

Carl Gustav Jung e la via dell'individuazione

Avvertenze del Traduttore.

Il testo che segue è la trascrizione del parlato di un video pubblicato in inglese sul sito *Academy of Ideas* in cui vengono diffuse, in modo semplice e accessibile a chiunque, le idee di C. G. Jung sul processo di individuazione. Ho ritenuto utile proporlo al pubblico per un primo approccio al concetto che caratterizza l'opera intera del Maestro svizzero; ne ho pertanto eseguito la traduzione, senza convertire in italiano le citazioni inglesi, bensì rintracciando le stesse nell'Opera Omnia in lingua italiana, curata dal compianto Luigi Aurigemma e meritoriamente pubblicata dall'editore Boringhieri. Vorrei qui di sfuggita ricordare che le opere complete di Jung (fatta eccezione per i seminari, pubblicati a parte) sono state tradotte dall'originale tedesco unicamente in inglese e in italiano. Mancano le edizioni in francese e spagnolo, solo per citare le lingue europee più importanti dopo l'inglese, e più diffuse nel mondo.

Il testo andrebbe quindi ascoltato nel parlato in lingua originale, poiché è scorrevole e corredato da numerose immagini senz'altro utili a una miglior comprensione delle idee che si volevano trasmettere.

Aggiungo infine che a mio avviso l'Autore, purtroppo sconosciuto (il che induce a pensare a un lavoro redazionale d'équipe), ha però trascurato un aspetto non poco secondario della questione, ossia l'intervento e la libertà dell'*Io* nel portare avanti il lavoro individuativo; a questo proposito suggerisco la lettura del saggio di Claudio Widmann, *Per diventare quel che si è*, pubblicato sulla rivista *Tempo d'analisi* (dicembre 2013).

A chi volesse veramente andare in profondità nella questione "processo d'individuazione" segnalo l'ottima trattazione monografica di Jolande Jacobi, valorosa allieva diretta di Jung, intitolata *Der Weg zur Individuation* (in lingua tedesca) disponibile anche in traduzione inglese a cura di R. F. C. Hull, grande ed esperto traduttore delle opere di Jung, sotto il titolo *The way of Individuation*.

Enzo Barillà,
25° Leone 2021 (17/8/2021)

Carl Gustav Jung e la via dell'individuazione

"... tutto sommato, anche la nostra stessa esistenza è un esperimento della natura, un tentativo con una nuova combinazione". (C. G. Jung, *Psicologia analitica e concezione del mondo*, Vol. VIII, p. 404)

Pur se Jung è meglio conosciuto per le sue idee sull'inconscio - che si tratti della sua teoria sugli archetipi o dei suoi scritti sull'ombra dell'essere umano - Jung era prima di tutto uno psicologo pratico. Nella copiosa raccolta dei suoi scritti è possibile trovare numerosi consigli a carattere pratico in merito a come vivere al meglio la propria vita. Ci proponiamo pertanto di esplorare questo lato del lavoro di Jung, focalizzandoci sul suo metodo preferito di autorealizzazione, da lui chiamato il processo di individuazione.

Individuarsi è autorealizzarsi con lo scopo di dirigersi verso la completezza psicologica. La completezza è una condizione ideale in cui tutte le nostre potenzialità vengono espresse e tutti gli elementi dell'inconscio portati in superficie, alla luce della coscienza e integrati armoniosamente nella struttura caratteriale. Nella brevità di una vita umana, possiamo solo avvicinarci, ma mai raggiungere pienamente la condizione di interezza psicologica. Ma muoversi in questa direzione

genera appagamento e porta a coltivare un carattere radicato nella nostra individualità, che trascende i semplici ruoli sociali e le aspettative del nostro ambiente e della società in generale.

Così si esprime Jung:

«Individuarsi significa diventare un essere singolo e, intendendo noi per individualità la nostra più intima, ultima e incomparabile e singolare peculiarità, diventare sé stessi, attuare il proprio Sé. “Individuazione” potrebbe dunque essere tradotto anche con “attuazione del proprio Sé” o “realizzazione del Sé”.» (C. G. Jung, *L'Io e l'inconscio*, Vol. VII, p. 173)

L'individuazione come metodo di autosviluppo offre molti vantaggi rispetto a quelli costituiti dalla percorrenza dei sentieri già battuti del conformismo. In primo luogo, questo processo ci rende più abili nel gestire le vicende della vita. Se tendiamo verso la completezza psicologica, aumentiamo il numero di abilità e tratti caratteriali a disposizione, quindi incrementiamo la capacità di cogliere le occasioni della vita e di affrontarne i problemi. Il cammino verso l'individuazione costituisce anche un efficace antidoto contro le malattie rappresentate dalla disperazione, siano esse i disturbi dell'ansia, le nevrosi, le depressioni o certe forme di dipendenza. Mentre queste situazioni possono derivare da una miriade di cause, una delle più comuni è una vita non vissuta, o la sensazione che stiamo languendo, in uno con l'assillante consapevolezza dell'avvicinarsi della morte. L'individuazione ci costringe a uscire da questi schemi e ci pone su un percorso di vita che ha scopo e significato. Un ulteriore beneficio della via dell'individuazione è che un effetto collaterale dell'approccio verso lo stato di completezza psicologica è rappresentato dalla spontanea emersione di un atteggiamento che dice di sì alla vita e che, nelle parole di Jung, “è completamente svincolato da ogni coinvolgimento emotivo e quindi anche da ogni violenta commozione, una coscienza insomma distaccata dal mondo”. (C. G. Jung, *Commento al “Segreto del fiore d'oro”*, Vol. XIII, p. 55).

O come scrive altrove:

“Si potrebbe riassumere ciò che la gente dice delle proprie esperienze, con queste parole: *Essi diventavano consci di sé, potevano accettare sé stessi, erano in grado di riconciliarsi con sé stessi*, e con ciò si riconciliavano anche con circostanze ed eventi avversi.” (C. G. Jung, *Psicologia e religione*, Vol. XI, p. 87)

Per ottenere i benefici dell'individuazione è necessario fare un passaggio semplice in teoria, ma difficile in pratica. Occorre focalizzare l'attenzione su noi stessi e considerare nel modo più obiettivo possibile la nostra vita e l'attuale condizione caratteriale.

Per individuarci è necessaria una radicale accettazione di sé. Ciò comporta riconoscere e accettare i difetti e debolezze caratteriali, ma pure i talenti e i punti di forza. Richiede l'accettazione degli errori e dei fallimenti del passato, e una chiara comprensione delle attuali condizioni di vita dando atto che “Non v'è altro luogo da cui la vita possa prendere più slancio, per proseguire, che quello in cui appunto ci si trova.” (C. G. Jung, *Un mito moderno: le cose che si vedono in cielo*, Vol. X/2, p. 228). E forse la cosa più importante da accettare è rappresentata dalla presenza in noi di un vasto potenziale, e che le possibilità di sviluppo sono infinite.

Come scrive Jung:

“Questo aumento di personalità emana dall'inconscio, i cui confini non possono essere precisamente delimitati. Per conseguenza, *non può essere delimitato* neanche l'ambito della

personalità che si va gradatamente sviluppando.” (C. G. Jung, *Il simbolo della trasformazione nella Messa*, Vol. XI, p. 248)

Ma se l'accettazione di sé stessi è un passaggio preliminare sul cammino dell'individuazione, è anche qualcosa che di per sé produce notevoli benefici terapeutici. Nel volume XIII dell'Opera Omnia, Jung cita una lettera di un suo paziente sul mutamento interiore che ha luogo quando si giunge ad accettare sé stessi:

“Dal male ho ricavato molto bene. Il mantenere la calma, il non rimuovere nulla, il rimanere vigile e insieme l'accettazione della realtà – prendendo le cose come sono e non come avrei voluto che fossero – mi hanno portato conoscenze singolari ma anche singolari energie, quali prima non avrei potuto immaginare. Ho sempre pensato che se non si accettano le cose, esse in un modo o nell'altro ci sopraffanno; ora invece non è più così, e solo accettandole è possibile prendere posizione di fronte a esse.” (C. G. Jung, *Commento al “Segreto del fiore d'oro”*, Vol. XIII, p. 56).

Oltre all'autoaccettazione, Jung propugna anche una maggiore accettazione di chi abbiamo vicino, in particolare dei nostri famigliari. Jung sosteneva che troppe persone perdono troppo tempo nei grovigli di ciò che chiamava il “noioso dramma familiare”. Fatta eccezione per il caso di aver subito un'esperienza traumatica con cui dobbiamo ancora misurarci, è meglio accettare qualsiasi maltrattamento subito in passato alla stregua di una data condizione della vita. Fare la vittima, rimuginare, commiserare o colpevolizzare, tentare di cambiare l'altro o cercare di spiegare perché fummo maltrattati, tutto ciò costituisce uno spreco di vita.

Come scrive Jung:

“Qualsiasi peccato i genitori e i progenitori abbiano commesso contro il bambino, l'“adulto” deve accettarlo come un “dato” suo proprio, con il quale egli deve fare i conti. Soltanto gli sciocchi si interessano della colpa degli altri, dove non c'è nulla da modificare. La persona sava impara soltanto dalla propria colpa.” (C. G. Jung, *Psicologia e alchimia*, p. 125)

Adottare una profonda accettazione di sé combinandola con una maggiore accettazione degli altri ci colloca sul solido terreno della realtà da cui procedere verso il successivo passaggio nel cammino dell'individuazione, ossia quello di darsi un obiettivo o un compito vitale.

“In effetti, ho osservato che una vita orientata verso uno scopo è, in genere, migliore, più ricca e più seria di una vita senza scopo, e ho pure osservato che è preferibile avanzare seguendo il cammino del tempo, anziché volerne risalire il corso”. (C. G. Jung, *Gli stadi della vita*, Vol. VIII, p. 430)

Darsi un obiettivo o un compito vitale costituisce parte integrante dell'individuazione, poiché l'interezza psicologica non viene raggiunta tramite una semplice meditazione passiva. Raccogliere le sfide conduce all'attualizzazione del nostro potenziale e nuove esperienze portano i contenuti inconsci alla luce della coscienza; un compito vitale genera tale piena partecipazione alla vita. Inoltre, un obiettivo o un compito vitale possono aiutare a tirarci fuori dalla inerzia di una patologia della disperazione, distogliendo l'attenzione e le energie da atteggiamenti patologici, canalizzandole verso obiettivi più costruttivi e realistici:

“L'esperienza pratica ci insegna in modo generalissimo che un'attività psichica può sempre e soltanto essere sostituita da qualcosa di equivalente; un interesse patologico, un attaccamento

intenso a un sintomo può essere rimpiazzato soltanto da un legame altrettanto intenso per un altro interesse...” (C. G. Jung, *Energetica psichica*, Vol. VIII, p. 29, 30)

Per non ritardare il passaggio della scelta di uno scopo o di un compito vitale, dovremmo renderci conto che non c'è un'unica scelta “giusta”. La completezza psicologica può essere affrontata sotto molte angolazioni, quindi dobbiamo solo trovare qualcosa che sia intrinsecamente gratificante tanto da mantenerci motivati, e abbastanza stimolante da creare le nuove esperienze necessarie all'autorealizzazione. Ma come tutte le decisioni importanti della vita, nella scelta di un compito vitale, dobbiamo essere noi a decidere e non affidarci ad altri per scegliere per noi.

Come scrive Jung:

“Perché ti guardi intorno in cerca di aiuto? Credi che l'aiuto venga da fuori? L'avvenire si crea in te e a partire da te. Guarda perciò in te stesso, non fare confronti, non misurare. Non c'è altra via simile alla tua. Ogni altra via ti ingannerà o ti sedurrà. Tu devi seguire la via che è in te.” (C. G. Jung, *Il libro rosso*, edizione studio, p. 201)

Con un compito da compiere, abbiamo solo bisogno di lavorare per la sua realizzazione, in modo coerente e disciplinato, al fine di individuarci.

Come scrive Jung:

«“Come adempi il tuo compito vitale (‘missione’), la tua *raison d'être*, il senso e lo scopo della tua esistenza?” Questo è il problema dell'*individuazione*, il problema del destino per eccellenza...» (C. G. Jung, *Un mito moderno: le cose che si vedono in cielo*, Vol. X/2, p. 231)

Per evitare di essere sviati, dobbiamo essere consapevoli che mentre camminiamo sul sentiero dell'*individuazione* incontreremo battute d'arresto e fallimenti, e faremo errori e sbagli. Ma queste esperienze non devono scoraggiarci, perché come scrisse Jung:

“Dobbiamo compiere il nostro esperimento, e commettere i nostri errori. Dobbiamo tradurre nella nostra vita la nostra visione della vita. Cadremo nell'errore, ma chi evita l'errore elude la vita, e in un certo senso si potrebbe dire che ciascuna vita è un errore, perché nessuna è mai giunta alla verità.” (Jung parla. *Interviste e incontri*, p. 141, 142).

È anche utile tenere a mente che l'*individuazione* non ci libera dalle condizioni dell'esistenza umana: saremo ancora perseguitati dalla morte che si avvicina, saremo ancora colpiti da malattie, da ferite e crudeli colpi del destino. Come lungo tutti i percorsi della vita, la sofferenza è inevitabile sulla via dell'*individuazione*. Quando la sofferenza incontra la nostra strada, Jung era fermamente convinto che non dovremmo rifuggire da queste situazioni, o negare o reprimere i sentimenti che le accompagnano; dovremmo invece sperimentare al massimo la nostra sofferenza, perché solo allora possiamo procedere oltre:

“Non è aggirando o rimuovendo gli stati d'animo spiacevoli che si raggiunge la vera liberazione, bensì vivendoli, subendoli fino in fondo.” (C. G. Jung, *Empiria del processo d'individuazione*, Vol. IX/1, p. 325)

Ma pur se il cammino dell'*individuazione* è impegnativo e anche se non ci libera dalla sofferenza, è pur sempre un cammino che genera appagamento e questo non si può affermare in merito ai sentieri dell'odierno conformismo. Se quindi siamo bloccati in una vita di noia,

mediocrità, ansia, depressione o dipendenza, il metodo di autorealizzazione di Jung offre una via d'uscita.

“La personalità si sviluppa nel corso della vita da tendenze *in nuce* che è difficile o addirittura impossibile da decifrare, e solo le nostre azioni riveleranno chi siamo. ... Dapprima non sappiamo quali atti o misfatti, quale destino, quale bene e quale male sia racchiuso in noi; e soltanto l'autunno mostrerà che cosa ha generato la primavera, e solo a sera si vedrà che cosa ha inaugurato il mattino.” (C. G. Jung, *Il divenire della personalità*, Vol. XVII, p. 167).

(Tratto dal sito *Academy of Ideas*, <https://academyofideas.com/>, 19 maggio 2021)