

L'anima: con Jung alla scoperta del nostro mistero interiore

L'anima esiste?

Il 6 dicembre 2013 prendeva vita una provocazione intellettuale: *L'anima non abita più qui*. A distanza di dodici anni, la domanda torna, ma sotto forma di dubbio fertile: **l'anima abita ancora qui?** ([Eranos Foundation](#))

Non si tratta solo di una questione accademica, ma di una **sfida esistenziale**. In un'epoca iper-razionale, digitalizzata, efficientista, dove tutto ciò che non si può misurare viene considerato irrilevante, **l'anima rischia l'esilio definitivo**.

Eppure, nella nostra inquietudine, nei sogni, nelle crisi personali, qualcosa continua a parlare. Forse è proprio l'anima. Forse ci chiama, nonostante tutto.

La psicologia ha rinnegato la sua anima

Un paradosso fondativo: **la psicologia nasce escludendo la psiche**. I padri fondatori, nel loro tentativo di rendere la disciplina scientifica, hanno *bandito* il concetto di anima che tuttavia esiste e resiste.

- **Wundt** parlava di "concetto sussidiario".
- **William James**, pur affascinato dallo spiritismo, imponeva un rigido positivismo metodologico.
- **Freud**, seppur in dialogo con il mito, non poteva tollerare nulla che sfuggisse al principio di realtà.

L'anima, per loro, era troppo mitica, troppo imprecisa, troppo poetica. Eppure, è esattamente questa **imprecisione vitale**, questa **poetica del profondo**, che Jung ha rimesso al centro della psicologia.

La psicologia ha dimenticato l'anima per diventare accettabile agli occhi della scienza. Ma cosa ha perso nel processo?

Jung e il ritorno dell'anima: vita, verità, via

Carl Gustav Jung non solo ha salvato l'anima dal silenzio, ma l'ha resa protagonista di un'intera visione del mondo. Per lui, l'anima è:

- **Vita:** ciò che ci anima nel senso più letterale. Senza anima, non c'è vita.
- **Verità:** ciò che ci costringe a guardarci dentro, a confrontarci con il nostro destino.
- **Via:** non una condizione, ma un cammino. L'anima *non si possiede*, si percorre.

“L'anima esiste?”

Sì, ma **non nei territori della mente razionale**. Abita nelle immagini, nei sogni, nei simboli, nei momenti di crisi e rinascita. Abita in ciò che sfugge al controllo.



Psiche, inconscio, anima: tre nomi per un solo mistero

Per Jung, **psiche, inconscio e anima sono interconnessi**. L'anima è l'energia che muove la psiche. L'inconscio è la sua materia, l'anima la sua forza.

In questo modello:

- **Psiche:** è il tutto, l'universo interiore umano
- **Inconscio:** è il campo profondo, la dimensione dell'ignoto
- **Anima:** è ciò che conferisce forma, direzione e vitalità al processo interiore

Anima è l'invisibile vita inconscia dentro di noi. L'essenza non materiale che ci anima

Se l'inconscio è l'oceano, l'anima è la corrente che lo attraversa. Se la psiche è la notte stellata, **l'anima è il vento che fa vibrare le costellazioni.**

Il rischio dell'anima

Avere un'anima è pericoloso. Lo dice Jung stesso: "**L'anima è il rischio della vita**". Non offre garanzie. Non segue il principio di prestazione. Non premia la performance. Al contrario:

- ci espone al dolore, alla crisi, all'errore;
- ci chiede di vivere fino in fondo;
- ci mette faccia a faccia con le nostre ombre.

L'anima, scrive Jung, **gioca con la nostra vita**. Ci stuzzica, ci mette alla prova, ci chiama in causa. Ma è proprio in questo rischio che risiede la possibilità di una vita piena.

Anima e immagine: il linguaggio del profondo

Uno dei grandi equivoci è confondere l'anima con l'istinto. Per Jung, invece, è **l'immagine a muovere**, non la pulsione.

L'anima è fatta di immagini. È il primo movimento della coscienza.

Questa intuizione è diventata centrale anche per **James Hillman**, che ha proposto l'idea di una psicologia come *fare anima* (*soul-making*). L'anima parla attraverso simboli, sogni, archetipi. E lo fa continuamente, **anche se noi abbiamo smesso di ascoltarla.**

La depressione come soglia dell'anima

Un altro aspetto fondamentale è che **l'incontro con l'anima ha spesso tonalità depressive**. Non nel senso clinico, ma nel senso esistenziale.

“L'anima abita la valle”, diceva Keats
“È là dove l'io crolla, che comincia il linguaggio dell'anima”, scrive
Hillman

Perdersi può diventare un'occasione. La crisi non è la fine: è **una soglia**, un punto d'ingresso. Quando tutto crolla, quando non si può più andare avanti “come prima”, allora finalmente *si può andare davvero*.

Il destino come vocazione dell'anima

“C'è una ragione per cui viviamo la vita che viviamo”, scrive Hillman ne *Il codice dell'anima*. Non si tratta di determinismo, ma di **vocazione**.

Il daimon – l'anima – ci chiama sin dall'infanzia.
Ci orienta, ci guida, ci interroga.
E ci chiede di ricordare il nostro compito.

Abbiamo però smesso di crederci. Abbiamo preferito la carriera alla chiamata, il comfort alla ricerca. Ma la domanda ritorna, inesorabile: **l'anima esiste?**

Jung e la quarta via dell'anima

Nella *prefazione a Realtà dell'anima*, Jung dice:

Il compito dello spirito umano è lavorare instancabilmente per una
comprensione dell'essenza della psiche

Non è solo una questione teorica. È **una necessità spirituale**. E se vogliamo un'immagine
potente, la troviamo nel *Libro Rosso*, dove Jung scrive:

Anima mia, dove sei? Ti sento? Parlo, ti chiamo. Sono tornato.

Il ritorno all'anima è sempre un ritorno a sé stessi.

Una lettera (mai inviata) che ci parla ancora

Nel 1958 Jung scrisse una lettera mai spedita, in cui diceva:

L'anima è sempre all'opera. È all'origine di tutte quelle difficoltà
che sembrano insolubili. Non si lascia dominare. Non risponde alle
teorie. Esige ascolto.

E aggiungeva:

Quando si perde il contatto con l'anima, si diventa dissociati.
Confusi. Spaccati dentro.

Jung chiude con una parabola: **la colomba che partecipa a una gara con un cavallo e un'auto**,
ma decide di non volare, per rispettare le regole degli altri. Una metafora perfetta.

Quante volte abbiamo fatto lo stesso con la nostra anima?

L'anima ci attende, l'anima esiste

Abbiamo bisogno, oggi più che mai, di recuperare l'anima. Non come concetto astratto, ma come **esperienza viva**, come bussola interiore, come interlocutore segreto della nostra esistenza.

E allora, davvero: **l'anima abita ancora qui?**

Sì, se la invochiamo

Sì, se ci fermiamo

Sì, se abbiamo il coraggio di ascoltare la sua voce

L'anima deve essere sempre reinventata, pena l'inesistenza.

– C.G. Jung

Libro consigliato



Ricordi, sogni, riflessioni

Segui

Compra Ricordi, sogni, riflessioni. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

[Vedi su Amazon](#)