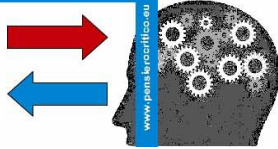


Per diventare se stesso ogni individuo deve rinunciare alla 'fusione' emotiva con la propria famiglia o con il proprio gruppo sociale e differenziarsi

Carl Gustav Jung assegna al "Sé" il compito di rappresentare l'unità e la totalità della psiche individuale (sia conscia sia inconscia). Il processo mentale di differenziazione del sé è probabilmente il processo evolutivo più importante per il funzionamento sociale umano. Nel regno animale le tendenze antisociali sono predominanti. Gli esseri umani, invece, hanno una capacità maggiore di ogni altro mammifero a mantenere attiva un'organizzazione sociale, sia in condizioni di calma che di tensione. La capacità di pensare e riflettere, di non reagire automaticamente a stimoli emotivi interni ed esterni, dà all'uomo la capacità di trattenere spinte egoistiche e malevole, anche durante periodi di forte ansia. Gli psicologi Michael Kerr e Murray Bowen nel libro "La valutazione della famiglia" scrivono: *"La forza della fusione spinge figlio e famiglia a pensare, sentire e agire come un tutt'uno. Il risultato di queste forze vitali contrapposte sta nel fatto che nessuno raggiunge una separazione emotiva completa dalla famiglia; il primo attaccamento non scompare mai completamente. In una famiglia ben differenziata, emotività e soggettività non influenzano fortemente la relazione tra i genitori o le relazioni tra genitori e i figli. Se l'emotività e la pressione per la fusione sono poco intense, un bambino può crescere pensando, sentendo e agendo da solo. Egli può vedere nei genitori, nei fratelli o negli altri non solamente delle persone che svolgono dei ruoli nella sua vita, ma degli individui distinti e separati."* Il livello di separazione emotiva dalla propria famiglia è un processo generazionale che non dipende solo dai propri genitori ma anche dai nonni, bisnonni, ecc. Secondo Bowen "un cambiamento del livello può essere raggiunto mentre si è



in relazione con altri significativi a livello emotivo, ma non quando altri sono evitati o quando le proprie azioni distruggono una relazione".