

[ESTE TEXTO É EXCLUSIVO DO JUNG NA PRÁTICA E NÃO DEVE SER
REPRODUZIDO EM NENHUMA HIPÓTESE]

O Que é a Psicologia Analítica?



Psicologia Analítica é como [Carl Gustav Jung](#) chamou seu método de compreensão da Psique, distinguindo-se da Psicanálise de Sigmund Freud.

Desta forma, podemos dizer que a **psicologia analítica** aborda, de forma prática, a psicoterapia sob o viés da teoria de **C.G. Jung**.

Seu diferencial é dado pelo foco no papel das **experiências simbólicas** na vida humana, adotando uma abordagem prospectiva para as questões apresentadas na terapia.

Isso significa que, embora a história da vida de uma pessoa seja de grande importância para a compreensão das circunstâncias atuais, as circunstâncias atuais podem conter bases de toda a humanidade, além de, também, serem as sementes para o crescimento e desenvolvimento.

Inicialmente ele a tratava como **psicologia profunda**, e hoje, as vertentes que tratam do inconsciente assim podem ser referenciadas.

Colaboração com Freud

Jung colaborou com [Sigmund Freud](#), o criador da psicanálise, no desenvolvimento e popularização da psicanálise em seus primórdios.

Por um período de tempo, seus trabalhos foram complementares.

No entanto, depois de alguns anos, **as diferenças fundamentais entre suas crenças**(e suas próprias personalidades) se manifestaram e, em 1913, cada um seguiu seu próprio caminho.

A Psique como um Todo



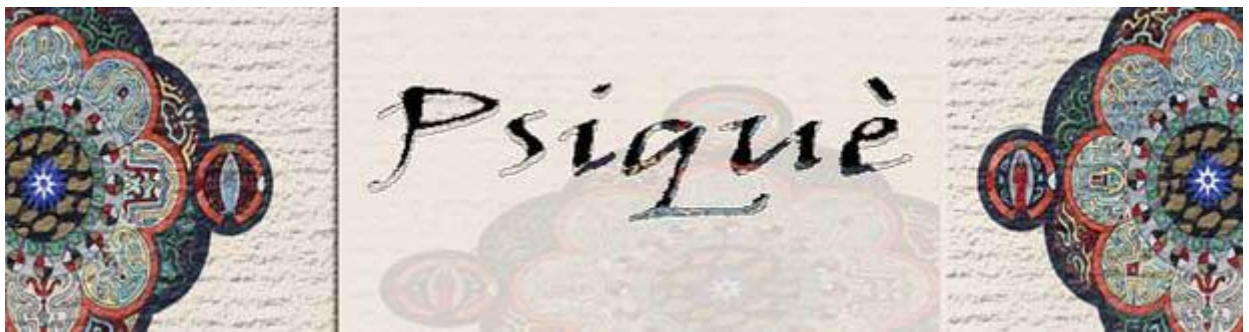
Jung explorou toda a psique, **consciente e inconsciente**. Para ele, nada poderia ser deixado de fora do inconsciente coletivo, que abrangia toda história humana, bem como todas as suas produções, religiosas, artísticas; intelectuais, mitológicas.

Assim, o [inconsciente coletivo](#) é um espelho, um reflexo do universo, atribuindo à psique humana um paralelo à criação.

Vamos dar uma olhada agora nas principais características da Psicologia Analítica:

- A [Psique](#) para Jung
- O Objetivo da [Análise Junguiana](#)
- A Intenção do Processo Analítico
- O Papel do [Analista](#)

A Psique para Jung



Em grego “**psique**” significa **alma**.

Depois, mais tarde em sua carreira, Jung considerou a alma humana (psique) como parte integrante da alma do mundo, a que ele chamou **Anima Mundi**.

A **Psicologia Analítica** permite que possamos olhar para o quadro geral e para qualquer área que desejamos examinar, através de qualquer lente que queiramos utilizar, seja a religiosa, a artística, a intelectual, a filosófica, entre tantas outras.

E para a regozijo dos que acreditam numa unicidade, faz isso sem perder de vista o **Todo**. Assim, a psicologia analítica faz conexões e unifica.

De forma simbólica, **Eros**, o deus do amor, é o seu princípio orientador e a história de [Psique e Eros](#) é o seu mito fundamental, a sua pedra angular, pois a psicologia analítica traz amor à psique.

O Objetivo da Análise Junguiana

Individuação!!!

Esse é o objetivo da análise junguiana...

A priori, individuação refere-se à conquista de um maior grau de **consciência** em relação à totalidade das experiências psicológicas, interpessoais e culturais da pessoa.

Jung identificou **dois níveis profundos** de funcionamento psicológico que tendem a moldar, colorir, e às vezes, comprometer a experiência de vida da pessoa:

- O [Inconsciente Pessoal](#).
- O [Inconsciente Coletivo](#).

Jung reconheceu, junto a Freud, a importância das experiências primeiras, acontecidas na **primeira infância** e os **complexos** pessoais que surgem a partir de distúrbios na vida da pessoa.

Todos esses distúrbios são encontrados no que ele chamou de **inconsciente pessoal**.

O grande insight de Jung, no entanto, foi no campo que abrange todas as experiências da humanidade.

Ele reconheceu que os indivíduos também são influenciados por **fatores inconscientes** que estão fora de sua experiência pessoal e que têm uma qualidade mais universal.

Esses fatores, aos quais **C G Jung** chamou de [arquétipos](#), formam o **inconsciente coletivo** e dão forma às narrativas mais universais, **mitos** e fenômenos religiosos que moldam o contexto mais amplo da experiência humana.

A Intenção do processo Analítico na Psicologia Analítica

Todo trabalho que envolve **autoconhecimento** e solução de questões interiores, nós podemos considerar como processos, uma vez que não se findam em si, mas mantêm-se sempre em estado de elaboração.

Assim, o **processo analítico** tem a intenção de trazer esses fatores, tanto pessoais quanto coletivos, à consciência, permitindo que o indivíduo veja com mais clareza quais forças estão em ação em sua vida.

A esse processo, durante a vida toda, podemos chamar de **individuação**, que tem o objetivo maior de fornecer ao indivíduo os recursos para viver sua vida de forma plena e com **o sentido de autorrealização**.

O Papel do Analista

Nesse sentido, **o papel do analista** é fundamental e deve ser realizado com todo cuidado, pois visa ajudar a facilitar o **processo de individuação**.

Deve, junto ao indivíduo, **construir um vaso**, um ambiente todo preparado para que as transformações ocorram, para a compreensão das experiências de vida do indivíduo, para enfim alcançar a **transcendência**.

O Esboço... Considerações Importantes sobre a Psicologia Analítica

É preciso ficar claro que **psicologia analítica** é o termo que Jung deu à sua forma particular de psicoterapia.

Carl G Jung tinha uma forma de pensar espiralada, por isso, suas opiniões evoluíram ao longo de muitos anos. Assim é difícil dar um resumo sucinto delas.

Ademais, a prática dos analistas junguianos de hoje tem como base um século de pensamento e desenvolvimento no campo da psicoterapia e da análise.

Como esboço, este texto fornece **um desenho primário** para as raízes e tronco da psicologia analítica. **Outros posts neste site** elaboram outros elementos do trabalho de C G Jung ainda mais **(siga os links no texto)**.

O Início do Trabalho



Jung iniciou sua carreira médica trabalhando no **hospital Burghölzli, em Zurique**, onde trabalhou com pessoas perturbadas e psicóticas.

Ele usou o **teste de associação de palavras** para buscar compreender o que era, de fato, problemático para o indivíduo.

Como era o teste?

Bem, nele, a pessoa deveria ler uma lista de **até 100 palavras** e o tempo responder, o mais rápido possível, com uma palavra associada.

Tudo é anotado.

Por exemplo:

Se o analista diz: – “*Água*”, o paciente diz: – “*Oceano*”.

Quanto **maior o tempo** que a pessoa leva para responder, mais a palavra foi pensada como **associada a um complexo particular** e problemático.

O tempo, **os batimentos cardíacos, o suor, a falha de memória, repetição da palavra**, enfim, tudo trazia consigo um conjunto de sinais que poderiam indicar que **alí havia um complexo**.

Aliás, é importante aqui ressaltar **alguns dos principais conceitos que Carl Jung** postulou na sua psicologia analítica:

- [Complexos](#)
- [Arquétipos](#)
- Teleologia, Autorregulação, [Compensação](#)
- O [Ego](#)
- O [Self ou o si-mesmo](#)
- [Individuação](#)
- [Sombra](#)
- Os [Tipos e Funções Psicológicas](#)
- Os [Sonhos](#)
- [Espiritualidade e Religião](#)
- A Relação

Complexos e Arquétipos

Os **complexos** não são patológicos em si, mas podem ser associados a experiências particularmente difíceis ou aspectos arquetípicos, como a masculinidade ou a agressão, que o indivíduo não conseguiu dominar ou lidar.

Junto a esse trabalho com os complexos, Jung descobriu que muitas experiências de indivíduos com os quais ele trabalhava, se moldavam dentro de **certos padrões** e que, além disso, a psique de cada um de nós é estruturada por esses padrões.

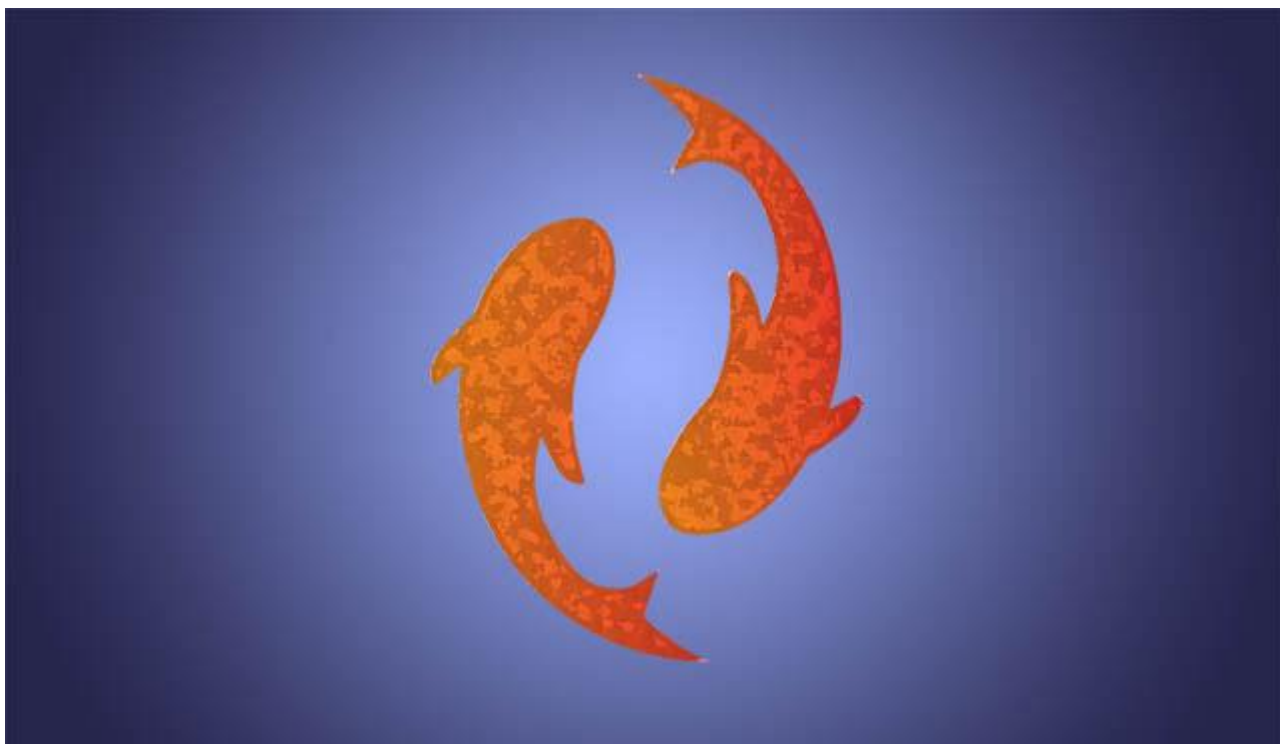
Ele chamou esses padrões de **arquétipos**.

Ele entendia que um ou mais arquétipos estavam **no centro** de cada complexo.

Por exemplo, pode-se dizer que alguém que *'possui'* um **"complexo de mãe"** tem dificuldades particulares com a experiência inicial a partir da **imagem da mãe**.

E que, portanto, pode não ser capaz trazer à vivência da vida prática humana, as forças poderosas relacionadas ao **arquétipo da mãe**.

A Psique Intencional e Autorreguladora



Uma questão muito importante para Jung é que a psique, o **"inconsciente"** podiam ser confiados totalmente e que todo o tempo tentavam ajudar o indivíduo.

Desse modo, ele via a psique como **autorreguladora e compensatória**.

Nesse quesito, Jung divergiu da visão de Freud, que, de certa forma, patologizou a psique, sempre procurando problemas ou dificuldades, analisando e reduzindo as dificuldades do indivíduo diante de experiências traumáticas na infância ou em conflitos sexuais.

Mas para Jung era diferente, ele achava que até mesmo sintomas problemáticos, **como ansiedade ou depressão**, poderiam ser potencialmente úteis para chamar a atenção do indivíduo para um desequilíbrio na psique.

Um exemplo disso é que se alguém fica deprimido, talvez o modo como vive a sua vida significa que **a pessoa não está seguindo um caminho que é natural e verdadeiro** para sua personalidade particular.

Ele entendeu isso como sendo devido à natureza intencional, **teleológica, compensatória e autorreguladora** da psique.

O Ego e o Self, ou o si-mesmo

A maneira de pensar de Jung também abarcava o modo como nos vemos (nosso ego). Pra ele, o "homem moderno" é limitado e foi, de certa forma, cortado de sua verdadeira natureza instintiva.

Carl Gustav Jung, diferente de outros, trata o ego como sendo **'somente' mais um complexo**, dentre tantos outros, que forma nossa personalidade.

Sendo o ego **o centro da consciência**, sua principal função seria, então, o discernimento.

A partir daí, ele considera que devemos nos ouvir e descobrir quem realmente somos e o que realmente sentimos.

Passou, então, a acreditar que precisamos ser guiados pelo que ele chamou de **si-mesmo ou Self**, que é um senso inconsciente da personalidade como um todo, **o núcleo da personalidade total**, uma imagem arquetípica do pleno potencial do indivíduo.

Individuação

A partir dessas considerações, Jung pensava que o si-mesmo age como um **princípio orientador** dentro da personalidade e que, seguindo sua liderança, produz o desenvolvimento da personalidade.

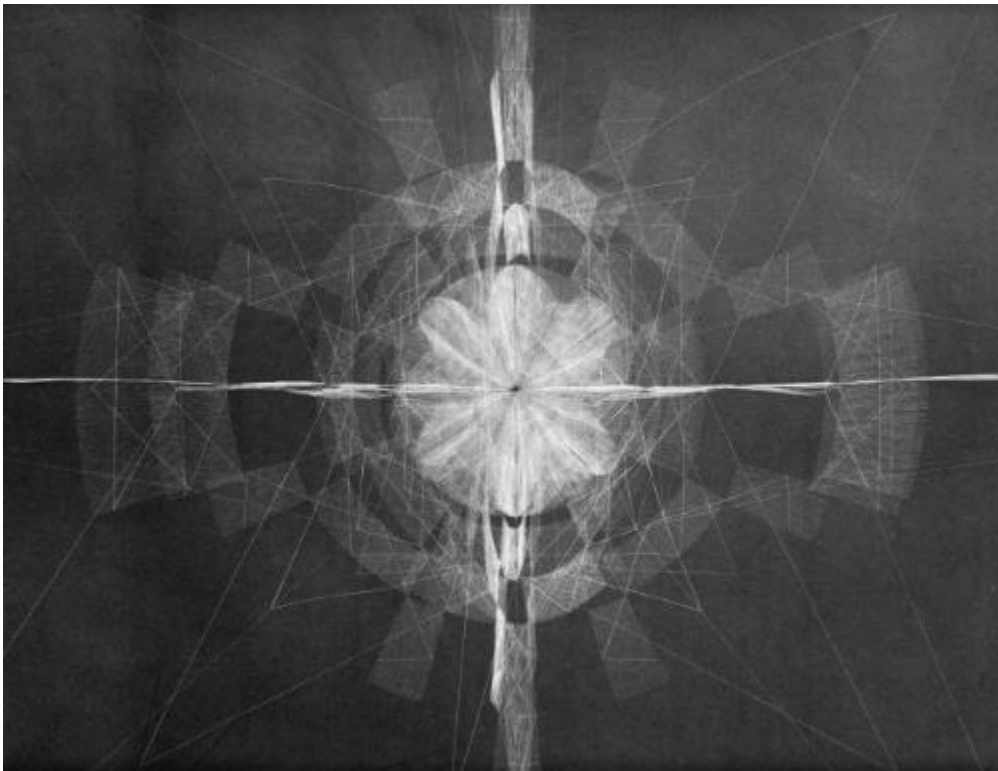
Ele descreveu esse processo natural de desenvolvimento como **individuação**. Este processo tem uma direção natural.

É o **natural movimento** em direção à manifestação de todos os elementos naturais da personalidade, **realizando-a**, para enfim, transcendê-la.

**“SÓ AQUILO QUE SOMOS REALMENTE
TEM O PODER DE NOS CURAR.”**

(O EU E O INCONSCIENTE, OBRAS COMPLETAS VOL. VII/2, EDITORA VOZES.)

A Sombra



Para Carl Gustav Jung, **sombra** são aqueles elementos do eu que não foram integrados à personalidade consciente.

Esses elementos, por vezes, estão na sombra porque suas **qualidades e funções são negadas**. Talvez sejam negadas porque a pessoa sente que elas são inaceitáveis. Não só o que negamos está na sombra, mas também **aquilo que desconhecemos**.

Esses elementos podem ser partes “negativas”, aparentemente destrutivas da personalidade, como agressão ou inveja, mas também **podem ser qualidades desconhecidas ou não usadas**.

Apesar de considerarmos alguns aspectos como negativos, Jung diz que todos os aspectos da personalidade, seja de luz ou escuridão, **são necessários para a personalidade** para que ela se torne capaz e estruturante.

Os Tipos e Funções Psicológicas

Muitas vezes, um aspecto sombrio é somente **subdesenvolvido**.

Jung pensava que cada um de nós desenvolvia certas **funções da personalidade** como primárias, que ele via como funções dominantes ou **superiores**, enquanto outras eram menos desenvolvidas, as quais ele chamava de funções **auxiliares**, e aquelas que eram muito pouco desenvolvidas ele chamava de funções **inferiores**.

Para ele há **quatro funções** diferentes, **pensamento, sentimento, sensação e intuição**, que ele via como os diferentes modos de envolvimento do indivíduo com o mundo.

Jung compreendeu que, no processo de individuação, uma pessoa precisa desenvolver suas funções inferiores, para **deixar de projetar** essas funções em outras pessoas.

Como Jung escreve:

***“TUDO QUE NOS IRRITA NOS OUTROS
PODE NOS LEVAR A UMA COMPREENSÃO
DE NÓS MESMOS.”***

Além disso, **C G Jung** também identificou duas atitudes diferentes em relação ao mundo.

Ele percebeu que há aqueles indivíduos que reagem mais abertamente ao mundo, estando mais animados e engajados. Ele os chamou de **extrovertidos**.

E há aqueles que não mostram suas reações externamente, mas as mantêm dentro de si, desenvolvendo maior interesse em seu mundo interior, ele os chamou **introvertidos**.

Importante dizer que Carl Jung desenvolveu sua teoria dos tipos em parte para entender melhor as diferenças entre ele e Freud, embora achasse muito útil compreender as pessoas e, em particular, a maneira como elas se relacionam com os outros.

Os Sonhos

Os **sonhos** são um caso à parte no processo de análise de Jung. Ele passou a valorizar esse processo com os sonhos, pois facilitava a percepção do que se mantém acontecendo na psique.

Segundo ele, os sonhos **"nos mostram a verdade natural e sem verniz"**.

Ele acreditava que **os sonhos não disfarçam seu conteúdo**, ao contrário do que pensava Freud, que achava que os sonhos expressavam desejos proibidos ocultos.

Jung pensava que **os sonhos se expressam através de símbolos** e que era a dificuldade em reconhecer esses símbolos que poderiam dificultar a compreensão do sonho.

Espiritualidade e Religião

Algo muito importante nos estudos de Jung é que ele descobriu que a experiência de **ouvir e ser guiado pelo si-mesmo**, corresponde ao que foi experienciado, ao longo dos milênios, como **experiência espiritual**.

Ele se baseia, para essa compreensão em que o indivíduo precisa passar, além de sua experiência cotidiana imediata, relacionada ao ego, e **entrar em**

relação com o Self ou si-mesmo, que às vezes é experimentado de uma maneira "**numinosa**" e inspiradora.

Essa é uma **experiência transformadora** para o indivíduo e que move seu centro de gravidade para longe do egocentrismo mesquinho e pessoal **em direção a uma visão mais ampla de si mesmo**, mais em contato com e relacionado a outras pessoas.

O Relacionamento Analítico

Nesse sentido, para ele **a função relacional** é fundamental, onde além de espelho, há a possibilidade de alcançar o estágio mais puro do ser, o **altruísmo**.

Ele estava muito consciente do papel da personalidade do analista em uma análise.

Sabia o quão profundamente o analista poderia ser afetado pelo analisando e entendeu que o analista deve lutar em primeira mão com esses efeitos e que essa luta era uma parte essencial do trabalho da análise.

Sobre isso **Carl Gustav Jung** escreve:

*“O ENCONTRO DE DUAS
PERSONALIDADES ASSEMELHA-SE AO
CONTATO DE DUAS SUBSTÂNCIAS
QUÍMICAS: SE ALGUMA REAÇÃO OCORRE,
AMBOS SOFREM UMA
TRANSFORMAÇÃO”.*

Jung foi a **primeira pessoa a pontuar que o analista deveria ter uma análise como parte de seu treinamento**. O analista só podia ajudar o analisando na medida em que se comprometia com seu próprio desenvolvimento.

Conclusão

A psicologia analítica de Carl Gustav Jung traz a todos nós uma grande oportunidade de, realmente encontrar o que mais desejamos, **a felicidade**, uma vez que permite que trabalhemoss nossas sombras, **integrando-as** e nos encaminhemoss à **autorrealização, à individuação**.

Cabe ao indivíduo que olha de fora, **perceber, reconhecer** o manancial infindável de conhecimento compilado por Jung em sua Psicologia Analítica.

O próprio Jung navegou pelas águas de suas descobertas, **transformando-se no exemplo** que deixa a todos nós.

Assim ele inicia um de seus mais conhecidos livros:

“MINHA VIDA É A HISTÓRIA DE UM INCONSCIENTE QUE SE REALIZOU.”

(CARL GUSTAV JUNG. MEMÓRIAS SONHOS E REFLEXÕES, P. 19)

E assim eu finalizo este **breve esboço**, deixando **em aberto** toda a abundância de conhecimentos para serem desvelados pelos que realmente desejam mergulhar em si-mesmos.

E você, já começou a trilhar o seu processo de individuação?

Conte a sua história nos comentários!

[ESTE TEXTO É EXCLUSIVO DO JUNG NA PRÁTICA E NÃO DEVE SER REPRODUZIDO EM NENHUMA HIPÓTESE]