

# **Psicologia del Profondo**

—

## **Jung e affini**

Documento di approfondimento teorico ed esperienziale, di natura orientativa.  
La lettura è consigliata dopo i materiali di contesto.

*Questo documento introduce il ruolo che la psicologia del profondo ha avuto nel mio percorso di comprensione personale, con particolare riferimento al pensiero di Carl Gustav Jung.*

*Il mio avvicinamento a questo ambito non è nato da un interesse teorico, ma da un progressivo riconoscimento di esperienze già presenti nella mia vita. Solo successivamente ha assunto il valore di uno strumento di comprensione di alcuni processi psichici profondi non riducibili a una lettura esclusivamente sintomatologica o comportamentale.*

—

*Nota*

Il testo qui presentato costituisce una sintesi orientativa di un lavoro più ampio e in continua evoluzione.

Il corpus completo raccoglie un lavoro osservativo personale in fase progressiva. È frutto di documentazione, riflessione e rielaborazione sistematica, orientate a finalità di studio, ricerca, approfondimento e sviluppo professionale.

Per ragioni di tutela e responsabilità, il materiale integrale non è reso pubblico.

È condivisibile esclusivamente in contesti adeguati e qualificati, finalizzati al dialogo e all'analisi.

Il contenuto pubblicato è tutelato come opera intellettuale.

Ogni utilizzo o riproduzione, anche parziale, è subordinato ad autorizzazione scritta dell'autrice.

## **Incontro con Carl Gustav Jung**

L'incontro con il pensiero di Carl Gustav Jung è avvenuto in modo spontaneo, leggendo alcuni commenti sotto un contenuto online, dove più persone facevano riferimento al suo lavoro, sottolineando quanto fosse rimasto ai margini e poco riconosciuto.

La lettura dei suoi testi ha reso comprensibili esperienze interiori che avevo già vissuto, offrendo un linguaggio per riconoscere e integrare processi che fino a quel momento non avevo ancora collocato con chiarezza, e durante questa lettura ho pianto molto, riconoscendo in modo diretto e profondo parti della mia esperienza che fino a quel momento non avevano ancora trovato una forma.

Il suo lavoro ha rappresentato uno strumento di comprensione e un mezzo per rendere leggibile ciò che era già presente nella mia esperienza.

## **Il processo di individuazione come esperienza vissuta**

L'avvicinamento al pensiero junghiano è avvenuto nell'ottobre del 2025, in un momento di profonda trasformazione personale.

Il processo che Jung definisce individuazione non è stato per me un concetto puramente astratto, ma un'esperienza vissuta direttamente. Ha comportato cambiamenti significativi, la messa in discussione di assetti precedenti e una progressiva riorganizzazione del mio equilibrio interno.

Anche situazioni apparentemente positive o stabili hanno richiesto di essere rivalutate, rendendo evidente la necessità di un allineamento più autentico con il mio modo di essere.

A partire da questo incontro, la prospettiva junghiana è diventata uno strumento di lettura utile per comprendere processi interiori profondi, senza ridurli a una lettura esclusivamente sintomatologica.

## **Sogni, incubi e immagini ricorrenti**

I sogni hanno rappresentato fin dall'infanzia uno degli elementi più significativi del mio percorso di comprensione.

Per molti anni si sono presentati in modo ricorrente, mantenendo strutture riconoscibili pur variando nei dettagli. In alcuni casi apparivano apparentemente sereni, ma lasciavano al risveglio una sensazione di destabilizzazione profonda; in altri casi, invece, sogni o incubi con contenuti più intensi o disturbanti erano accompagnati da una sensazione finale di maggiore stabilità e calma.

Questa apparente inversione tra contenuto e effetto mi ha portata progressivamente a considerarli non tanto per la loro forma esterna, ma per il loro impatto sul mio equilibrio interno.

Nel tempo, ho iniziato a considerarli come fenomeni legati a processi più profondi di regolazione e riorganizzazione. Personalmente, ho osservato i sogni e gli incubi come possibili forme di *amplificazione* o *interferenza* di stati interni, in cui elementi già presenti a livello percettivo ed emotivo sembravano emergere in modo più evidente e accessibile.

Li ho vissuti come esperienze ricorrenti, collegate a fasi specifiche della mia vita e influenzate dall'ambiente, dalle esperienze traumatiche e da altre condizioni personali.

Questo processo di osservazione è avvenuto in modo spontaneo, senza una ricerca intenzionale di significato, ma come conseguenza naturale della loro persistenza nel tempo. Soprattutto due sogni ben distinti tra loro, ma caratterizzati da configurazioni ricorrenti, talvolta simili, talvolta variabili, che si sono ripresentati con frequenza nel corso degli anni, fin da quando ero bambina.

Solo successivamente, attraverso l'incontro con la psicologia del profondo, ho trovato un linguaggio capace di collocare queste esperienze all'interno di una cornice più comprensibile, riconoscendo il ruolo che sogni e immagini interiori possono avere nei processi di trasformazione psichica.

## **Simboli e immagini mentali**

Solo in un momento più recente ho iniziato a osservare la comparsa spontanea, anche in stato di veglia, di immagini e configurazioni simboliche.

Queste immagini non sono state cercate intenzionalmente né indotte da un sistema di credenze. Mi considero una persona con un approccio scettico ma aperto all'osservazione, e anche per questo motivo la loro comparsa è stata accompagnata da una sensazione insolita, difficile da collocare ma costantemente riconoscibile. Non pratico la meditazione come attività abituale e mantengo una posizione critica nei confronti dell'ipnosi.

Tornando alle immagini, la loro comparsa è avvenuta in modo naturale: talvolta emergendo spontaneamente, altre volte in relazione a uno stato di attenzione interna più focalizzato.

Si potrebbe osservare come queste ultime si potrebbero collocare in continuità con alcuni contenuti già presenti nei sogni, come se rappresentassero una forma più accessibile e cosciente di processi interiori attivi a un livello più profondo.

In questo senso, sogni e immagini mentali possono essere considerati come due livelli di uno stesso processo: il primo più involontario e legato allo stato onirico, il secondo più vicino alla coscienza, ma non sempre immediatamente traducibile in linguaggio razionale.

Nel quadro della psicologia del profondo, questi fenomeni possono essere letti come modalità attraverso cui contenuti non pienamente coscienti entrano progressivamente in relazione con la coscienza, contribuendo a processi di integrazione e riorganizzazione interna.

*A questo si affianca una documentazione scritta raccolta nel tempo, relativa a sogni, incubi, immagini ricorrenti e paure, conservata come materiale osservativo e parte integrante del lavoro complessivo, disponibile su richiesta.*

## **Archetipi e consapevolezza**

Nel pensiero di Carl Gustav Jung, gli archetipi rappresentano strutture profonde dell'esperienza umana, permettendo di riconoscere dinamiche comuni al di là delle storie individuali.

Entrare in contatto con questi livelli mi ha aiutata a comprendere meglio alcuni vissuti interiori, riconoscendoli non come errori o fragilità personali, ma come parte di processi più profondi e universali.

Gli archetipi non sono qualcosa di materiale o visibile direttamente, ma possono essere riconosciuti attraverso il modo in cui si manifestano: nei sogni, nelle immagini interiori, nelle reazioni, nei comportamenti e nei modelli ricorrenti dell'esperienza.

Nel mio percorso, ho osservato come alcune dinamiche interne fossero più presenti e influenti di altre, contribuendo a modellare il mio modo di percepire e di rispondere alla realtà. Questo mi ha permesso di considerarli non come concetti astratti, ma come elementi vivi dell'esperienza interiore.

Il contatto con essi, mi ha portato maggiore chiarezza e consapevolezza, rendendo più comprensibili processi che prima risultavano confusi o privi di un significato riconoscibile.

È un lavoro che richiede tempo, ascolto e attenzione, ma che può favorire una comprensione più profonda di sé e del proprio funzionamento.

## **Anima e Animus**

Anche i concetti di Anima e Animus hanno avuto per me un significato importante, non come categorie teoriche, ma come parti interne che influenzano il modo di sentire, pensare e relazionarsi.

Riconoscerle, mi ha permesso di leggere con più nitidezza alcune dinamiche interiori e relazionali.

Fin da piccola mi sono sempre sentita abitare entrambe queste dimensioni, quella che viene definita femminile e quella maschile, non come elementi in conflitto, ma come presenze concomitanti.

Crescendo, ho imparato a riconoscerle e rispettarle entrambe, comprendendo che il mio equilibrio non nasce dalla scelta di una sola parte, ma dalla possibilità di dare spazio a entrambe in modo consapevole e autentico.

Tutto questo non ha cambiato ciò che sentivo o vivevo, ma mi ha dato maggiore chiarezza e consapevolezza nel comprendere e integrare aspetti che già facevano parte della mia esperienza.

## **Ego e inconscio**

Nella prospettiva junghiana, la psiche non è separata dal corpo, ma si esprime anche attraverso di esso. Esperienze che non trovano spazio nella coscienza o nel linguaggio possono restare a un livello più profondo e manifestarsi nel tempo attraverso reazioni corporee, stati emotivi ricorrenti o modalità relazionali automatiche.

In questo senso, il trauma non è solo un evento, ma un'esperienza che può lasciare tracce quando non viene pienamente integrata. Queste tracce continuano a influenzare il modo di percepire sé stessi, gli altri e l'ambiente.

Il corpo diventa così un luogo di espressione di questi processi, capace di segnalare tensioni o squilibri non ancora compresi. Non come errore o malfunzionamento, ma come tentativo dell'organismo di adattarsi e mantenere una forma di equilibrio.

—

Nel mio lavoro personale, ho compreso come l'inconscio non fosse una forza estranea o caotica, ma una dimensione con cui entrare in relazione. L'ho riconosciuto come uno spazio da osservare e attraversare, guidato dalla coscienza, dalla logica e dal bisogno di comprendere.

L'incontro con l'inconscio non è avvenuto in opposizione alla lucidità, ma in dialogo con essa. In alcuni momenti mi ha permesso di mantenere un contatto con una parte più stabile e profonda, soprattutto quando le condizioni esterne erano destabilizzanti.

Nel mio vissuto, ho riconosciuto che l'inconscio non si manifesta in modo unitario. Accanto a contenuti orientanti e regolativi, emergono anche dinamiche disorganizzate o potenzialmente dannose. È soprattutto nel confronto con queste che entravo in contrasto, cercando di comprenderle nella loro profondità. Questo processo mi ha aiutata a non subirle, ma a riconoscerle e attraversarle.

Nel tempo, la riflessione sul rapporto tra ego e inconscio è diventata significativa. Ho osservato che, quando smettevo di identificarmi rigidamente con l'ego, emergeva una sensazione di maggiore leggerezza e chiarezza. Questo mi ha aiutata a comprendere che l'ego non è qualcosa da eliminare, ma una struttura utile che può diventare limitante quando si irrigidisce.

Attraverso l'osservazione personale, ho iniziato a riconoscere come l'ego possa assumere forme diverse, diventando talvolta difensivo o aggressivo e altre volte più aperto e adattivo.

Questa consapevolezza si è estesa anche all'osservazione degli altri, dove ho riconosciuto modalità differenti dell'ego, soprattutto nei momenti di tensione o fragilità.

In particolare, ho osservato la presenza di pattern dell'ego sia nel maschile che nel femminile. Il pattern maschile mi è apparso generalmente più diretto e riconoscibile, osservando con chiarezza le sue espressioni nella sua dimensione: la struttura, la direzione, la difesa, l'insicurezza, ma anche il bisogno di controllo quando la stabilità interna è minacciata, mentre quello femminile si è rivelato più complesso da osservare e comprendere, spesso più stratificato e meno immediatamente visibile nella sua struttura. In alcune sue forme ho riconosciuto elementi legati al potere, all'immagine e alla protezione dell'identità, che possono assumere configurazioni difficili da distinguere tra forza e narcisismo.

Anche in me stessa ho riconosciuto entrambe queste dimensioni: talvolta più orientate alla stabilità, alla protezione e alla distanza, altre volte più aperte, percettive e connesse al sentire.

Successivamente ho compreso che l'ego non è un'entità unica e fissa. È una struttura dinamica, che può irrigidirsi per proteggere o aprirsi quando la struttura interna è più stabile.

Non coincide con la coscienza, ma esiste in relazione con essa.

Riconoscere queste variazioni mi ha permesso di comprendere meglio come l'ego si adatti alle condizioni interne ed esterne, e come il suo equilibrio non dipenda dalla predominanza di una sola modalità, ma dalla possibilità di integrare entrambe in modo consapevole.

Capire me mi ha aiutata a capire meglio anche gli altri, senza invaderli.

## **Autori affini e risonanze personali**

Accanto al pensiero di Carl Gustav Jung, mi sono avvicinata anche ad altri autori e figure che, pur appartenendo a contesti storici e disciplinari diversi, hanno contribuito a illuminare e rendere più chiaro un percorso che era già in atto, arricchendo il mio modo di riflettere sull'essere umano, sulla coscienza e sul senso dell'esperienza.

*Socrate* ha rappresentato per me un incontro particolarmente intenso. Il suo modo di porre domande, di mettere in discussione le certezze e di interrogare il senso dell'esistenza ha generato in me una forte risonanza emotiva, accompagnata anche da momenti di pianto profondo (positivo) e da una sensazione fisica di coinvolgimento autentico, come riconoscimento di una postura interiore che sentivo già mia. In particolare, il suo rapporto con *l'ignoranza*, intesa non come mancanza, ma come consapevolezza dei propri limiti, ha avuto per me un valore importante, legittimando il dubbio e l'incertezza come parti essenziali del processo di conoscenza, che mi sono resa conto di mettere in atto già da tempo, anche in modo inconsapevole.

Un'attrazione simile l'ho sperimentata nei confronti di *Leonardo da Vinci*, per la sua capacità di tenere insieme osservazione, curiosità, studio e immaginazione, senza separare rigidamente scienza, arte e ricerca interiore. Il suo approccio trasversale e non diviso in ambiti separati ha rappresentato per me un riferimento importante nel modo di pensare e di osservare la realtà, anche in continuità con il mio interesse per l'arte e il disegno presente fin dall'infanzia.

Anche la figura di *Frida Kahlo* ha rappresentato per me un punto di riconoscimento profondo. Oltre alla sua produzione artistica, mi ha colpita la capacità di attraversare la sofferenza senza negarla, trasformandola in linguaggio visivo e identitario, in una modalità che sento affine al mio modo di trasformare l'esperienza in opere e riflessione. La sua femminilità non si è mai piegata a un modello imposto, ma si è espressa in modo libero, complesso e non lineare. Ho sentito una particolare similitudine nel suo modo di abitare il corpo, il dolore e il desiderio, inclusa la sua apertura affettiva e l'attrazione anche verso la donna, vissute senza nascondimento. In lei ho riconosciuto una mente aperta, capace di integrare fragilità e forza, identità e contraddizione.

L'incontro con il pensiero di *Nikola Tesla* e *Jacobo Grinberg* si è sviluppato in relazione al loro tentativo, ciascuno nel proprio ambito, di spingersi oltre le separazioni rigide tra mente, materia e realtà. In entrambi ho riconosciuto uno sguardo capace di tenere insieme rigore e apertura, osservazione e intuizione, senza ridurre la complessità dei fenomeni a spiegazioni univoche o semplificate.

Il legame con il loro lavoro non è stato soltanto teorico: è avvenuto sul piano dell'esperienza, come risonanza con un modo di interrogare il reale che sentivo già

affine al mio percorso, fatto di domande, attraversamenti e tentativi di comprensione che non cercano certezze assolute, ma coerenza profonda.

*Nikola Tesla*, prima di tutto per la sua mente straordinariamente orientata alla comprensione profonda di ciò che osservava e al continuo desiderio di migliorare ciò che esisteva. La sua sensibilità e la sua apparente stranezza non le ho mai percepite come disfunzione, ma come espressione di un funzionamento autentico, capace di percepire e cogliere aspetti della realtà che spesso sfuggono allo sguardo comune. Il suo rapporto con ciò che studiava non era solo tecnico, ma profondamente intuitivo, come se esistesse una forma di dialogo diretto tra la sua mente e le forze della natura. In lui ho riconosciuto non solo l'inventore, ma l'osservatore profondo, capace di restare in ascolto di ciò che ancora non era visibile agli altri. In alcune sue riflessioni ho sentito una forte vicinanza, come se certi concetti non fossero solo pensati, ma anche sentiti e vissuti.

*Jacobo Grinberg*, per il suo coraggio nell' esplorare la coscienza senza separarla dalla vita vissuta. La sua ricerca non era fredda o distante, ma attraversata da una sensibilità reale e da una dedizione totale alla comprensione dei processi della mente e della percezione. In lui ho riconosciuto non solo uno studioso, ma un essere umano immerso nella propria ricerca, disposto ad attraversarla fino in fondo.

Anche il pensiero di *Albert Einstein* ha rappresentato per me una fonte profonda di riconoscimento, non solo per il suo contributo scientifico, ma per il suo modo di guardare la realtà con apertura, stupore e immaginazione.

Ciò che mi ha colpita non è stato solo il rigore del suo pensiero, ma la sua disponibilità a rimettersi in discussione, a non considerare la conoscenza come qualcosa di definitivo, ma come un processo vivo, in continua evoluzione. In lui ho riconosciuto la capacità di unire precisione e meraviglia, misura e intuizione, mantenendo uno sguardo capace di restare in ascolto anche di ciò che non è immediatamente spiegabile.

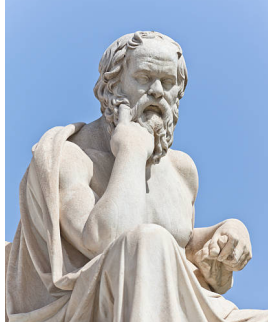
Riconosco anche la presenza di *Mileva Marić*, sua compagna e studiosa, che ha condiviso con lui una parte importante del suo percorso umano e intellettuale.

Questi riferimenti sono punti di dialogo e ispirazione intrecciati al mio percorso di comprensione.

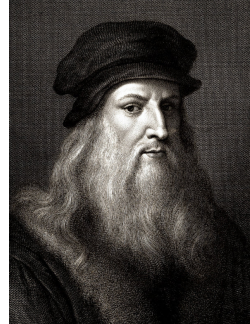
## Grazie



**Carl Gustav Jung**  
(1875–1961)  
Psichiatra e psicologo  
svizzero.  
Fondatore della  
psicologia analitica.



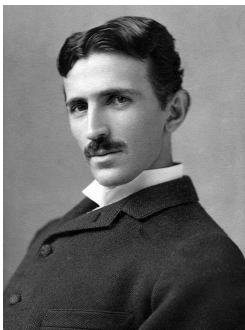
**Socrate**  
(469–399 a.C.)  
Filosofo greco,  
fondatore del metodo  
maieutico.



**Leonardo Da Vinci**  
(1452–1519)  
Artista, scienziato e  
inventore italiano del  
Rinascimento.



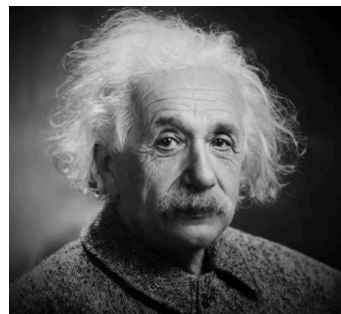
**Frida Kahlo**  
(1907–1954)  
Pittrice messicana, simbolo  
di arte, identità e resilienza.



**Nikola Tesla**  
(1856–1943)  
Ingegnere elettrico e  
inventore serbo  
naturalizzato  
statunitense.  
Pioniere dei sistemi a  
corrente alternata.



**Jacobo Grinberg**  
(1946–1994)  
Psicologo e  
psicofisiologo  
messicano, ricercatore  
della percezione e della  
coscienza.



**Albert Einstein**  
(1879–1955)  
Fisico teorico tedesco-  
statunitense.  
Premio Nobel per la Fisica  
(1921).



**Mileva Marić**  
(1875–1948)  
Fisica e matematica  
serba.

## *Conclusione*

Il percorso qui descritto non si è sviluppato come ricerca di conferme, ma come un progressivo chiarimento di dinamiche già presenti, diventate nel tempo più leggibili grazie a strumenti di riflessione. In questo senso, la psicologia del profondo ha rappresentato per me un linguaggio utile, capace di dare forma e continuità a un'esperienza vissuta.

Il materiale presentato è da intendersi come base di dialogo e di eventuale approfondimento, nel rispetto dei tempi e dei contesti adeguati, e rimane aperto a sviluppi e confronti futuri.