquetipo** puede ser activado por cualquier otra mujer que esté de manera constante cerca de él: tía, abuela, niñera o hermana mayor. En una fase posterior de la vida, el mismo **complejo** puede proyectarse en otra mujer de más edad o en instituciones o figuras públicas que desempeñan una función maternal: la iglesia, la reina, la universidad o incluso el ejército.

Si deseamos liberarnos de su influencia, la única solución es hacerlos conscientes y enfrentarnos a ellos. Los **complejos** no nos entregan fácilmente sus secretos ni su poder, y pueden oponer resistencia tenaz, sobre todo en personas que poseen unos sentimientos de inseguridad profundos.

Los **complejos** pueden ser patológicos pero los **arquetipos** no. Los **arquetipos** son expresiones totalmente saludables de la naturaleza, y sólo contribuyen a la patología cuando un entorno malsano les hace integrarse en **complejos** patológicos. (*Stevens*, 1994).

SÍMBOLOS DE EXPRESIÓN DEL INCONSCIENTE

Muchas veces el conocimiento intelectual se revela insuficiente para entender la psique humana, ya que una buena parte de lo que se dice sobre ella son concepciones obtenidas de modo indirecto a partir de la conducta, a las cuales le suponemos un significado que puede ser experimentado y descrito simbólicamente. (*De Castro*, 1995).

Jung establece una distinción que existe entre los conceptos de **signo** y **símbolo**. El **signo** sería aquel objeto que haría referencia a otro de un modo convencional, así, la relación entre ambos es creada conscientemente, se aprende por experiencia y es socialmente aceptada. Por ejemplo, las insignias en uniformes, no son **símbolos** sino **signos** que identifican a quien las usa.

El **símbolo** se caracteriza por presentarse con muchas variaciones, de modo tal que una significación, experiencia o emoción que se expresa simbólicamente en una representación determinada, en otra ocasión podrá tomar otra forma simbólica, que puede o no ser formalmente similar. Entonces, mientras mayor cantidad de estas variaciones conozcamos del **símbolo**, mejor nos lo podremos representar, al contrario de la formulación del **signo** convencional, el cual es mejor conocido en tanto más precisa sea la definición racional que hagamos de él. Una palabra o una imagen es **simbólica** cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. Tiene un aspecto más amplio **inconsciente** que nunca está definido con precisión o completamente explicado, ni se puede esperar definirlo o explicarlo. (*Jung*, 1984).

EL PENSAMIENTO DIRIGIDO Y NO DIRIGIDO

Si bien los **símbolos** pueden ser producidos por la **conciencia**, los que presentan una mayor importancia para la labor terapéutica son los **símbolos inconscientes**, cuya expresión esta asociada al tipo de pensamiento denominado **pensamiento no dirigido**. Según Jung, existen dos tipos de pensamiento, el **pensamiento dirigido** o lógico y el **pensamiento no dirigido**.

El **pensamiento dirigido** o lógico es aquel utilizado para enfrentarse a la problemática del mundo exterior, tiene como fin la adaptación a la realidad y la acción sobre ella. Se caracteriza porque el razonamiento sigue una dirección determinada, se desarrolla en forma hablada y las imágenes que se generan representan cosas objetivas y reales, en la misma sucesión causal que en los eventos exteriores. Este tipo de razonamiento fatiga y sólo puede utilizarse por breves periodos.

El **pensamiento no dirigido** se caracteriza por la falta de dirección, en el cual una representación sigue a la otra sin acción de voluntad, sin que el sujeto se fatigue. Las representaciones presentes en este tipo de pensamiento son del tipo concreto, empírico, nunca abstracciones. Estas darían cuenta no de cómo es la realidad, sino de cómo el sujeto desearía que ésta fuese. Este es el pensamiento característico del sueño y del fantaseo, cuya principal característica sería alejarse de la realidad para expresar tendencias subjetivas no sujetas a la adaptación del medio, dando lugar a una imagen del mundo desfigurada, preponderantemente subjetiva. (*Jung, 1993*).

EL INCONSCIENTE COLECTIVO Y LOS ARQUETIPOS

Desde la época primitiva el hombre cuenta con una instancia mediadora entre lo oculto y lo expuesto, entre lo que para él es **inconsciente** y lo que es **consciente**. Lo cual constituye un lenguaje universal con el cual lo **inconsciente** se manifiesta, es el lenguaje de los símbolos. (*Ubando*, 1997).

Para comprender el significado de un **símbolo** es necesario analizar las circunstancias y el entorno en que aparece. El **símbolo**, es la manera en que se representa la energía psíquica a sí misma, mediante imágenes que a la vez contienen información acerca de su propia finalidad, tratando de dar cuenta de a qué tema psicológico da movimiento, hacia dónde se dirige, cuáles son los contrarios que participan.

El ser humano no llega a la vida con cualquier disposición psíquica, sino con instintos y preformaciones heredadas, con independencia de las experiencias individuales vividas. Lo **inconsciente colectivo** – dice Jung – como conjunto de todos los **arquetipos**, es el sedimento de toda la experiencia vivida y por vivir del hombre, hasta los más oscuros comienzos de éste, no tratándose de un sedimento muerto, sino de sistemas vivientes de reacción y disposición que determinan por vías invisibles la vida individual. (*Jacobi*, 1991). La gran herencia psíquica compuesta por toda la historia de la humanidad se encuentra comprendida en el **inconsciente colectivo**.

Arquetipo es el término utilizado para designar aquellas conductas que se repiten de modo típico, no simbólico. Exploró todos y cada uno de sus sueños y visiones. Para poder en el individuo, sino en el ser humano. En términos de energía, el **arquetipo** es como el cable a través del cual viaja la energía psíquica, y constituye la red psíquica con sus puntos nodales, que mantienen con vida, a los contenidos de lo inconsciente colectivo.

Esta red psíquica es como un proyecto fundamental que puede aparecer como realidad actual a fin de salir a la luz de la **conciencia**. El despertar de un **arquetipo** se inicia a partir de la vivencia psíquica de un hecho, más que del hecho en sí. A través del **arquetipo** se traduce la experiencia del hecho físico en experiencia psíquica. El trabajo de la psique es entonces, realizar transformaciones entre ideas y analogías en imágenes. Tales imágenes son las primeras configuraciones del **arquetipo**, recibidas por la **conciencia**. Mientras no aparezcan estas imágenes, el **arquetipo** se encontrará en el seno de lo **inconsciente colectivo**.

Se hace la observación de que la herencia ancestral relacionada con los **arquetipos** no se encuentra en las representaciones en imágenes, sino en la disposición y posibilidad para formar representaciones. Esta facultad de la psique se ejerce también durante el sueño. Los **arquetipos** a veces toman del mundo exterior conocido la materia de la que se revisten para aparecer en imágenes.

El **inconsciente colectivo** no es una capa inferior de la psique. Sus contenidos sólo adquieren valor a través de la **conciencia**. La psique toma del mundo exterior los elementos que le facilitan el proceso de desarrollo. La tendencia a la unión de los contrarios y a la integración de la personalidad se encuentra en el **inconsciente colectivo**. Para llevarla a cabo en la **conciencia**, se constelan del exterior los elementos necesarios, de tal manera que la persona permanece indiferente hacia ciertos objetos, pero no hacia otros. Esta es la tendencia arquetípica que da explicación a la **relación de pareja**, al porqué nos sentimos atraídos por una persona y no por otras.

Cuando los contornos de los **arquetipos** van surgiendo desde la oscuridad, y se van llenando de contenido y significado individual, entonces cabe la posibilidad de ser captados, comprendidos, elaborados y asimilados por la **conciencia**.

La **relación de pareja**, es un **símbolo** que representa el **arquetipo** de la integración de los opuestos, también es la unión de la **conciencia** con el **inconsciente**. El impulso que motiva a hombres y mujeres a relacionarse en pareja, se encuentra en el **inconsciente colectivo**. Cuando aparece en un sueño la imagen de una relación amorosa entre un hombre y una mujer, ha de comprenderse ante todo, como un llamado del **inconsciente** en busca de la unidad entre el principio masculino y el principio femenino. (*Ubando*, 1997).

ARQUETIPOS DE DESARROLLO

Es imposible determinar cuántos **arquetipos** existen. Al parecer existen **arquetipos** para cada persona, lugar, objeto o situación que haya tenido una fuerza emocional para un gran número de personas a lo largo de un extenso periodo de tiempo.

Si existe un número tan grande de **arquetipos**, deben de tener niveles jerárquicos. Es decir, el **arquetipo de la madre** debe de estar contenido dentro del **arquetipo** de lo femenino. Pero el **arquetipo** de lo femenino también debe de contener el **arquetipo** de la esposa, hermana, amante, etc. Los **arquetipos** de madre, esposa, hermana y amante se solaparían en el punto en que todos ellos forman parte de lo femenino. Pero el **arquetipo** de la madre también se solaparía con el **arquetipo del padre**, allí donde ambos coinciden en el **arquetipo** parental. Esto es que, por necesidad, los **arquetipos** no tienen unos lindes definidos, cada **arquetipo** se funde con otros en ese punto fronterizo.

Jung podría haber dedicado el resto de su vida a recoger **arquetipos** y a ordenarlos por categorías. Pero, llegó al descubrimiento de los **arquetipos del inconsciente colectivo** porque estaba intentando curar a sus pacientes. Por lo tanto su interés radicaba en descubrir los **arquetipos** subyacentes al proceso de sanación y desarrollo, interés que él llamo **individuación**. Jung escogió algunos para dedicarles su atención especial, puesto que sentía que representaban de manera secuencial los estadios del **proceso de individuación**. Les denominó **arquetipos de desarrollo**, puesto que cada uno de ellos corresponde a una fase distinta del desarrollo psíquico. Cada uno se encuentra en un nivel más profundo de la psique. (*Robertson, 2002*).

LA ADAPTACIÓN

La adaptación es el proceso en el cual un organismo se ajusta activamente a su entorno y a los cambios que tienen lugar en éste. Los niños nacen con el equipamiento innato necesario para que tenga lugar la adaptación.

Jung pensaba que el ser humano recién nacido, es una criatura sumamente compleja, dotada de un inmenso repertorio de expectativas, exigencias y pautas de respuesta innatas cuya realización y expresión dependen de la presencia de los estímulos adecuados en el entorno. En consecuencia la dotación arquetípica con que está equipado cada niño recién nacido le permite adaptarse a la realidad de manera indistinguible de la de nuestros más remotos antepasados. Jung llamó **Sí-mismo** al total de esta dotación, y a menudo decía que era el **arquetipo** de arquetipos. Las demás estructuras psíquicas – **Yo, persona, sombra ánimos y ánima** – nacen de esta matriz y permanecen bajo la influencia orientadora del **Sí-mismo**. todas desempeñan funciones de adaptación transcendentales, y las estudiaremos por separado.

LA PERSONA

La adaptación del individuo a la sociedad se efectúa mediante el desarrollo de una parte de la personalidad que Jung denominaba **persona**. Es el papel cuya representación nos caracteriza, la cara que nos ponemos cuando nos relacionamos con los demás. La persona es la envoltura del **Yo**, es el responsable de las relaciones públicas del **Yo**.

La **persona** entonces, constituye el recorte de los contenidos de la psique colectiva, confeccionado por el **yo** basándose en una imagen ideal. La persona excluye todos los contenidos que no le son acordes, reprimiéndolos y negándolos.

Su origen se encuentra en los intentos del niño de manifestar un comportamiento acorde a las expectativas de sus mayores y, posteriormente, en la formación de la persona propiamente como respuesta a la crisis de identidad en la adolescencia.

La **persona** es lo que constituye un compromiso entre el individuo y la sociedad, referente al papel que ha de desempeñar por el hecho de tener un nombre, adquirir un título o desempeñar un algo siendo tal o cual personaje. (*Jung*, 1990)

De este modo, la formación de un **yo**, de una identidad, requiere de un cierto grado de **persona**, ya que está en un permanente esfuerzo de adaptación frente a las exigencias del medio externo.

Al tratar de diferenciar lo que es realmente individual en la **persona**, nos damos cuenta que ésta no es real, ya que la apariencia de individualidad nos la da el que sea una porción particular del **inconsciente colectivo**. Lo real a lo cual se hace referencia es a la de la diferenciación individual, ya que la **persona** obviamente cumple su función y es real para la sociedad.

Si el sujeto falla en diferenciar adecuadamente el **Yo** o **Ego** de la **persona** es posible la formación de un pseudo-**Yo** o pseudo-**Ego**, cuya personalidad estaría basada en la imitación estereotipada de modelos sociales o en la dudosa realización personal de la porción del **inconsciente colectivo** asignada por el **yo**. El pseudo-**Ego** no es sólo rígido, sino también frágil y quebradizo, ya que está separado de la intencionalidad de la psique completa – el **Self** o **Sí –mismo**. (*De Castro*, 1995).

Frente a esta posición de la **conciencia**, el **inconsciente** no puede dejar de cumplir con su acción compensadora a través de por ejemplo, fantasías, imágenes ensueños e incluso en una neurosis.

LA SOMBRA

La **sombra** representa lo que se considera inferior en nuestra personalidad. Esto es lo que denominamos el alter **Ego**, el personaje negro, etc. Es nuestro otro **Yo**, es la parte de la personalidad que ha sido reprimida en nuestro cuidado del **Yo** ideal comprometido con la **persona**. Cuando la **sombra** figura en nuestros sueños y fantasías, representa el **inconsciente personal**. (*De Castro, 1995*).

La **sombra** compensa las pretensiones de la **persona**, y la **persona** compensa las inclinaciones antisociales de la **sombra**. Si esta relación compensadora se rompe, puede aparecer la personalidad superficial, frágil, conformista que es todo **persona**, con una preocupación excesiva por lo que piense la gente, o, por el contrario, puede aparecer el individuo criminal o psicópata que apenas repara en sutilezas sociales o en la opinión pública.

Reconocer nuestra **sombra** es, pues, una experiencia dolorosa, tan es así que normalmente nos protegemos de una evidencia tan perturbadora recurriendo a los mecanismos de defensa del **Yo**, es decir negamos la existencia de nuestra **sombra** y la proyectamos en otros. Este proceso no se lleva a cabo en forma **consciente** de la voluntad, sino inconscientemente, como un acto de conservación del **Yo**. De este modo negamos nuestra maldad y la proyectamos en otros, a quienes hacemos responsables de ella.

La **sombra**, que para Jung sólo era una parte de la psique **inconsciente**, equivale aproximadamente a la totalidad del **inconsciente** freudiano.

La **sombra**, como todos los **complejos** fundamentales, tiene su núcleo arquetípico, en el **arquetipo** del enemigo, el extraño poco fiable, el intruso malvado. Es una forma de hipocresía autorizada gracias a la cual seguimos siendo

aquello que no nos está permitido ser mientras no se exhiba en público. Sólo cuando esta farsa resulta demasiado costosa en términos de energía, culpabilidad o ansiedad, puede dar lugar a padecimientos de carácter neurótico y necesitar una intervención terapéutica.

En el proceso de la salud mental, encontramos la necesidad de reconocer a la **sombra** que llevamos dentro. El **proceso de individuación** requiere de la integración de la **sombra** en la **conciencia**.

El **ego** está en la luz y la **sombra** está en las tinieblas. Uno va a representar el bien y la otra va a representar el mal. La **sombra** está fuertemente influenciada por la cultura. Lo que en una región es considerado como parte de la **sombra**, en otra puede no serlo.

Un aspecto de la **sombra** colectiva en la actualidad está compuesto por el elemento femenino. Se ve al mundo bajo la luz brillante del sol (elemento masculino) y nos resistimos a verlo iluminado por la luz de la luna (elemento femenino). Así como las estrellas del cielo desaparecen con la luz del sol, los **contenidos inconscientes** desaparecen con la luz de la **conciencia**. Pero no percibir las estrellas del cielo, no significa que han dejado de existir y de ejercer una influencia sobre nuestro planeta. El hecho de no percibir **contenidos inconscientes** no significa que han dejado de existir y menos aún que han dejado de operar sobre la **conciencia**. Después de una noche de placer dionisiaco, en la que sale a relucir la **sombra**, viene un día de vergüenza y culpa. Es el **ego** que ahora tiene que dar la cara por todo aquello que hizo la **sombra** la noche anterior. Sin embargo para el **ego** no es una disculpa aceptable decir "perdón, lo hizo mi **sombra**". (*Ubando*, 1997).

EL ANIMA Y EL ANIMUS

Jung llamó **anima** al complejo femenino presente en el hombre y **animus** al complejo masculino presente en la mujer. Se puede apreciar el valor del **anima** y del **animus**, como partes del sistema innato legado por nuestra historia evolutiva, que es el responsable de iniciar y mantener el vínculo heterosexual. Considerados desde esta perspectiva, el **anima** y el **animus** son indispensables para la supervivencia de la especie. Juntos representan un par supremo de contrarios.

Dentro de la psique, estos complejos contrasexuales pueden ser contaminados por la **sombra**. Cuando ésto sucede, las cualidades femeninas presentes en el hombre, que en sí mismas son moralmente neutras, se experimentan como malas y se reprimen en el varón, del mismo modo que se reprimen las cualidades masculinas presentes en la mujer, con el consiguiente sentimiento de culpabilidad si las cualidades contrasexuales se detectan. Se hablará mas a detalle de este tema en el siguiente capítulo.

EL SELF o SÍ-MISMO

La fuente de todo fenómeno psíquico es, esa instancia, que Jung denominó **Self** o **Sí- mismo**. Es el **arquetipo** de la totalidad y en este sentido representa la totalidad de la psique, comprende tanto la franja de lo **consciente** como la franja de lo **inconsciente**.

Como concepto empírico el **Sí-mismo** indica toda la gama de fenómenos psíquicos del hombre. Expresa la unidad de la personalidad en conjunto. Pero en tanto que la personalidad total, a causa de su componente **inconsciente**, sólo puede ser en parte **consciente**, el concepto del **Sí-mismo** o **Self** es, en parte, sólo empírico y en esa medida es un postulado. En otras palabras, incluye tanto lo vivenciable como lo no vivenciable (o lo que aún no ha sido vivenciado). Es un concepto trascendental, porque presupone la existencia de factores **inconscientes** sobre bases empíricas y por lo tanto caracteriza una entidad que puede ser descrita sólo en parte. (*Sharp*, 1994).

La naturaleza y magnitud del **Sí-mismo** es incognoscible, pero sabemos de sus manifestaciones por el contenido de mitos, leyendas y otros símbolos universales. Representa un potencial inimaginable en cada ser humano.

Se representa de múltiples formas, aparece en nuestros sueños como personaje (rey, héroe, profeta, anciano, bajo la forma de un **símbolo** de totalidad (mandala, círculo, cruz, cuadrado) como piedra preciosa, como luz, etc.

El objetivo del **Sí-mismo** es la totalidad. Jung le llamó búsqueda de la **individuación** a este proceso que se prolonga durante toda la vida; la **individuación** es la razón de ser del **Sí- mismo**, su propósito intrínseco es alcanzar la autorrealización del **Sí-mismo** en la psique y en el mundo.

CAPÍTULO II
ANIMA Y ANIMUS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

EL AMOR ROMÁNTICO

Como fenómeno masivo, el amor romántico es peculiar del ser humano. Estamos tan acostumbrados a vivir con las creencias y las suposiciones del amor romántico, que lo consideramos como la única forma de “amor” sobre la que pueden basarse el matrimonio o los vínculos amorosos. Pensamos que es el único “amor verdadero”. Pero hay mucho más que podemos aprender.

El amor romántico no es una forma de “amor”, es un paquete psicológico integrado – una combinación de creencias, ideales, actitudes y expectativas. Estas ideas a menudo contradictorias coexisten en nuestras mentes inconscientes y dominan nuestras reacciones y conductas, sin que lo advirtamos. Poseemos supuestos automáticos sobre qué es una relación con otra persona, qué deberíamos sentir, y qué deberíamos “obtener de ello”.

El amor romántico no significa amar a alguien, significa “estar enamorado”. Se trata de un fenómeno psicológico muy específico. Cuando estamos “enamorado” creemos haber encontrado el sentido esencial de la vida, revelado en otra persona. Sentimos que por fin estamos completos, que encontramos la pieza que nos faltaba, de pronto, la vida parece entera, como si una intensidad sobrehumana nos elevase por encima del plano común de existencia. Para nosotros, esos son los signos seguros del “amor verdadero”. El paquete psicológico incluye una exigencia **inconsciente**, que nuestro amante o esposo nos provea siempre ese sentimiento de éxtasis e intensidad.

A pesar de nuestro éxtasis cuando estamos “enamorado”, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo con una profunda sensación de soledad, alienación y frustración ante nuestra incapacidad para establecer relaciones genuinamente afectuosas y comprometidas. A menudo acusamos a los demás de habernos fallado, no se nos ocurre que tal vez somos nosotros quienes debemos modificar

nuestras actitudes **inconscientes** – las expectativas y las exigencias que imponemos a nuestros vínculos y a otras personas.

Esta es la gran herida de la psique. Se trata de un problema psicológico fundamental de nuestra cultura. Carl Jung dijo que si descubrimos la herida psíquica en un individuo o en un pueblo también encontraremos su rumbo hacia la **conciencia**. Pues logramos conocernos a nosotros mismos cuando sanamos nuestras heridas psíquicas. El amor romántico, si encaramos de manera auténtica la forma de comprenderlo, se convierte en el camino hacia la **conciencia**. Si las personas se libran de su servidumbre automática a sus presunciones y expectativas **inconscientes**, no sólo hallarían una nueva percepción de sus relaciones sino también un nuevo entendimiento de sí mismo.

Carl Jung observó que cuando un gran fenómeno psicológico aparece en la vida de un individuo, representa un buen potencial si se lo puede integrar a la **conciencia**, pero al comienzo resulta avasallador, hasta destructivo.

El amor romántico es uno de los fenómenos psicológicos arrolladores surgidos en la historia de la civilización. Anonadó nuestra psique colectiva y alteró permanentemente nuestra visión del mundo. Como sociedad, todavía no hemos aprendido a manejar el tremendo poder del amor romántico. Lo convertimos más seguido en tragedia y alienación, que en relaciones humanas perdurables. Pero creo que si los hombres y las mujeres llegan a comprender las dinámicas psicológicas del amor romántico y aprenden como manejarlas conscientemente, hallarán una nueva posibilidad de relacionarse, tanto consigo mismos como con los demás.

Tanto para el hombre como para la mujer, contemplar con honestidad el amor romántico constituye una travesía heroica. Nos fuerza a prestar atención no sólo en la belleza y el potencial del amor romántico, sino también en las

contradicciones y en las ilusiones que sostenemos a nivel **inconsciente**. Los viajes heroicos siempre conducen por callejones oscuros y confrontaciones difíciles. Pero si perseveramos, hallaremos una nueva posibilidad de conscientizarnos. (*Johnson, 1998*).

LA RELACIÓN DE PAREJA SEGÚN DIFERENTES AUTORES

Dentro de un marco cultural es difícil contestar a la pregunta ¿qué significa una relación de pareja?. Cada cultura propone matices distintos y probablemente sea, la misma gama de matices, la que colorea a la relación de pareja.

José Luis Linares y Carmen Campo, definen a la relación de pareja como la de dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo cual incluye, apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social.

Es dentro de la pareja donde se encuentra la dimensión de la fusión, esta define y llena de contenido el tipo de relación que se ofrecen ambos miembros.

Johannes Neuhauser opina que la relación de pareja es la vida realizada en plenitud. El niño, y más tarde el adolescente, se van desarrollando hacia la relación de pareja, ésta es la meta. Algunos van creciendo hacia la relación de pareja con grandes expectativas, expectativas justificadas, ya que la relación de pareja, si se logra, es la época culminante de la vida. Hacia ella se desarrolla todo.

El paso hacia la relación de pareja implica una renuncia a la infancia y la juventud. Con la relación de pareja se franquea un umbral y ya no se puede volver atrás. (*Neuhauser, 2001*)

Ernesto Range comenta que la relación de pareja, es una experiencia que inspira sentimientos ambivalentes (angustia y alegría, éxtasis y temor, regocijo y lágrimas) que llevan al crecimiento y desarrollo de la intimidad.

Generalmente se ésta de acuerdo en la importancia de tener relaciones sanas, pero el problema surge en comprenderlas, ya que cada persona las enfoca desde su propio yo, de acuerdo con sus propias percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí mismo y su mundo. La interacción con otro yo suele hacer muy compleja la relación, ya que no hay dos personas iguales. Las relaciones pueden ser satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o al contrario, pueden ser frustrantes, decepcionantes e inmensamente destructivas. (*Rage,1999*)

LA POLARIDAD

Para comprender las funciones de pareja, es necesario entender lo que es la polaridad. La unidad es lo opuesto a la polaridad. Para entender las cosas es necesario diferenciar y dividir. El pensamiento sin polaridad, sin dividir entre objeto y sujeto, entre lo que es y lo que no es, no es posible.

La vida requiere de un ritmo, es decir, de una constante entre un polo y otro. Es como en la función de la respiración en la cual se alternan los modos de inhalación y exhalación. Si se suprime uno, se suprime el otro también. Hay una absoluta interdependencia entre los contrarios.

La ventaja que nos da la polaridad es la capacidad de discernimiento. Todo tiene su opuesto: luz - sombra, vida - muerte, adentro - afuera, materia - espíritu, etc. Para la **conciencia** es necesario ante todo reconocer un polo, sobre un fondo formado por el polo contrario. La polaridad masculino-femenino engloba a su vez un gran número de otros polos.

La belleza no se puede apreciar si no se encuentra sobre un fondo formado por su opuesto, la fealdad. El éxito no significa logro si no se puede distinguir entre la mediocridad. El bien no significa nada si desconocemos el mal. El principio masculino no es principio alguno si no está sobre un fondo formado por su opuesto, el principio femenino.

La fealdad permite apreciar la belleza, la mediocridad promueve los logros del éxito y el mal le da significado al bien. El principio femenino le da vida al principio masculino, y el principio masculino da vida al principio femenino.

En el mundo ilusorio del **Ego**, en ocasiones pretende eliminar la mitad de la realidad humana. Se erige sobre el criterio de: la belleza, del éxito, del bien, etc., polos sobre los cuales el **Yo** o **Ego** necesita identificarse, negando la existencia

de los polos opuestos. Por lo tanto el hombre pierde la dimensión de las cosas y la capacidad para dar el mérito correspondiente para apreciar con emoción la belleza, reconocer el éxito, valorar el bien, reconocer las diferencias entre lo masculino y lo femenino.

En el proceso de aprendizaje se requiere de la creación, de la belleza, del éxito, del bien, etc. Se requiere de la necesidad de separar los opuestos, de la diferenciación entre masculino y femenino. Estos polos son creados por el **ego**. En el proceso de aprendizaje se parte de la unidad, prosigue con la división y se vuelve nuevamente a la unidad. Una vez que se reconoce cabalmente el éxito, es complementado por la mediocridad, y entonces el **Ego** no perseguirá compulsivamente el éxito como meta.

Una vez que el hombre haya adquirido cabalmente su identidad masculino (lo cual supone la integración de la **sombra**), está en mejores condiciones para iniciar el proceso de integración en la **conciencia** de su parte femenina. La integración de lo masculino y lo femenino en el plano psicológico, ocurre sobre todo en la segunda mitad de la vida y da lugar al nacimiento de la experiencia espiritual.

La falta de unidad en el ser humano se puede observar por ejemplo en la esfera de las interacciones en la relación de pareja. En la cual, la persona se ve enfrentado con los polos que había deseado excluir totalmente de su vida.

Ante la problemática de la vida de pareja nos podemos preguntar: ¿qué es lo que tienen que aprender los miembros de la pareja, a fin de lograr mayor integración? La relación de pareja puede constituir una posibilidad de llevar a cabo la unificación de los polos. Las personas sufren en la relación de pareja debido a varios motivos, que pueden ser: por el manejo del poder, por la lealtad, por la sexualidad, por el dinero, por los hijos, por el compromiso, etc. El indicio de una

polaridad que hiera (y que puede ser sanada mediante la unidad) no son los motivos, sino el sufrimiento que esto ocasiona.

Los conflictos en la pareja muestran la existencia de divisiones internas en el individuo. La polaridad es una división artificial creada por la **conciencia**. La división tiene grados y consecuentemente tiene extremos. Si la división es profunda, los polos son irreconciliables. Los problemas de pareja tienen grados. Si los problemas de pareja son agudos, la división entre los polos es profunda. La problemática que vive la pareja muestra las divisiones internas.

Al pasar de la polaridad a la unidad, los valores y las distinciones que en la vida normal parecen de importancia, desaparecen con la tremenda asimilación del **Ego** en lo que anteriormente le era ajeno. Entonces las brujas se convierten en diosas y los dragones en guardianes. (*Ubando*, 1997).

“ESPACIO INTERACCIONAL” DE LA PAREJA

La pareja interacciona en diferentes planos y niveles, a uno de estos Luis Jose Ubando le llamo *espacio interaccional*, en el cual los integrantes de la pareja, se enfrentan a una polaridad que habían excluido de su vida **conciente**. Este enfrentamiento provoca en los integrantes cargas emocionales y perturbaciones. Pero también es un espacio en el que tienen la oportunidad de llevar a la **conciencia** esas polaridades que se han mantenido en el **inconsciente**. Por lo tanto es un espacio para expandir la **conciencia** y a la vez, este enfrentamiento puede propiciar malestar y sufrimiento en la pareja.

Los problemas esenciales de una pareja se expresan a través del *espacio interaccional*. En el cual se va a llevar a cabo una organización de la pareja, reacciones emocionales desproporcionadas y fantasías, entre otras cosas. Estas situaciones van a seguir la forma **arquetípica** según la cual, la psique se va estructurando en una totalidad. Y así se desarrollará, según lo permitan las resistencias articuladas por el **Ego**. (Ubando, 1997).

LA ORGANIZACIÓN DE LA PAREJA

El lenguaje que utiliza el **inconsciente colectivo** para expresarse es el de los **símbolos**. Mediante **símbolos** la energía psíquica se hace presente. Los temas psicológicos que más han sobresalido, se han expresado a través de **mitos**, cuentos y leyendas que han sido considerados **símbolos** universales. En realidad **los símbolos** tienen sólo validez individual, puesto que cobran vida cuando encuentran resonancia emocional en la experiencia de la persona. Así, la misma realidad individual que se vive, es el **mito** o **símbolo** que representa el tema psicológico que se mantiene vivo y éste a la vez puede encontrar un paralelo con un **mito** conocido universal e históricamente.

La historia de una relación de pareja, de sus características particulares con respecto a ¿Cómo viven? ¿A quienes frecuentan? ¿Cómo se organizan? etc. Esta historia va a pasar a ser el **mito** que va a simbolizar el **significado** de la relación. Así, la pareja vivirá su propio **mito**. La energía generada de la interacción de la pareja se representa a si misma dando lugar a la formación del **símbolo**.

La organización de la vida de la pareja no es casual, esta responde al desarrollo psicológico que tengan los integrantes. La vivencia de su **mito** nos ofrece datos sobre su esencia, la cual puede ser de diversos tipos: comedia, drama, aventura, terror, etc.. Si identificamos la esencia de una pareja, a través del diseño de su organización, podremos acercarnos al **mito** y al **símbolo** que encubre el significado de esa relación.

La finalidad de la pareja es la realización del andrógino y la organización de la pareja representa el camino que ha elegido para cumplir, ahí está la finalidad. Hay caminos llanos y directos, y también hay caminos sinuosos e indirectos. Se trata de comprender el **mito** que vive la pareja, asumiendo que está organizada según el diseño exacto que necesita. (*Ubando*,1997).

REACCIONES EMOCIONALES DESPROPORCIONADAS

Las reacciones emocionales con las que una persona responde a un estímulo, por lo regular sobrepasan la magnitud del estímulo. Una explicación a este fenómeno consiste en que la persona hizo una conexión en su psique, entre un estímulo externo y una situación **inconsciente**. Las reacciones emocionales desproporcionadas en la pareja, representan una reedición de conflictos en el pasado, los cuales se transfieren al presente. El contenido **inconsciente** se proyecta en personas y circunstancias exteriores. Se coloca a la pareja a una situación parecida a la de un progenitor o en el del hermano o la hermana.

Lo que se proyecta en la pareja remueve las heridas que se produjeron en el pasado y que no han sido sanadas aún. Estas reacciones emocionales desproporcionadas llevan a la persona a enfrentarse consigo misma, indican que la propuesta es aceptar como propias las infamias atribuidas a la otra persona. (*Ubando, 1997*).

Creemos que el mundo y las personas son como los vemos. Y lo que pasa es que proyectamos nuestra Psicología en los demás.

LAS FANTASÍAS

Con frecuencia, algunos sucesos casuales en la vida de los niños, despiertan en ellos un tipo de envidia que a través de sus fantasías el niño reemplaza a sus padres por otros de mejor posición. En cierta etapa, la imaginación del niño se emplea en liberarlo de los padres, quienes en ese momento son objeto de desprecio y que el niño desearía reemplazar por otros. De esta manera, el niño emplea su capacidad imaginativa para la satisfacción de deseos y la rectificación de la vida. (*Rank, 1993*).

El niño utiliza su capacidad imaginativa como compensación. Jung consideró que lo que ocurre en la fantasía es compensatorio con respecto al estado o la actitud de la **conciencia**. (*Jung, 1993*). Lo que el niño desearía que ocurriera en la vida **consciente** y no ocurre, lo lleva a cabo en lo **inconsciente**. Las fantasías vienen de una energía psíquica que no está sujeta al control de la **conciencia**. Son anhelos, impulsos y acontecimientos simbólicos que la **conciencia** no puede implementar.

Las fantasías representan las situaciones en la vida que pudieron haber sido vividas, cubren las necesidades y deseos del **Ego**. De esta manera también se

compensan las necesidades y deseos insatisfechos con la vida de pareja. En la fantasía se quedan las representaciones de los polos que no integramos en la vida conciente, logros, conductas o inclusive imaginamos al hombre o mujer ideal que cumpla los requisitos necesarios para satisfacernos. La imagen mental que se produce desde el **inconsciente** es una imagen simbólica, que representa el tema psicológico que la persona no ha sido capaz de concretar en su experiencia.(*Ubando,1997*).

LA SOMBRA EN LA RELACION DE PAREJA

En el capítulo anterior ya hablamos sobre el tema de la **sombra**. Vimos en el diagrama 1 que el **Yo** o **Ego** es la parte **conciente** de nosotros, es el que dirige de que manera será nuestra personalidad. Basándose claro sólo en aquellas características que hayan sido reconocidas como “buenas” por los padres durante la niñez. Esto quiere decir, que lo que no haya sido aceptado por los padres o por las personas que estuvieron al cuidado del niño, las características “malas” serán reprimidas. Esta represión ocasionará tensión en el eje entre el **ego** y la **sombra**, lo cual ocasiona malestar en la pareja. Por ejemplo, uno de los integrantes de la pareja, cuestiona y critica alguna conducta de su compañer@, le da información dolorosa acerca de su integridad, de su decencia, etc. El **ego** de la persona afectada responde de una forma defensiva, inversamente proporcional al grado de integración de su **sombra** (a menor grado de integración de sombra, mayores son las defensas del **ego**).

Las conexiones que se producen en la **persona** que recibe el juicio, se producen a un nivel lejano de la **conciencia**. Por lo regular no es el adulto el que recibe tal juicio, sino la parte infantil condicionada por la familia. Se actualizan, las amenazas a las que en el pasado el niño diera lugar con su conducta, provocando el disgusto o enojo en las personas que cuidaban de él. En la pareja, los juicios de uno son experimentados por el otro, en la misma forma a ciertas experiencias de la infancia, que posiblemente estaban olvidadas, pero conservadas en el **inconsciente**. De esta forma, se repite la dualidad **ego – sombra**. Y en las que el niño desarrolló estrategias para ocultar todo lo que provocó reacciones de enojo en los adultos. De la misma forma, en la pareja, se llevan a cabo ocultamientos de manera que a la conducta expuesta corresponde otra que se lleva a cabo en la **sombra**.

En la vida cotidiana de la pareja, es común la crítica de ciertas conductas, hacia el orden y la limpieza, el lenguaje, la puntualidad, las diversiones, la economía, en fin con lo que está bien o mal. El resultado es el mismo: la represión. Así una parte que trató de formar parte de la pareja, pasa a formar parte de lo oculto, la **sombra**. Entonces la vida de la pareja se hace pobre en experiencias al repetir el sistema educativo de su época infantil, viviendo situaciones de choque constante.

Las réplicas de la experiencia de la infancia llevan a las personas a transferir, la figura de la madre y(o) del padre en la persona del cónyuge dando lugar al conflicto entre el **anima y el animus**.

El grado de integración que tengan las personas de su **sombra**, se va a revelar en su relación de pareja, la tendencia a generar tensiones en la vida cotidiana y en la aceptación que tengan uno hacia el otro. (*Ubando*, 1997)

ANIMA Y ANIMUS

De los sistemas arquetípicos que están contenidos en los individuos para adaptarse a los acontecimientos típicos de la vida humana, uno de los más trascendentales es el que interviene en la relación con el otro sexo. Después de haber realizado, estudios sobre los sueños, Jung detectó la presencia de características físicas y psicológicas de individuos del sexo opuesto al del soñante. Esas figuras poseían el poder y la influencia de **complejos** autónomos. Jung le dio el nombre de **ánima** (que simboliza al eros) al **complejo** femenino presente en el hombre y **ánimus** (que simboliza al logos) al **complejo** masculino presente en la mujer.

Jung comenta que, cada hombre lleva en sí desde siempre la imagen de la mujer, no la imagen de *ésta* determinada mujer, sino de *una* determinada mujer, esta imagen es, en el fondo, una herencia **inconsciente** procedente de los tiempos primitivos y entrañada en el sistema viviente, un **arquetipo** de todas las experiencias de los antepasados con la mujer, un sedimento de todas las impresiones de mujer. Puesto que esta imagen es **inconsciente**, se proyecta siempre inconscientemente sobre la figura amada y constituye uno de los motivos esenciales de atracción pasional. (*Jung, 1976*).

El **ánima** y el **ánimus** son indispensables para la supervivencia de la especie. Juntos representan un par supremo de contrarios, que da la promesa de unión y la hace realmente posible.

Dentro de la psique, estos **complejos** contrasexuales pueden contaminarse con la **sombra**. Cuando esto sucede, las cualidades femeninas presentes en el hombre, que en sí mismas son moralmente neutras, se experimentan como malas y se reprimen en el varón, del mismo modo que se reprimen las cualidades masculinas presentes en la mujer, con el consiguiente sentimiento de culpabilidad

si las cualidades contrasexuales se detectan. Esta situación se daba con mayor facilidad en el ambiente patriarcal en que se desarrollaba el trabajo de Jung, en una época en que no había perdido fuerza el imperativo social que exigía que los “hombres fueran hombres” (expresión, a la que se le atribuía que los hombres no debían llorar) y que las “mujeres fueran mujeres” (expresión, en la que se refiere a que las mujeres debían guardar silencio, no tenían derecho a opinar). Afortunadamente, vivimos hoy en una época de mayor libertad cultural, aunque como en todas las culturas, los estereotipos aún prevalecen, y los hombres y las mujeres continúan sintiéndose culpables cuando los contravienen, si bien en un grado infinitamente inferior que en el pasado.

Jung descubrió que tanto el **anima** como el **animus** actúan como mediadores del **inconsciente** ante el **yo** en los sueños y en la imaginación. El **animus** y el **anima** proporcionan, los medios para una adaptación interior y exterior. (Stevens, 1994).

La tarea de un hombre hacia la **individuación**, para resolver el problema del **anima** es integrar su alma, la de una mujer para resolver el **animus** es integrar su espíritu. Jung consideraba que durante el curso de la vida de un hombre lo fuerza a integrar su espíritu y, a la mujer su alma. De esta manera la meta es integrar el **anima** y el **animus**, de la misma forma que en el caso de la **sombra**, se restablece la totalidad perdida. (Robertson, 1998).

DOS ASPECTOS IMPORTANTES

En relación a la **sombra**, cuando la vida se vuelve demasiado unilateral, cuando hemos agotado nuestros recursos conscientes, nos vemos forzados a dirigir nuestra atención al **inconsciente**. En el cual, los mismos rasgos de personalidad que necesitamos se personifican como **sombra**. Tanto si los

encontramos en los sueños como si los proyectamos en personas del mundo exterior, a la larga nuestro **consciente** se ve forzado a enfrentarse con esas cualidades de **sombra**. Cuando llegamos a reconocer el hecho de que poseemos esas características, las figuras de **sombra** pasan al **consciente**. Finalmente, las cualidades necesarias se integran en la personalidad y pasan a formar parte de nosotros. Al llegar a este punto, es el **anima** y el **animus** que aparecen en nuestra vida.

Esta es la cadena de acontecimientos tal como se presenta normalmente en la Psicología junguiana. En realidad, una vez integrados los aspectos personales de la **sombra** en nuestra personalidad, aparecen dos temas separados, que se confunden entre sí porque ambos son representados en los sueños y en nuestras proyecciones del mundo exterior por figuras del sexo opuesto.

- 1) Más temas de la **sombra** personal que ahora se encuentran disfrazados porque está representada por una persona del sexo opuesto. Más adelante, cuando estas características quedan integradas en la personalidad, nos tropezamos con una invariante cognitiva.
- 2) Un **arquetipo colectivo**, impersonal, de relación entre nosotros y el mundo, tanto interior como exterior, que es a lo que Jung se refería al hablar del **anima/animus**. Éste está representado por el sexo opuesto, porque nuestra relación con el sexo opuesto es la relación primordial de nuestra vida adulta. (*Robertson, 2002*).

COMO ARQUETIPO DE RELACIÓN

La relación entre un hombre y una mujer, es una totalidad que es mayor que cualquiera de los dos individuos participantes en la relación. La relación es una experiencia muy significativa en nuestras vidas, a través de ésta filtramos gran parte de nuestra percepción de la realidad, tanto si es realidad interior o exterior. El aspecto arquetípico del **anima/animus** no está dirigido por las características particulares que el sexo opuesto posee, está determinado por la relación que tenemos con alguien que es enteramente diferente de lo que somos nosotros, pero no por ello considerado como la **sombra**, es decir, un antagonista.

Al igual que el tipo introvertido y el extravertido dirigen sus caminos entre tantas opciones de vida, también nuestra vida se estructura mediante las conductas sexuales innatas y las arquetípicas que manifestamos hacia el sexo opuesto. Es decir, nuestro comportamiento con relación al mundo es muy parecido a como lo hacemos con el sexo opuesto. Si tendemos a dominar a nuestro compañero sexual, tendemos a dominar a otras personas y a otras situaciones. Si coqueteamos pero no nos comprometemos con nuestros compañeros sexuales, es probable que hagamos lo mismo con todo lo que llega a nuestra vida. Esto es precisamente lo que es el **anima/animus**, una estructura interior a través de la cual sostenemos una relación en la vida, porque la relación adulta primordial es la que existe entre hombre y mujer.

Obviamente la situación de la vida real es mucho más compleja que este simple resumen. Experimentamos muchas relaciones en nuestra vida aparte de las que tenemos con el sexo opuesto, por ejemplo, como niño: el hijo del padre, la hija de la madre, amigos, compañeros estudiantes, profesores y después relaciones adultas con colegas y jefes, etc. a través de todas estas relaciones las experiencias vitales pasan a nuestro **consciente**. No obstante, con excepción de la relación infantil con los padres, es probable que ninguna de esas otras

relaciones puedan compararse en intensidad y complejidad con la relación que se tiene con el sexo opuesto.

Mientras tengamos temas de la infancia sin resolver con nuestros padres, esos temas seguirán ocupando el lugar central de nuestra vida adulta. Una vez que se hayan resuelto estos temas de la infancia, nuestra relación con el sexo opuesto se convierte en la relación primordial de nuestra vida adulta. En muchas ocasiones es la misma aparición del sexo opuesto en nuestra vida lo que nos fuerza a resolver temas de la infancia. Cualquier relación lo suficientemente intensa para alejarnos del apego infantil hacia los padres es realmente muy importante, y a partir de allí se convierte en el principal filtro psíquico. (*Robertson, 2002*).

PROYECCIONES DEL ANIMA/ANIMUS

El trabajo con el **anima/animus** es mucho más difícil porque está situado a un nivel más profundo del **inconsciente**. En este tema, ya no tratamos con nuestras propias cualidades personales **concientes** e **inconscientes**. En lugar de ello, lo hacemos con las relaciones arquetípicas entre hombres y mujeres, que forman una lente interior a través de la cual se observan todas las relaciones. Cuando los hombres y las mujeres se enamoran, es como una gran conmoción, las reglas desaparecen y quedan poseídos totalmente por el enamorado, la vida solamente tiene sentido cuando está con esa persona, o por lo menos cuando piensan en ella. Consideran a esa persona como perfección personificada, más allá de cualquier reproche o crítica.

Ninguna persona real es así de maravillosa, igual que ninguna persona real es tan malvada como las proyecciones de la **sombra** nos llevarían a pensar. Al igual que con la **sombra** cuando nos enamoramos estamos proyectando nuestras

cualidades interiores contrasexuales sobre alguien que posee un <gancho> adecuado.

Conforme avanza la relación, los enamorados empiezan a ver a la persona real, en lugar de la proyección. ¡Ello frecuentemente es una sacudida suficiente como para terminar con la relación! Muchas personas nunca van más allá de eso en cualquier relación; simplemente se enamoran en serie, sin llegar a profundizar en su implicación con el sexo opuesto y, por tanto, sin llegar a reconocer jamás las partes contrasexuales de su propia personalidad. En muchas ocasiones hemos visto a personas que cometen las mismas equivocaciones letales en sus relaciones sexuales, sin llegar a aprender jamás de sus errores, sin llegar a reconocer la naturaleza repetitiva de sus asuntos amorosos.

Nuestros primeros amores pueden ser impulsados por una proyección sobre un gancho tan frágil que después no podemos ni imaginar qué es lo que vimos en esa persona. Cito dos ejemplos, uno de los cuales pasó hace algunos años, platicando con una joven inteligente, sobre qué es lo que le gustaba de una cita con un chico. Comentó al respecto que, uno de los requisitos era que el chico tuviera un coche rojo. Dijo que eso la excitaba. Y recalco que se trataba de una chica inteligente.

Otro es, en un artículo de un periódico, comentaba una mujer periodista, acerca de los cambios experimentados en su vida por haberse teñido el pelo de rubio. De repente, prácticamente todos los hombres reaccionaban ante ella de una manera muy sexual. Los hombres con los que ya había tenido una ligera relación de amistad o bien se sintieron sexualmente turbados o empezaron a coquetear. El cabello rubio era suficiente para ofrecer un gancho para sus proyecciones de **anima**.

La proyección es un proceso **inconsciente** y automático mediante el cual un contenido **inconsciente** para el sujeto se transfiere a un objeto, así que parece pertenecer a ese objeto. La proyección cesa en el momento en que se vuelve **consciente**, es decir, cuando se ve como perteneciente al sujeto.

Con un poco de suerte, al final empezamos a darnos cuenta de que los fracasos sucesivos de nuestras relaciones (tanto con una persona como con un sistema de creencias, etc) son culpa nuestra, no del otro. Como ambos lados de la relación están igualmente involucrados, ambos son necesarios para que la relación funcione, pero sólo hace falta uno para destruirla. Tenemos que descubrir cómo resolver estos temas, tanto en la vida exterior como en la interior. (*Robertson, 2002*).

Con la **sombra** tenemos que identificar los rasgos que ésta representa y que nosotros necesitamos. En el del **anima/animus** tenemos que darnos cuenta de que no debemos mirar siempre hacia otra persona para que le dé sentido a nuestra vida. La **sombra** evoluciona hacia figuras más familiares hasta que ella y nosotros somos uno. La figura de **anima/animus** cuando evoluciona se convierte en alguien con quien podemos sentirnos cómodos de una manera humana.

COMPLEJO MATERNO COMO FUENTE DEL ANIMA Y EL ANIMUS

La **conciencia** se mueve entre dos polos: la vigilia y el sueño. Durante la vigilia recibimos estímulos del entorno y nos relacionamos con los objetos materiales que atraen a la conciencia. También durante el sueño recibimos estímulos de un entorno imaginado y nuestras relaciones con los objetos pueden cambiar repentina, radical y mágicamente, a la vez que cambia el entorno imaginado. En algunas ocasiones el cambio de entorno necesario es el despertar.

A la **conciencia** vinculada con la vigilia y sus funciones se le puede llamar “**conciencia objetiva**” y cuando esta vinculada con el sueño y sus funciones se llama “**conciencia mágica**” o **subjetiva**. Mientras trabajamos con una, nos es inaccesible la otra. Si una de ellas no nos da respuestas satisfactorias de acuerdo al criterio del **ego**, entonces buscamos esas respuestas en la otra. Un ejemplo es, cuando la ciencia no ayuda a la curación de una enfermedad grave, el enfermo puede recurrir a la conciencia mágica y así, buscar soluciones en todo tipo de medicina alternativa, incluyendo la magia.

Ser **conciente** es percibir y reconocer. Se puede definir a la **conciencia** como una relación entre la realidad física y la realidad psíquica con una instancia central llamada el **Yo** o **Ego**. El **Yo** es condición previa a toda **conciencia**. Durante la **conciencia**, el **Yo** es quien percibe y un elemento concreto o abstracto es lo percibido. Quien percibe y lo percibido son instancias indispensables para que exista una **conciencia**. La **conciencia** es intermitente, discontinua, a diferencia del **inconsciente** que es un estado constante. Mientras escuchamos, hablamos o leemos, nuestro **inconsciente** continúa funcionando, aunque no percibamos nada. (*Jung, 1986*) .

El **inconsciente** actúa como un fondo susceptible de ser descubierto por la **conciencia**. El momento anterior al descubrimiento de éste es un estado afectivo. La **conciencia** se inicia con un hecho inesperado, un choque o una colisión que se produce con la fuerza suficiente para sacarnos del estado de letargo.

La relación que se tiene con el mundo mediante la **conciencia mágica es arquetípica**, existe potencialmente en cada ser humano. Esta potencialidad puede ser llamada “**arquetipo del mago**” (hacer magia es el arte de producir efectos contrarios a las leyes naturales).

El desarrollo de la **conciencia** mágica se lleva a cabo en la primera infancia. En esta etapa de la vida que transcurre en medio de sensaciones, que se perciben a través del sistema sensorial tenemos los primeros contactos con el mundo. Las personas que nos rodean, en especial la madre y el entorno cercano, siembran imágenes en nuestra mente. Ésto nos predispone a tener una visión particular del mundo. En situaciones posteriores de la vida no vamos a reaccionar ante la realidad, sino ante las formas particulares de ver e interpretar la realidad. La primera infancia transcurre como un sueño en el que no existen más que sensaciones e imágenes y nada que pueda ser considerado como **conciencia objetiva**. El ambiente proporcionado por la madre al hijo lactante es de fundamental importancia para la experiencia primigenia y para el desarrollo de la **conciencia mágica**. Es la base para construir la realidad personal que vamos a reproducir en el mundo.

La experiencia de la primera infancia, que va de la unión simbiótica a la separación respecto a la madre, deja establecido un patrón de relación con otras personas y en especial con una pareja. En la medida en que la madre proporcione a su hijo un ambiente sin perturbaciones durante los primeros dos años y progresivamente sea capaz de facilitar la separación entre ellos con el fin de que

el hijo haga exploraciones por el mundo circundante y sea cada vez más autónomo e independiente, el hijo tendrá mayores probabilidades de desarrollar tanto la **conciencia** objetiva como la **conciencia** mágica.

A través de la **conciencia** objetiva, el ser humano crea el mundo. Y a través de la **conciencia** mágica domina el idioma de los **símbolos** y comprende el significado trascendente de su esencia psíquica y espiritual. Para el desarrollo de la **conciencia** objetiva es requisito salir del reino de las madres. Al respecto Jung comenta que, con el despertar de la **conciencia** del **yo** la participación se va disolviendo poco a poco y la **conciencia** comienza a ponerse en oposición con lo **inconsciente**, esto es con su propia precondición. De esto resulta la diferenciación entre el **yo** y la madre, cuya peculiaridad personal poco a poco se vuelve más clara. (*Jung, 1994*).

Un hombre adulto que se transforma en niño viviendo en el placentero reino de las madres, pierde todo afán, iniciativa o intención mientras duerme ese sueño maternal. No encuentra motivos para explorar el mundo hasta sus últimas fronteras y menos aún descubre la fuerza en sí mismo para confrontar otras fuerzas y hacer transformaciones. La independencia con respecto a la madre, es un despertar en el mundo.

La independencia no es un acto que se lleva a cabo de momento, ni el reino de las madres está siempre representado por la mujer que nos parió. La independencia del niño respecto a su madre (o la mujer que haya cuidado del niño) es un ejercicio para el resto de la vida. Capacita al adulto para impedir a su vida caer en un letargo.

En los primeros intentos de independencia y en la consumación de la misma, en el hijo aparecen sentimientos ambivalentes hacia la madre, el deseo de estar unido a ella y el deseo de liberarse de ella. En la medida en que se mantiene la ambivalencia en el hijo, se desarrolla una doble sensibilidad, una hacia el control

de la madre y otra hacia el abandono de la madre. Esta doble sensibilidad puede prolongarse hasta avanzada la edad adulta y puede transferirse a la pareja.

Durante este periodo, el niño va dejando poco a poco de ser una extensión de la madre y, con el fin de lograr mayores grados de independencia, desarrolla sistemas que contrarrestan los intentos que hace ella para que adopte sus normas, su voluntad y sus deseos. Tales sistemas tienen básicamente dos modalidades: agresivos y estratégicos. En el agresivo, el niño le manifiesta a la madre, con palabras o con hechos, su deseo tan grande de eliminarla, asfixiarla o patearla. En el estratégico, el niño se protege del mandato materno con engaños, ocultamientos y retenciones. Una de estas dos modalidades va a quedar con mayor control **consciente** del hijo que la otra, la cual se mantiene por la energía de la **sombra**. Este diseño determina en gran medida las relaciones del adulto con otras personas.

El método de defensa contra el mandato materno que predomina en el control consciente, se convierte en realidad en un sistema de vida, ya sea en una versión positiva o negativa. Con conductas agresivas el niño se va a defender de la madre y con conductas estratégicas, se impone así mismo una disciplina con el fin de frustrar las expectativas y exigencias de la madre.

En la vida del adulto se ven conductas cuyo sentido es 1) sacrificar a los demás, se puede entonces ser beligerante, hiriente, ofensivo, cáustico, sarcástico, mordaz, soez, informal y hacer una ostentosa marcación de todo aquello que se consideran sus "culpas" y 2) ejerce control a base de una férrea autodisciplina (sacrificio propio) que se refleja en limpieza, manejo de información, rutinas, atesoramiento, obsesiones, exageración con los horarios, adicción al trabajo, rigidez.

Ambos recursos y sus modalidades son esenciales para el proceso de desarrollo, los cuales se pueden expresar de la siguiente manera “yo gobierno mi vida y ya no más mi madre”. En el primer caso, el hijo busca la forma de sacrificar a la madre para restarle poder, en el segundo caso se sacrifica a sí mismo con el mismo fin, restarle poder. El sacrificio de la madre es la defensa que utiliza energía extrovertida, mientras que el sacrificio de sí mismo requiere de la energía introvertida.

El pensamiento mágico, se vale de personajes que percibimos mediante los sentidos, de forma humana, con el fin de representar elementos psíquicos. En este caso se trataría de símbolos para manifestar los dos recursos mencionados, cuya función consiste en liberar al hijo del efecto magnético que se produce entre él y la madre. En el contenido psicológico cargamos con estos recursos como cargamos “simbólicamente” con dos personajes heroicos internos que nos protegen contra el poder del reino de las madres. Uno que tiene la fuerza y la temeridad para sacrificarla y el otro que está dispuesto a sacrificarse. Estos personajes interiores nos acompañarán el resto de la vida, y harán el papel de protectores, no solamente contra el poder de la madre, sino también contra todo poder absorbente que represente una réplica del de la madre.

Los sistemas agresivos que utiliza el hijo como defensa contra la madre representan un arma para enfrentarla y eventualmente vencerla. Los sistemas estratégicos representan un arma de naturaleza diferente para, habiendo sido “tragado” por ella, desarticularla y obligarla a desistir de su ambición de poder.

No se puede pasar por alto la posibilidad del fracaso total o parcial de los intentos del hijo por liberarse de una madre poderosa y castrante. Esta posibilidad tiene consecuencias negativas para el desarrollo de la personalidad, la menor de las cuales, tal vez, consiste en una herencia de enojo crónico que se va a activar

en futuro ante la más leve provocación y en no pocas ocasiones sin provocación alguna.

El hombre a través de los efectos del complejo materno construye su **Ego** envuelto en **anima**. Cuando los efectos del complejo materno en la mujer son atrofia de los instintos femeninos, entonces su **Ego** se revela más masculino. La hipótesis de la que partimos, la cual es verificable empíricamente, es que el núcleo del **Ego** es masculino tanto para hombres como para mujeres. Hay que recordar que femenino y masculino son polos unidos por un eje, a través del cual fluye la energía. En cada polo se reconocen un conjunto de fenómenos afines, siendo esas afinidades opuestas entre las que corresponden a uno y otro. Una característica del polo masculino consiste en dicotomizar, contrario a la tendencia a integrar del polo femenino. Si dividimos, el comportamiento es masculino, trátase de hombre o mujer. Esto se puede ver al ejecutar las funciones de atención, voluntad y memoria propias del **ego**, lo mismo que en el desarrollo del autoconcepto, en la demarcación de límites, en la construcción de apegos, en el desarrollo de las defensas y en el discernimiento. La claridad de las dicotomías se pierde en el hombre con la influencia del **anima**. La tendencia integradora, natural en la mujer, se niega a desarrollarse en la **conciencia**, frente a la acción del **ego**.

Siendo el **ego** el actor central, esa defensa está orientada hacia el logro de establecer una clara diferenciación entre el **ego** y la madre. El plan consiste en instalar “detector de las invasiones de la madre sobre el territorio del **ego**” y atacarla hasta su expulsión. Por otra parte, de acuerdo a los sistemas estratégicos, el plan es endurecer al **ego** con el fin de impedir que la madre le hiera en zonas vitales, aun cuando ella haga recorridos sobre el territorio del **ego**. (*Ubando, 2001*).

Volviendo al **complejo** materno en el hijo, es importante recordar que para el hombre la madre real, es dos cosas: madre y mujer. La primera es quien cuidó de su sueño durante la etapa de infancia, la que dedicó tiempo y energía sin límite para garantizarle seguridad y protección, la nutriente y la devoradora. La segunda es la revelación de la propia contrasexualidad, es cuerpo y espíritu de mujer, que se cruza sin cesar con sus sentidos, después con sus instintos, sus fantasías y sus deseos. La primera es mediadora con el **arquetipo de la madre**, la segunda con el arquetipo de la compañera sexual, el **anima**. Jung afirma que en la Psicología masculina, el **anima** siempre está mezclada al principio con la imagen de la madre. (*Jung*, 1994). En otras palabras, el inconsciente del hijo, de aspecto femenino, produce resonancia con lo femenino de la madre generando en él sentimientos y emociones. El **anima** bien puede definirse como el **arquetipo** que da cuenta por todo lo psíquico femenino en el hombre, como son las emociones, las relaciones, la tendencia a la integración, las revelaciones.

Con el **anima** siempre están en obra afectos y emociones, hecho que Jung expresa en su clásica afirmación, el **anima** ejerce su enorme poder sobre el hombre, como el **inconsciente** lo ejerce sobre la **conciencia**. A ésta, **la conciencia**, el **inconsciente** le resulta magnético, fascinante, peligroso, misterioso.

Podemos comprender entonces que el **anima** proyectada sobre una mujer, es capaz de despertar pasiones que colocan al hombre entre fuerzas contrarias. Si ante una experiencia así, la conciencia se obnubila, queda libre el camino para que actúe la fuerza que le impulsa a uno hacia lo desconocido, hacia lo **inconsciente**, hacia su propia **anima**.

De esta manera, el hijo que fracasa total o parcialmente en lograr independencia de la madre crece con un sentimiento ambivalente hacia ella y desarrolla un **ego** impregnado de elemento femenino – materno. Más adelante, en

una pareja, reproduce el **complejo** materno en su mujer, y se relaciona con ella repitiendo los mismos sentimientos ambivalentes. Ella es, entonces, amada y odiada, deseada y temida. (*Ubando, 1997*)

Por otra parte, la madre representa para la hija una pantalla sobre la cual proyecta el ejercicio de instintos propios de su sexo. De acuerdo a ello desarrolla, o por el contrario inhibe, esos mismos instintos en sí misma. Entre un extremo y otro existe una amplia gama de modalidades. (*Jung, 1998*).

Si la hija huye de sus instintos femeninos en la **conciencia**, posiblemente compensará esta falta con un desarrollo de logos masculino. El **ego** de la hija, entonces pierde elemento femenino y queda más expuesto el núcleo del **ego**, el cual como se dijo antes, es de signo masculino. (*Ubando, 1997*)

En un gran número de casos de mujeres, se unen dos circunstancias en un momento de su vida: la necesidad instintiva de independizarse de su madre y un sentimiento de que los conocimientos que han adquirido superan a los de la madre. A menudo el resultado es una mala relación madre hija en la que esta última rechaza prácticamente todo criterio proveniente de su madre, y se aleja de sus instintos femeninos, mismos que compensa con un acercamiento al logos paterno, estableciendo muchas veces una relación psicológica incestuosa con el padre. Para estas hijas ya no es la madre un modelo, ni el consejo oportuno y sabio, si acaso pierden las señales para orientar sus decisiones. En algunos casos, han de pasar décadas antes de volver a mamá en busca de alivio emocional, o sea exactamente en el área en la que son más frágiles. (*Ubando, 2001*).

EL COMPLEJO PATERNO COMO FUENTE DEL ANIMUS

Después de la madre o de la mujer que cuida del niño, la primera persona a la que el niño se siente apegado suele ser el padre, suponiendo que esté presente claro. El niño comienza a distinguir entre estas dos figuras parentales, ya que desde el principio el padre debe resultarle diferente, a la vista, al tacto, al oído y el olfato. Por otro lado, el niño nunca ha estado unido físicamente a él, ni ha dependido de su cuerpo para nutrirse: el padre es, la primera persona a la que el niño ama, no por motivos físicos, sino por motivos espirituales. Conforme la relación avanza, el niño es más **consciente** de que el amor del padre es cualitativamente distinto al de la madre: es menos total, menos acrítico. A la madre le basta el hecho de que su hijo existe: su amor es absoluto y en gran medida incondicional. El amor del padre, en cambio, es algo más exigente: es un amor contingente, condicionado a la aceptación de ciertos valores, pautas y modos de comportamiento que él considera necesarios.

Estas distinciones coinciden con las diferencias fenomenológicas que existen entre el **arquetipo de padre** y el **arquetipo de la madre**. Mientras que el arquetipo de la madre tiene su expresión universal como Madre Naturaleza, fuente de vida, diosa de la fertilidad, suministradora de alimento, el arquetipo del padre se personifica en el mito, el sueño y la leyenda como gobernante, anciano, rey. En cuanto a legislador, su voz es la de la autoridad colectiva y es la encarnación viva del principio del logos: su palabra es ley.

Durante el desarrollo de la **conciencia** y la diferenciación entre el padre y la madre hace su aparición la identidad del género en la primera mitad del segundo año y a los comienzos del uso del lenguaje.

Los estudios que se han realizado con niños que se han criado con la falta de la presencia del padre, indican que estos niños tienen más dificultades en el momento de definir su identidad de género que los niños cuyos padres están presentes durante los cinco primeros años de vida.

La idea junguiana es que el vínculo fuerte y duradero con la figura paterna es de suma importancia para que el niño realice, en la conciencia y en el comportamiento, su propio potencial masculino (su logos).

Ya vimos antes sobre la necesidad de independencia del hijo con respecto a la madre. En las niñas, no hay necesidad de este ajuste tan radical. Cuando aparece la conciencia de género, el niño se da cuenta de que el vínculo con el padre se basa en una identidad compartida, mientras que la niña comprende que se basa en la diferencia (es decir, el padre le proporciona su primera vivencia profunda – espiritual, física y sexualmente – de la alteridad esencial del varón).

Sin embargo, aunque no es decisivo para el desarrollo de la identidad de género en la niña, el padre puede ejercer una influencia significativa en el modo en que ésta vive su feminidad en relación con un hombre. La expresión amorosa del padre le será de gran ayuda para adaptarse satisfactoriamente a su papel femenino. Por otro lado, el rechazo o la burla pueden causar profundas heridas que acaso no se curen nunca. Es posible que cuando la niña crece sin padre, no tenga dudas sobre su condición de mujer, pero en lo que se refiere a compartir su vida con un hombre puede sentirse gravemente confusa y poco preparada.

Muchas mujeres cargan una herida en su relación padre-hija. Debido a esta herida fue afectando su crecimiento y cuando era hija no tuvo la preparación para iniciarse en la vida adulta como mujer. No pudo descubrir por ella misma quien realmente es.

Un padre se puede preguntar que quiere para su hija: una púber eterna o una amazona armada, una mujer que niega su sexualidad o que acepta su sexualidad, que se identifica con lo femenino o con lo masculino. También se puede preguntar qué clase de padre es o quiere ser: un púber eterno o un padre rígido y duro; castrante o facilitador; fuerte o débil.

Para la mujer, la relación padre-hija es la primera relación hombre-mujer. El padre y la madre, son importantes no sólo para que sus hijos creen un sentimiento de género, sino también para asegurar su capacidad para entablar relaciones satisfactorias con personas del otro sexo. Esto se puede llevar a cabo mediante la influencia diaria en el desarrollo del **complejo** contrasexual en la psique del niño, presidiendo el padre la diferenciación del **ánimus** (complejo masculino) en sus hijas, y la madre mediando en el desarrollo del **ánima** (complejo femenino) en sus hijos. (Stevens, 1994)

CAPÍTULO III
EL CONFLICTO COMO CAMINO A LA
INDIVIDUACIÓN

EL CONFLICTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

El encuentro de opuestos es un conflicto. La pareja representa un encuentro de opuestos. El **ego** de uno de los integrantes de la pareja representa una colección de polos, correspondientes a igual número de ejes. El **ego** del otro integrante de la pareja representa, también, una colección de polos correspondientes a igual número de ejes. Muchos de los polos que representan uno y otro **ego** son opuestos. Por ejemplo, en relación con el eje **extraversión – introversión**, ella se identifica más con la **extraversión** y él con la **introversión**. El conflicto activo es el espacio en el cual los opuestos concurren, se amenazan, se retan, se descalifican, se agreden. En ese espacio puede ocurrir una apertura de **conciencia**: ella puede hacer contacto con su parte **introvertida** y él con su parte **extravertida**. El **ego** que se identifica en extremo con un polo, rígidamente, es en la misma proporción resistente a la expansión de la **conciencia**.

Cuando una pareja quiere tener coito pero no quiere gestar un hijo, dicha gestación representa una alteración en sus planes y probablemente busque la forma de evitarla o abortarla.

Para la pareja que formaliza y consolida su unión, pero que no está dispuesta a la expansión de conciencia a través de la relación, el conflicto representa un elemento indeseable y posiblemente buscará la forma de evitarlo o abortarlo. Son personas que se resisten a abandonar su identidad centrada en el **ego**, para asumir una identidad centrada en la relación.

Para el **ego**, el conflicto (la confrontación con un polo opuesto) es como un dardo que se clava. En la relación de pareja, ese conflicto puede convertirse en un aspecto fertilizador, enriquecedor, procreador. O bien puede ser un aspecto

venenoso, contaminante y dará lugar a la resistencia. En el primer caso producirá una expansión de **conciencia**, se llevará a cabo la integración de los opuestos, la aceptación. El segundo caso dará lugar a la reactividad, la contracción, el rencor, la desintegración.

El conflicto es el camino que va de la polaridad a la integración. Al producirse encuentros entre los polos opuestos, se producen también cargas emocionales. Es el dolor por el desgarramiento del **ego**. Hay una sensación de que nos arrancan nuestra identidad al igual que nos arrancaran la piel. El conflicto, entonces puede ser significativo por la carga emocional que produce, más que por el contenido del mismo. Ambos son componentes observables, carga emocional y contenido. La carga emocional guarda relación directa con la división de los polos, existente en el interior del individuo.

El contenido es por lo regular un detonante. El contenido del conflicto es diferente para cada pareja. El contenido es todo aquello que da lugar a las confrontaciones, el manejo del dinero, la relación con los hijos, el uso del tiempo libre, la falta de cooperación, las demandas sexuales, etc.

Debido a razones **inconscientes** relacionadas con la historia individual de las personas, hay quienes no invierten energía suficiente en el conflicto y las hay que invierten excesos de energía, es decir, rebasan los requisitos del conflicto. En ambos casos la desproporción entre el conflicto y la cantidad de energía invertida dan como resultado una ineficacia en el proceso de integración.

Es necesario que la energía que la pareja invierte en el conflicto, sea dentro de un rango que para ella sea funcional. Fuera de este rango las cantidades serán disfuncionales. De esta manera es más probable que se produzca una integración de los polos, aún cuando esto ocurra en el nivel inconsciente.

La pareja genera una cierta cantidad de energía. La contribución que hace cada uno de los miembros a esa energía, puede ser diferente. En ocasiones las parejas son paralelas, es decir, que contribuyen con la misma cantidad cada uno. En otras son complementarias, es decir, en el total de energía que generan, uno contribuye con un 65% y el otro con un 35% por ejemplo.

Así entonces, frente al conflicto, existen tres tipos de respuesta que dan como resultado tres tipos de parejas: las que se transforman, las que se paralizan y las que se disuelven.

Si provocáramos conscientemente la transformación o la parálisis, nos apoyaríamos en una de dos actitudes: una validante y otra invalidante. Si una pareja le da validez al punto de vista opuesto de su pareja, aun si no está de acuerdo con él, puede favorecer la transformación de la pareja en dirección a la integración de opuestos. En caso contrario, si una persona invalida sistemáticamente el punto de vista opuesto de su pareja estará favoreciendo la parálisis de la relación. Esto funciona también a la inversa: si una persona invalida sistemáticamente su propio punto de vista frente al punto de vista opuesto de su pareja y se asimila a él, se llevará a cabo también la parálisis de la relación.

Cuando el **ego** se siente amenazado o confrontado, puede buscar como escape la disolución de la relación. Este caso se considera como una tercera modalidad de reacción frente al conflicto. No solo corresponde a una actitud invalidante del punto de vista opuesto, sino también a un sistema de defensa para sostener la integridad del **ego**.

Si el conflicto significa que no tomamos en cuenta una polaridad, la solución significa entonces que la integremos. Si el conflicto nos hace afirmar que por ejemplo, “soy fuerte y no débil”, la solución nos lleva a firmar que “soy fuerte y débil”, lo cual es naturalmente más real.

El **ego** se pasa la vida creando protecciones. Al **ego** el mundo le resulta peligroso y hostil. Su defensa es amurallarse dentro de las cosas conocidas y amistosas. En esta actitud los dos polos de un eje quedan separados. Uno dentro de las murallas y otro fuera de ellas.

El **inconsciente colectivo**, reúne todas las posibilidades. Establece conexiones entre los opuestos, todo en una totalidad plena de sentido. Quizá tan sólo propicia la unidad de dos contrarios fundamentales, como masculino y femenino o cielo y tierra, sobre las cuales se basa la creación misma.

El sentido del conflicto está orientado hacia el cambio y a la integración de los opuestos. Indica que una actitud dicotomizante se encuentra bajo tensión frente a una actitud integradora. El conflicto de pareja es un reflejo del conflicto individual. De no ser así, no existirían elementos para generar tensiones en la pareja.

En la pareja el proceso da inicio con la **inflación del ego** (estado mental caracterizado por un sentido exagerado de engreimiento), lo cual provoca una reacción del compañero. Se produce así un ciclo que comprende: **inflación del ego** – rechazo y condena – **alienación del ego** (enajenación del ego, ego embriagado) – aceptación – reconexión y equilibrio. Este ciclo se puede ver interrumpido en su flujo, en una de dos fases del mismo: primero, si no existe reacción de rechazo y condena por el **ego** inflado y segundo si no existe aceptación nuevamente, después del periodo de alienación del **ego**.

En el caso primero de bloqueo del proceso, la persona que experimenta **inflación de ego** no sufre ninguna experiencia significativa de rechazo, el compañero nunca dice **No**. Se omite toda experiencia de alienación, que crea **conciencia**. En el caso segundo, no se presenta suficiente aceptación y renovación del amor después del castigo y del sufrimiento por la alienación del **ego**. En lugar de completar el ciclo y alcanzar la posición de reconexión y

equilibrio, el **ego** de la persona puede quedar atrapado en una oscilación estéril entre inflación y alienación, que origina más frustración y desesperanza.

El bloqueo del ciclo tiene consecuencias en la vida de la pareja: parálisis, desesperación, desvitalización, infidelidad, divorcio, etc.. Se debe considerar la importancia que tiene para las personas vivir el conflicto en todas sus fases. Si el ciclo se encuentra bloqueado, primero hay que facilitar el desbloqueo. Cuando esto se hace posible, se ha producido un movimiento interno en cada uno de los miembros, tanto en el que no recibe la respuesta necesaria como en el que no da esa respuesta. De esta manera se produce también un movimiento en la interacción.

El ciclo del conflicto está constituido en términos de la interacción entre uno y otro miembros de la pareja. De esta forma es fácil identificarlo y observarlo. Sin embargo esa interacción es el reflejo de otra que se lleva a cabo en el interior de cada individuo: la interacción entre **Ego** y **Self**.

En un punto de equilibrio, el **Ego** se encuentra en conexión con la díada en una relación nutriente y vital. Internamente, así se encuentra la relación **Ego – Self**. A través de esta conexión, el **Ego** recibe una carga de energía que le lleva a expandir su dimensión artificialmente y que a su vez le produce la inflación. Esta condición se traduce en actitudes y conductas que para el compañero son agresivas o amenazantes y frente a las cuales reacciona de alguna manera que demuestra su rechazo y su condena. Esta reacción representa tal herida para el **Ego** que pierde la conexión con la díada (el **ego** se aleja del **Self**) y le lleva a la alienación. La experiencia desoladora de alienación puede llevar al **Ego** hasta la desesperación. Se mantiene así con diversas manifestaciones (hostilidad, silencio, súplica, agresión) y termina sólo cuando siente nuevamente la aceptación del compañero, para iniciar nuevamente el ciclo (reconexión **Ego – Self**).

La vulnerabilidad que las personas experimentan en su vida de pareja indica que han vivido con un eje **Ego-Self** maltratado. El ciclo del conflicto se va a repetir una y otra vez y en cada ciclo existe la oportunidad de incrementar la **conciencia** y así, sanear gradualmente el eje **Ego-Self**. Sin embargo, el proceso puede tomar un camino erróneo en la medida en que se producen y se mantienen los bloqueos que se describieron anteriormente (*Ubando,1997*).

CONFLICTO ENTRE EL ANIMA Y EL ANIMUS

La relación entre **animus** y **anima** es siempre “animosa”, es decir que es emocional y por lo tanto colectiva. Lo emocional baja el nivel de la relación y lo aproxima a la base general instintiva, que ya no tiene en sí nada de individual. Por eso no es raro que la relación se establezca por encima de sus portadores humanos, quienes después no saben cómo ha ocurrido.

Mientras que en el varón la obnubilación animosa es sobre todo del orden de la sentimentalidad y el resentimiento, en la mujer se manifiesta por modos de ver, insinuaciones, interpretaciones y malas interpretaciones, que tienen el objetivo – y a veces el resultado – de cortar la relación entre dos seres humanos. La mujer, como el hombre, está envuelta en las redes de su avieso demonio familiar. (*Jung, 1988*).

El conflicto entre el **anima** y el **animus** se lleva a cabo en un campo diferente al del nivel de **conciencia** habitual: “ordinarios insultos y una estremecedora falta de lógica” son expresados en situaciones de crisis. Esto se debe, a que los actores **anima** y **animus** irrumpen desde lo **inconsciente** para tomar parte activa en la vida de la pareja. Sus leyes se oponen a las de la **conciencia**, como ocurre siempre que un contenido **inconsciente** trata de emerger. La **conciencia**, entonces, es incapaz de ejercer control sobre esos contenidos. Y es así que, de pronto se ve arrastrada y desgobernada, presa de instintos y pasiones. En estas circunstancias, los participantes se alejan de su lógica habitual, y llegan a actuar con consecuencias que provocan arrepentimientos por el resto de la vida.

Tanto él como ella pierden el control **consciente**, y en su lugar aparecen **complejos**. En el fondo de los **complejos** se advierte el resplandor de los **arquetipos anima** y **animus** en su versión más primitiva.

Este conflicto se lleva a cabo, por decirlo de alguna manera, en lo más recóndito de la casa. La demanda de él hacia ella es para exigirle que se comporte como mujer, como madre y como hetaira complaciente. Ella, por su parte le exige a él que actúe como hombre que tenga el valor del héroe y la magia del mago. Sus exigencias a menudo son tan apasionadas y dramáticas como primitivas e indescifrables. La paradoja del conflicto es que mientras él se queja como mujer herida, ella siente el acicate de la provocación y en tanto ella exige como tirano, él siente la rebeldía hirviendo en su interior, todo en una interacción circular.

Este conflicto se repite con frecuencia. Las personas pueden pensar, con absoluto convencimiento, que sólo a ellas les sucede; que de no haberse embarcado en esa relación específica jamás hubieran pasado por tales bajezas. Entonces deviene la fantasía: todo aquello que, en materia de relaciones, pudo haber sido y no fue.

A veces las personas responsabilizan a su pareja por toda la existencia de esta situación, argumentando que en otro tipo de relaciones (con amistades, compañeros, familiares o incluso con enemigos) las cosas jamás llegan a tan ordinarias agresiones. Contra ese argumento se puede decir que la naturaleza de la relación de pareja es única, en cuanto al efecto magnético que se produce entre los **arquetipos anima** y **animus**.

El territorio del conflicto es el de la división; en éste, cada polo mantiene la actitud de excluir al otro. Cada uno cree que para sobrevivir debe suprimir al otro. El **anima** (principio femenino) cree que necesita destruir al polo opuesto, lo masculino. El **animus** (principio masculino) supone que tiene que acabar con lo femenino. **Anima** y **animus** desean esta desaparición del polo opuesto en la medida en que su posición es débil.

Las reacciones del **anima** y el **animus**, se producen, para confrontar y eventualmente disminuir lo masculino que existe en la mujer y lo femenino que existe en el hombre. Naturalmente como en toda contienda, al final existen dos posibilidades: que resulte vencedor uno u otro.

Las reacciones del **anima** se producen como respuesta a las manifestaciones masculinizadas de ella y el **animus** reacciona ante las manifestaciones feminoides de él.

Siempre que ella exterioriza los juicios y generalizaciones nacidos en su **animus**, provoca la reacción del **anima** y cuando él exterioriza la sensiblería que nace de su **anima**, provoca la reacción del **animus**. La finalidad que orienta las reacciones del **anima** y el **animus** (confrontar y disminuir lo femenino en él y lo masculino en ella) es motivada por conductas observables, exteriorizadas. Esas reacciones son un rechazo a tales manifestaciones, a las que se desea bloquear o desarticular. Cuando nos relacionamos con el mundo exterior, a través del **anima** y el **animus**, existe una potencial provocación

En realidad, el deseo del **anima** de eliminar lo masculino en ella y el deseo del **animus** de eliminar lo femenino en él, jamás puede llegar al éxito total puesto que lo masculino en ella es parte integral de su naturaleza y lo mismo lo femenino en él, de la misma manera que una cierta cantidad de genes masculinos en la mujer y femeninos en el hombre son parte integral de sus organismos. (*Ubando*, 2001).

CONEXIÓN ENTRE ROMANCE Y SUFRIMIENTO

El sufrimiento parece ser una parte inseparable del romance, como lo saben todo hombre y toda mujer que hayan estado enamorados. No podemos evitarlo, a veces imaginamos que lo evitamos, pero siempre nos espera en el lugar menos pensado. Hasta la palabra pasión significa originalmente “sufrir”.

Es como si el sufrimiento hubiese sido esbozado dentro del romance por nuestros antecesores. Al enseñarnos a buscar, en un hombre o una mujer, un ideal de perfección que jamás podía encarnarse bajo la piel mortal, nos sentenciaron a un ciclo aparentemente interminable de expectativas imposibles seguidas de amargos desengaños.

No somos directos así como tampoco somos conscientes de lo que buscamos. Pero heredamos las mismas creencias. Andamos por la vida en procura de una experiencia transfiguradora, la visión que dará significado e integridad a nuestras vidas. Estamos buscando nuestras almas, buscando el mundo divino. Inconsciente e impulsivamente, como hombres y mujeres poseídos, lo buscamos en el apasionamiento, en el enamorarnos. Es el éxtasis, es el sufrimiento, es una especie de muerte lo que lleva a la transfiguración. Mientras dura la pasión, tanto como se mantengan las proyecciones, eso es lo que se siente. Y eso sobre todo es lo que se busca.

Nuestro entendimiento dualista divide a la vida en dos, la vida física (externo) y la vida divina (interna). Nos resulta difícil pensar que estos dos mundos, el interno y el externo, pueden coexistir simultáneamente en un ser humano. Es por eso que siempre tratamos de consolidar el mundo divino en algo o alguien fuera de nosotros.

Buscamos nuestro mundo interior en el amor romántico simplemente porque no creemos en un mundo interno, por lo tanto, lo que hagamos con ese aspecto nuestro no vivido tiene que ser **inconsciente**, debe proyectarse al mundo físico. Nos resulta muy difícil asumir la idea de un mundo interior. Hablamos sobre realidades internas, decimos “alma y “espíritu”, pero no creemos realmente en ellas. Con el paso del tiempo fuimos perdiendo contacto con la vida interior y con su simbolismo, a medida que nuestra cultura se volvió prosaica y materialista. En verdad, en este terreno tuvimos una evolución invertida.

Pero ahora encontramos la clave secreta que decodifica “el sufrimiento”. Comenzamos a ver que el sufrimiento que buscamos en el amor romántico es la transformación, el fin del viejo mundo, el toque cauterizante del fuego que extermina y da nueva vida en el mismo instante. En última instancia, el sufrimiento del romance es el dolor compartido por todos los mortales que sienten el nacimiento del mundo divino en sus propias vidas, dentro de este espacio físico.

El sufrimiento y la comprensión están profundamente conectados, la muerte y la **conciencia** de sí mismo constituyen una alianza. Y el romanticismo puede ser comparado con un hombre para quien los sufrimientos, y especialmente los padecimientos del amor, son un modo privilegiado de comprensión.

El sufrimiento es la senda inevitable que debemos transitar en el itinerario hacia la **conciencia**, el precio inevitable de la transformación que buscamos. No existe manera de eludirlo, lo que tratamos de eludir jamás lo conseguimos, y somos doblemente infortunados, pues de todos modos pagamos el precio pero no logramos la transformación. Hay una terrible e inmutable ley en funcionamiento: sólo nos transformamos cuando asumimos nuestro sufrimiento **consciente** y voluntariamente.

Entonces a esto se debe que suframos y por eso sucede, **inconscientemente**, que hasta buscamos el sufrimiento. Porque echamos de menos la marca con hierro candente, porque extrañamos el crecer dándonos cuenta de lo que arde en nosotros.

Pero nos es dada la libertad de elegir como asumimos nuestro sufrimiento. La mayoría de la gente lo hace **inconscientemente**. Es por eso que habitualmente el sufrimiento no parece conducir a parte alguna, sólo produce dolor. Y por lo tanto a menudo el romance luce como un ciclo insignificante: nos enamoramos, configuramos nuestro ideal de perfección y, a la hora señalada, nos desencantamos amargamente. Sufrimos y perseguimos nuestras proyecciones, siempre en busca de la que estará a la altura del ideal imposible y mágicamente nos brindará la transformación. Y cuando no hallamos el mundo divino que procuramos – en un ser humano – padecemos, caemos en la desesperación.

Pero si asumimos nuestro sufrimiento **conscientemente**, voluntariamente, ello nos proporciona algo a cambio: produce la transformación verdadera. Sufrir **conscientemente** significa sobrevivir a la “muerte del **ego**”, a cancelar voluntariamente las proyecciones sobre los demás, a parar de buscar un “mundo divino” en el propio espos@, y en cambio encontrar la propia vida interior como un acto psicológico. Lo que significa asumir la responsabilidad de descubrir la propia totalidad, las propias posibilidades **inconscientes**. Implica cuestionar las propias pautas antiguas, predisponerse al cambio. Todo esto acarrea conflicto, cuestionamiento de sí mismo, exposición de dobles juegos que uno preferiría no encarar. Resulta doloroso y difícil.

Pero este sufrimiento nos conduce a nuestra totalidad. Eleva el romance a una senda que lleva al mundo divino. Descubrimos que para encontrar ese mundo no necesitamos morir físicamente, pero debemos morir simbólicamente, nuestro sufrimiento es nuestra muerte simbólica.

La maravilla finalmente revelada es que podemos vivir en el mundo divino (interno) aquí en la tierra. Pues en la profundidad de cada cual se alza un castillo de mármol blanco, en cada uno de sus mil ventanas arde una vela, y en cada uno un trovador toca y canta una melodía interminable. Para hallar ese lugar maravilloso no debemos mirar hacia otra persona ni hacia el otro lado de la tumba, sino hacia nosotros mismos.

Si vivimos adecuadamente esta muerte – por más paradójal que esto suene – ello se convierte en un viaje de descubrimiento que lleva a una nueva vida. La muerte se revela como la otra cara de la vida. Y la muerte que aguarda en el mismísimo centro del romance no es la destrucción de la vida, sino el florecimiento de un mundo interior. (*Johnson, 1998*).

PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

Puesto que el **inconsciente** no se conoce mientras no aflore a la **conciencia**, algunas personas creen que la vida **consciente** representa la totalidad de la psique (o mente). Sin embargo, un esbozo de análisis onírico basta para descubrir que la mente – que a la vez es **consciente** e **inconsciente** – tiene una amplitud mayor de la que se le atribuye. Jung creó el término **individuación** para nombrar el proceso mediante el cual una persona se convierte en “in-dividuo psicológico”, es decir, en una unidad particular e indivisible o totalidad.

Es conveniente distinguir el concepto de individualismo, que supone una acción y un pensamiento egocéntricos e independientes, del de **individuación**, o realización de las cualidades tanto colectivas como personales de un individuo. Esto se puede observar en momentos importantes o críticos de la vida, cuando el destino ha frustrado los proyectos y los deseos del **yo**. Los esfuerzos de la **conciencia** no bastan para darnos a conocer a la personalidad íntegra, para ello, se requiere generalmente un esfuerzo conjunto de la **conciencia** y del **inconsciente**.

En otras palabras, la unilateralidad de la vida **consciente** se corrige y compensa mediante la interacción de lo **consciente** y lo **inconsciente**. De acuerdo a Jung, la tendencia a la autorrealización es característica de los hombres y rige su comportamiento. Puede no alcanzarse nunca, pero ésta no deja por ello de constituir el término de todo **proceso de individuación**. La autorrealización supone la expansión de las capacidades innatas del individuo y es, por consiguiente, una forma de vida, la vida que llevamos no corresponde siempre a nuestras potencialidades y está lejos de satisfacer nuestros anhelos. El éxito total requiere de la unión de los opuestos. Esto es, cuando **el proceso de individuación** se lleva a cabo, la combinación de lo **consciente** y de lo **inconsciente** permite integrar el **Yo** en una personalidad más amplia, a la que se

ha llamado el **Sí-mismo**. De acuerdo a Jung, el **Sí- mismo** es la totalidad **consciente** e **inconsciente**, que **yo** constituyo.

De acuerdo a Jung **Individuación** es el proceso de la realización espontánea del hombre en forma total. Entre más **Yo** es éste, tanto más se aparta del hombre colectivo – del que también forma parte – pudiendo incluso oponerse a él. Pero, ya que todo lo vivo tiende hacia la plenitud, la inevitable unilateralidad de nuestra vida consciente queda continuamente corregida y compensada por el ser universal que hay en nosotros, cuyo fin es la integración última de la **conciencia** y del **inconsciente** o, mejor dicho la asimilación del **yo** en una personalidad más amplia.

La **individuación** es entonces, un proceso de integración del mundo **consciente** y del mundo profundo del **inconsciente**. Este conjunto de acciones y reacciones constituye la esencia del desarrollo y del crecimiento, la vida es una constante evolución. La **conciencia** emerge del substrato **inconsciente**.

El niño tiene **conciencia** de que algo ocurre en derredor suyo, aunque no consigue aún reconocerse como una entidad individual o **yo** (tal es la razón por la que da por sentado que los demás conocen su punto de vista personal). El despertar de la **conciencia** no sigue una trayectoria continua, van emergiendo pedazos de islotes de **conciencia**, que coexisten durante años en un desconocimiento de la individualidad propia. En la adolescencia y primera mitad de la vida, se lleva a cabo una diferenciación del **yo**. Más tarde, el paso de los años va ampliando (o debería hacerlo) la vida subjetiva, en virtud de un proceso de desarrollo. Va forjándose así una actitud madura frente a la vida, y la inmadurez del **yo consciente** queda suplantada por una aceptación natural y tal vez **inconsciente**, de las raíces colectivas de la vida.

Cuando existe un retraso en la aceptación de las responsabilidades individuales es un claro síntoma patológico: en las personas normales, se observa siempre un desplazamiento del centro de gravedad de la personalidad y el **yo** cede su puesto a un núcleo menos egocéntrico, es decir, impersonal o, al menos, no exclusivamente personal: el **sí mismo**. Así como nuestra vida **consciente** proviene originalmente del **inconsciente** y se desarrolla gradualmente hasta constituir el **yo**, éste a su vez se encamina, tomando en consideración al mundo exterior, hacia la experiencia de la relatividad y de la plenitud vital. La **individuación** implica una ágil conexión entre lo **consciente** y lo **inconsciente**. (*Bennet*, 1970).

Es la finalidad de la vida, alcanzar un ideal mediante la fusión de los intereses personales y colectivos. Estos se completan entre sí para dar lugar a la totalidad del **Sí- mismo**.

En palabras de Jung, “concebir claramente a nuestro **sí mismo** trasciende nuestra capacidad imaginativa, porque para ello la parte habría de comprender al todo...Pero cuanto mayor **conciencia** de nosotros adquiramos gracias al autoconocimiento, y cuanto más se adapte nuestro comportamiento a dicha **conciencia**, tanto más disminuirá la capa **inconsciente personal** superpuesta al **inconsciente colectivo**. Surgirá así una conciencia que no se limitará ya al mundo mezquino, sensible y personal del **Yo**, sino que participará libremente en el mundo más vasto de los intereses objetivos. Los problemas...no serán ya conflictos egoístas, sino dificultades que tendrán en cuenta a los demás tanto como al propio sujeto...Cabe apreciar que los productos del inconsciente no se refieren solo al individuo, sino también a muchas otras personas, incluso, tal vez a todo el género humano.” (*Jung*, 1918/2001)

FUNCIÓN TRASCENDENTE

Hemos puesto de relieve que un **símbolo** no es sólo un **signo**, que un **símbolo** es un intento de expresar algo todavía no comprendido. En esta época existe un intento de sintetizar un nuevo **símbolo** viviente que pueda satisfacer nuestra mutua necesidad de significado. Esto se puede dar si la tensión entre los opuestos, es aceptada y vivida a pesar de la incomodidad que ello representa. Cuando sólo se honra un lado de la polaridad, emerge un síntoma, no un **símbolo**.

Jung señaló que un **símbolo** no puede ser sólo un producto del inconsciente, únicamente puede producirse por la oposición de **consciente** e **inconsciente**, y dentro de esa oposición es el **inconsciente** el que lo hace nacer. Eso parece que requiere la existencia de una función en el **inconsciente** cuyo propósito sea restablecer la totalidad del organismo.

Es fácil ver como esa función sirve a un propósito causal y compensatorio. El organismo es un todo del cual la **conciencia** es sólo una parte. Cuando la **conciencia** se vuelve demasiado unilateral para la buena salud del organismo, alguna función resulta necesaria para equilibrar la unilateralidad y restablecer la salud. En este nivel, la función es poco más que una versión compleja del termostato, enfriando las cosas cuando se calientan demasiado y calentándolas cuando se enfrían. Como dijo Jung, el **Self** podría caracterizarse como una especie de compensación del conflicto entre interior y exterior.

La totalidad que emerge del **inconsciente** no es una vuelta al estado previo a la crisis, ni se encuentra contenida en un lado y otro de la anterior dicotomía.

Mientras estemos atrapados en la formulación polarizada a nuestros cuestionamientos, es imposible encontrar cualquier solución trascendente. Todas las cuestiones indican que hemos dejado de estar cómodos con las opciones

disponibles. De algún modo debemos encontrar nuevas maneras de contemplar la realidad que trasciendan estos opuestos en apariencia irreconciliables.

Esa necesidad de trascendencia es el **Self**. Y dado que la meta última del proceso se halla prefigurada en las imágenes originales, esa meta es también el **Self**. En consecuencia, el **Self** es tanto el proceso como la meta. Esto es de hecho una paradoja, y las paradojas no son por lo general bienvenidas, pero esta paradoja no es el resultado de una especulación metafísica sino la simple descripción de cómo surge la solución **simbólica**. (*Robertson, 1998*)

CAPÍTULO IV
CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

El modelo de la psique de Jung esta dirigido al desarrollo de un proceso denominado **individuación**, proceso mediante el cual el ser humano puede lograr ser él mismo, integrando sus divisiones (**sombra, anima/animus, self o sí-mismo**, etc.) para ser una unidad lo cual lo lleva a realizarse como individuo.

La falta de unidad del ser humano, se puede ver en la esfera de las interacciones en la relación de pareja. En donde las personas se ven confrontadas con los polos no deseados que habían decidido excluir de sus vidas.

La combinación de creencias, ideales, actitudes y expectativas, que dominan sus reacciones y conductas, los llevan a suponer lo que es una relación con otra persona, qué deberían sentir y qué deberían obtener de ello. Este paquete psicológico incluye la exigencia **inconsciente** de que el amante o esposo provea siempre de ese sentimiento de éxtasis e intensidad.

Al no verse realizadas las expectativas, se llega a una desilusión, y a menudo se acusa a la pareja de haber fallado, no se les ocurre que tal vez sean ellas mismas quienes deben modificar sus actitudes inconscientes.

Para la pareja que formaliza y consolida su unión, pero que no está dispuesta a la expansión de conciencia a través de la relación, el conflicto representa un elemento indeseable y posiblemente buscará la forma de evitarlo. Son personas que se resisten a abandonar su identidad centrada en el **ego**, para asumir una identidad centrada en la relación.

Para llegar a la unidad, se requiere de un arduo trabajo a través de las polaridades. Ya que el mundo ilusorio del **ego**, pretende en ocasiones eliminar la mitad de la realidad humana. Erigiéndose sobre el criterio de la belleza, el éxito,

etc., polos sobre los cuales el ego necesita identificarse, para negar así la existencia de los polos opuestos.

Una vez que un hombre reconoce a su **sombra** y la integra, crea su identidad masculina, y entonces estará en condiciones de integrar a la conciencia su parte femenina (**anima**). Lo mismo es para las mujeres, después de integrar su **sombra**, se integra su parte masculina (**animus**).

Para el **ego**, el conflicto (la confrontación con un polo opuesto) es como un dardo que se clava. En la relación de pareja, ese conflicto puede convertirse en un aspecto fertilizador, enriquecedor o procreador. O bien puede ser un aspecto venenoso, contaminante y dará lugar a la resistencia.

Esto se debe, a que los actores **anima** y **animus** irrumpen desde lo **inconsciente** para tomar parte activa en la vida de la pareja. Sus leyes se oponen a las de la **conciencia**, como ocurre siempre que un contenido **inconsciente** trata de emerger. La **conciencia**, entonces, es incapaz de ejercer control sobre esos contenidos. Y es así que, de pronto se ve arrastrada y desgobernada, presa de instintos y pasiones. En estas circunstancias, los participantes se alejan de su lógica habitual, y llegan a actuar con consecuencias que provocan arrepentimientos por el resto de la vida.

En las parejas que fracasan, encontramos que es gobernada tanto por el **anima** como por el **animus**. Los siguientes fragmentos de un diálogo entre Rodrigo y Erika su esposa, sirven como ejemplo representativo:

Rodrigo: lo que más me molesta de ti Erika es tu mal carácter. Todo te parece mal. No es solo conmigo, tienes problemas con tu familia, con tus amigas y con tus compañeros de trabajo.

A Rodrigo le molesta el mal carácter de Erika, se da uno cuenta de su enojo en el tono de voz y en su expresión. La fuente de sus sentimientos es el **anima** (en lo que dice Rodrigo se advierte una gran sensibilidad al control de Erika). Él interpreta el mal carácter de ella como una forma de controlar. Lo que quisiera Rodrigo es ver a Erika contenta, más amable, y no como una mujer amargada, siempre con expresión de enojo. Esto no lo motiva llegar a su casa para encontrar una cara dura.

Erika: lo que más me molesta de ti Rodrigo es que todo el tiempo me preguntas si estoy enojada. Claro, termino enojada.

Erika se siente confrontada con su **ego** (su **yo consciente**) al escuchar las palabras de Rodrigo, y se enoja más.

La fuente de enojo de Erika es el **animus** (su juicio) quien la hace ser intolerante. Ella es muy sensible a sentirse enjuiciada. Lo que quiere Erika es que Rodrigo no sea tan sensiblero (**anima**), al grado de no soportar una expresión de seriedad en ella.

Las reacciones del **anima** y el **animus**, se producen, para confrontar y eventualmente disminuir lo masculino que existe en la mujer y lo femenino que existe en el hombre.

En esta etapa del **anima/animus** aprendemos que no estamos solos, que toda nuestra vida es relación. En cualquier instante de la vida nos conectamos a relaciones que nos conectan con otras relaciones. Después de darnos cuenta de que es imposible estar realmente separados del mundo, tenemos que descubrir como podemos contener esa totalidad que es más que humana en nuestro interior.

No somos conscientes de lo que buscamos. Pero heredamos las mismas creencias. Andamos por la vida en procura de una experiencia transfiguradora, que dará significado e integridad a nuestras vidas. Estamos buscando nuestras almas. **Inconsciente** e impulsivamente, como hombres y mujeres poseídos, lo buscamos en el apasionamiento, en el enamorarnos. Es el éxtasis, es el sufrimiento, es una especie de muerte lo que lleva a la transfiguración. Mientras dura la pasión, tanto como se mantengan las proyecciones, eso es lo que se siente.

No es poco común que las parejas transitemos por etapas en las que uno de los dos o los dos vemos en el otro a un enemigo. Cuando esto sucede, pensamos que lo importante es librar batallas con ese enemigo externo. Vivimos constantemente en pie de guerra con nuestra pareja y creemos que esa es realmente la guerra que perjudica nuestra vida. La operación más difícil y a la vez de mayor acierto, consiste en reconocer que el enemigo real no es externo sino interno; que la guerra con nuestra pareja se lleva a cabo en el campo equivocado. Ver a la pareja como enemigo cumple una función, de reconocer en el exterior las divisiones que existen en el interior. Esas divisiones son la causa real de la guerra.

Una manera de canalizar esta energía hacia la individuación, es llevar a cabo la guerra al lugar de origen de las divisiones, o sea en nuestro interior. Gestamos más guerras externas cada vez que nos enfocamos en esos enemigos externos.

La introspección significa un trabajo que tiene como fin alinear al **ego** con la totalidad de la psique, para que ambos se mantengan orientados en el mismo sentido. Así, el **ego** coopera con la intencionalidad del **Sí-mismo**. La introspección es una experiencia íntima, individual, que exige una actitud de hundirnos en nuestros sentimientos dolorosos, ante la convicción de que tienen

un sentido el de la **individuación**, aun cuando este sentido no pueda ser captado por la conciencia, en este momento.

La introspección requiere estar atentos a los sentimientos que nos agobian. Si el **ego** y el **Sí-mismo** se encuentran alineados, estamos frente a un momento sagrado ante el cual la conciencia ha de estar atenta. Si la voz y el deseo son del interior, articulados, no por el **ego**, sino por el **Sí-mismo**, entonces comprendemos que surge un deseo de huir del sufrimiento que proviene de una parte de la psique (el **ego**) y un designio de muerte que proviene de la totalidad de la psique (**sí-mismo o self**). El primero está basado en la sobrevivencia del **ego** y el segundo en la supremacía de la totalidad (el **sí-mismo**). El destino de muerte que es causa del dolor, está dirigido al **ego**. La muerte representa simbólicamente la muerte del **ego** y su resurrección significa el triunfo de la totalidad de la psique, el **Sí-mismo**.

La transformación del **ego** en **Sí-mismo** equivale a la recuperación del hombre de su estado originario. El **proceso de individuación** comprende, entonces, una cadena de eslabones de muerte y renacimiento, y puede descomponerse en los siguientes pasos, de acuerdo a Jose Luis Ubando:

- a) Reclamo de muerte del **ego** por parte del arquetipo de la totalidad, el **sí-mismo**.
- b) Obstrucción del estado normal de **conciencia** por un estado emocional, ligado al reclamo de muerte del **ego** por parte del **sí-mismo**.
- c) Actitud de mantenerse despierto sin tratar de huir del estado emocional, alineación del **ego** con el **sí-mismo**.
- d) Degradación del **ego**, al cooperar con la intención supraconsciente del **Sí-mismo**.
- e) Rompimiento de los límites, dentro de los cuales el **ego** construye el mundo (muerte del ego).

f) Esparcimiento de la conciencia sobre un plano mayor al conocido por el **ego** (volver al estado originario).

El éxito total requiere de la unión de los opuestos. Esto es, cuando **el proceso de individuación** se lleva a cabo, la combinación de lo **consciente** y de lo **inconsciente** permite integrar el **Yo** en una personalidad más amplia, a la que se ha llamado el **Sí- mismo**.

Es la finalidad de la vida, alcanzar un ideal mediante la fusión de los intereses personales y colectivos. Estos se completan entre sí para dar lugar a la totalidad del **Sí- mismo**.

No hay manera de resumir el **self o sí-mismo**, ni de describir todos los desafíos que la vida nos presenta una vez que hemos desarrollado una relación consciente con el **sí-mismo**. Aunque se ha presentado el **proceso de individuación** a través de tres etapas, la **sombra, anima/animus y Sí mismo**, sólo existe un proceso continuo, la relación entre el **consciente** y el **self**. Nuestra lucha con la **sombra** es, después de todo, un intento hacia la trascendencia y la totalidad, aunque en un nivel bajo. No podemos empezar a ser uno con nuestra totalidad a menos que nos enfrentemos primero a quiénes somos y qué deseamos.

La etapa del **anima/animus** es de nuevo una búsqueda de la totalidad .¿Cómo podemos llegar a ella si no estamos dispuestos a sentirnos desgarrados ante las opciones morales que se presentan ante cualquiera que quiera vivir de manera completa?

Cuando el **self o Sí-mismo**, empieza a hacer notar su presencia en nuestras vidas, suele haber efectos secundarios inhabituales. Por ejemplo, no es anormal tener grandes oscilaciones emocionales, no sólo los balanceos entre inflación y depresión, sino también estallidos de rabia o irrupciones de lágrimas que

aparentemente no sales de ninguna parte. Muchas veces se da también alguna reacción física extrema, un ataque gripal, dolores musculares intensos, náuseas. Pueden ser también frecuentes los fenómenos parapsicológicos, desde intuiciones que casi siempre son acertadas hasta sueños premonitorios. Algunas personas se sienten muy atraídas por la naturaleza casi física de la energía que produce el **self o Sí-mismo**. Además, la inflación del **ego** hará que muchos caigan en la trampa de convertirse en algún tipo de gurú cuando aparece el **self**.

Una vez empezado este proceso, no hay manera de interrumpir la energía generada por el camino hacia el inconsciente colectivo que ha abierto el **self o Sí-mismo**. Se tiene que utilizar esa energía en forma creativa. Los aspectos que puede tomar esa creatividad son variados como las propias personas, pero cualquier forma que tome la creatividad es, en su esencia, una transformación de la oscuridad en luz. Aunque lo nuevo siempre se origina en el **inconsciente**, es la **conciencia** lo que le da forma. Desconectada del **inconsciente**, la **conciencia** es yerma e inmutable. Pero, si se le da rienda suelta, el **inconsciente** surge de los mismos **símbolos** que siempre ha utilizado a lo largo de los siglos. Es en la relación entre **consciente** e **inconsciente** que algo realmente nuevo y creativo aparece.

Cuando nos comprometemos **conscientemente** con esa relación, la vida se convierte en una aventura, llena de desafíos. Llegados a este estadio del **proceso de individuación** ya no hay vuelta atrás. Y el reto es esencialmente siempre el mismo, justo cuando hemos conseguido cierto grado de totalidad en nuestra vida, el **inconsciente** nos presenta un nuevo desafío que desmonta totalmente nuestra visión de la realidad. Y como la nueva experiencia es intolerable, nos vemos forzados a encontrarle el sentido al nuevo y extraño mundo que tenemos delante. Como dijo el psicólogo Rollo May: “...podemos vivir sin un padre que nos acepte, pero no podemos vivir sin un mundo que tenga sentido para nosotros”. (May, 1975).

Si no existiera el **inconsciente colectivo**, el **inconsciente** no contendría nada más que recuerdos y deseos personales que hemos descuidado o reprimido. Se podría precisar valor para afrontar algunos de esos recuerdos y deseos, pero todo ello hubiera pasado por nuestro consciente en algún momento y sería susceptible de ser integrado. Pero si existe el **inconsciente colectivo** la situación es muy diferente.

El reto del **proceso de individuación** es encontrar nuestros recursos conscientes inmediatos disponibles para estructurarlo. De algún modo tenemos que descubrir la conexión personal con las imágenes, los sentimientos y comportamientos arquetípicos. Gradualmente vamos separando aquello que podemos relacionar con nuestra vida personal de aquello que pertenece a la historia. Aunque el proceso puede ser extremadamente difícil, también puede aportar grandes recompensas. La vida gana un sentido que, puesto que procede del interior, nunca se puede agotar.

El mundo es muy antiguo y la conciencia muy nueva, la conciencia todavía está lejos de poder aportar una lente adecuada a través de la cual poder ver la totalidad de la realidad.

En la etapa de la **sombra** aprendemos que ese “otro” despreciable somos realmente nosotr@s mism@s. Nos damos cuenta de que básicamente lo que estamos haciendo es mirar por un microscopio y vernos a nosotros mismos mirándonos, ya no es tan necesario criticar las diferencias. Esas diferencias se convierten en futuras posibilidades. Pero, después de habernos separado del mundo para poder aislar esa parte que realmente es nuestra, llega el momento de descubrir como es el resto del mundo.

En la etapa del **anima/animus** aprendemos que no estamos solos, que toda nuestra vida es relación. En cualquier instante de la vida nos conectamos a

relaciones que nos conectan con otras relaciones, alcanzando finalmente a toda persona, todo animal, toda montaña, etc. La paradoja es que cada persona es el centro de esa asombrosa red de relaciones. Después de darnos cuenta de que es imposible estar realmente separados del mundo, tenemos que descubrir cómo podemos contener esa totalidad que es tan humana en nuestro interior.

Finalmente, con el **self** aprendemos que la totalidad que buscamos es nuestra naturaleza esencial. La alienación que tantas veces sentimos, la escisión interna que nos causa tanta congoja, es creada por el **consciente** por miedo e ignorancia. El **consciente** es inmaduro todavía y piensa que debería poderlo contener todo, archivado en ordenados compartimentos. Cuando ve que no puede hacerlo, se asusta y construye muros aún más permanentes entre aquellas categorías. A veces llega a tener tanto miedo que se empareda a sí mismo y se niega a salir.

Gradualmente, a medida que nuestro temor al ser interior desaparece, de la misma manera nuestra arrogante usurpación de sus poderes y visiones se desvanece, se convierte en un espejo tanto de lo que somos en un momento determinado como de quienes podemos ser. Al principio, la distancia entre los dos parece intimidante. Pero poco a poco llegamos a ver que el problema no es la distancia entre nuestra realidad y nuestras posibilidades, porque existe una parte más grande de nosotros que las puede contener a todas. (*Robertson, 2002*).

REFLEXIÓN

El haber tenido la oportunidad de realizar este trabajo, me llevó al profundo mundo de las tinieblas. Lugar donde se requiere de una adecuada comprensión para distinguir el camino de la transformación.

Los conceptos de **sombra, anima, animus y self**, son conceptos que muchas veces me llamaron la atención y pocas veces intente profundizar. Ahora que he comenzado a entender a mi **animus**, inicie un proceso de alianza con mi parte juiciosa (**animus**), y me di la oportunidad de adentrarme en su significado.

Mi **sombra**, toda esa parte desagradable de mi, que he proyectado en las mujeres, y que me ha ocasionado desagrado e irritación en muchas ocasiones, la cual llegue a pensar en algún momento que ese era uno de mis problemas más duros de comprender. Al conocer los conceptos de **anima** y el **animus**, me di cuenta que había algo todavía más grande y difícil de trabajar. Conforme iba avanzando en el estudio de este tema, mi intranquilidad crecía y llegué a creer que no lo iba a lograr, pues es un tema muy profundo y temí confundir a las personas que pudieran llegar a leer esta tesina.

Mi intranquilidad me estaba estorbando, por lo que decidí regresar a ese mundo de tinieblas al que me sumergí y contactar con mi miedo, el cual había sido un desencadenante de huida, y me di cuenta estaba siendo muy rígida (**animus**) entonces decidí aliarme con mis emociones (**anima**). Despertando así mi voluntad (**animus**) anclándola en mi fe (**anima**) para lograr un equilibrio (**Self**) y poder entonces llevar a cabo una meta, que me esta dado ya, una inmensa sensación de paz y armonía (**Self**) en mi interior.

Estar atenta a todo este proceso que Jung le llama **individuación**, es muy difícil, ya la idea de liberarme del sufrimiento la veo cada vez más lejana. Pero mi

curiosidad por comprender mis polaridades está creciendo y hace que esté más pendiente de mis reacciones ante cada experiencia de la vida.

No puedo negar que el haber comprendido un poco más la Psicología de Jung me ha ayudado a iniciar una transformación de la oscuridad de mi mente confusa en el resplandor de una visión más clara, logrando relaciones con más calidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Bennet E.A.** (1970) *Lo que verdaderamente dijo Jung*. México. Ed. Aguilar.
- De Castro** (1995) *Introducción a la Psicología de C.G Jung*. Santiago. Univ. Catól. de Chile.
- Greco E.H.** (1995) *Volver a Jung. Argentina*. Ed. Continente.
- Jacobi J.** (1991) *Complejo, Arquetipo y Símbolo*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Johnson R. A.** (1998) *We*. Buenos Aires. Era Naciente.
- Jung C.G.** (1988) *Aion*. Buenos Aires. Ed. Paidos. 3ra. Edición.
- Jung C.G.** (1968) *Analytic Psychology Its Theory and Practice*. Nueva York. Vintage Books.
- Jung C.G.** (1988) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. España. Ed. Paidos. 3ra. Ed.
- Jung C.G.** (1984) *El Hombre y sus Símbolos*. España. Biblioteca Universal. 4ta. Ed.
- Jung C.G.** (1982) *Energética Psíquica y Esencia del Sueño*. Barcelona. Ed. Paidos. 2da. ed.
- Jung C.G.** (1918/2001) *Collected Works*. Princeton, Bollingen Series, Princeton University
- Jung C.G.** (1990) *Las Relaciones entre el Yo y el Inconsciente*. España. Ed. Paidos. 2da
- Jung C.G.** (1986) *Los Complejos y el Inconsciente Colectivo*. México. Círculo de Electores.
- Jung C.G.** (1976) *Problemas psíquicos del mundo actual*. Caracas. Ed. Monte Avila.
- Jung, C.G.** (1995) *Psicología y Religión*. Buenos Aires. Ed. Paidos.
- Jung C.G.** (1993) *Símbolos de Transformación*. Barcelona. Ed. Paidos.
- Linares J.L. y Campo C.** (2002) *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona. Ed. Planeta.
- May R.** (1975) *The courage to create*. Nueva York. W.W. Norton & Company.
- Neuhauser Johannes** (2001) *Lograr el amor en la pareja*. Barcelona. Ed. Herder.
- Rank O.** (1993) *El Mito del Nacimiento del Héroe*. México. Ed. Paidos.
- Rage Atala Ernesto** (1999) *La pareja*. México. Ed. Plaza y Valdéz.
- Robertson R.** (1998) *Arquetipos Junguianos*. España. Ed. Paidos.
- Robertson R.** (2002) *Introducción a la Psicología Junguiana*. España. Ed. Obelisco.
- Sharp D.** (1994) *Lexicon Junguiano*. Chile. Ed. Cuatro Vientos.
- Stevens A.** (1994) *Jung. La búsqueda de identidad*. España. Ed. Debate.
- Ubaldo L.** (1997) *La relación de Pareja Vol. 1*. México. Instituto de Estudios de la Pareja.
- Ubando L.** (2001) *La Relación de Pareja II*. México. Instituto de Estudios de la Pareja.

