LA FUNCIÓN TRASCENDENTE

Extraído de: "The Structure and Dinamics of the Psyche"

Carl Gustav Jung

Traducción de Pablo López Pavillard

Escrito en 1916 bajo el título 'Die Transzendente Funktion', el manuscrito permaneció entre los archivos del profesor Jung hasta 1953. Fue publicado por primera vez en 1957 por la Asociación de Estudiantes del Instituto C.G. Jung en Zurich, en una traducción inglesa de A. R. Pope. El original en alemán, considerablemente revisado por el autor, fue publicado en *Geist und Werk...zum 75. Geburstag von Dr. Daniel Brody* (Zurich, 1958), junto con una nota preliminar en un sentido más general escrita especialmente para ese volumen. La presente traducción está basada en una traducción inglesa de la versión alemana revisada incluida en el volumen 'Jung on Active Imagination', editado por Joan Chodorow, (Princeton University Press) y la traducción de A. R. Pope ha sido consultada.

No hay nada misterioso o metafísico en el término 'función trascendente'. Significa una función psicológica comparable en sus formas a una función matemática del mismo nombre, que es una función de números reales e imaginarios. La "función trascendente" psicológica surge de la unión de contenidos conscientes e inconscientes.

La experiencia en psicología analítica ha mostrado ampliamente que los contenidos y tendencias de lo consciente e inconsciente rara vez coinciden. Esta falta de paralelismo no es accidental ni carente de propósito, sino que es debido al hecho de que lo inconsciente se comporta de manera compensatoria o complementaria en relación con lo consciente. También podemos decir que lo consciente se comporta de manera complementaria en relación con lo inconsciente. Las razones de esta relación son:

(1) La consciencia posee un umbral de intensidad cuyos contenidos han debido adquirir, de manera que todos los elementos que son demasiado débiles permanecen en el inconsciente.

(2) La consciencia, debido a sus funciones dirigidas, ejerce una inhibición (que Freud llama censura) sobre todo el material incompatible, con el resultado de que se hunde en el inconsciente.

(3) La consciencia constituye el proceso momentáneo de adaptación, mientras que el inconsciente no sólo contiene todo el material olvidado del pasado del individuo, sino también todas las trazas del comportamiento heredado que constituyen la estructura de la mente.

(4) El inconsciente contiene todas las combinaciones de fantasías que no han alcanzado todavía el umbral de intensidad, pero que con el tiempo, y bajo las condiciones adecuadas, entrarán en la luz de la consciencia.

Esto explica la actitud complementaria de lo inconsciente hacia lo consciente.

El carácter definitivo y dirigido de la mente consciente es una cualidad que se ha adquirido relativamente tarde en la historia de la raza humana y es, por ejemplo, en gran parte inexistente entre los primitivos. Estas cualidades se encuentran a menudo alteradas en el paciente neurótico, que difiere de la persona normal en que su umbral de consciencia se desplaza más fácilmente; en otras palabras, la partición entre consciente e inconsciente es mucho más permeable. El psicótico, por otro lado, está bajo la influencia directa del inconsciente.

El carácter definitivo y dirigido de la mente consciente es una adquisición extremadamente importante que la humanidad ha adquirido a costa de un grave sacrificio y que a cambio le ha otorgado el mayor de los servicios. Sin estas cualidades la ciencia, la tecnología y la civilización serían imposibles, ya que todas asumen la fiabilidad de la continuidad y dirigibilidad del proceso consciente. Para el político, el doctor y el ingeniero al igual que para el más simple trabajador, estas cualidades son absolutamente imprescindibles. Podríamos decir que, en general, la inaptitud social se incrementa a medida que estas cualidades son afectadas por el inconsciente. Los grandes artistas y otras personas distinguidas con dones artísticos son, por supuesto, excepciones a esta regla. La ventaja que estas personas disfrutan consiste precisamente en la permeabilidad de la partición entre consciente e inconsciente. Pero, para aquellas profesiones y actividades sociales que requieren esta continuidad y fiabilidad, estos excepcionales seres humanos son, por regla general, de escaso valor.

Así pues, es comprensible, e incluso necesario, que en cada individuo el proceso psíquico sea lo más estable y definitivo posible, ya que las exigencias de la vida así lo demandan. Pero esto implica una cierta desventaja: la cualidad de dirigir es la responsable de que se inhiban o excluyan todos aquellos elementos psíquicos que parecen ser, o son, incompatibles con ella, por ejemplo, podría influir en la intención original para satisfacer sus propósitos y así dirigirse a un objetivo no deseado. ¿Pero cómo sabemos que el material psíquico concurrente es "incompatible"? Lo sabemos mediante un acto de juicio que determina la dirección del camino elegido y deseado. Este juicio es parcial y arbitrario, ya que escoge una posibilidad en detrimento de todas las demás. El juicio, en cambio, está siempre basado en la experiencia, por ejemplo, en lo que ya se sabe. Como regla general, nunca está basado en lo que es nuevo, en lo que todavía es desconocido, y en lo que bajo ciertas condiciones pudiera enriquecer considerablemente el proceso dirigido. Es evidente que no puede ser así, por la misma razón por la que los contenidos inconscientes son excluidos de la consciencia.

Mediante semejantes actos de juicio, el proceso dirigido se hace necesariamente parcial o unilateral, incluso cuando el juicio racional pueda parecer completo e imparcial. La misma racionalidad del juicio puede ser el peor prejuicio, ya que llamamos razonable a lo que nos parece razonable. Lo que no nos parece razonable está entonces destinado a ser excluido por su carácter irracional. Puede ser ciertamente irracional, pero puede también meramente parecer irracional sin que lo sea cuando se ve desde otro punto de vista.

La parcialidad es una característica inevitable y necesaria del proceso dirigido, ya que dirección implica unilateralidad. Es a la vez una ventaja y una desventaja. Incluso cuando parece que no hay desventajas visibles, siempre hay una contraposición igualmente pronunciada en el inconsciente, a no ser que se trate del caso idóneo en el que todos los componentes psíquicos se dirigen en la misma y única dirección. Esta posibilidad no es discutible en teoría, pero en la práctica sucede muy raramente. La contraposición en el inconsciente no es peligrosa mientras no posea un valor de alta

energía. Pero si la tensión se incrementa debido a una desproporción demasiado grande, la contra-tendencia irrumpe en la consciencia, normalmente justo en el momento en que es más importante mantener la dirección consciente. Entonces es cuando al que habla 'se le va la lengua', justo cuando desea no decir una estupidez. Este momento es crítico porque posee una tensión de alta energía que, cuando el inconsciente está cargado, puede saltar y liberar el contenido inconsciente.

La vida civilizada de hoy requiere un funcionamiento consciente concentrado y dirigido, y esto conlleva el riesgo de una considerable disociación del inconsciente. Cuanto más capaces somos de alejarnos del inconsciente mediante un funcionamiento dirigido, más fácilmente se puede crear una poderosa contraposición en el inconsciente, y cuando ésta aparece puede tener consecuencias desagradables.

El análisis nos ha proporcionado un vasto conocimiento de la importancia de las influencias subconscientes, y hemos aprendido tanto de esto en nuestra vida práctica que nos parece poco inteligente esperar que se tome un descanso o simplemente desaparezca una vez "finalizado" el tratamiento. Muchos pacientes tienen mucha dificultad en abandonar el análisis, a pesar de que tanto paciente y analista encuentran algo molesta la sensación de dependencia. A menudo los pacientes tienen miedo de andar solos, porque saben por experiencia que el subconsciente puede intervenir una y otra vez en sus vidas de manera incómoda e imprevisible.

Antes se pensaba que los pacientes estaban preparados para enfrentarse a la vida diaria tan pronto hubiesen adquirido el suficiente conocimiento práctico de sí mismos como para entender sus propios sueños. Sin embargo, la experiencia nos ha mostrado que incluso los analistas profesionales, de quienes se puede esperar que hayan conseguido dominar el arte de la interpretación de los sueños, a menudo capitulan ante sus propios sueños y tienen que solicitar la ayuda de un colega. Si incluso uno que dice ser un experto en el método es incapaz de interpretar satisfactoriamente sus sueños, ¿cuánto menos se puede esperar de un paciente? La esperanza de Freud de que se pudiese "agotar" el inconsciente no se ha logrado. La vida de los sueños y la intrusión del inconsciente continúan -*mutatis mutandis*- imperturbable.

Hay un prejuicio extendido que toma el análisis como una "cura", a la que uno se somete durante un tiempo y finalmente queda curado. Este es un error del hombre corriente venido de los primeros días del psicoanálisis. El tratamiento analítico podría ser descrito como un reajuste de la actitud psicológica alcanzado con la ayuda del doctor. De forma natural, esta recién adquirida actitud, que viene mejor para condiciones internas y externas, puede durar un tiempo considerable, pero hay muy pocos casos en que una sola "cura" es permanentemente eficaz. Es cierto que el optimismo médico nunca ha escatimado ocasiones para darse publicidad y siempre ha sido capaz de informar de curas definitivas. Sin embargo no debemos dejarnos engañar por la más que humana actitud del practicante, sino que debemos siempre recordar que la vida del inconsciente prosigue y continuamente produce situaciones problemáticas. No hay necesidad de ser pesimistas, hemos visto demasiados resultados excelentes conseguidos con buena suerte y trabajo honesto. Pero esto no debe prevenirnos de reconocer que el análisis no es una "cura" permanente; no es más que, primeramente, un reajuste más o menos profundo. No hay cambio que sea incondicionalmente válido para un periodo largo de tiempo. La vida tiene que ser siempre tratada como algo nuevo. Hay, por supuesto, actitudes colectivas extremadamente duraderas que permiten la solución de conflictos típicos. Una actitud colectiva permite a un individuo encajar sin fricciones en la sociedad, ya que actúa sobre él como cualquier otra condición de la vida. Pero la dificultad del individuo consiste precisamente en el hecho de que su problema en particular no se puede

encajar sin fricciones sobre la norma colectiva; requiere la solución de un conflicto individual si la totalidad de su personalidad ha de permanecer viable. No hay solución racional que haga justicia a esta tarea, y no hay absolutamente ninguna norma colectiva que pueda reemplazar una solución individual sin que haya pérdidas.

La nueva actitud ganada durante el análisis tarde o temprano tiende a ser inadecuada de una u otra manera, y de forma necesaria, ya que el constante fluir de la vida exige una y otra vez adaptaciones frescas. La adaptación no se consigue una vez y para siempre. Uno podría ciertamente exigir del análisis que le permitiese obtener nuevas orientaciones para la vida futura, sin mayores complicaciones. Y la experiencia nos muestra que esto es verdad hasta cierto punto. A menudo encontramos que aquellos pacientes que han seguido un análisis exhaustivo tienen menos dificultad con reajustes posteriores. Sin embargo, estas dificultades se muestran bastante frecuentes y en ocasiones son realmente problemáticas. Por esta razón incluso los pacientes que han seguido un análisis exhaustivo a menudo vuelven a su antiguo analista para que le ayude en fases posteriores. En vista de la práctica médica en general, no hay nada inusual en esto, pero sí contradice cierto entusiasmo inmerecido por parte del terapeuta así como la visión de que el análisis constituye una "cura" única. Es altamente improbable que pueda haber alguna vez una terapia que elimine todas las dificultades. El hombre necesita dificultades; son necesarias para la salud. Lo que nos concierne aquí es sólo una cantidad excesiva de ellas.

La cuestión básica para el terapeuta no es cómo deshacerse de la dificultad momentánea, sino cómo podría eliminar futuras dificultades. La cuestión es: ¿qué tipo de actitud mental y moral es necesario tener ante las molestas influencias del inconsciente, y cómo se le puede comunicar al paciente?

La respuesta obviamente consiste en deshacerse de la separación entre consciente e inconsciente. Esto no puede hacerse condenando los contenidos del inconsciente de manera partidista, sino reconociendo su significado en la compensación de la parcialidad de la consciencia y tomando en cuenta ese significado. Las tendencias de la consciencia y el inconsciente son dos factores que juntos forman la función trascendente. Se le llama "trascendente" porque efectúa la transición de una actitud a otra orgánicamente posible sin pérdida del inconsciente. El método constructivo o sintético de tratamiento presupone que hay percepciones que están al menos potencialmente presentes en el paciente y que pueden hacerse conscientes. Si el analista no sabe nada de estas potencialidades, tampoco puede ayudar al paciente a desarrollarlas, a no ser que el analista y el paciente se dediquen a un adecuado estudio científico de este problema, lo que por regla general está fuera de dudas.

Por consiguiente, en la práctica, el analista propiamente entrenado maneja la función trascendente para el paciente, por ejemplo, le ayuda a unir consciente e inconsciente de manera que llegan a una nueva actitud. En esta función del analista descansa uno de los importantes significados de la *transferencia*. El paciente se aferra por medio de la transferencia a la persona que parece prometerle una actitud renovada; a través de esto busca un cambio, que es vital para él, aunque no sea consciente de que lo está haciendo. Para el paciente, por tanto, el analista es una figura indispensable y absolutamente necesaria para la vida. A pesar de lo infantil que esta dependencia pueda parecer, expresa una exigencia extremadamente importante que, si se menosprecia, se vuelve a menudo en un odio amargo hacia el analista. Es por ello importante saber adónde se dirige esta exigencia escondida en la transferencia; hay tendencia a entenderla únicamente desde un punto de vista reduccionista, como una fantasía erótica. Pero eso significaría tomar esta fantasía, que normalmente está relacionada con los padres, de forma literal, como si el paciente, o más bien su

inconsciente, tuviese todavía expectativas que el hijo una vez tuvo hacia sus padres. Exteriormente sigue siendo la misma esperanza del hijo para obtener ayuda y protección de los padres, pero mientras tanto el hijo ya se ha hecho adulto, y lo que era normal en un crío es impropio en un adulto. Se ha convertido en una expresión metafórica de la necesidad no reconocida conscientemente de ayuda en una crisis. Históricamente es correcto explicar el carácter erótico de la transferencia en términos de *eros* infantil. Pero de esta manera el significado y el propósito de la transferencia no se entienden, y su interpretación como una fantasía sexual infantil nos aleja del problema real. La comprensión de la transferencia no se debe buscar en antecedentes históricos sino en su propósito. La explicación reduccionista resulta al final un sinsentido, especialmente cuando no aparece absolutamente nada nuevo excepto una mayor resistencia del paciente. La sensación de aburrimiento que surge entonces en el análisis es simplemente la expresión de la monotonía y la pobreza de ideas -no del inconsciente, como a veces se supone, sino del analista, que no entiende que estas fantasías no se deben considerar meramente bajo un punto de vista reduccionista/concreccionista, sino en un sentido constructivo. Cuando uno se da cuenta de esto, el obstáculo a menudo se salva al primer intento.

El tratamiento constructivo del inconsciente, esto es, la cuestión de significado y propósito, allana el camino para que el paciente perciba lo que llamo la función trascendente.

Puede que no sea superfluo, en este punto, decir algunas palabras sobre la tan a menudo oída objeción de que el método constructivo es simplemente "sugestión". El método está basado, más bien, en una evaluación del símbolo (por ejemplo, la imagen del sueño o la fantasía) no *semióticamente*, como un signo de procesos instintivos elementales, sino en su verdadero sentido simbólico, tomando la palabra "símbolo" a significar la mejor expresión posible de un hecho complejo aún no asimilado claramente por la consciencia. Mediante un análisis reductivo de esta expresión no se consigue nada más que una visión más clara de los elementos que la componen, y aunque no negaría que un conocimiento más profundo de estos elementos pueda tener sus ventajas, se pierde no obstante la cuestión del propósito. La disolución del símbolo en esta fase del análisis es por consiguiente un error. Para empezar, sin embargo, el método utilizado para inferir los complejos significados sugeridos por el símbolo es el mismo que en el análisis reductivo. Se obtienen las asociaciones del paciente, y por regla general son suficientemente numerosas para ser utilizadas en el método sintético. Estas, de nuevo, son evaluadas simbólicamente y no semióticamente. La pregunta que debemos hacer es: ¿a qué significado apuntan las asociaciones A, B y C cuando se toman en conjunción con el contenido manifiesto del sueño?

Una paciente soltera soñó que *alguien le dio una antigua y maravillosa espada, profusamente decorada, desenterrada de una colina*.

En este caso no había necesidad de analogías suplementarias por parte del analista. Las asociaciones del paciente proporcionaban todo lo necesario. Se podría objetar que este tratamiento del sueño implica la sugestión. Pero se ignora el hecho de que la sugestión nunca se acepta sin que haya cierta predisposición interior hacia ella, y si se acepta después de insistir mucho, inmediatamente se pierde de nuevo. Una sugestión que es aceptada por un periodo de tiempo cualquiera siempre presupone una marcada predisposición psicológica que simplemente entra en juego mediante la llamada sugestión. Esta objeción por consiguiente no ha sido meditada e imprime a la sugestión un carácter mágico que en absoluto posee, de otra manera la terapia sugestiva tendría un enorme efecto haciendo de los procedimientos analíticos algo

superfluo. Pero esto esta lejos de ser así. Más aún, la carga de la sugestión no tiene en cuenta el hecho de que las asociaciones del mismo paciente apuntan al significado cultural de la espada.

Tras esta digresión, permítasenos volver a la cuestión de la función trascendente. Hemos visto que durante el tratamiento la función trascendente es, en cierto sentido, un producto "artificial" porque es el analista en gran parte quien la mantiene. Pero si el paciente ha de caminar solo, no debe depender de la ayuda exterior. La interpretación de los sueños sería un método ideal para sintetizar la información consciente e inconsciente, pero en la práctica las dificultades para interpretar los sueños de uno mismo son demasiado grandes.

Debemos ahora dejar claro lo que es necesario para producir la función trascendente. En primer lugar, necesitamos el material inconsciente. La expresión más inmediatamente accesible de los procesos inconscientes es sin duda el sueño. Este es, en cierta forma, un producto puro del inconsciente. Las alteraciones sufridas en el sueño durante su transito a la luz de la consciencia, aunque innegables, pueden considerarse irrelevantes, ya que también provienen del inconsciente y no son distorsiones intencionadas. Las posibles modificaciones de la imagen del sueño derivan de una capa más superficial del inconsciente y por consiguiente contienen material valioso también. Son fantasías adicionales que siguen la tendencia general del sueño. Lo mismo es aplicable a las subsiguientes imágenes e ideas que surgen al comenzar el sueño o que asoman espontáneamente durante la vigilia. Como el sueño se origina al dormir, lleva consigo todas las características de un "abaissement du niveau mental" (Janet), o tensión de energía baja: discontinuidad en la lógica, carácter fragmentario, formación de analogías, asociaciones superficiales de lo verbal, sonoras o visuales, condensaciones, expresiones irracionales, confusión, etc. Con un aumento de la tensión energética los sueños adquieren un carácter más ordenado; se componen dramáticamente y revelan claras conexiones con sentido, y la validez de las asociaciones se incrementa.

Como la tensión energética durante el sueño es normalmente muy baja, los sueños, en comparación con el material consciente, son expresiones inferiores de contenidos inconscientes y son muy difíciles de comprender desde un punto de vista constructivo, pero son normalmente más fáciles de entender desde un punto de vista reductivo. En general los sueños no son lo más adecuado o son difíciles de utilizar al desarrollar la función trascendente, porque exigen demasiado del sujeto.

Debemos, por consiguiente, buscar otras fuentes de material inconsciente. Están, por ejemplo, las interferencias del inconsciente durante la vigilia, ideas que vienen 'de la nada', deslices verbales, lapsos y engaños de la memoria, acciones sintomáticas, etc. Este material es por lo general más útil para el método reductivo que para el constructivo; es demasiado fragmentario y carece de continuidad, lo cual es imprescindible para llevar a cabo una síntesis significativa.

Otra fuente son las fantasías espontáneas. Normalmente muestran un carácter más compuesto y coherente y a menudo contienen mucho que es obviamente significativo. Algunos pacientes son capaces de producir fantasías en cualquier momento, permitiendo que surjan libremente con sólo eliminar la atención crítica. Estas fantasías pueden ser utilizadas, aunque esta habilidad no es demasiado común. La capacidad para producir fantasías libremente puede ser, sin embargo, desarrollada con la práctica. El entrenamiento consiste en efectuar ejercicios sistemáticos para eliminar la atención crítica, produciendo así un vacío en la consciencia. Esto alienta la aparición de fantasías que permanecen en espera. Un prerrequisito es, por supuesto, que las

fantasías con una fuerte carga de libido estén realmente preparadas. Este, naturalmente, no es siempre el caso. Cuando no es así, siempre se requieren medidas especiales.

Antes de comenzar una discusión de estas, debo dejar paso a una incómoda sensación que me dice que el lector debe estar preguntándose cuál es la razón de todo esto. ¿Y porqué es tan absolutamente necesario traer a la superficie los contenidos del inconsciente? ¿Es que no es suficiente que de vez en cuando vengan por su propia cuenta y que se hagan sentir de forma desagradable? ¿Tiene uno que arrastrar a la fuerza el inconsciente a la superficie? por el contrario, ¿no debe ser la tarea del analista la de vaciar de fantasías el inconsciente haciéndolo así inefectivo?

Estará bien considerar con más detalle estas reservas, ya que los métodos para traer el inconsciente a la consciencia pueden resultar al lector novedosos, inusuales, y quizás incluso bastante extraños. Debemos por consiguiente examinar en primer lugar estas objeciones naturales para que no nos interrumpan al comenzar a demostrar los métodos en cuestión.

Como hemos visto, necesitamos que los contenidos del inconsciente suplementen la actitud de la consciencia. Si la actitud consciente estuviese sólo levemente 'dirigida', el inconsciente podría fluir casi con plena libertad. Esto es lo que de hecho pasa con la gente que tiene un nivel bajo de tensión consciente, como por ejemplo los primitivos. Entre los primitivos, no se requieren medidas necesarias para traer el inconsciente a la superficie. En ningún lugar, realmente, se necesitan medidas para esto, ya que la gente que es menos consciente de su inconsciente está más influenciado por él. Pero son inconscientes de lo que está pasando. La participación secreta del inconsciente está en todas partes sin que tengamos que buscarla, pero como es inconsciente nunca sabemos realmente lo que esta pasando o qué podemos esperar. Lo que buscamos es una manera de hacer conscientes aquellos contenidos que están a punto de influir nuestras acciones, de manera que las interferencias secretas del inconsciente y sus desagradables consecuencias puedan ser evitadas.

El lector se preguntará sin duda: ¿por qué no podemos dejar al inconsciente actuar con libertad? Aquellos que no hayan tenido todavía unas cuantas experiencias desagradables en este sentido no verán, de forma natural, razón alguna para controlar el inconsciente. Pero cualquier persona que haya tenido suficientes malas experiencias acogerá con enorme entusiasmo la mera posibilidad de que se pueda hacer. La "dirigidad" es absolutamente necesaria para el proceso consciente, pero como hemos visto, conlleva una inevitable descompensación o parcialidad. Como la psique es un sistema auto-regulado, al igual que el cuerpo, la contraposición reguladora siempre se generará en el inconsciente. Si no fuese por la dirigibilidad de la función consciente, las influencias compensatorias del inconsciente podrían establecerse con toda libertad. Es justo esta dirigibilidad lo que las excluye. Pero esto por supuesto no inhibe la contratendencia, que sigue adelante a pesar de todo. Su influencia reguladora, sin embargo, se elimina mediante la atención crítica y la voluntad dirigida, porque la contraposición, como tal, parece incompatible con la dirección consciente. Hasta este punto, la psique del hombre civilizado ya no es un sistema auto-regulado sino que se podría comparar con una máquina cuya regulación de la velocidad es tan insensible que puede continuar funcionando hasta el punto de hacerse daño a sí misma, mientras que por otro lado esta sujeta a las manipulaciones arbitrarias de una voluntad partidista.

Ahora, es una peculiaridad del funcionamiento psíquico que cuando se suprime la contraposición inconsciente pierde su influencia reguladora. Entonces comienza a

tener un efecto acelerador e intensificante en el proceso consciente. Es como si la contraposición hubiese perdido su influencia reguladora, y también su energía, de forma completa, ya que entonces surge una condición en la que no sólo no tiene lugar ninguna contraposición inhibitoria, sino que su energía parece sumarse a aquella de la dirección consciente. Para empezar, esto naturalmente facilita la ejecución de las intenciones conscientes, pero como no son comprobadas, pueden imponerse fácilmente en detrimento de la totalidad. Por ejemplo, cuando alguien hace una afirmación bastante categórica y suprime la contraposición, a saber, una duda bien colocada, insistirá en ella todavía más para su propio perjuicio.

La facilidad con que la contraposición puede ser eliminada es proporcional al grado de disociabilidad de la psique y conduce a una pérdida de instinto. Esto es característico de, así como necesario para, el hombre civilizado, ya que los instintos en su fuerza original pueden hacer de la adaptación social algo casi imposible. No es una atrofia real del instinto sino, en la mayoría de los casos, sólo un producto relativamente duradero de la educación, y nunca hubiera llegado tan lejos de no haber servido los intereses del individuo.

Aparte de los casos diarios que se encuentran en la práctica, un buen ejemplo de la supresión de la influencia reguladora del inconsciente se puede encontrar en el Zaratustra de Nietzche. El descubrimiento del hombre "superior", y también del hombre "repulsivo", expresa la influencia reguladora, ya que los hombres "superiores" quieren arrastrar a Zaratustra a la esfera colectiva de la humanidad media de siempre, mientras que el hombre "repulsivo" es realmente la personificación de la contraposición. Pero el rugiente león de las convicciones morales de Zaratustra fuerza todas estas influencias, por encima de todo sentimiento de compasión, de vuelta a la cueva del inconsciente. Así, la influencia reguladora del inconsciente es suprimida, pero no la contraposición secreta del inconsciente, que ha partir de ahora se hace claramente visible en los escritos de Nietzche. Primero busca su adversario en Wagner, a quien no puede perdonar por Parsifal, pero enseguida toda su ira se vuelve hacia el cristianismo y en particular contra San Pablo, quien en cierta medida sufrió el mismo destino que Nietzche. Como es bien sabido, La psicosis de Nietzche primero produjo una identificación con el "Cristo Crucificado" y luego con el Dionisios desmembrado. Con esta catástrofe la contraposición salió al fin a la superficie.

Otro ejemplo es el caso clásico de megalomanía preservado en el cuarto capítulo del Libro de Daniel. Nebuchadnezzar, en el culmen de su poder, tuvo un sueño que presagiaba desastres si no se hacía más humilde. Daniel interpretó el sueño de forma bastante experta, pero no fue escuchado. Los sucesos posteriores mostraron que su interpretación era correcta, ya que Nebuchadnezzar, después de suprimir la influencia reguladora del inconsciente, cayó víctima de una psicosis que contenía la misma contraposición de la que intentó escapar: él, el señor de la tierra, fue degradado a un animal.

Un conocido me contó en una ocasión un sueño en el que caía al vacío desde lo alto de una montaña. Le expliqué algo sobre la influencia del inconsciente y le previne sobre las expediciones peligrosas a la montaña, de las que era un asiduo apasionado. Pero se rió ante semejantes ideas. Pocos meses después, mientras escalaba una montaña, se cayó al vació y murió.

Cualquiera que haya visto pasar cosas una y otra vez en todo grado concebible de intensidad dramática no le queda más remedio que reflexionar. Se da cuenta de lo fácil que es pasar por alto las influencias reguladoras, y que debería dedicarse a prestar atención a la regulación del inconsciente que es tan necesaria para nuestra salud

mental y física. Por ello tratará de ayudarse a sí mismo practicando la auto-observación y el auto-criticismo. Pero la mera auto-observación y el auto-análisis intelectual son enteramente inadecuados como medio de establecer contacto con el inconsciente. Aunque ningún ser humano puede escapar de las malas experiencias, todos se encogen ante el riesgo de tenerlas, especialmente si ve alguna manera en que se podrían esquivar. El conocimiento de las influencias reguladoras del inconsciente ofrece justo esta posibilidad, y de hecho convierte en innecesarias muchas malas experiencias. Podemos evitar muchos desvíos que no se distinguen por una atracción en particular sino sólo por tediosos conflictos. Ya es suficientemente malo tomar desvíos y cometer errores dolorosos en territorio inexplorado y desconocido, pero perderse en un país deshabitado sobre grandes autopistas es sencillamente exasperante. ¿Cuáles, entonces, son los medios a nuestra disposición para obtener conocimiento de los factores reguladores?

Si no hay capacidad para producir fantasías libremente, debemos recurrir a ayuda artificial. La razón para invocar semejante ayuda es en general un estado mental deprimido o trastornado para el que no se puede encontrar una causa adecuada. De forma natural el paciente puede dar un número de razones racionalistas -el mal tiempo puede ser suficiente como razón. Pero ninguna de ellas es realmente satisfactoria como explicación, ya que una explicación causal de estos estados es normalmente satisfactoria para una segunda persona que lo ve desde fuera, y entonces sólo hasta cierto punto. La segunda persona está satisfecha si más o menos se cumplen sus requerimientos causales; es suficiente para él saber de dónde vienen las cosas; él no siente el reto que, para el paciente, yace tras la depresión. El paciente desearía saber para qué es todo eso y cómo puede conseguir alivio. *En la intensidad de la misma turbación emocional yace el valor, la energía de la que debería disponer para remediar el estado de adaptación reducida*. Nada se consigue al reprimir este estado o devaluarlo racionalmente.

Por consiguiente, para ganar posesión de la energía que está en el lugar erróneo, uno debe hacer del estado emocional la base o punto de partida del procedimiento. Debe hacerse lo más consciente posible del estado de ánimo en que se encuentra, hundiéndose en él sin reservas y escribiendo en papel todas las fantasías y asociaciones que pasen por su cabeza. Se debe permitir el mayor juego posible a la fantasía, aunque no de manera que abandone la órbita de su objeto, a saber, el afecto (1), dando pie a una especie "reacción en cadena" de asociaciones. Esta "libre asociación", como la llamaba Freud, aleja a uno del objeto llevándole a todo tipo de complejos, y uno nunca puede estar seguro de que estén relacionados con el afecto y no sean desplazamientos que han aparecido en su lugar. De esta preocupación por el objeto llega una expresión más o menos completa del estado de ánimo, el cual reproduce de algún modo el contenido de la depresión, bien concreta o simbólicamente. Como la depresión no fue fabricada por la mente consciente sino que es una intrusión no deseada del inconsciente, la elaboración del estado de ánimo es como si fuese un dibujo de los contenidos y tendencias del inconsciente que fueron amasados en la depresión. Todo el procedimiento es una especie de enriquecimiento y clarificación del afecto, donde el afecto y sus contenidos son llevados más cerca de la consciencia, haciéndose al mismo tiempo más sorprendentes y entendibles. Este mismo trabajo puede tener una influencia favorable y vitalizante. En todo caso crea una situación nueva, ya que el afecto, previamente desvinculado, se ha vuelto una idea más o menos clara y articulada gracias a la asistencia y cooperación de la mente consciente. Este es el comienzo de la función trascendente, por ejemplo, de la colaboración entre los datos conscientes e inconscientes.

La turbación emocional también se puede tratar de otra manera, no clarificándola intelectualmente sino dándole forma. Los pacientes que poseen algún talento para

dibujar o pintar pueden dar expresión a su estado de ánimo a través de un dibujo. No es importante que el dibujo sea técnica o estéticamente satisfactorio, sino que la fantasía tenga el mayor juego posible y que todo junto sea hecho lo mejor posible. En principio este procedimiento está en acuerdo con el primero descrito. Aquí también se crea un producto que está influenciado por la consciencia y el inconsciente, dando cuerpo a la lucha del inconsciente por ver la luz y la lucha de la consciencia por obtener substancia.

A menudo, sin embargo, encontramos casos en los que no hay un estado de ánimo o depresión tangible, sino tan sólo un descontento y grisicitud general, una sensación de resistencia a todo, una especie de aburrimiento o vago disgusto, un vacío indefinible pero excruciante. En estos casos no existe un punto de partida definitivo -sería necesario primeramente crearlo. Aquí es necesaria una especial introversión de la libido, apoyada quizás por condiciones externas favorables, tales como descanso absoluto, especialmente por la noche, cuando la libido tiene en todo caso una tendencia a la introversión. ("Es de noche: ahora todas las fuentes hablan más alto. Y mi alma también es una fuente burbujeante.")

La atención crítica debe eliminarse. Los tipos visuales deben concentrarse en la expectativa de que se producirá una imagen interna. Como regla general, este dibujo-fantasía finalmente aparece -puede que hipnagógicamente- y debe ser observado cuidadosamente y anotado en papel. Los tipos audio-verbales normalmente escuchan palabras internas, quizás meramente fragmentos de frases sin significado para empezar, los cuales sin embargo deben ser cuidadosamente anotados. Otros, en ocasiones semejantes, simplemente escuchan su 'otra' voz. No son pocos los que saben bien que poseen una especie de crítico interior o juez que inmediatamente comenta todo lo que dicen o hacen. Los dementes escuchan están voz directamente como alucinaciones auditivas. Pero también las personas normales, si su vida interior está más o menos bien desarrollada, son capaces de reproducir sin dificultad esta voz inaudible, aunque como es bastante irritante e intratable, casi siempre es reprimida. Estas personas tienen pocas dificultades en procurar el material inconsciente, estableciendo así la base para la función trascendente.

Hay otros, de nuevo, que ni ven ni escuchan nada en su interior, pero que sus manos tienen la habilidad de dar expresión a los contenidos del inconsciente. Estas personas pueden beneficiarse al trabajar con materiales plásticos. Aquellos que son capaces de expresar el inconsciente con movimientos corporales son bastante escasos. La desventaja de que los movimientos no se puedan fijar fácilmente en la mente debe tratarse haciendo cuidadosos dibujos de los movimientos, de manera que no se pierdan de la memoria. Más raro aun, aunque igualmente valiosa, es la escritura automática, directa o con *planchette* (2). Esto también da buenos resultados.

Ahora llegamos a la siguiente cuestión: ¿qué es lo que debe hacerse con el material obtenido en una de las maneras descritas? A esta pregunta no hay una respuesta *a priori*, sólo cuando la mente consciente se enfrenta a los productos del inconsciente es cuando se obtiene una reacción provisional que determinará el siguiente procedimiento. La experiencia puede darnos una pista. Según mi experiencia parece haber dos tendencias principales. Una es la vía de la *formulación creativa* y la otra la vía de la *comprensión*.

Donde predomina el principio de la formulación creativa, el material es continuamente variado y aumentado hasta que tiene lugar una especie de condensación de los motivos en símbolos más o menos estereotipados. Estos estimulan la fantasía creativa

y sirven principalmente como motivos estéticos. Esta tendencia lleva al problema estético de la formulación artística.

Por otro lado, donde predomina el principio de la comprensión, el aspecto estético tiene relativamente poco interés y en ocasiones puede incluso considerarse un estorbo. En cambio, hay una intensa lucha por entender el *significado* del producto inconsciente.