

L'Io e l'inconscio in Jung: persona, ombra, Sé e la critica di Mario Trevi

a proParlare di Jung significa entrare in quella regione più incerta e più fertile in cui la psicologia incontra il mito, la filosofia, l'antropologia, l'etica e perfino la storia delle immagini. È probabilmente questa natura di confine a rendere [Jung](#) ancora così vivo, così

discusso, così difficile da liquidare.

Molti suoi concetti continuano a esercitare un fascino profondo, ma altrettanto profonda è la difficoltà che essi suscitano in chi cerca una formulazione rigorosa, coerente, scientificamente controllabile. È precisamente in questo spazio di tensione che si colloca il lavoro di [Mario Trevi](#), figura centrale dello junghismo critico italiano, allievo di [Ernst Bernhard](#), tra i fondatori del **Centro Italiano di Psicologia Analitica (CIPA)** nel 1966, e autore di una rilettura di Jung tanto appassionata quanto esigente.

Trevi è stato, in Italia, uno dei maggiori interpreti di Jung, rappresentandone anche una forma di fedeltà critica: una fedeltà che non coincide con l'adesione cieca, bensì con la capacità di distinguere, salvare, rettificare, mettere in discussione.

Nella sua prospettiva, il pensiero junghiano non va accolto come un sistema compatto, ma come un campo di forze, attraversato da intuizioni geniali e insieme da scarti teorici, ambiguità, torsioni metafisiche, incongruenze lessicali e logiche.

Trevi riconosce a Jung il valore decisivo di aver posto al centro la **funzione simbolica** e il **processo di individuazione**, ma guarda con sospetto i costrutti più reificati, come l'uso talvolta ontologizzante di **archetipo** e **inconscio collettivo**. È questa posizione a fare del suo lavoro una vera "adesione a distanza". ([Wikipedia](#))

Mario Trevi e lo junghismo critico italiano

Per capire il senso di questa lettura bisogna soffermarsi, almeno per un momento, sulla figura di Mario Trevi. Il suo nome è inseparabile dalla storia della psicologia analitica italiana. Formatosi nell'ambiente legato a Ernst Bernhard, dopo la nascita dell'**AIPA** e poi, nel 1966, del **CIPA**, Trevi sviluppa progressivamente una posizione autonoma, distante sia dall'ortodossia zurighese sia da certe derive più vagamente spiritualistiche del neojunghismo. Il suo lavoro

critico, che troverà espressione in testi come *Per uno junghismo critico*, *L'altra lettura di Jung* e soprattutto *Adesione e distanza*, mostra una convinzione di fondo: Jung va letto, sì, ma va anche liberato da un certo "junghismo", cioè da quell'insieme di dogmatizzazioni che finiscono per irrigidirne la portata trasformativa.

Questo gesto critico, se lo guardiamo bene, è profondamente junghiano nel suo spirito, benché anti-ortodosso nella forma. Jung stesso non è mai stato un pensatore sistematico nel senso forte del termine: il suo stile è mobile, stratificato, spesso contraddittorio, talvolta volutamente paradossale. Non costruisce una macchina concettuale chiusa, ma una costellazione.

Trevi, tuttavia, chiede che i concetti siano messi alla prova del pensiero, della clinica, della coerenza interna. In ciò si avverte una forte matrice ermeneutica: la psicologia non è mai puro discorso oggettivo sull'uomo, perché il suo strumento di indagine è la psiche stessa.

Trevi insiste molto su questo aspetto, che emerge anche in dialoghi e riflessioni successive: **ogni discorso psicologico è inevitabilmente situato, prospettico, interpretativo.**

Il Novecento psicologico è segnato da due grandi tentazioni opposte:

- da un lato, la tentazione positivista di ridurre la vita psichica a un insieme di fatti misurabili
- dall'altro, la tentazione simbolista di dissolvere il rigore clinico in un linguaggio totalizzante, poetico, quasi oracolare

Trevi rifiuta entrambe le semplificazioni, egli non vuole una psicologia senz'anima, ma nemmeno un'anima senza psicologia. Ecco perché la sua critica a Jung non è distruttiva: è il tentativo di salvare ciò che è clinicamente e umanamente fecondo, separandolo da ciò che rischia di diventare ideologia, metafisica o mitologia presa alla lettera.

Il libro di Jung e il suo nucleo problematico

L'Io e l'inconscio occupa un posto cruciale nell'opera junghiana. L'edizione inglese è nota come *The Relations Between the Ego and the Unconscious*, titolo più preciso dell'italiano perché esplicita subito il tema centrale: non l'inconscio in generale, ma la **relazione** tra il centro della

coscienza e ciò che da essa eccede, la fonda, la minaccia, la compensa e la trasforma. Questo testo confluirà poi nei *Two Essays on Analytical Psychology* del volume 7 delle opere.

La questione, dunque, non è semplicemente “che cos’è l’inconscio?”, ma: **che cosa accade all’Io quando entra in rapporto con i contenuti inconsci?** E ancora: come evitare che l’incontro con l’inconscio diventi o una sterilizzazione moralistica oppure una travolgente inflazione psichica?

Jung tematizza qui il rischio dell’assimilazione dell’inconscio, la dissoluzione della persona, il confronto con l’ombra, l’emergere delle figure dell’anima e dell’animus, la formazione della personalità mana, il ruolo regolativo del Sé.

Ma Trevi nota che proprio dove Jung è più suggestivo, è anche più problematico. Spesso l’autore svizzero passa senza sufficiente chiarimento dall’inconscio personale a quello collettivo; usa il termine “Sé” ora come nucleo originario, già preformato, ora come totalità psichica da raggiungere al termine di un lungo processo; attribuisce all’inconscio un’autonomia quasi ontologica, salvo poi descriverlo come funzione compensatoria rispetto alla coscienza.

Questa tensione non deve però essere letta soltanto come difetto. Talvolta i grandi pensatori sono grandi proprio perché ospitano un problema irrisolto anziché coprirlo con un’apparente coerenza. Jung, in questo senso, è più vicino a Nietzsche che a un manualista. Non risolve tutto; apre campi, inventa immagini teoriche, lascia in eredità domande.

Il punto è capire se la clinica può lavorare con questi paradossi senza esserne travolta.

Persona e differenziazione: la maschera necessaria

Uno dei primi concetti decisivi è quello di **persona**. Jung la definisce come una sorta di maschera sociale, una funzione di rapporto tra individuo e collettività. Non è semplicemente finzione, né menzogna; è una struttura necessaria. Senza persona non c’è accesso al legame sociale, non ci sono ruoli, linguaggi condivisi, possibilità di stare nel mondo. In questo senso, la persona è una mediazione inevitabile. Anche Trevi, pur critico verso molte formulazioni di Jung, non mette in discussione la fecondità clinica di questo concetto.

Il problema nasce quando la persona si irrigidisce e viene scambiata per il tutto dell'individuo. Allora la maschera cessa di essere una funzione e diventa una prigioniera.

Si crea quel fenomeno che, in linguaggio contemporaneo, potremmo chiamare iperadattamento identitario: il soggetto coincide con il proprio ruolo, con la propria immagine, con il modo in cui viene riconosciuto dagli altri. La "brava figlia", il professionista impeccabile, il terapeuta sempre contenuto, il leader sempre efficiente, il ribelle per professione: tutte queste configurazioni possono diventare **forme di esistenza impoverite, bidimensionali, in cui la vita psichica profonda viene sacrificata all'adattamento.**

Qui il pensiero junghiano incrocia una questione antropologica vastissima. Ogni cultura produce maschere. Anzi, si potrebbe dire che l'umano è animale della maschera. Il volto rituale, il ruolo sociale, l'abito, il nome, il titolo, la postura pubblica: sono tutti dispositivi di organizzazione simbolica. I

In molte società tradizionali la maschera non è considerata falsa, ma sacrale: permette l'accesso a una funzione, a uno statuto, a una voce collettiva. Il problema moderno è che, cadute molte cornici rituali condivise, la maschera tende a privatizzarsi e a irrigidirsi. Non media più tra individuo e comunità; spesso difende un Io vulnerabile dal rischio della ferita, dell'abbandono, della vergogna.

Da questo punto di vista, la "dissoluzione della persona" di cui parla Jung non va mai intesa come abolizione della maschera, ma come acquisizione della sua relatività. Il soggetto non smette di avere ruoli; smette di coincidere completamente con essi. È un passaggio clinico delicato, perché tocca quella zona dove l'identità cosciente si sente minacciata. **Quando la persona comincia a cedere, emerge spesso ansia.** Non a caso, molti pazienti arrivano in analisi proprio quando la maschera che li ha tenuti in piedi per anni inizia a non funzionare più.

L'ombra: il negativo che chiede cittadinanza

Una volta incrinata l'identificazione totale con la persona, affiora la questione dell'**ombra**. Nella vulgata pop-junghiana l'ombra è diventata quasi uno slogan, ma nella clinica è una delle realtà più difficili da sostenere. Non coincide semplicemente con "il male" né con ciò che è moralmente riprovevole.

L'ombra è l'insieme degli aspetti di sé che la coscienza non riconosce, rifiuta, scinde, svaluta o proietta.

Può contenere aggressività, invidia, dipendenza, avidità, desideri inconfessabili, ma anche vitalità, intelligenza istintuale, forza erotica, creatività proibita.

Trevi coglie un punto essenziale: la riconciliazione con il rimosso, in Jung, non è mero recupero mnestico dell'infanzia traumatica alla maniera di certe letture semplificate del freudismo. È un processo trasformativo che passa attraverso il confronto con la parte negativa della personalità.

Qui si avverte uno scarto profondo rispetto a un'idea di terapia come semplice spiegazione causale. **Non basta sapere "perché" si è diventati così; occorre tollerare "che cosa" vive in noi ora, nel presente, come forza scissa.**

Da un punto di vista psicoanalitico, questo snodo tocca il problema della colpa e della vergogna. La colpa riguarda il fare; la vergogna riguarda l'essere guardati, esposti, smascherati. L'ombra mobilita soprattutto vergogna. Molte persone possono parlare dei propri errori, ma non sopportano di sentire che dentro di loro esistono impulsi incompatibili con l'immagine ideale di sé.

Qui il lavoro analitico ha qualcosa di profondamente etico perché rende possibile una forma più ampia di verità soggettiva.

Si potrebbe fare anche una breve deviazione storica. Nelle culture religiose antiche il negativo era spesso proiettato in figure demoniche, impurità rituali, capri espiatori. La modernità

psicologica interiorizza quel teatro: il demone non scompare, cambia luogo. **L'ombra è il nome moderno di questa interiorizzazione.** Ma a differenza di una semplice demonologia, l'approccio junghiano invita non a espellere il negativo, bensì a metterlo in rapporto, a simbolizzarlo, a sottrarlo sia all'agito sia alla rimozione.

Il rischio dell'assimilazione dell'inconscio

Uno dei punti più densi del testo junghiano è il capitolo sulle conseguenze dell'assimilazione dell'inconscio. Jung descrive una condizione paradossale: quando la coscienza si apre ai contenuti inconsci, l'effetto non è automaticamente di crescita. Può prodursi una **inflazione**.

Il soggetto si sente eccezionale, illuminato, superiore; oppure, al contrario, schiacciato, miserabile, identificato con una sofferenza cosmica. Superiorità e inferiorità, in fondo, sono i due volti della stessa perturbazione narcisistica.

Trevi si chiede: di quale inconscio si sta parlando qui? Del personale? Del collettivo? Di entrambi?

Contenuti rimossi biograficamente e immagini archetipiche universali possono finire in uno stesso contenitore indistinto.

Clinicamente, questo può generare una confusione pericolosa. Un paziente che entra in contatto con fantasie grandiose, vissuti oceanici o immagini visionarie non sta necessariamente "realizzando il Sé"; potrebbe star perdendo la tenuta dell'Io.

E qui arriviamo a un punto capitale, emerso con forza anche nel materiale da cui nasce questo articolo: **la forza dell'Io**. In Jung, e ancor più nella ricezione clinica successiva, la qualità dell'Io è decisiva per poter entrare in rapporto con esso senza esserne assorbiti. Un Io troppo fragile

viene invaso. Un Io troppo rigido non lascia filtrare nulla. In entrambi i casi il processo si inceppa.

Tenere il drago non significa ucciderlo né lasciarlo libero di devastare il villaggio. Significa reggere la tensione dell'incontro con qualcosa di più grande, antico, energeticamente carico. Molte tradizioni mitiche descrivono l'eroe non come colui che annienta il mostro, ma come colui che attraversa una prova di misura. Psicologicamente, è il problema del contenimento.

Differenziazione e integrazione: il doppio movimento dell'individuazione

Qui entriamo nel centro teorico e clinico del discorso. Per Trevi, se qualcosa deve essere salvato con decisione in Jung è l'idea di **individuazione**.

Non un individualismo narcisistico, non una retorica dell'autenticità come auto-espressione spontaneista, ma un processo complesso in cui l'essere umano si differenzia dalla psiche collettiva e, nello stesso tempo, integra criticamente i contenuti inconsci.

La differenziazione, da sola, non basta. Una soggettività che volesse semplicemente separarsi da tutto rischierebbe un isolamento sterile, un Io formalmente distinto ma internamente vuoto. L'integrazione, da sola, non basta neppure: senza differenziazione si ricade nell'indifferenziato, nella fusione, nella perdita dei confini. È in questa dinamica di opposti che si gioca l'intero processo.

L'Io, quando funziona, non è il tiranno della vita interiore; è il principio che differenzia, nomina, ordina, delimita, creando condizioni perché il vivente psichico non degeneri in pura invasione.

A livello antropologico, il passaggio dall'indifferenziato alla differenziazione è uno dei grandi temi delle cosmogonie. All'inizio c'è spesso il caos, l'oceano primordiale, la notte indistinta.

La creazione consiste nel separare: luce e tenebra, cielo e terra, acque superiori e inferiori, puro e impuro, interno ed esterno. Jung rilegge in chiave psicologica questo movimento originario.

L'individuazione è, in un certo senso, una cosmogonia interiore.

Eppure, da un punto di vista psicoanalitico, bisogna aggiungere un'ulteriore sfumatura. La differenziazione non è mai un processo puramente cognitivo. Non avviene perché "capisco". **Avviene perché tollero l'angoscia connessa alla separazione e alla perdita.**

Ogni volta che ci stacciamo da una identificazione primaria, perdiamo anche una protezione. Per questo lo spogliarsi della [persona](#) fa paura: **non si abbandona soltanto un ruolo, si mette a rischio un'intera economia affettiva costruita per sopravvivere.**

Anima, animus e il problema della storicità dei concetti

Uno dei terreni più controversi del pensiero junghiano riguarda **anima** e **animus**. È noto quanto queste formulazioni risentano del contesto storico e culturale in cui Jung scrive. L'idea di un femminile inconscio nell'uomo e di un maschile inconscio nella donna ha avuto una grande fortuna, ma ha anche mostrato limiti vistosi, specialmente quando viene irrigidita in tipologie stereotipiche.

Trevi, da questo punto di vista, è molto vigile. Accetta il valore fenomenologico di certe immagini, ma diffida delle loro sostanzializzazioni essenzialistiche.

Il problema non è soltanto teorico; è storico e antropologico. Le immagini del maschile e del femminile non nascono nel vuoto. Sono sempre intrise di assetti culturali, simbolici, giuridici, religiosi. Quando Jung descrive il capriccio come tratto dell'anima e l'opinione perentoria come tratto dell'animus, sta certamente registrando qualcosa dell'esperienza clinica del suo tempo, ma insieme riproduce l'immaginario di una cultura patriarcale europea di primo Novecento. Leggerlo oggi richiede discernimento, una contestualizzazione critica.

In termini più ampi, questa questione rivela una verità spesso rimossa nei dibattiti psicologici: la psiche è storica. Non nel senso banale che “tutto cambia”, ma nel senso forte che perfino le forme con cui viviamo l’interiorità sono mediate da immagini culturali condivise.

L’inconscio non è mai puro “interno”, ma è abitato da tracce collettive, linguaggi sociali, mitologie ricevute, ruoli di genere, simboli storicamente determinati. Anche in questo senso **Trevi chiede di storicizzare di più e ontologizzare di meno.**

Il Sé: origine, fine o paradosso necessario?

Il punto forse più difficile dell’intera costruzione junghiana riguarda il **Sé**. Trevi segnala il paradosso: il Sé è presentato da Jung sia come centro originario della personalità, già dato, sia come meta del processo di individuazione, da raggiungere attraverso una lunga trasformazione.

Inoltre esso viene descritto sia come totalità psichica comprensiva di coscienza e inconscio, sia come centro dinamico capace di regolare i conflitti e di compensare l’unilateralità dell’Io.

Queste definizioni non coincidono facilmente. Da un punto di vista logico, sembrano persino incompatibili. Come può qualcosa essere insieme origine e fine, totalità e centro, dato e compito? Eppure proprio qui forse Jung tocca, in modo imperfetto ma potente, **una verità che eccede la sistematizzazione.**

Nella vita psichica esistono realtà che possono essere colte solo attraverso coppie oppositive: centro e periferia, parte e tutto, destino e costruzione, dono e conquista.

Il rischio, naturalmente, è di trasformare il Sé in una specie di entità metafisica. Trevi è molto prudente su questo. Non vuole un nuovo assoluto spirituale mascherato da psicologia.

Il Sé, semmai, può essere pensato come nome di una funzione di totalizzazione mai conclusa, di una tendenza ordinatrice che non si lascia possedere né definire una volta per tutte.

Dal punto di vista psicoanalitico contemporaneo, potremmo dire che il Sé non è una cosa, ma una configurazione dinamica di integrazione possibile.

Dalla prospettiva fenomenologica, è ciò che appare retrospettivamente quando la vita del soggetto acquista un certo grado di coerenza simbolica. Dal punto di vista etico, è ciò che impedisce all'Io di assolutizzarsi. In ogni caso, **il punto decisivo non è "avere" il Sé, ma lasciare che la vita psichica non si riduca all'angustia dell'Io adattato.**

Funzione simbolica e immaginazione attiva

Se c'è un aspetto che Trevi salva con decisione, è la centralità dell'**attività simbolica**. Jung resta uno dei pochi grandi clinici del Novecento ad aver compreso che la psiche non parla solo per concetti o sintomi, ma per immagini, scene, sogni, figure, narrazioni, condensazioni simboliche. Questo significa riconoscere che il reale psichico eccede la lingua denotativa.

La funzione simbolica è trasformativa proprio perché non si limita a rappresentare un contenuto già noto. Il simbolo tiene insieme gli opposti senza cancellarli. Crea una terza forma di pensabilità. È qui che si colloca anche il tema della **funzione trascendente**, tanto importante in Jung: ma l'operazione psichica per cui dal conflitto di opposti può emergere una nuova configurazione.

L'**immaginazione attiva** va intesa in questo contesto, come dialogo vigilato con le immagini inconscie. Serve un Io partecipe, capace di non subire passivamente le immagini ma nemmeno di dominarle con spiegazioni premature. In questo senso l'immaginazione attiva è una pratica di confine, quasi un'arte dell'ascolto figurale.

C'è qui anche una straordinaria consonanza con la storia dell'arte e della religione. Le grandi immagini collettive — icone, miti, fiabe, sogni di fondazione, allegorie, figure dantesche, santi, mostri, guide, doppi — hanno sempre funzionato come dispositivi di mediazione tra l'eccesso dell'esperienza e la forma della coscienza.

La psicologia analitica, quando non degenera in catalogo di simboli, ci ricorda una cosa semplice e rivoluzionaria: **l'essere umano si trasforma anche attraverso immagini ben accolte, pensate, attraversate.**

Diagnosi, relazione e responsabilità etica

Uno degli esiti più maturi del confronto con Trevi riguarda la diagnosi. In ambiente junghiano, e non solo, esiste sempre il rischio di trasformare i concetti in etichette difensive. Dire che un paziente ha "un complesso materno", o che è dominato da "un archetipo", può offrire una soddisfazione teorica immediata, ma può anche **allontanare dall'esperienza viva della**

relazione. La diagnosi, se diventa totalizzante, protegge l'analista dall'angoscia dell'incontro. Qui la critica di Trevi è preziosa. Egli non rifiuta il pensiero clinico; rifiuta la sua ipostatizzazione.

La diagnosi, in una prospettiva davvero analitica, deve restare mobile, trasversale, interna al processo. Non è un verdetto identitario. È uno strumento provvisorio di orientamento.

L'analisi, per Jung e per la sua migliore eredità, non consiste nel dire al paziente chi è. Consiste nel creare le condizioni perché il paziente possa assumere come proprie le parti di sé che prima viveva come estranee, subite, proiettate, agite o negate. La guarigione, in questo senso, non è eliminazione del conflitto, ma incremento di responsabilità.

La parola **responsabilità** va qui sottratta a ogni moralismo. Il lavoro analitico tende a un punto in cui l'individuo, da un dirsi: "mi accade", comincia a pensare: "questo che mi appartiene e devo decidere come viverlo". È questo il passaggio dal destino cieco alla partecipazione consapevole.

Perché Jung resta vivo, nonostante tutto

A questo punto la domanda iniziale può tornare: perché Jung continua a parlarci, nonostante le sue ambiguità teoriche? La risposta, forse, è che pochi autori hanno saputo pensare insieme **clinica, simbolo, interiorità, cultura e destino individuale.**

Jung non è sopravvissuto per l'inconscio collettivo preso come dogma, né per un

catalogo di archetipi. È sopravvissuto perché ha dato forma a una domanda che la modernità non ha smesso di porre: come diventare se stessi senza recidere il legame con il fondo oscuro e collettivo da cui proveniamo?

Trevi ha colto questo punto e nella sua opera critica seleziona di Jung il nucleo più vivo. E quel nucleo è ancora oggi essenziale per chi lavori con la soggettività, con la clinica, con i sogni, con la narrazione di sé, con le crisi di identità, con il collasso delle maschere sociali, con le regressioni, con la fragilità dell'Io, con il bisogno di una forma più complessa di coscienza.

In un'epoca come la nostra, dominata dall'esibizione di sé e insieme dalla frammentazione identitaria, il tema dell'**individuazione junghiana tra io e inconscio** torna a essere di bruciante attualità.

Da una parte siamo spinti a costruire *personae* sempre più efficienti, visibili, prestazionali; dall'altra assistiamo a un ritorno dell'indifferenziato sotto forma di angosce diffuse, collassi, dipendenze, confusione dei confini, identificazioni totali, polarizzazioni. Proprio per questo la lezione più rigorosa di Jung, filtrata attraverso Trevi, non invita a sognare un'armonia facile, ma a sostenere una complessità vivibile.

Conclusione

Rileggere *L'io e l'inconscio* oggi, soprattutto alla luce di Mario Trevi, significa compiere un doppio gesto. Da un lato, accettare che il pensiero junghiano non sia un sistema perfettamente coerente. Dall'altro, riconoscere che proprio in questa imperfezione si annidano intuizioni ancora decisive:

- La persona come maschera necessaria ma non totalizzante
- l'ombra come negativo che chiede riconoscimento
- il rischio di inflazione nell'incontro con l'inconscio
- la necessità di un Io sufficientemente saldo e sufficientemente permeabile
- il simbolo come luogo di trasformazione

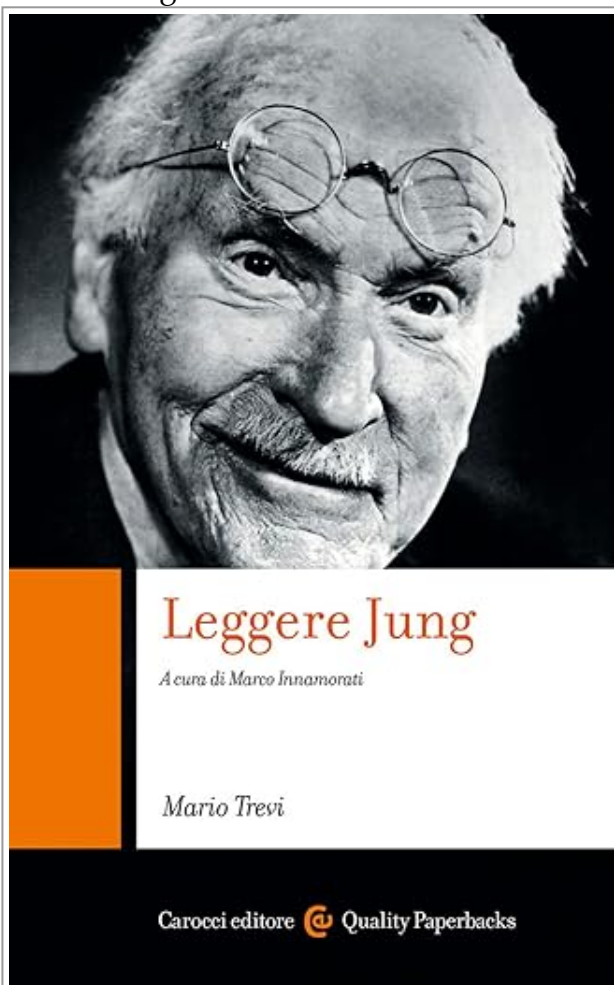
- il Sé come paradosso regolativo più che come entità sostanziale; l'individuazione come equilibrio dinamico tra differenziazione e integrazione.

Forse la vera eredità di Jung non è una dottrina, ma un compito. E questo compito, letto con Trevi, appare ancora più nitido: sottrarre la psicologia analitica sia alla rigidità dogmatica sia alla nebulosa spiritualistica, per restituirla a ciò che ha di più serio e più umano, cioè alla fatica di diventare responsabili della propria verità senza separarsi dal mistero che la eccede.

In fondo, l'incontro tra Io e inconscio non è mai una conquista definitiva. È una disciplina del rapporto. Una pratica di ascolto. Una lotta contro le unilateralità. Una negoziazione continua tra ciò che siamo stati costretti a essere, ciò che crediamo di essere e ciò che, oscuramente, potremmo diventare.

Appunti di una lezione in [AIPA](#), Febbraio 2026, La valutazione diagnostica nella psicoterapia analitica, didatta C. B.

Libro consigliato



Leggere Jung

Mario Trevi

La figura di Carl Gustav Jung non ha mai smesso di attrarre l'interesse dei lettori e di quanti - psicoterapeuti, filosofi, teologi, antropologi, storici della scienza e della cultura - hanno trovato nelle sue opere spunti di riflessione critica. La lettura degli scritti junghiani, tuttavia, nonost...

[Vedi su Amazon](#)