

Il fenomeno dell'individuazione nella psicologia junghiana e i test di personalità

*Wanting He**

SOMMARIO. – Questo studio esplora l'intersezione tra i concetti junghiani di individuazione e test di personalità e il *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI), sottolineando come le valutazioni della personalità influenzino la scoperta di sé e la crescita personale. Inizia esaminando i limiti del MBTI, dove gli utenti spesso si sentono vincolati da scelte binarie che non riescono a catturare la complessità delle loro identità. Attraverso la lente di un workshop condotto da un esperto di tipi psicologici, lo studio rivela la tensione tra i tipi di personalità fissi e la natura dinamica dello sviluppo individuale. Sebbene l'MBTI abbia guadagnato popolarità come strumento per la consapevolezza di sé e l'esplorazione dell'identità, riceve critiche per la semplificazione eccessiva della personalità in categorie rigide, che possono ostacolare il processo di individuazione. Si discutono anche le nozioni di Jung sulla Persona e l'Ombra, illustrando come le aspettative della società possano plasmare la percezione di sé e ostacolare l'espressione autentica. Nonostante le sue lacune, l'MBTI può servire come punto di partenza per l'individuazione, spingendo gli individui ad impegnarsi in una più profonda riflessione di sé ed integrare il loro sé sfaccettato. In conclusione, questa ricerca sostiene che per raggiungere una vera individuazione, gli individui devono andare oltre i confini delle classificazioni del MBTI, abbracciando una comprensione più sfumata delle loro identità per promuovere una crescita personale significativa e arrivare ad una completezza psicologica.

Parole chiave: individuazione, persona, ombra, test di personalità, psicologia junghiana.

Introduzione

Nella psicologia junghiana (psicologia analitica) l'individuazione è un processo necessario nello sviluppo dell'essere umano. L'individuazione è necessaria per completare lo scopo dell'essere umano o rendere completa la soggettività o Sé (l'intera struttura dell'anima) in una certa condizione, e anche per trovare un modo per incontrare il soggetto stesso (Gray, 2008). In generale, l'individuazione è considerata presente nel processo di crescita e, nella psicoanalisi con gli analisti, è affrontata con processi complicati come il

*Facoltà di Arti della Comunicazione, Università Rajabhat Suan Sunandha, Bangkok, Thailandia. E-mail: s65584946023@ssru.ac.th

simbolismo dei sogni, la pittura o scrittura, ecc. (Jung, 1969, p. 289). In questo processo, una parte dell'identità esegue questo ruolo, dei tipi psicologici, a volte espresso nella prima fase dell'individuazione (Reppen, 2006, p. 200-212). In altre parole, l'individuazione coopera strettamente con i tipi psicologici. Questi tipi psicologici di solito sono applicati nel transito del processo di individuazione per descrivere la funzione dello sviluppo dell'essere umano. I tipi psicologici di Jung, che descrivono diversi modi di percepire e interagire con il mondo, hanno un ruolo importante nell'individuazione. Sono generalmente classificati da quattro funzioni fondamentali (pensiero, sensazione, sentimento e intuizione) e due atteggiamenti (introversione ed estroversione). L'individualizzazione spesso implica l'equilibrio di questi tipi psicologici all'interno di sé stessi, in quanto diversi tipi emergono in diverse fasi dello sviluppo personale.

Tuttavia, i tipi psicologici sono combinati e referenziati nel test di personalità diventato popolare negli anni '80, chiamato *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) (Paul, 2010). L'MBTI, un popolare adattamento dei tipi psicologici di Jung sviluppato da Katharine Briggs e Isabel Briggs Myers nel XX secolo, trasformò le teorie di Jung in uno strumento di valutazione della personalità. Sebbene differisca dai concetti originali di Jung, l'MBTI è ampiamente utilizzato oggi, in particolare nelle valutazioni relative alla carriera, nel team-building e nelle riflessioni personali.

Di recente, l'MBTI è diventato argomento di discussione poiché è utilizzato come test di personalità sui social media. Non è la prima volta che questo test è diventato popolare ma è la prima volta che è di tendenza su Internet. Sebbene l'MBTI non sia uguale ai tipi psicologici, sembra che le persone abbiano iniziato a scoprire sé stessi usando questo test, che ha guadagnato una notevole popolarità sulle piattaforme di social media, dove gli individui lo usano per esplorare e discutere aspetti della loro identità, sia per intrattenimento che per autocomprensione. Il legame sarà discusso di seguito.

Questa ricerca mira ad esaminare le relazioni tra i tipi psicologici junghiani e l'MBTI, concentrandosi su come le persone usano questi strumenti nell'era digitale per facilitare l'individuazione. L'articolo cerca anche di capire come il discorso online riguardante l'MBTI contribuisca alla ricerca della completezza psicologica e l'auto-valutazione da parte degli individui, in particolare nel panorama frenetico ed in continua evoluzione dei social media. La ricerca può far luce sui modi in cui gli strumenti psicologici influenzano la crescita personale e la formazione dell'identità nell'era moderna.

Individuazione

Individuazione è il termine pubblicato nel *Septem Sermones ad Mortuos* (Sette Sermoni ai Morti) nel 1915 (Jung, 1969, p. 298), dove Jung discute

l'individuazione con archetipi e alchimia (Reppen, 2006, p. 198). L'individuazione è simile alla storia della vita; quando gli psicoanalisti junghiani conducono terapia, fanno domande e controllano i dettagli per approfondire lo stadio delle narrazioni psicologiche dell'analizzando e per capire il livello di sviluppo. Gli psicoanalisti junghiani sottolineano sempre quella caratteristica di fatto psicologica di fragilità o vulnerabilità dei pazienti. Nonostante la stabilità fisica si trovi in una posizione significativa nella salute dell'essere umano, anche l'individualizzazione è importante e dovrebbe essere considerata come plasmata da fattori culturali.

Il processo di individuazione è suddiviso in tre fasi fondamentali per arrivare ad un'integrità personale e di realizzazione. Per raggiungere questo senso di autenticità generalmente si passa da queste fasi. Le tre fasi sono: 1) il contenimento o la cura (nell'adolescenza e la prima età adulta); 2) l'adattamento o la regolazione (a mezza età); 3) il centraggio o l'integrazione. Queste categorie sono definite dal modello archetipo di Neumann (Neumann & Manheim, 1983). Le tre fasi non possono essere viste come individuali e separate, ma in connessione con il periodo progressivo temporale.

La prima fase, il contenimento o il nutrimento, è un luogo di cura come il grembo della donna/madre, il sentimento è simile all'acqua calda o al latte della madre (Jung, 1969, p. 292). Infatti, il grembo materno è una metafora con molti significati, come *'jouissance'* nella psicoanalisi lacaniana, dove rappresenta principalmente la protezione e la barriera nel collegamento e nello spazio tra madre e figlio, lontano dall'ambiente esterno. L'essere umano è diverso dai mammiferi che vivono nella natura selvaggia; il mammifero ha l'istinto innato di crescere rapidamente dalla nascita, e non ha bisogno di ricevere il lungo processo educativo per vivere nella cultura civile. L'essere umano deve essere nutrito dalla madre che deve proteggerlo per evitare i pericoli dall'ambiente, è un neonato vulnerabile. In altre parole, durante questo periodo le madri costituiscono la posizione più importante che contribuisce alla prole dell'essere umano (Reppen, 2006, p. 200-202). Questo periodo di solito dura a lungo anche attraverso l'educazione primaria fino all'istruzione terziaria, ma generalmente occupa il periodo dell'adolescenza fino all'età adulta. L'essere umano contemporaneamente inizia a adattarsi alla cultura moderna, cioè, il processo di cura è che il bambino sia amato incondizionatamente, e l'Io inizia a separarsi dall'utero verso il mondo. L'inconscio è influenzato dalla separazione dalla madre e la sua coscienza, e porta all'identità dell'Io. I bambini poi crescono, la cura dell'infanzia diminuirà fino ad essere minima.

Le barriere spirituali tra il bambino e la figura parentale si formano gradualmente man mano che il bambino inizia a riconoscere e differenziarsi dagli altri. Nonostante questa crescente consapevolezza, una profonda identità inconscia con l'ambiente di cura lo accompagna durante questa fase. La vera individualità del bambino emerge pienamente solo dopo che si separa

dalla psiche dei genitori in quella che può essere vista come una seconda nascita metaforica, una nascita psicologica junghiana dell'Io, dove il bambino diventa un sé distinto e autonomo (Jung, 1969, p. 303). Questo processo consente ai genitori di esercitare una profonda influenza sui propri figli, non solo attraverso la permeazione consapevole nella cultura, nella tradizione, nell'insegnamento e nella disciplina, ma ancor di più attraverso la comunicazione inconscia degli atteggiamenti e dei quadri mentali. È attraverso questo canale inconscio che una forma di programmazione psicologica forma il mondo interiore del bambino, nel bene o nel male. Non sono le parole del genitore, ma il loro essere e le loro azioni che lasciano l'impronta più profonda sulla psiche del bambino. L'ambiente familiare diventa così l'ambiente adattivo dove gran parte della sua atmosfera emotiva viene assorbita nel mondo interiore del bambino.

Nella seconda fase, che è la fase dell'adattamento/regolazione, questa posizione educativa si sposta verso il padre. Questo cambiamento non avviene attraverso la sostituzione, ma gradualmente, guidato dalla necessità psicologica. La figura paterna è fondamentale per lo sviluppo dell'Io, in quanto cerca la libertà dal contenimento fornito dalla madre (Jung, 1969, p. 305). Nella seconda fase dell'individuazione, la figura del padre assume un ruolo cruciale. Questo cambiamento, guidato dalla necessità psicologica, introduce il rigore necessario per funzionare nel mondo. La figura del padre aiuta l'Io a crescere introducendo ansia e sfide che richiedono padronanza. È importante interpretare 'padre' e 'patriarcale' simbolicamente piuttosto che letteralmente. Mentre la prima fase è caratterizzata da nutrimento e contenimento, la seconda fase è governata dal principio della realtà. Le esigenze di prestazioni e di successo diventano centrali. Gli individui sono esposti a un mondo in cui gli standard di prestazione sono importanti e le conseguenze per il comportamento sono inevitabili. Jung si riferisce a questo quando parla del '*archetipo/complesso del padre*', che contrasta con l'amore incondizionato della fase precedente. Il 'principio della realtà' è idealmente introdotto gradualmente. Una pressione eccessiva può causare ansia o ritirata difensiva, mentre un numero troppo esiguo di richieste può ostacolare lo sviluppo dell'Io (Jung, 1969, p. 307-310). Moderata frustrazione e tensione, introdotte al momento giusto, promuovono la crescita dell'Io.

Nella terza fase, la fase di centratura/integrazione, gli individui si muovono attraverso il processo di individuazione, iniziano a lasciare andare le definizioni collettive di identità e Persona, volgendo invece verso un'immagine di sé che ha origine interne (Jung, 1969, p. 350-352). Mentre la realtà sociale rimane influente, l'enfasi si sposta verso la ricerca di un significato e l'esplorazione di aspetti più profondi della vita oltre la semplice sopravvivenza. Nella seconda fase dell'individuazione, gran parte della propria identità è modellata da immagini sociali, stereotipi e influenze parentali. La persona formata durante questa fase è costruita per adattarsi alle

norme culturali, comprendenti elementi che, sebbene appropriati per l'individuo, sono in gran parte determinati socialmente. La personalità in questa fase è principalmente un prodotto di forze esterne, aiutando l'individuo a conformarsi alle aspettative sociali. All'interno del processo di individuazione continua, appare un divario crescente tra la persona socialmente costruita e il sé autentico, creando spazio per la scelta personale nel definire chi si vuole diventare. Nella terza fase, l'Io inizia a distinguere tra la sua vera natura interiore e l'identità socialmente dominante (Jung, 1969, p. 358). Questa crescente separazione dà agli individui la libertà di decidere consapevolmente il tipo di persona che desiderano essere. Anche se i tratti delle fasi di sviluppo precedenti – come narcisismo, immaturità, atteggiamento difensivo e un senso di connessione mistica con gli altri – possono persistere, non sono più l'obiettivo centrale della terapia durante la terza fase. Invece, l'enfasi è quella di allontanarsi dalla persona formata nella seconda fase e scoprire un nucleo interiore di integrità che trascende le aspettative della società e riflette le intuizioni più profonde del sé. L'obiettivo è quello di integrare gli opposti interni presenti nel sé, raggiungendo un senso di equilibrio e vitalità nella vita quotidiana. Jung sottolinea l'importanza di accettare l'ombra e sviluppare una relazione cosciente con l'anima o *animus* come parte di questo processo.

Allo stesso tempo, la relazione tra collettivo e individuo è inevitabile, questa relazione è sempre menzionata con distinzione di genere/sexo, ma qui, discuteremo formalmente il processo senza questa distinzione, nonostante sia un magnifico problema dell'individuazione; qui si parlerà dell'archetipo e come si sviluppano il genere/sexo. Sia le donne che gli uomini imparano a imitare i comportamenti ritenuti appropriati per il loro genere (Jung, 1969, p. 353-354). In questo contesto, le ragazze giovani emulano sia la femminilità che l'essere donna delle donne più adulte (quando c'è un allineamento armonioso tra corpo e identità). Allo stesso modo, i ragazzi giovani imitano la mascolinità e la virilità degli uomini adulti quando c'è un allineamento tra corpo e sé (Gray, 2008, p. 53). La fase indica che il genere/sexo si stanno gradualmente diffondendo e differenziando all'interno dell'individuazione. Tuttavia, il processo di genere/sexo è generalmente indicato dalla cultura principale e dal sesso fisico; sono incoraggiati ad essere il genere che è lo stesso del loro sesso fisico, piuttosto che il genere che essi desiderano. Anche se, genere/sexo sono risultati dell'individuazione, così anche l'identità dell'Io è integrata e derivata dall'individuazione.

La persona si forma durante i primi anni di vita e la prima età adulta come risposta alle richieste e alle aspettative della società. Diventa il modo dell'individuo per interagire con il mondo. Un uomo può identificarsi con la sua persona, spesso vedendola come un'espressione matura di sé stesso – tipicamente, questa identificazione si allinea con un'immagine maschile, come afferma Jung nella collezione di opere *Anima e Animus* (Jung, 1966a). Tuttavia, l'i-

dentificazione inconscia con la persona, che è intrinsecamente mimetica, porta ad un falso senso di individualità. La persona si sente come il vero Sé, l'‘Io’, ma è qualcosa da cui l'uomo può in fine distinguersi – molto simile a come l'anima, che rappresenta il femminile, è un ‘non-Io’. Quindi, un uomo può sperimentare sia l'anima (femminile) che la Persona (maschile) come elementi ‘non-Io’. Questo gli permette di riflettere sulla sua identità come una cosa distinta da come percepisce sé stesso. Chi è per il mondo e per sé stesso è una modalità della sua soggettività, e chi è nel mondo corrisponde ad una posizione del soggetto che gli permette di collocarsi all'interno della sua realtà sociale. Nel frattempo, la soggettività si sta creando; il soggetto sta cercando la sua posizione nel mondo.

Qui è necessario menzionare che è la finzione della Persona che permette a quel soggetto di credere che sia un'unità individuale, il soggetto usa la maschera Persona per esprimersi con gli altri, e facilita l'entrata nella sfera psichica collettiva. Persona è l'immagine come protezione costruttiva lontana dall'esterno, tuttavia, è un'illusione che ricorda al soggetto che può avere esigenze individuali. Jung affermava che la scoperta di sé dipende dalla rottura dell'illusione della Persona con il collettivo, quindi, la Persona è veramente frutto della connessione con la realtà, il prodotto per raggiungere il vero collettivo (Jung, 1966b, p. 156-162). Al contrario, una volta che il soggetto rifiuta o resiste alla pressione esterna o al rischio, si avvicina invece all'archetipo (Gray, 2008, p. 55).

Incoscienza e proiezione

Nella psicologia junghiana, l'auto-espressione del collettivo attraverso i suoi membri, combinata con la natura unica dei corpi sessuati/genderizzati – alcuni dei quali possono essere biologicamente atipici – influenzano la fluidità sia del collettivo che del corpo. Questa relazione reciproca garantisce adattabilità e potenziale di trasformazione. La coscienza nasce sia dal corpo collettivo che dal corpo sessuato/genderizzato come forza vitale dinamica, che guida il processo di autoformazione. Anche se c'è sempre un *a priori*, o qualcosa di scontato, ciò non implica che sia fisso, senza tempo o immutabile. Piuttosto, l'inconscio è il risultato di strutture sociali modellate su molte vite e molteplici collettivi. L'inconscio è intrinsecamente collettivo, già incorporato in ogni psiche, mentre la coscienza individuale è modellata dalla natura sessuata/genderizzata sia del corpo che del collettivo. Inoltre, la personalità della coscienza riguarda anche il collettivo, e nel frattempo Jung ha chiarito che la coscienza ha origine nell'inconscio (Jung & Hull, 1978, p. 40). La storia del collettivo è incastonata nelle sue azioni, eppure i membri dell'*habitus* non sono mai pienamente consapevoli delle strutture sociali che li plasmano come prodotto ‘naturale’ del collettivo.

Significati e problemi tipici dei test di personalità (incluso l'MBTI) e il dibattito sui social media

I test di personalità sono tanti e cambiano in base al periodo in cui ci troviamo, ad esempio: il Test di Rorschach, la Teoria dei Big Five, e anche l'MBTI di cui abbiamo parlato. In questo articolo, scegliamo come obiettivo di osservazione il test MBTI della personalità, che è forse il più diffuso e utilizzato. Il periodo di sviluppo del MBTI è lungo; il primo modello è stato creato nel 1944, revisionato nel 1956, ma i creatori Briggs e Myers hanno avuto tanto tempo per ricercare e impostare questo test di auto-valutazione. Era molto di moda negli anni '80 e, dopo la morte di Myers nel 1980, la popolarità del test ha continuato a crescere in modo significativo; è stato somministrato a 750.000 individui nel 1983 e ha raggiunto i 3 milioni nel 1993. Migliaia di aziende lo utilizzano, incluse 89 nella classifica Fortune 100 Best Companies. Inizialmente sconosciuto prima della metà degli anni '70, è ora considerato dal suo editore come "la valutazione della personalità più popolare al mondo". Mi preme sottolineare che l'MBTI si applica in molte occasioni, è stato tradotto in sedici lingue, ed è presente in molti capitoli dell'*Association for Psychological Type* scritti in tutto il mondo – dall'Australia alla Corea, fino al Sudafrica – con oltre decine di capitoli solo negli Stati Uniti (Paul, 2010, p. 148).

È certo che l'MBTI è molto diverso dai tipi psicologici junghiani. Jung credeva che i tipi psicologici non fossero divisi da un sistema binario, ma che la funzione dominante operasse indipendentemente all'interno del suo ambiente preferito: estroversi nel mondo esterno, introversi nel mondo interno (Jung, 1971, p. 109-110). Egli sosteneva che le restanti tre funzioni avevano orientamenti direzionali opposti. Tuttavia, alcuni praticanti del MBTI hanno messo in dubbio questa idea, suggerendo che, rispetto ad altri risultati di ricerca correlati, potrebbe essere una classificazione errata a causa della mancanza di supporto empirico. Nonostante questo dubbio, la teoria rimane parte dell'interpretazione di Myers e Briggs e delle idee originali di Jung. L'MBTI divideva comunque le persone in 'pensatori' o 'sentimentali', 'sensibili' o 'percettivi'.

Tuttavia, in questo articolo, l'obiettivo non è concentrarsi sulla differenza interna tra l'MBTI e i tipi psicologici, ma piuttosto discutere il significato e le implicazioni per gli utenti del test e l'atteggiamento tra Jung e Myers. Prima di tutto, l'ambiguità del MBTI è normalmente vista all'interno delle opzioni che si presentano all'utente. La scrittrice Annie Murphy Paul (Paul, 2010, p. 147) ha una prospettiva critica del test.

Durante un workshop a New York, una ventina di professionisti (responsabili delle pubbliche relazioni e consulenti IT) scontenti che speravano di riallineare le loro carriere, si sono riuniti per scoprire come un test della personalità potesse aiutarli a ridefinire le loro carriere. A guidare la sessione era

Shoya Zichy, una coach auto-descritta ‘esperta di tipo’, la quale somministrò una versione del MBTI resa popolare da David Keirsey. Durante la somministrazione del test, qualcuno sostenne che la scelta nel test era forzata, perché non c’era l’opzione di descriversi; l’opzione era espressa come (A) o (B) (cioè, solo due opzioni). Gli utenti spesso chiedevano un’ulteriore opzione (C) o una descrizione che li rappresentasse meglio, ma Zichy consigliava di non esitare troppo e di scegliere l’opzione più istintiva. Al termine dei test, Zichy ha quindi suddiviso i partecipanti in quattro principali categorie psicologiche.

Anche se inizialmente riservato, il gruppo divenne gradualmente più animato quando Zichy spiegò le categorie. Interrogata sulla possibilità che i tipi di personalità cambino nel tempo, Zichy rispose con enfatica certezza: “No, non lo fanno. Sono lì dall’infanzia, dalla culla alla tomba”. Ha illustrato il suo punto di vista facendo riferimento al suo tipo, un’estroversa che aveva semplicemente imparato a regolare il comportamento esteriore, non a cambiare la personalità principale.

Un altro partecipante l’ha sfidata di nuovo, suggerendo che le persone potrebbero cambiare tipo a seconda del loro livello di comfort, ma Zichy è rimasta ferma: “No, io non lo faccio. Le persone non cambiano il loro orientamento di base”.

La sua assoluta convinzione sottomise ulteriori dubbi; il gruppo, apparentemente persuaso dalla sua autorità, si arrese al suo quadro tipologico.

Questo momento illustra non solo l’autorità scientifica percepita dei sistemi di tipo MBTI in tali contesti, ma anche come la certezza del facilitatore possa sopprimere l’ambiguità e plasmare l’accettazione da parte dei partecipanti di un’identità psicologica fissa. E questo è uno scenario piuttosto notevole nella realtà in cui l’MBTI è consigliato o suggerito magari da una persona alla sua famiglia, ad amici o altri. Indubbiamente, l’MBTI ottiene il maggior successo come test di personalità più popolare nella società moderna. È difficile dal punto di vista esterno spiegare il motivo per cui la gente preferisca credere a questo tipo di test. Ciononostante, è ovvio che gli utenti non siano soddisfatti di questa opzione, perché non può descrivere l’intero aspetto, non riescono a trovare le opzioni per la loro personalità. D’altro canto, anche se le persone non riescono a trovare la reciprocità e la parità di simmetria nel test, trovano una posizione di compromesso per capire sé stessi.

Le persone tendono a fidarsi del test invece di metterlo in discussione o rifiutarlo, il che può portare a una situazione ancora più complessa. Le aziende hanno iniziato ad utilizzare test di personalità come strumento ausiliario per analizzare e scegliere i candidati più adatti o migliori per una certa posizione. I dirigenti aziendali non pensano di poter fare la scelta più corretta loro stessi, o hanno paura di commettere errori nell’approfondire la personalità dei candidati. Scelgono piuttosto di continuare ad usare test di personalità durante i colloqui.

Cosa spiega l'aspetto più sorprendente della popolarità del Myers-Briggs test? Il suo utilizzo zelante. A differenza della maggior parte dei test di personalità, il Myers-Briggs ha sviluppato un seguito leale tra le persone comuni che apprezzano la consapevolezza di sé e la comprensione degli altri che questo test fornisce (Paul, 2010, p. 154).

È interessante che abbia così tanti sostenitori e followers che vogliono continuare ad utilizzarlo e ampliare l'ambito di utilizzo. Essi cercano di integrare l'MBTI per fare in modo che sempre più persone si fidino del test; in psicologia, teologia, antropologia, ecc. Nonostante ciò, ci sono molti scettici, come ricercatori accademici e psicologici, che criticano la validità o legittimità del MBTI. Molti ricercatori di psicologia hanno da tempo messo in discussione la premessa centrale del Myers-Briggs test: i tipi di personalità. Gli psicologi sottolineano che la maggior parte delle personalità delle persone non si inseriscono ordinatamente in categorie rigorose, ma piuttosto si collocano in una posizione intermedia, rendendo imprecise e arbitrarie le assegnazioni di tipo. Queste preoccupazioni sono ulteriormente sostenute dal fatto che le persone che usano il test possano 'aggiustare' questi tipi innati se continuano ad auto-somministrarsi il test. Uno studio – condotto peraltro dai sostenitori del test – ha scoperto che solo il 47% dei partecipanti ha ottenuto lo stesso tipo di personalità dopo aver ripetuto il test. In altre parole, a più della metà delle persone è stato assegnato un tipo diverso quando hanno completato lo stesso questionario poco dopo. Inoltre, un altro studio ha dimostrato che il tipo di personalità di un individuo può cambiare a seconda dell'ora del giorno in cui esegue il test (Paolo, 2010, p. 154). Sicuramente, ci sono sempre più articoli e ricerche pubblicate per sostenere la mancanza di dati scientifici del MBTI, e che sostengono che le teorie psicologiche non si possono sovrapporre ai 'folk concepts' (concetti popolari). Sembrerebbe che i concetti popolari amatoriali (e non parole che descrivono i tratti) non sono collegati a teorie di personalità accademiche (Furnham & McClelland, 2022).

La teoria è che i test di personalità siano basati sull'effetto Forer, per il quale ogni individuo, posto di fronte a un qualsiasi profilo che crede sia a lui riferito, tende a immedesimarsi in esso, ritenendolo preciso e accurato. In questo modo i test di personalità sarebbero parziali. Queste opzioni e questi profili spesso contengono affermazioni ampie e ambigue che quasi tutti possono leggere e pensare che queste caratteristiche gli appartengano. Da un lato, le persone che hanno usato l'MBTI, o che hanno accettato il tipo psicologico a cui appartengono, preferiscono usare i quattro tipi per presentarsi, piuttosto che narrare una storia per descrivere chi/di dove/come sono. Senza dubbio, le persone sono inclini a mantenere una categorizzazione facile e conveniente per introdursi. D'altra parte, dal punto di vista della psicologia accademica, il MBTI è soggetto a molte critiche e viene persino considerato da alcuni come contrario alla psicologia junghiana.

Jung riconosceva che il tipo psicologico non è stabile o permanente, ma

può cambiare durante la vita (Freeman, 1977, p. 435). Al contrario, Myers insistette sul fatto che i tipi di personalità erano innati e immutabili (Myers, 1980). Inoltre, mentre Jung cercava di approfondire e arricchire la nostra comprensione delle persone e del mondo, Myers mirava a semplificare e categorizzare. Jung aveva affermato che la tipologia, in particolare la tipologia junghiana, non ha lo scopo di mettere un'etichetta sulle persone a prima impressione, non è una forma di fisiognomica, né un sistema antropologico/etnografico per classificare le persone. Jung criticò gli utilizzi semplicistici o superficiali della tipologia ed enfatizzò che questi tipi psicologici emergono da processi interni, profondi, non da prime impressioni o tratti osservabili (Jung *et al.*, 2014, p. 15).

L'MBTI è attualmente una generalizzazione. Rao e Chen (2024) l'hanno definita la valuta sociale della personalità, perché la valutazione MBTI è diventata sempre più popolare sui social media cinesi, con gli utenti che visualizzano i loro risultati come simboli personali da mostrare pubblicamente. Questa tendenza ha dato origine a un fenomeno culturale in cui gli individui vivono una crisi d'identità plasmata dalle influenze dell'incarnazione tecnologica e dai cambiamenti causati dall'ecologia dei metamedia. Lo studio, utilizzando interviste strutturate, rivela che i comportamenti mostrati dagli utenti sulle piattaforme sociali possono essere visti come un tipo di lavoro emotivo invisibile. D'altra parte, Lee e Shin (2024) affermano che l'MBTI ha guadagnato una notevole popolarità sui social media, con un tasso di utilizzo del 90.9% in Corea del Sud, evidenziando il suo status di strumento prevalente per l'autocomprensione e la connessione interpersonale tra gli utenti. Questa tendenza si riflette nel sentimento pubblico che circonda l'MBTI, dove il 68.5% degli individui ha espresso sentimenti positivi verso il suo utilizzo. Inoltre, l'impegno emotivo con l'MBTI è sfaccettato, con 'buon sentimento' e 'interesse' tra i sentimenti più comuni, che suggeriscono che il test funge da catalizzatore per le discussioni sulle identità individuali e le relazioni nella società contemporanea. Tuttavia, per sfruttare appieno il potenziale dell'MBTI di promuovere il benessere sociale, è fondamentale rimodellare le percezioni sociali relative alla sua applicazione. Sottolineando la salute psicologica individuale come base, questa trasformazione implica l'implementazione di test scientifici affidabili e iniziative educative per prevenire gli impatti negativi degli stereotipi, che sono stati evidenziati dal 31.5% degli intervistati che hanno espresso sentimenti negativi. Ricostruendo il modo in cui l'MBTI è compreso e utilizzato, le persone creano un ambiente che supporta la crescita individuale contribuendo allo sviluppo di un'assologia della società sostenibile.

Insieme all'attuale sistema di raccomandazione tra amici sui social media, spesso il passaparola è basato sull' 'omofilia', collegando gli individui che identificano tratti esterni simili come età, razza, occupazione, posizione e stile di vita (Sridevi & Mamidi, 2021, p. 6883). Sebbene questo approccio basato

sull'omofilia sia efficace nell'abbinare le caratteristiche fisiche o sociali, potrebbe non essere all'altezza nell'affrontare la compatibilità della personalità. Per ovviare a questa limitazione, è stato introdotto un sistema di raccomandazioni basato sui tratti della personalità, che differisce dall'omofilia in quanto gli utenti con personalità simili potrebbero non essere necessariamente compatibili. L'MBTI esemplifica questo nei social media, dove è ampiamente utilizzato per l'esplorazione di sé e l'interazione sociale. Al contrario, è chiaro che i social media stanno effettivamente identificando le quattro dimensioni MBTI e consentendo ai provider di SMS, alle aziende e agli istituti di istruzione di personalizzare le loro offerte online in base ai post, i tweet e commenti degli utenti, prevedendo in tal modo i loro comportamenti di personalità. Tuttavia, la categorizzazione del MBTI può anche rafforzare le percezioni di sé fisse, limitando potenzialmente una comprensione più profonda di sé stessi e degli altri.

Si possono osservare alcune tendenze ricorrenti nelle discussioni sul MBTI e sui risultati condivisi sui social media. Le persone spesso cercano di confrontarsi all'interno di gruppi omogenei di tipo MBTI, desiderando approfondire somiglianze, esperienze comuni e tratti condivisi. In altri casi, invece, mostrano interesse per le differenze tra i vari tipi, analizzando contrasti e dibattiti con altri sostenitori del MBTI o confrontandosi con follower di tipi diversi.

Persona e MBTI come Persona

Nella vita quotidiana delle persone, è fondamentale essere consapevoli di come siamo integrati nei collettivi. Senza questa consapevolezza, le persone rischiano di perdersi e di rimanere non individuate. Vari meccanismi aiutano a trasformare i membri dei collettivi in sé distinti. La comprensione della proiezione può migliorare in modo significativo le nostre prospettive di individualizzazione e, di conseguenza, darci maggiore libertà. Il meccanismo di proiezione è descritto come *mirroring*: qualunque cosa il soggetto stia facendo qualsiasi movimento sullo specchio, lo specchio certamente riflette l'immagine su sé stesso. Questo può creare l'Io, ma non solo l'Io. Questo processo avviene di continuo nei soggetti, quindi, Jung ha ritenuto che questo meccanismo sia illusione (Jung, 1966b, p. 156-162). L'Io è nato dagli altri e la sua influenza, la maschera Persona, è anche in questo meccanismo. Al massimo, questo meccanismo di mirroring porta alla grave perdita della possibilità di soggettività, perché i criteri fanno riferimento/rispecchiano gli altri. Successivamente, l'Io appare come un'esistenza frammentata, fragile e complessa, priva di un centro stabile: un ego-essere sfocato e ambiguo. La persona tende così a percepire ciò che le è già familiare, riconoscendo aspetti di sé attraverso schemi di conoscenza o prospettive già note. Questa familiarità

costituisce la base per l'autoriflessione, permettendo di vedere sé stessi come un'entità distinta. La dialettica comune trova spesso conferma in vari ambiti; ad esempio, Lacan l'ha applicata all'osservazione del comportamento degli scimpanzé di fronte allo specchio, analizzandone il meccanismo di apprendimento (Muller, 1985). Il riconoscimento dell'Io e la soggettività assomigliano allo spirito narcisistico. Il soggetto inizia ad amare un'immagine del sé idealizzata, riflessa dagli altri (o dallo specchio). In questo la proiezione ha un ruolo chiave: il soggetto proietta un'immaginazione o fantasia di sé sull'altro e riconosce e ama questo sé tramite mirroring (rispecchiamento). La coscienza emerge da sé stessa costantemente, senza interruzioni, porta ad un'identificazione con l'altro, senza tornare a sé stesso; questo porta infine alla costruzione della Persona, una maschera socialmente adattata. Il sé diventa aggrovigliato nel tessuto della Persona, formato dal mirroring sociale e dai meccanismi di proiezione.

Nel frattempo, dopo aver integrato questa fase di mirroring/proiezione e individuazione, emerge un forte desiderio di riconciliare gli opposti: la Persona (il sé 'buono') e l'Ombra (il sé 'cattivo'), così come il maschile e femminile, e il bambino e l'adulto. Nelle prime due fasi, gli individui in genere si sviluppano in uno specifico tipo psicologico, identificandosi con un solo genere e le sue preferenze associate, adottando una Persona tra quelle presentate dalla famiglia e dalla cultura più ampia. Al contrario, durante la fase di centratura e integrazione, gli individui tornano indietro per recuperare gli aspetti persi o negati di sé stessi e li intrecciano nel tessuto di tutto il loro essere. In definitiva, l'uomo rimane estraneo al sé. Alcune forme di proiezione non sono incoscienti, ma piuttosto costituiscono attività cosciente (Jung, 1923, p. 478). Di conseguenza, la proiezione può essere sia conscia che inconscia, nonché attiva e passiva. In linea con l'affermazione che la proiezione non è tipicamente sotto controllo cosciente, la proiezione passiva inconscia comporta il trasferimento involontario di emozioni, tratti o sentimenti negativi o positivi dalla propria psiche ad un'altra persona.

Con il progredire dello sviluppo, la vita (integrità) si differenzia, suddividendosi in parti distinte. L'ego-coscienza emerge e, man mano che si sviluppa lascia gran parte dell'intero sé originale in quello che diventa l'inconscio. L'inconscio, a sua volta, si organizza intorno a immagini, esperienze internalizzate e traumi, formando sotto-personalità note come complessi (Stein, 1998, p. 106). Nella psicologia junghiana, gli archetipi e la Persona possono essere rappresentati attraverso numerose immagini e simboli, come le costellazioni. Ideali differenti e atteggiamenti variabili contribuiscono a rendere complessa e sfaccettata la personalità. Esistono infatti diverse sub-personalità, tra cui, per esempio, la Persona e l'Ombra.

Infatti, la componente che il soggetto-ego non può controllare è l'Ombra, e ogni ego ha un'Ombra, qualcosa è bloccato o represso dalla coscienza o dalla dissonanza cognitiva quando la personalità è integrata. Persona e Ombra

sono una sorta di coppia complementare di sub-personalità; a volte, sono totalmente diverse o opposte, ma sono intime. La Persona è la versione di noi stessi plasmata dall'acculturazione, dall'educazione e dall'adattamento soggettivo agli ambienti fisici e sociali, quindi, è in grado di entrare in contatto con la vita quotidiana o con il dovere ufficiale del soggetto nella realtà. Quindi Persona è un termine, propagandizzato in molti testi scritti e articoli, è una struttura psicologica per determinati obiettivi dei soggetti (Stein, 1998, p. 111). Allo stesso tempo, Jung ha identificato due origini della Persona: in primo luogo, le aspettative e le richieste della società, che includono il comportamento secondo le norme sociali, l'adozione di credenze prescritte e l'adattamento ad un ruolo specifico; in secondo luogo, le ambizioni e le aspirazioni sociali dell'individuo (Stein, 1998, p. 115).

Successivamente, Jung affermò che la relazione di realtà interiore ed esteriore è formata dalla dialettica signore-servo di Hegel (Gray, 2008, p. 87). All'inizio, l'autocoscienza, nel suo stato di essere-per-sé, nega l'altro, percependolo come un oggetto che non è essenziale per la propria esistenza. Tuttavia, poiché l'altro è anche un essere autocosciente, entrambi si percepiscono come entità indipendenti, proprio come oggetti ordinari, immersi nell'immediatezza della vita. Affinché l'autocoscienza sia certa della propria verità, deve anche essere certa dell'altro. L'astrazione dell'essere-per-sé si realizza solo quando questo riconoscimento reciproco avviene attraverso le azioni di entrambi. L'autocoscienza diventa consapevole di sé stessa come individuo indipendente solo quando può vedersi ontologicamente distinta dall'altro. Ad un certo punto, tuttavia, le azioni dell'altro conducono a una lotta critica, poiché ciascuno cerca di affermare il dominio sull'altro. Questa lotta è poi sostituita da una nuova dinamica, in cui una coscienza diventa indipendente, il Signore, e l'altra diventa dipendente, il Servo (Gray, 2008, p. 4).

La tensione tra l'espressione di sé e le aspettative della società è una fonte primaria di ansia. Questo problema è al centro del rapporto tra l'ego e la Persona. L'ego non sceglie consapevolmente una Persona specifica; si sviluppa in risposta al nostro ambiente. Spesso ci ritroviamo ad adattarci per sopravvivere, facendo del nostro meglio per affrontare le situazioni sociali. Fattori come l'ordine di nascita e il sesso possono influenzare questi adattamenti. I bambini piccoli, ad esempio, imparano osservando e imitando il comportamento di chi li circonda. L'adolescenza e la prima età adulta sono periodi particolarmente impegnativi per lo sviluppo della Persona. Il mondo interiore è ricco di impulsi, fantasie, sogni, desideri e ideali. Allo stesso tempo, la pressione dei pari può spingere gli individui verso la conformità. Durante questa fase, le relazioni con il mondo sociale possono essere influenzate da una 'mentalità di gregge', che porta ad una forte identificazione con i gruppi di pari e i loro valori condivisi.

Tuttavia, i tipi dell'MBTI spiegano esattamente la posizione di identifi-

cazione nei gruppi di pari. Sebbene l'MBTI si limiti a riconoscere i diversi tipi psicologici, le persone possono sviluppare una sorta di lealtà o attaccamento nei confronti di un particolare tipo, come forma precoce di individuazione. Come accennato in precedenza, quando l'Io si trova nelle prime due fasi – nutrimento e regolazione – è frequente che il soggetto proietti simboli esterni come modalità di orientamento. Successivamente, può arrivare a introiettare elementi immaginari o aspettative altrui, che finiscono per influenzare la costruzione del proprio Ego. Quando è nel livello appropriato, è funzione ed espressione sana. Tuttavia, l'MBTI potrebbe rappresentare una maschera pretenziosa per la crescita dell'ego, assumendo il ruolo di Persona per i suoi sostenitori. In questo senso, il tipo psicologico diventa un'identità immaginaria da amplificare costantemente, da esibire verso gli altri o il pubblico, finendo per oscurare, se non negare, strutture interiori più complesse e materiali eterogenei dell'essere. Quando questo processo si sviluppa eccessivamente, rischia di coprire l'ego autentico e di soffocare il potenziale del Sé reale. Alla fine, ciò può diventare un vero e proprio ostacolo nel percorso di individuazione. Nonostante l'MBTI non sia accettato dalla realtà o dai ruoli ufficiali, potrebbe essere la sostituzione della forma di Ombra; i sostenitori dell'MBTI scoprono inconsciamente un nuovo modo per seppellire un altro aspetto dell'ego, cioè il rovescio; intendo gli aspetti dell'inconscio che sono spesso repressi o negati – comunemente chiamati Ombra in termini junghiani e che rappresentano parti del sé nascosti. Inoltre, nasconde le reali possibilità di crescita personale dalla separazione o dall'individuazione.

Inoltre, la valutazione della funzione principale di estroverso e introverso, è probabilmente anche una limitazione all'essere umano. La gente ritiene sempre che le persone estroverse siano amichevoli, facili da approcciare, aperti e attivi; le persone introverso sono invece cupe, hanno difficoltà a fare amicizia, stanno a casa e non sono socievoli. Anche questo è uno stereotipo della personalità, nonostante molti psicologi abbiano già propagandizzato che questo sistema dicotomico non prende in considerazione tutti i tratti che possono assumere varie forme. Ma c'è una credenza nella società, nel lavoro e nelle aziende, che la persona estroversa è più popolare e aperta con gli altri impiegati dell'azienda. Perché al giorno d'oggi, la società capitalista ha questi tratti sociali. Una ricerca ha indicato che la società capitalista e politica incarna l'estroversione, l'accordo, la calma, la coscienziosità e l'apertura all'esperienza (Chung, 2017). Gli studi hanno dimostrato che il tratto estroverso è molto più adatto alle preferenze della società.

Secondo una ricerca di Jiang (2024), dall'inizio del COVID-19 nel 2020, l'MBTI ha acquisito popolarità tra i giovani della Corea del Sud, evolvendosi in una tendenza a livello nazionale. Questa ricerca esplora le caratteristiche di popolarità dell'MBTI in Corea e la percezione del pubblico di questo fenomeno. Jiang ha analizzato 231 articoli di notizie relativi all'MBTI,

provenienti dal *Korea Integrated News Database System* (KINDS), rivelando che il crescente interesse per l'MBTI tra i giovani della Corea del Sud deriva da un desiderio post-pandemia di auto-esplorazione, di gestione emotiva e coinvolgimento della comunità online. L'MBTI ha raggiunto una reputazione quasi scientifica, simile agli oroscopi, rafforzata dalle approvazioni delle celebrità e da un solido seguito online. Sebbene il test sia ampiamente utilizzato per l'intrattenimento e l'interazione sociale, ci sono timori che un'etichettatura eccessiva possa influenzare involontariamente l'auto-percezione degli individui e ostacolare lo sviluppo di una comprensione completa e obiettiva di sé stessi.

Nonostante la sua popolarità, alcune ricerche hanno discusso l'idoneità dell'uso dell'MBTI ed hanno sottolineato problemi come la mancanza di affidabilità e validità (Boyle, 1995). È necessario però un avvertimento: il processo di sviluppo dell'ego è in contrasto con l'ambiente esterno (Reppen, 2006, p. 205). In altre parole, lo sviluppo dell'ego è una continua negoziazione tra il sé interiore dell'individuo e il mondo sociale esterno, con la Persona e l'Ombra che rappresentano aspetti opposti ma interconnessi di questo processo. Quindi, durante la popolare tendenza legata all'MBTI, la voce predominante della società e l'enfasi su un certo tipo di carattere o personalità rendono progressivamente più evidente un malfunzionamento: il gruppo minoritario, che non viene preferito, tende a nutrire maggiormente la Persona e l'Ombra. Di conseguenza, ciò ostacola lo sviluppo dell'ego per le persone che vivono in un determinato ambiente culturale sistematico, inducendole a sviluppare, nel processo, un'ombra svantaggiosa.

L'ego costituisce la posizione principale, l'MBTI Persona costituisce il servo, come nella relazione strutturale di Hegel. Come ha affermato la ricerca, non solo pochi partecipanti sospettano in anticipo i risultati dell'MBTI e le sue opzioni, ma gradualmente iniziano a conoscere o imparare le categorie dell'MBTI. Nel processo, nel riconoscimento soggettivo delle opzioni, per quanto riguarda la tendenza popolare dell'MBTI sui social media, i soggetti già comprendono le informazioni e le condizioni di esistenza dell'MBTI e vogliono che i loro seguaci continuino a seguirli, e cercano di fare uscire il risultato che vogliono. In seguito alla duplice controversia soggettiva, le persone potrebbero scoprire il simbolo dell'MBTI, e scegliere di accettarlo. Ciò significa che dopo la dialettica signore-servo, l'MBTI assume la posizione di signore e, al contrario, la coscienza dei soggetti delle persone diventa la posizione dipendente, schiava, per introdurre le persone a sé stesse o discernere le loro personalità attraverso l'MBTI.

Nel discorso che circonda la psicologia junghiana, il concetto di inconscio collettivo è spesso frainteso come un semplice riflesso dell'adesione individuale alle pressioni sociali, oscurando le sue implicazioni più profonde per l'identità personale e lo sviluppo. In questo contesto, l'MBTI emerge come uno strumento popolare per l'auto-esplorazione, ma presenta proble-

mi intrinseci che possono complicare il processo di individuazione. L'MBTI classifica gli individui in tipi di personalità distinti, favorendo una comprensione semplificata dei comportamenti e dei tratti umani complessi. Questo rigido sistema di classificazione può inavvertitamente rafforzare la Persona – la maschera che gli individui indossano per conformarsi alle aspettative della società – trascurando allo stesso tempo l'Ombra, che rappresenta gli aspetti repressi e nascosti del sé che contraddicono la Persona. Quando gli individui allineano le loro identità troppo strettamente con i loro tipi MBTI, rischiano di ignorare questi elementi Ombra, portando a una comprensione unidimensionale di sé stessi. Questa dinamica è particolarmente pronunciata tra gli individui più giovani (Wu *et al.*, 2024), che sono attratti dall'MBTI come mezzo per esplorare le loro identità in un paesaggio guidato dalla società. L'inconscio collettivo, caratterizzato da esperienze condivise e narrazioni culturali, influenza il modo in cui questi individui percepiscono sé stessi e gli altri attraverso la lente dell'MBTI. Mentre si impegnano con questo sistema, possono ritrovarsi conformi alle narrazioni sociali prevalenti che enfatizzano alcuni tipi di personalità rispetto ad altri, rafforzando ulteriormente le loro Persone, soffocando il loro sé autentico. Inoltre, la popolarità dell'MBTI può creare un ciclo di feedback in cui le pressioni sociali impongono i tratti che gli individui dovrebbero incarnare, portandoli a adottare caratteristiche che si allineano ai loro tipi assegnati. Questa dipendenza dal sistema MBTI può ostacolare il loro processo di individuazione, il che richiede un'integrazione olistica sia della Persona che dell'Ombra. Non affrontando l'Ombra – quegli aspetti di sé stessi che la società ritiene inaccettabili – gli individui possono sviluppare un senso di identità frammentato, portando a conflitti interni e sofferenza psicologica. I critici dell'MBTI evidenziano la sua mancanza di supporto empirico, notando che lo strumento spesso semplifica eccessivamente le complessità della personalità e non tiene conto della fluidità del comportamento umano. Le scelte binarie insite nelle valutazioni MBTI possono portare a insoddisfazione e frustrazione, poiché gli individui lottano per riconciliare le loro esperienze vissute con le categorie fisse imposte dal test. Questa insoddisfazione riecheggia la tensione tra Persona e Ombra, dove il desiderio di accettazione sociale si scontra con la necessità di un'autentica espressione di sé. In sostanza, sebbene l'MBTI possa fornire un utile punto di partenza per l'autoriflessione, è fondamentale che gli individui interagiscano con le loro identità al di là di queste classificazioni semplicistiche. Riconoscere l'interazione tra l'inconscio collettivo, le pressioni sociali che plasmano le loro personalità e gli aspetti Ombra che devono affrontare può portare ad un processo di individualizzazione più profondo. Trascendendo le limitazioni imposte dall'MBTI, gli individui possono promuovere una comprensione più autentica di sé stessi, integrando la loro Persona e Ombra per raggiungere la completezza psicologica.

Integrazione

Devo menzionare anche la terza fase di integrazione dell'individuazione, che tutti devono attraversare, nonostante abbia meno effetto. Come già accennato, abbiamo discusso che l'individuazione riguarda l'intero sviluppo dell'individuo, i soggetti incontrerebbero la separazione della Persona nella seconda fase dell'individuazione, ed entrerebbero nel prossimo stato, cioè il centraggio o l'integrazione, che è la terza e finale fase dell'individuazione. In questo processo, i soggetti imparerebbero di nuovo come integrare la Persona e l'Ombra dopo la separazione, anche per approvazione dall'ego e dalla coscienza.

Il primo argomento riguarda la separazione e la trasformazione della Persona. Va detto che l'archetipo che vive nel soggetto rimane relativamente stabile per tutta la vita, ma la Persona può cambiare sempre. Mentre ci muoviamo attraverso diverse fasi di vita, dall'infanzia all'adolescenza, dall'adolescenza all'età adulta, e così via, il soggetto si adatta a nuovi ambienti, portando a cambiamenti nella nostra percezione di sé e del modo in cui ci esprimiamo agli altri. Questi aggiustamenti si riflettono nel nostro concetto di sé, negli stili di vita e nelle preferenze – ad esempio, l'apprezzamento dell'arte – che sono influenzati da fattori come l'età, lo stato educativo, la classe socioeconomica e le preferenze del gruppo di pari livello. Nella struttura della società, le persone sarebbero state divise in diversi tipi, ma devono obbedire all'assiologia della cultura principale. La Persona si attacca alle persone a causa dell'identificazione, della familiarità e dell'evitamento della vergogna. La vergogna, un potente motivatore, è più prominente nelle 'culture della vergogna' (come i paesi orientali) rispetto alle 'culture della colpa' (come le nazioni occidentali) (Stein, 1998, p. 122). Mentre la colpa può essere affrontata e risolta, la vergogna erode la propria autostima. La Persona protegge dalla vergogna mantenendo un'immagine socialmente accettabile. Le Ombre, che rappresentano aspetti nascosti della personalità in conflitto con la Persona, spesso portano a sentimenti di vergogna. Queste Ombre possono includere aggressività, desideri sessuali o difetti fisici. Allo stesso tempo, l'MBTI, come la Persona e la struttura sociale, può limitare le persone a scoprire la vera eterogeneità lontano dagli altri, imponendo standard esterni di personalità. Se il soggetto si rivolgesse allo standard o ai criteri dello standard riconosciuto senza sufficienti sviluppi di individualizzazione, potrebbe essere deplorabile e vergognoso far parte dell'Ombra.

Al contrario, andare oltre la controversia e l'integrazione di Persona e Ombra può portare alla crescita personale. Quando l'ego incontra un conflitto tra aspettative societarie o sociali (Persona) e desideri personali (Ombra), può emergere una soluzione creativa. L'integrazione avviene lasciando andare sia la Persona che l'Ombra, creando uno spazio mentale vuoto in cui l'inconscio può emergere con un nuovo simbolo o una nuova prospettiva. Questo simbolo

può portare ad un nuovo atteggiamento e ad un modo diverso di relazionarsi con il mondo. Questo processo è evidente sia nella terapia che nella vita quotidiana, poiché gli individui crescono, risolvono i conflitti e integrano aspetti precedentemente inaccettabili di sé stessi. Piuttosto, l'integrazione può essere applicata dalla classica funzione trascendentale, come il disegno, la psicoanalisi, la meditazione, la libera associazione, ecc. Senza dubbio, ci sono molte nuove ere e attività moderne (e ci saranno nel futuro) per l'individuazione personale e collettiva.

Conclusioni

L'individuazione, un pilastro della psicologia junghiana, offre un quadro completo per comprendere lo sviluppo dell'essere umano, in particolare attraverso la sua stretta relazione con i tipi psicologici. L'MBTI, sviluppato tramite un adattamento del lavoro di Jung, ha guadagnato popolarità, specialmente nell'era digitale di oggi. Mentre semplifica la complessa teoria dei tipi psicologici di Jung in un quadro di personalità più accessibile, ha aiutato le persone ad impegnarsi nella riflessione di sé e nell'esplorazione dell'identità. Il presente articolo ha chiarito la connessione tra il processo di individuazione di Jung e l'uso dell'MBTI in contesti moderni, specialmente sui social media, dove serve sia come strumento di intrattenimento che come mezzo di riconoscimento dell'identità. Nonostante le critiche riguardanti la sua fondazione empirica e la divergenza dalla teoria originale di Jung, l'MBTI rimane influente, plasmando la comprensione degli individui e i loro percorsi verso la completezza psicologica. L'analisi sottolinea come strumenti come l'MBTI svolgano un ruolo nella gestione della crescita personale, della formazione dell'identità e del processo di individuazione nella società contemporanea. Attraverso questo, è evidente che i modelli psicologici, anche se semplificati, continuano ad offrire preziose informazioni sulle complessità dell'auto-sviluppo. Questo articolo ha cercato di esplorare le implicazioni e i significati dell'MBTI piuttosto che approfondire le differenze tra esso e i tipi psicologici di Jung. In particolare, l'ambiguità dell'MBTI è spesso evidente nel modo in cui i destinatari dei test si confrontano con le scelte binarie forzate durante le valutazioni. Ad esempio, il workshop guidato da Zichy, un'esperta di tipi psicologici, ha illustrato questa lotta, con i partecipanti che hanno espresso insoddisfazione per le opzioni limitate. Nonostante la sua insistenza sul fatto che i tipi di personalità rimangano fissi, i partecipanti hanno messo in dubbio la rigidità di questa visione, rivelando la tensione tra le categorizzazioni dell'MBTI e l'autocomprensione individuale.

L'accettazione diffusa dell'MBTI, tuttavia, indica una tendenza sociale a favorire quadri di personalità semplificati, nonostante i limiti intrinseci di tali classificazioni. Questa accettazione spesso porta gli individui a utilizzare i tipi

MBTI come identificatori utili, rischiando in fin dei conti una comprensione superficiale di sé. I critici della comunità accademica distinguono la natura arbitraria di questi tipi, notando che i tratti della personalità spesso resistono ad una categorizzazione rigorosa e possono cambiare nel tempo. L'Effetto Forer complica ulteriormente questo panorama, poiché i vaghi descrittori portano gli individui ad identificarsi con classificazioni dell'MBTI che potrebbero non riflettere accuratamente le loro complessità. L'ascesa della popolarità dell'MBTI è in parte alimentata da un sostegno appassionato che risuona con il desiderio del pubblico di autoconsapevolezza, anche se rimane controverso nell'ambito della ricerca psicologica.

Inoltre, questo articolo ha discusso il significato della Persona all'interno della psicologia junghiana, sottolineando come gli individui sviluppino le loro identità in risposta alle aspettative della società. Il processo di individuazione implica il riconoscimento e l'integrazione di vari aspetti del sé, tra cui la Persona e l'Ombra. Mentre gli individui navigano nei loro ambienti sociali, possono sentirsi costretti a conformarsi, portando ad una lotta interna tra l'autentica espressione di sé e i ruoli che svolgono nella società. L'MBTI può fungere sia da strumento per l'esplorazione delle identità che da potenziale ostacolo alla scoperta di sé, in quanto semplifica le identità complesse in categorie rigide. L'MBTI, sebbene radicato nella teoria junghiana, presenta un'interpretazione semplificata e alquanto rigida della personalità che contrasta con la comprensione sfumata di Jung dei tipi psicologici e dell'inconscio collettivo. La sua diffusa adozione e popolarità sui social media illustra un fenomeno culturale in cui gli individui cercano dei *frameworks* per navigare nelle loro identità, spesso portando a categorizzazioni superficiali piuttosto che ad una più profonda esplorazione di sé. Questa tendenza riflette l'influenza dell'inconscio collettivo, in quanto simboli e archetipi condivisi permeano la cultura contemporanea, plasmando il modo in cui le persone percepiscono sé stesse e gli altri. Mentre le valutazioni psicologiche come l'MBTI sono sempre più utilizzate come strumenti per comprendere sé stessi e gli altri, rivelano l'interazione tra l'identità individuale e le norme sociali. Tuttavia, la dipendenza dall'MBTI come strumento conversazionale sui social media può sia facilitare la scoperta di sé che imporre limitazioni, rafforzando potenzialmente le persone fisse radicate nelle aspettative collettive piuttosto che promuovere la fluidità intrinseca nel processo di individuazione. Man mano che le persone si impegnano in questi *frameworks* diventa fondamentale incoraggiare una riflessione critica su come tali strumenti influenzino la loro comprensione di sé e degli altri.

Riconoscendo l'impatto dell'inconscio collettivo nel plasmare le percezioni e le interazioni, in definitiva, questa tensione esemplifica l'importanza di comprendere l'interazione tra l'ego, la Persona e le influenze sociali nel cammino verso l'individuazione. Sebbene l'MBTI offra una struttura per l'auto-riflessione, è fondamentale che le persone interagiscano profondamente con

le loro identità, trascendendo le classificazioni semplicistiche per favorire una vera crescita personale.

BIBLIOGRAFIA

- Boyle, G. J. (1995). Myers-Briggs Type Indicator (MBTI): Some psychometric limitations. *Humanities & Social Sciences Papers*, 30.
- Chung, D. (2017). The Big Five Social System Traits as the Source of Personality Traits, MBTI, Social Styles, Personality Disorders, and Cultures. *Open Journal of Social Sciences*, 05, 269–295.
- Sridevi, M., & Mamidi, J. (2021). Personality Traits based friend recommender system in social network. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(13), 6883–6889.
- Freeman, J. (1977). The “face to face” interview. In W. McGuire & R. F. C. Hull (Eds.), *C.G. Jung Speaking* (pp. 424–439). Princeton University Press; JSTOR.
- Furnham, A., & McClelland, A. (2022). Folk Concepts and Jung: The Relationship between the California Personality Inventory (CPI) and the MBTI. *Psychology*, 13, 829–841.
- Gray, F. (2014). *Jung, Irigaray, individuation: Philosophy, analytical psychology, and the question of the feminine*. Routledge.
- Jiang, W. (2024). Evaluation of the MBTI Popularity in South Korea - An Analysis Based on Media Coverage. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 12(1), 26–33.
- Jung, C. G. (1923). *Psychological types*. Harcourt, Brace.
- Jung, C. G. (1966a). Anima and Animus. In G. Adler & R. F. C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 7* (pp. 188–211). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (1966b). The persona as a segment of the collective psyche. In G. Adler & R. F. C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 7* (pp. 156–162). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (1969). Conscious, unconscious, and individuation. In G. Adler & R. F. C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1)* (pp. 275–289). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (1969). A study in the process of individuation. In G. Adler & R.F.C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1)* (pp. 290–354). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (1969). Concerning mandala symbolism. In G. Adler & R. F. C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1)* (pp. 355–384). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G., & Hull, R. F. C. (1978). Commentary on “the secret of the golden flower”. In *Psychology and the East* (Vol. 5, pp. 3–58). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (1971). Schiller’s ideas on the type problem. In G. Adler & R. F. C. Hull (Eds.), *Collected Works of C.G. Jung, Volume 6* (pp. 67–135). Princeton University Press; JSTOR.
- Jung, C. G. (2014). *Psychological types* (Vol. 6, The Collected Works of C. G. Jung) [Kindle edition]. Routledge.
- Lee, H., & Shin, Y. (2024). A Study on MBTI Perceptions in South Korea: Big Data Analysis from the Perspective of Applying MBTI to Contribute to the Sustainable Growth of Communities. *Sustainability*, 16(10).
- Muller, J. (1985). Lacan’s mirror stage. *Psychoanalytic Inquiry*, 5(2), 233–252.
- Myers, I. B. (1980). *Gifts differing*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Neumann, E., & Manheim, R. (1983). *The Great Mother*. Princeton University Press; JSTOR.
- Paul, A. M. (2010). *The Cult of Personality Testing: How Personality Tests Are Leading Us to*

- Miseducate Our Children, Mismanage Our Companies, and Misunderstand Ourselves.* Free Press.
- Rao, Q., & Chen, R. (2024). *MBTI assessment as social currency: A new digital cultural phenomenon in the meta-media era.* *Contemporary Social Sciences*, 9(4), 53-67.
- Reppen, J. (2006). The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications, edited by Papadopoulos, Renos K. *Journal of Analytical Psychology*, 51(5), 719-721.
- Stein, M. B. (1998). *Jung's Map of the Soul: An Introduction.* Open Court.
- Wu, W., Hao, W., Zeng, G., & Du, W. (2024). From personality types to social labels: The impact of using MBTI on social anxiety among Chinese youth. *Frontiers in Psychology*, 15.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Disponibilità di dati e materiali: i dati e materiali utilizzati in questo studio sono disponibili direttamente dall'autore su ragionevole richiesta. Poiché la ricerca non ha coinvolto partecipanti umani o dati sensibili, tutte le informazioni pertinenti possono essere condivise senza restrizioni.

Ringraziamenti: prima di tutto, vorrei esprimere la mia più profonda gratitudine al redattore, per aver letto il mio articolo. Vorrei anche ringraziare Jung, il cui lavoro ha profondamente arricchito la mia comprensione dell'inconscio, dei tipi psicologici e di molto altro. Apprezzo sinceramente il contributo significativo che ha dato al campo della psicoanalisi.

Ricevuto: 4 ottobre 2025.

Accettato: 9 dicembre 2025.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2025

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2025; XXXVI:952

doi:10.4081/rp.2025.952

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.