

La mente affettiva: Jung, Panksepp e il sogno tra compensazione e prospettiva

Che cosa unisce la clinica junghiana, la **neuroetologia** di **Jaak Panksepp** e le attuali teorie sul cervello come **sistema predittivo**? Questo articolo dalla proposta di [Antonio Alcaro](#) di

rileggere i **complessi a tonalità affettiva** di **Carl Gustav Jung** alla luce delle **neuroscienze affettive**.

L'idea di fondo è: al cuore dell'organizzazione psichica non ci sarebbero tanto "pensieri" o "rappresentazioni" isolate, quanto **disposizioni affettivo-istintive endogene** in grado di modellare il modo in cui interpretiamo il mondo e agiamo in esso.

Il lettore troverà qui una trattazione ampia (e volutamente "lenta"), arricchita di **digressioni storiche, antropologiche e psicoanalitiche**, esempi clinici, riferimenti a **Varela e Maturana** (autopoiesi, enattivismo), al **cervello predittivo** (Friston), alla **neuropsicoanalisi** (Solms) e alla tradizione comparata sul **sogno**. L'obiettivo è duplice: offrire un quadro aggiornato e insieme dare strumenti concettuali e pratici a terapeuti, ricercatori e lettori curiosi.

Se dovessimo condensare in un'immagine: pensate alla mente come a un **arco di forze affettive** che magnetizza idee, immagini e ricordi in **costellazioni** (i complessi). Queste costellazioni sono mobili, si intensificano, entrano in risonanza, si sciolgono: il loro **centro di gravità** è l'**affetto**.

Cosa sono i "complessi a tonalità affettiva" di Jung

Per comprendere come le **neuroscienze affettive di Panksepp e Jung** possano incontrarsi, occorre tornare alla genealogia del concetto. Jung elabora i **complessi** sulla scia dei "**complessi autonomi**" descritti da **Pierre Janet**, osservando che nelle psicosi (ma in realtà nella mente di tutti) emergono **nuclei tematici** relativamente indipendenti dalla coscienza. Questi nuclei—**insiemi di immagini, ricordi, parole, fantasie**—sono tenuti insieme da una **tonalità affettiva** specifica: **l'affetto è il centro organizzatore**.

- Un **complesso materno** può aggregare memorie infantili, immagini della cura o della mancanza, fantasie di nutrimento o abbandono.
- Un **complesso della casa** può legare sicurezza, odori, suoni, genealogie, ma anche conflitti e separazioni.

È la **tonalità affettiva** a dare **senso soggettivo** al complesso e a renderlo **saliente** per quella persona. Per questo Jung preferisce parlare di **affetto** (esperienza soggettiva, qualitativa)

rispetto alla **pulsione** freudiana (forza prepsichica). Nei complessi, l'**affettività** non è un'aggiunta; è il **principio formale** che tiene insieme il mosaico delle rappresentazioni.

Per un'introduzione a Jung: [Introduzione a Jung – Stanford Encyclopedia of Philosophy](#).

Su Pierre Janet: [Pierre Janet – Wikipedia](#).

Panksepp: le basi neuroetologiche dell'affetto

Con **Jaak Panksepp** (1943–2017), la psicologia dinamica incontra la **biologia del comportamento**. Nel suo classico **Affective Neuroscience** (1998), Panksepp individua **sistemi affettivi di base** subcorticali (SEEKING, FEAR, RAGE, LUST, CARE, PANIC/GRIEF, PLAY) che orchestrano **motivazioni, emozioni e azioni** negli animali e nell'uomo. Questi sistemi sono:

- **Endogeni**: non dipendono dall'apprendimento per esistere; sono **circuiti predisposti**.
- **Motivanti**: forniscono **energia e direzione** al comportamento.
- **Organizzatori**: strutturano la **percezione** (cosa notiamo), la **memoria** (cosa ricordiamo), la **cognizione** (come interpretiamo).

Il punto d'incastro con Jung è elegante: se i **complessi** sono **costellazioni** di senso tenute insieme da un **affetto**, Panksepp offre i **circuiti neurofunzionali** che generano quelle **forze affettive**. Di colpo, il modello simbolico-clinico di Jung acquisisce "**radici**" **neurobiologiche**; e, al contrario, la mappa neuroetologica di Panksepp riceve una **semantica** psicologica e clinica.

Approfondimenti:

- [Affective neuroscience – Wikipedia](#)
- [Jaak Panksepp – Wikipedia](#)

Sogno: funzione compensativa e funzione prospettica (e perché oggi tornano attuali)

Jung attribuisce al sogno due funzioni principali:

1. **Compensativa**: il sogno porta alla coscienza ciò che la **coscienza diurna trascura**, correggendo unilateralità (ad es., un eccesso di adattamento sociale che ignora bisogni

intimi).

2. **Prospettica**: il sogno **anticipa** sviluppi possibili, **prepara** scenari, indica **direzioni di soluzione** (non “profetico”, ma **creativo e generativo**).

Questa visione dialoga sorprendentemente con le attuali teorie del **cervello predittivo** —l’idea che il cervello sia un **sistema generativo** che **simula** il mondo e riduce l’**incertezza** (**Free-Energy Principle**, Karl Friston). Durante il sonno (specie in REM), l’**inibizione prefrontale** si allenta: il cervello **ricombina** memorie e affetti, esplora **soluzioni** meno vincolate dai filtri dell’attenzione. È il terreno ideale per la **funzione prospettica** junghiana.

- Per una sintesi accessibile: [Predictive coding – Wikipedia](#)
- Sui sogni e REM: [Allan Hobson – Wikipedia](#)
- Neuropsicoanalisi e sogno: [Mark Solms – Wikipedia](#)

L’intuizione di Panksepp sulla REM come “veglia arcaica”

Panksepp nota che i **generatori della REM** sono nel **troncoencefalo**, **più antichi** dei circuiti che regolano la veglia focalizzata. Propone allora un’ipotesi affascinante: la REM ripristina una **forma di veglia arcaica, libera, esplorativa**, meno incardinata sui **meccanismi attentivi** tipici dei vertebrati superiori. In REM, il **SEEKING system** può “vagare”, **provare, agganciare** elementi lontani: una condizione perfetta per la **ricombinazione creativa** che Jung chiama **prospettiva** e per la risonanza con i **complessi** trascurati (funzione **compensativa**).

In questa cornice, il sogno non è un semplice “riordino” mnestico, ma un **laboratorio affettivo-generativo** dove la mente riorganizza il proprio **campo di attrattori**.

Dall’esterno all’interno: perché il primato è dell’affettivo-endogeno

Il paradigma comportamentista prima e cognitivista poi ha privilegiato la traiettoria **stimolo elaborazione risposta**. La proposta **endogena** rovescia la freccia: **prima** ci sono **disposizioni affettive** che **pre-strutturano** il modo in cui *vediamo, pensiamo e agiamo*.

- **Paura (FEAR)**: spinge all’**evitamento**; la percezione si **sintonizza** sui segnali di minaccia.
- **Rabbia (RAGE)**: focalizza sull’**ostacolo**; aumenta la **prontezza motoria** al confronto.

- **Ricerca (SEEKING)**: modulata da dopamina, rende gli **stimoli interessanti**, apre mappe cognitive.

In termini dinamici, gli **affetti** sono **attrattori**: configurazioni verso cui il sistema tende, che **stabilizzano** (o destabilizzano) i pattern di pensiero-percezione-azione. Qui l'eco con Jung è evidente: i **complessi** sono **bacini di attrazione** affettivi che organizzano rappresentazioni e condotte.

Un ponte con l'antropologia del sogno e del simbolo

Molte culture tradizionali considerano il sogno **luogo di sapere** e **orientamento pratico** (decisioni politiche, caccia, matrimonio). L'Occidente moderno, figlio dell'Illuminismo, ha **declassato** sogni e simboli a "rumore". La psicoanalisi (Freud, poi Jung) e oggi la **neuropsicoanalisi** hanno **rilegittimato** l'onirico come **funzione**. In termini antropologici, potremmo dire: ogni cultura costruisce **istituzioni** per **lavorare il sogno** (riti, narrazioni, interpretazioni). Oggi, le **neuroscienze affettive di Panksepp e Jung** offrono **cornici comuni** per dialogare con queste sapienze: il sogno **compensa** unilaterali e **progetta** futuri possibili—un'idea intuitivamente nota agli sciamani così come ai laboratori creativi dei matematici.

Enattivismo, autopoiesi e il problema della soggettività

Francisco Varela e Humberto Maturana definiscono gli organismi come sistemi **autopoietici**: **si producono** e **si mantengono** attraverso le proprie operazioni. La cognizione, in questa prospettiva, è **enattiva**: **emerge** dall'incontro **corpo-ambiente**, non vive "in testa" come software astratto.

- Ciò risuona con l'idea che il **vivente e il cognitivo** siano **due facce** dello stesso processo.
- Tuttavia, il solo enattivismo rischia di **spiegare l'organizzazione** senza spiegare la **qualità soggettiva** (il "come si sente" dell'esperienza).

Qui la proposta di Alcaro è chiara: le **disposizioni affettive endogene** sono la **materia calda** della soggettività. Non bastano mappe sensori-motorie e predizione statistica; serve riconoscere che **emozioni di base** portano con sé **valore** e **senso** prima ancora delle rappresentazioni. Il dialogo con **Antonio Damasio** (emozione come rappresentazione di cambiamenti corporei) è fruttuoso ma resta la domanda: *la rappresentazione corporea, da sola, spiega davvero il "tono" vissuto?* La risposta, qui, tende al **no**: occorre ammettere **un polo soggettivo originario**, non riducibile a sola cognizione incarnata.

Approfondimenti:

- [Autopoiesi – Wikipedia](#)
- [Enattivismo – Wikipedia](#)
- [Antonio Damasio – Wikipedia](#)

Cervello predittivo, complessi e attrattori affettivi

La teoria **predictive processing** immagina il cervello come **macchina generativa** che minimizza l'**errore di previsione**. Come si incontrano **complessi** e **attrattori affettivi** con questo quadro?

1. Gli **affetti** modulano la **precisione** delle previsioni: in paura, segnali di minaccia ricevono **ipermaggiorazione** (precision weighting).
2. I **complessi** fungono da **prior** forti: non solo credenze, ma **stati affettivi abituali** che vincolano l'interpretazione (es.: "nessuno mi ascolta" come stato affettivo-cognitivo si auto-conferma).
3. Il **sogno** offre una **palestra di aggiornamento** dei prior: *ricombina* e *testa* scenari, alterando le **mappe di valore**.

Questo ponte permette di integrare clinica profonda, neuroscienze affettive e computazione in una **teoria ibrida** che tenga insieme **valore, senso e previsione**.

Implicazioni cliniche: dal setting alla tecnica

1) Riconoscere i complessi come *campi affettivi attivi*

Non si tratta solo di "temi". In seduta, un **campo affettivo** può **occupare** la stanza: stanchezza paralizzante (PANIC/GRIEF), irritazione diffusa (RAGE), ricerca febbrile di novità (SEEKING). Il terapeuta osserva **ritmi, posture, micro-azioni**, il **tono** delle parole.

2) Lavorare con sogni come *dispositivi compensativi/prospettici*

- **Compensativo**: "Cosa la tua vita diurna sta trascurando?"
- **Prospettico**: "Che **linea di azione** il sogno sta abbozzando?"
Si lavora per **tradurre** immagini in **compiti di prova** (micro-esperimenti tra una seduta e l'altra).

3) Integrare mindfulness e associazioni libere come *flussi arcaici guidati*

Entrambe sospendono la **censura attentiva** e permettono **emersioni endogene**: si facilita l'**ascolto** del campo affettivo, poi si **ordina** con parole, disegni, mappe.

4) Tecniche di *tuning affettivo* (regolazione dal basso)

Respiro, postura, micro-movimento, vocalizzazioni: non "psicotecniche" accessorie, ma **chiavi** per **entrare** nei sistemi affettivi di base e **rimodularli**.

5) Evitare la trappola "cognitivistica pura"

La ristrutturazione cognitiva è preziosa, ma senza **engagement affettivo** rischia di restare **epifenomenica**. Prima **agganciare l'affetto**, poi **rinominare** e **ridecidere**.

Esempi clinici (compositi)

- **Il paziente che sogna onde scure**: di giorno è performante, iper-adattato; il sogno **compensa** (PANIC/GRIEF) e **prospetta** un "lasciarsi toccare". Compito: un atto minimo di **rallentamento** (dieci minuti al giorno senza produttività), diario degli effetti.
- **La professionista che sogna una scala mobile bloccata**: RAGE trattenuta. Di giorno compiacente, nottetempo emergono **impulsi di opposizione**. Compito: "no" esplicito a una micro-richiesta. Si osservano oscillazioni del complesso e si negozia una **nuova mappa di confini**.
- **Il creativo in burnout**: SEEKING esaurito. Sogna un laboratorio caotico: **prospettiva** di gioco (PLAY) senza scopo. Compito: sessioni di **gioco improduttivo** (30') con materiali non lavorativi, per riaccendere **curiosità non strumentale**.

Note storiche e curiose

- **Jung e il test delle associazioni verbali**: un protocollo psico-fisiologico ante litteram che misurava **tempi di reazione** e **attriti** in corrispondenza di parole "calde" (un assaggio di **psicofisiologia dei complessi**).
- **Panksepp e il "laughter" dei ratti**: la scoperta delle **vocalizzazioni ultrasoniche** associate al **gioco** (PLAY) ha mostrato quanto **sociale** e **gioiosa** possa essere la base affettiva animale, ben oltre paura e rabbia.

- **Sogno e scienza:** celebri intuizioni oniriche (Kekulé e il benzene, Poincaré e le funzioni fuchsiane) illustrano la **funzione prospettica:** la mente **riunisce** ciò che da svegli restava **separato**.

Domande frequenti (FAQ)

Il modello endogeno nega l'importanza dell'apprendimento?

No. Dice che l'apprendimento **modula** sistemi **già predisposti**. L'endogeno dà **forma e direzione iniziale**; l'esperienza **plasma** le traiettorie.

Dove si colloca la cultura?

Nel **montaggio** dei complessi: fornisce **linguaggi, miti, pratiche** interpretative che danno **nome e significato** ai campi affettivi.

Che rapporto c'è con l'EMDR, la terapia sensomotora, la terapia polivagale?

Tutte riconoscono che la **regolazione dal basso** (corpo, ritmo, affetto) è **condizione** per l'elaborazione cognitiva stabile. La presente cornice spiega *perché*: gli **attrattori affettivi** organizzano i livelli superiori.

Le neuroscienze affettive di Panksepp e Jung sono compatibili con CBT ed ACT?

Sì, se si integra il **lavoro sui valori/affetti** (ACT) e si tratta la cognizione come **emergente** da stati affettivi (CBT di terza onda).

Conclusioni operative

1. **Mappare i complessi** come **campi affettivi** (diario, sogni, situazioni trigger).
2. **Usare i sogni** come **segnalatori doppi**: *ciò che manca* (compensazione) e *ciò che chiama* (prospettiva).
3. **Fare micro-esperimenti**: spostare **una** cosa concreta nella vita (azione minima ad alta coerenza affettiva).
4. **Praticare tuning corporeo**: respirazione, postura, voce; **intervenire** sul tono per **rimodulare** l'attrattore.
5. **Integrare**: parola, corpo, immagine. Non alternative ma **vettori coordinati**.

Se dovessimo lasciare una bussola: le **neuroscienze affettive di Panksepp e Jung** suggeriscono che **sentire** è già **conoscere**—e che l'**immaginazione onirica** è un **organo di orientamento** per la vita.

Risorse utili

- **Jung:** [Collected Works \(riassunti\) – Wikipedia](#)
- **Panksepp:** [Affective Neuroscience – Wikipedia](#)
- **Neuropsicoanalisi:** [International Neuropsychoanalysis Society](#)
- **Cervello predittivo:** [Karl Friston e Free-Energy – Wikipedia](#)
- **Autopoiesi ed enattivismo:** [Enactivism – Wikipedia](#)