

# Applied Jung Lexico

## ARQUÉTIPOS

### Parte 1



The Centre for Applied Jungian Studies

[www.appliedjung.com](http://www.appliedjung.com)

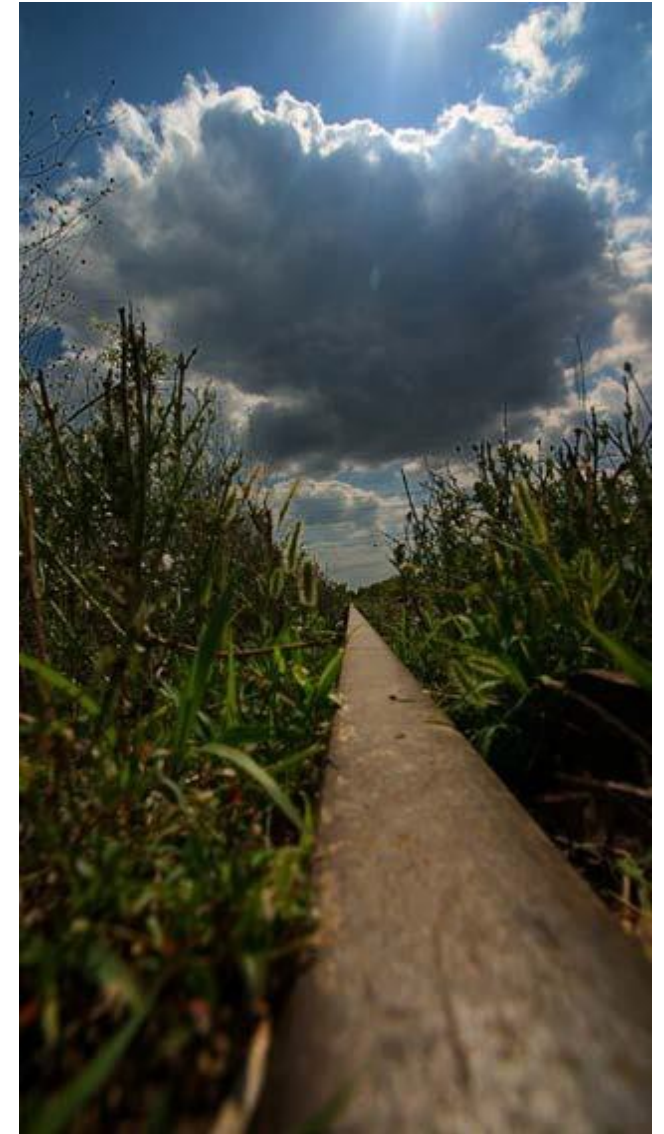
# Introdução

No Centro para Estudos Aplicados em Jung, nosso objetivo é chegar a todos que desejam entender a si mesmos e aos outros melhor e para melhorar o



relacionamento com o mundo ao seu redor. As ferramentas da psicodinâmica aplicada em geral, e da psicologia Junguiana especificamente, fornecem uma maneira poderosa e libertadora de fazer exatamente isso. Nosso objetivo é oferecer acesso a essas ferramentas para que você possa embarcar em um caminho para maior consciência, significado e individuação.

Neste léxico, apresentamos os cinco principais arquétipos e técnicas Junguianas, integrando esses conceitos psicodinâmicos. Nosso principal curso de treinamento on-line, The Authentic Living Project, usa esses exercícios para aumentar o autoconhecimento. Para ilustrar essa abordagem, estamos compartilhando três tarefas que você pode fazer em casa, que demonstram o poder desses conceitos psicodinâmicos e o efeito que a compreensão deles terá sobre você e sua perspectiva de si mesmo/a. Nesta série de três partes, você explorará três tipos de tarefas psicodinâmicas que desbloquearão aspectos anteriormente ocultos da sua psique.



# Individuação – o objetivo da Psicologia Jungiana

Jung acreditava que nascemos interiormente inteiros, que possuímos uma natureza específica e um chamado que é exclusivamente nosso, mas que muitos de nós perdemos contato com partes importantes de nós mesmos. Como resultado, sentimos que nossas vidas não têm sentido ou que não estamos vivendo autenticamente. Sentimos um vago descontentamento e desencanto, um sentimento de que deve haver mais na vida. Ao ouvir as comunicações de nossos sonhos e imaginação, podemos fazer contato e reintegrar essas diferentes partes de nós mesmos. Esse esforço em direção à totalidade, em busca de nossa 'verdadeira personalidade', é o que Jung chamou de individuação. A individuação é o processo de conhecer, dar expressão e harmonizar os vários componentes de nossa psique. Uma vez que percebemos nossa singularidade, podemos empreender o processo de individuação e explorar nosso verdadeiro e autêntico eu. A jornada rumo à individuação começa tornando consciente os principais arquétipos da psique, identificados por Jung. Este léxico se propõe a descrever esses principais arquétipos. Como nos concentramos no ensino da psicologia Junguiana como uma ferramenta prática, acessível e real, para transformação, exercícios foram fornecidos para ajudá-lo a se envolver com esses arquétipos e iniciar sua jornada em direção à individuação e a viver conscientemente

Aproveite a Jornada!



## O Reino do Imaginário

Antes de chegarmos às especificidades dos exercícios incluídos neste léxico, deixe-me dizer algo brevemente sobre o que estamos fazendo quando fazemos esses exercícios. Esses exercícios são feitos no campo da imaginação ou do 'imaginal'. O domínio da imaginação é central para a psicanálise e a psicologia Junguiana em particular. É através da faculdade da imaginação, que podemos acessar conteúdos, atitudes, ideologias e orientações inconscientes que normalmente estão ocultos da consciência. Além do óbvio valor psicanalítico, a imaginação (dirigida) é o caminho real para a criatividade. Precisamos diferenciar entre imaginação dirigida ou "primária" e mera fantasia. Em exercícios como esses, temos uma aplicação focada da imaginação dirigida

O poder de imaginar coisas que na verdade não foram experimentadas antes foi comumente considerado como um aspecto essencial do pensamento criativo e inteligente. Por outro lado, esse poder da imaginação foi igualmente considerado uma capacidade bastante passiva e mecânica de organizar e ordenar as imagens do pensamento, que surgem da memória. Existe uma grande distinção entre as diferentes formas de imaginação. Coleridge chamou um extremo de 'imaginação primária' e o outro extremo, chamou de fantasia. Embora todos os aspectos da imaginação sejam importantes em psicologia profunda - dirigida, primária, associativa, devaneio ou fantasia - nos preocupamos aqui com a imaginação dirigida ou, em termos Junguianos, imaginação ativa.

.

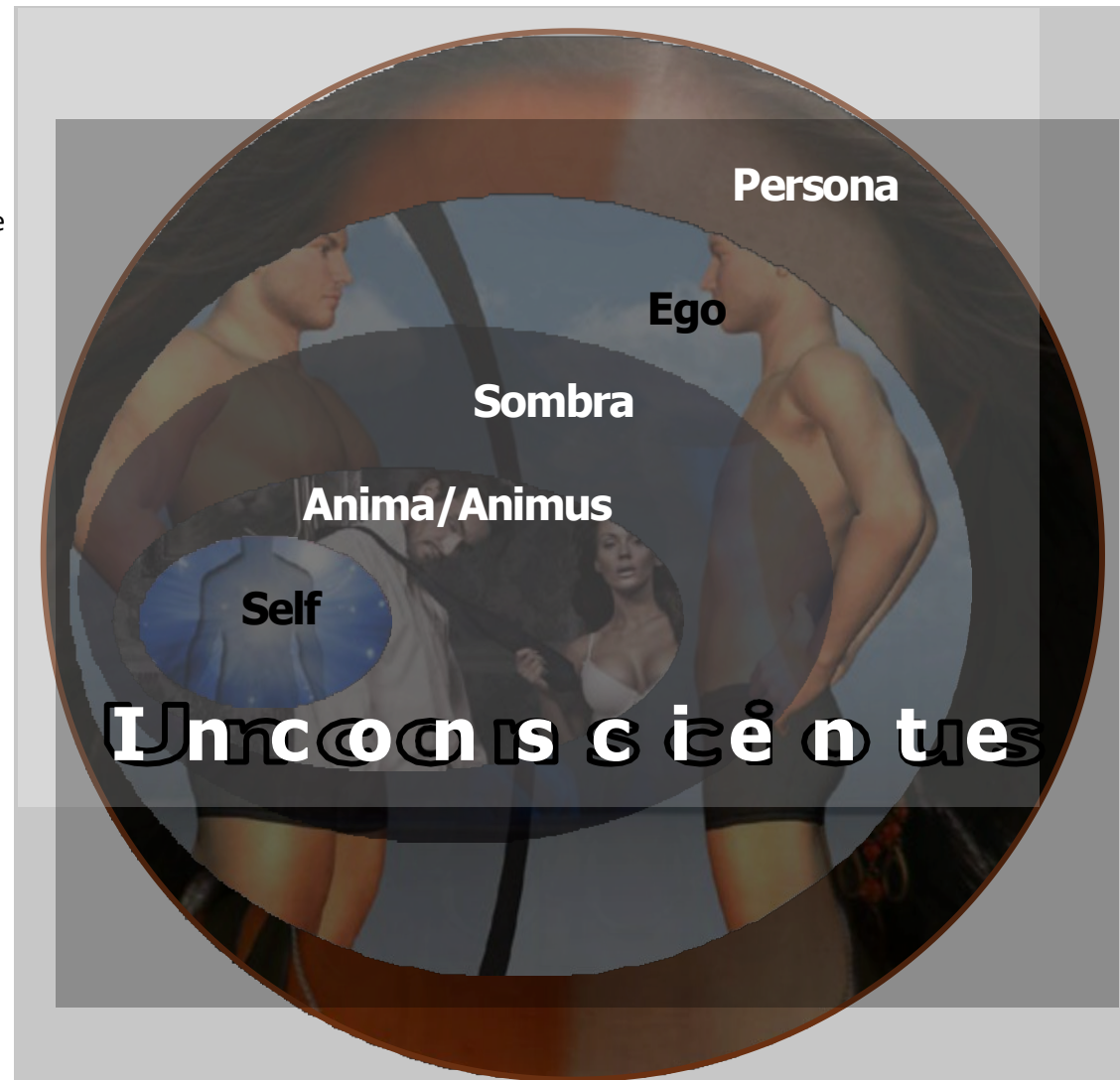


# Arquétipos

Arquétipos são imagens e símbolos primordiais encontrados no inconsciente coletivo. Cada arquétipo possui um conjunto único de significados, impulsos e traços de caráter; por exemplo, as imagens arquetípicas do herói, da criança ou da mãe. Os arquétipos de Jung incluem, entre outros, personagens humanos, arquétipos de animais como a serpente e o leão; objetos que funcionam como arquétipos como ouro, castelo ou floresta. Arquétipos são potenciais herdados e inatos. São padrões de pensamento e emoções que nos fornecem um conjunto de ferramentas, habilidades, capacidades, lições, oportunidades e potencial para esta vida. Eles formam a base sobre a qual cada indivíduo constrói sua própria experiência de vida, colorindo-os com sua cultura, personalidade e eventos de vida únicos. Por estarem inconscientes, não podem ser conhecidos ou experienciados em si mesmos e apenas indiretamente por seus efeitos, suas manifestações em imagens e símbolos e examinando comportamentos, imagens, histórias de arte, mitos ou sonhos. Conhecer os padrões arquetípicos individuais em jogo em nossas vidas pode:

- ❖ Fornecer informações sobre a maneira como operamos no mundo
- ❖ Ajudar-nos a examinar os padrões recorrentes em nossas vidas e sonhos.
- ❖ Nos dá uma visão dos principais desafios e escolhas que cada um de nossos padrões arquetípicos traz para nossas vidas
- ❖ Oferece uma visão das áreas de nossas vidas em que nos sentimos presos.
- ❖ Nos dá uma visão do nosso relacionamento com os outros.
- ❖ Nos permite fazer escolhas mais conscientes e perspicazes.

Jung identificou os cinco principais arquétipos que constituem a psique humana. Estes são: a Persona, Ego, Sombra, Anima / Animus e Self.



# Persona

A palavra "persona" vem das grandes máscaras esculpidas usadas pelos atores gregos enquanto eles se apresentavam perante o público e significa "soar". Além de identificar os personagens da peça, essas máscaras serviam como megafones primitivos, que carregavam as vozes dos atores para os bancos superiores do anfiteatro. Do mesmo modo, nossa persona facilita a comunicação entre nós e o mundo, servindo como uma ponte entre nosso ego e o mundo externo. A persona é a nossa personalidade pública, o rosto que mostramos ao mundo. A persona é a máscara através da qual nos conhecemos e interagimos. A persona é um compromisso entre o que a sociedade espera de nós e nossa própria identidade pessoal interior. Muitos de nós estão inclinados a se identificar com o nosso mundo interior ou, no mínimo, com o nosso ser pessoal. A persona é vista como um mal necessário, uma máscara que precisa ser usada no mundo lá fora. É essa negatividade em relação à persona, de que ela não é autêntica, que a lança sob uma luz fraca. No entanto, é a persona que é a verdadeira transportadora de nosso ser essencial para o mundo. É através da persona que o mundo nos conhece, não através de nossa vida interior. Nos sonhos, mitos e histórias, a persona é frequentemente simbolizada pelo que vestimos, nossas roupas, uniformes, peles de animais ou outras coberturas, ou por nossa própria pele, nossa nudez. Então, como é a sua persona, está servindo ou atrapalhando você?



## Tarefa para a Persona: Como é sua cafeteria?

Imagine um cenário em que você receba uma solicitação, para estabelecer e administrar uma cafeteria. Os parâmetros são bastante generosos:

- Você tem orçamento, tempo e recursos ilimitados.
- Você pode abrir esta loja em qualquer lugar do mundo
- Embora tornar a loja lucrativa possa ser uma prioridade, ela não precisa ser; isto é, a lucratividade é uma questão desejada, mas não necessária (essencial).



Na construção de sua cafeteria, estes são os parâmetros nos quais você deve se concentrar (assim como outros que lhe ocorrem):

- ❖ localização
- ❖ Horas de funcionamento
- ❖ A aparência da loja, exterior e interior,
- ❖ acessórios da loja, layout, cores e outras características
- ❖ ambiente e a atmosfera que você criaria
- ❖ seu menu
- ❖ área específica / s de foco
- ❖ A sua clientela
- ❖ Onde e o que você faria em sua loja
- ❖ quaisquer outras áreas ou parâmetros que lhe ocorram.

Supondo que você esteja fazendo este exercício por conta própria, sugerimos que você reserve um tempo para escrever as respostas a essas perguntas. Se você estiver fazendo o exercício com um companheiro, basta verbalizar as respostas. Independentemente da maneira como você faz o exercício, o ato de concretizar a resposta por meio de algum meio é importante e aumenta o valor que você obterá ao se envolver no exercício. Por favor, faça o exercício antes de ler mais.

Em seguida, desempacote o que você fez e o que é simbolizado no exercício.

A cafeteria é um símbolo da sua personalidade. Ela expressa de forma imaginária uma metáfora de quem você é no mundo, que rosto ou máscara você mostra ao mundo, quais são seus valores sociais / públicos, quem você deseja atrair para si mesmo, o que você está colocando lá fora. Atrai essas pessoas e, mais amplamente, sua proposta de valor - o que você oferece ao mundo. Ao analisar sua própria cafeteria, estes são os tipos de perguntas que você pode fazer e aspectos para refletir: O local é significativo - isso diz muito sobre onde sua alma deseja estar, onde está sua verdadeira casa. Ao fazer este exercício com cerca de três dezenas de pessoas durante o ano passado, notamos com que frequência sua localização é



literal ou metaforicamente onde eles passaram a infância ou a idade adulta muito precoce.

- Quais valores são representados na sua cafeteria?
- O que domina: estética, qualidade, lucro, tarifa, padrão do café, tipo de cliente, atmosfera? É sobre conexão, comunicação ou elegância?
- Você está em um papel introvertido ou extrovertido? Você está nos bastidores ou na frente da loja? Você está presente em sua cafeteria?
- Os clientes são reveladores. Presumivelmente, esses são os tipos de pessoas com quem você deseja se socializar (isso seria uma inferência razoavelmente intuitiva).
- Quem são essas pessoas? Você é seletivo quanto ao tipo de cliente e como isso se reflete na sua vida real? Se houver um contraste real entre os clientes em sua cafeteria e as pessoas que você está se misturando no mundo real, isso traz mais reflexões - por que o contraste?
- O Horário de funcionamento - quando você está no seu melhor? O que você oferece? Por que os clientes frequentam sua loja e o que os faria voltar?

A imagem da sua cafeteria é obviamente uma idealização, ou seja, é algo a se aspirar, não necessariamente indicativo do status quo. Então, o que ele traz à luz são seus valores ideais, e não o vivido. Mais uma vez, vale a pena notar e refletir sobre qualquer contraste entre os dois.

A pergunta que quero deixar para você é: O que exatamente você acha que o café (na cafeteria) simboliza?





# Applied Jung Lexico

## Parte 2

# ARQUÉTIPOS



The Centre for Applied Jungian Studies

# Ego

O ego é o centro da consciência, o portador de nossa personalidade e nosso conceito de nós mesmos. Nos distingue dos outros e nos dá nosso senso de identidade, nosso 'eu'. O Ego fica na junção entre nossos mundos interno e externo, desempenhando a função de perceber significado e avaliar valor. O ego fornece um senso de consistência e direção em nossas vidas conscientes e desempenha um papel importante no desenvolvimento de uma psique saudável. Sem o ego, não há condutor da psique. Nos sonhos, mitos e histórias, o ego é frequentemente simbolizado por : "O Herói".

Na psicologia Junguiana, o ego é fortalecido através da introspecção e integração dos arquétipos.



# Sombra



A sombra representa características desconhecidas ou pouco conhecidas do ego. A sombra é o ser inferior em todos nós, ela quer fazer todas as coisas que não nos permitimos fazer e que não queremos ser. São nossos desejos e emoções incivilizados, nosso lado sombrio, aqueles aspectos de nós mesmos que existem, mas que não reconhecemos ou com os quais não nos identificamos. É o aspecto inconsciente de nossa personalidade, geralmente oculto e reprimido. É tudo de que temos vergonha, como egoísmo, preguiça, luxúria, ganância, inveja, rancor, raiva. Tudo o que vemos como mau, inferior ou inaceitável, e negamos dentro de nós mesmos se torna parte de nossa sombra. Desconsiderar nossa sombra ou ser suficientemente arrogante para acreditar que não temos uma, não é apenas ingênuo, mas perigoso para nós e para os outros. Enquanto a sombra permanecer inconsciente e não reconhecida, ela é perigosa.

Quando tomamos consciência da sombra inconsciente, podemos trabalhar com ela, contê-la e possivelmente até transformá-la. É a consciência que nos dá escolha. Nada pode ser transformado enquanto permanece inconsciente. Portanto, embora seja um exagero dizer que tornar a sombra consciente é uma cura para tudo, é muito melhor do que quando permanece inconsciente.

Esse ato de se conscientizar da sombra, é uma parte importante da jornada. Para Jung, é o ponto de partida para a saúde e individuação psíquica

## Como podemos reconhecer a sombra operando em nossas vidas?



### Sonhos

Os sonhos são provavelmente o caminho mais conhecido e melhor para a sombra. Para citar Freud: "Os sonhos são o caminho real para o inconsciente". É em nossos sonhos que encontramos muitos aspectos desagradáveis e personagens sombrios dos quais, na vida desperta, podemos fugir. Aprendemos com a psicologia profunda que todas as dinâmicas que são encenadas em nossos sonhos são aspectos

de nós mesmos. Em nosso estado de sono, o censor consciente é contornado e vemos diretamente o inconsciente. Uma vez que aprendamos a interpretar e entender nossos sonhos, ganhamos uma linha direta de visão de nossas sombras. Nos sonhos, mitos e histórias, a sombra é frequentemente simbolizada por uma figura inferior, como vagabundo, mendigo, criado, viciado em drogas, pervertido, ladrão, cigano, prostituta ou por algo sombrio e ameaçador como um zumbi.



# Projeção

Frequentemente, se não sempre, as características de outras pessoas que mais detestamos são nosso próprio eu, reprimido e não reconhecido. É um fardo tremendo carregar nossa própria carga e um grande alívio desabafar colocando essas carga na pessoa

mais próxima. O que tememos, detestamos, desprezamos, ansiamos, odiamos ou cobiçamos no outro é muitas vezes um aspecto não reconhecido de nós mesmos.



## Parapraxes

Parapraxes foi uma descoberta precoce de Freud. Ele cunhou esse termo em referência às coisas que fazemos acidentalmente ou apesar de nós mesmos. Isso pode ser: abordar uma pessoa incorretamente, dizer algo inapropriado ou várias outras pequenas coisas 'não intencionais' que fazemos todos os dias, desde triviais (como esquecer o nome de alguém) até não tão triviais (como bater o carro). Algumas boas notícias! A sombra não é de todo ruim, pois também contém talentos não reconhecidos. São talentos que, por qualquer motivo, não viram a luz do dia em nossas vidas, mas que não apenas existem, mas que contêm enormes quantidades de libido e potencial. Autenticidade, verdadeira felicidade e totalidade só podem ser vividas, a partir da integração e acomodação de nossas sombras inconscientes.

## Tarefa de Sombra: Desenhando seu demônio



Ao fazer esta tarefa, certifique-se que você desenhe seu demônio antes de ler as perguntas na próxima página.

O conhecimento prévio das perguntas prejudicará a eficácia da tarefa.

Etapa 1: desenhando seu demônio

Pegue lápis de cera ou lápis de cor e desenhe seu demônio. Desenhe-o em um pedaço de papel em branco A4.

Ao desenhá-lo, tente sentir onde está o seu corpo e explore esse sentimento.

Capture como se sente em seu desenho.

Tome seu tempo para desenhar seu demônio, não se apresse.

Complete seu desenho antes de ler a próxima seção deste exercício.



## Etapa 2: Ampliação do desenho

Olhe para o seu desenho e reflita sobre os seguintes aspectos:

1. Qual é o tamanho do demônio em relação à página?
2. Onde ele está na página e por que está lá?
3. Qual é a sua cor? Por que é dessa cor?
4. Quais são seus atributos físicos?
5. Como você acha que é, se parece?
6. Onde está isso no seu corpo?
7. O que isso faz com você?
8. Quando esse demônio apareceu pela primeira vez?



9. Onde estava em sua casa quando apareceu pela primeira vez?
10. O que faz o demônio sair?
11. Como é esse demônio?
12. Quando o demônio se retira?
13. Por que você tem esse demônio?
14. Que fraqueza esse demônio explora?
15. Qual é a força desse demônio?
16. Qual é a recompensa de ter esse demônio?
17. Qual é o objetivo do demônio?
18. Do que o demônio está tentando protegê-lo/a??

Refleta sobre suas respostas e veja se consegue re-imaginar esse demônio alterando um de seus atributos.



# Applied Jung Lexicon

## ARQUÉTIPOS

### Parte 3



The Centre for Applied Jungian Studies

[www.appliedjung.com](http://www.appliedjung.com)



# Anima/Animus

Jung pensava que a psique era inerentemente uma entidade andrógina, independentemente do sexo físico, contendo e abraçando o feminino e o masculino. Na mulher, sua contra sexualidade é masculina e governa sua função de pensamento racional. Chamamos isso de Animus. No homem, sua contra sexualidade é feminina e governa sua função de sentimento irracional, e é chamada de Anima.

Quando falamos sobre o papel do Anima e do Animus, estamos falando sobre as seguintes qualidades.



## Congruência

Nossa capacidade de nos relacionarmos como seres humanos inteiros com o mundo e outras pessoas. Para que a relação tenha uma medida igual de coração e mente, a psique se apoia na contra sexualidade para compensar a unilateralidade natural da personalidade.

## Animação ou Espírito

O Anima e o Animus desempenham um papel significativo na determinação de como pensamos e sentimos sobre nossas vidas na câmara mais interna de nossos corações. Não é o que dizemos, mas o espírito que trazemos ao mundo, que sentimos dentro de nós mesmos e que os outros tomam consciência quando interagem conosco.

O arquétipo do Anima e do Animus forma uma ponte entre o nosso inconsciente pessoal, o nosso subconsciente e o que Jung chama de "Inconsciente Coletivo". O Anima e o Animus são a capacidade de criação de imagens que usamos para desenhar imagens inspiradoras, criativas e intuitivas do mundo interior (a rigor, o mundo interior transpessoal).

Quando o Animus é integrado a uma psique feminina saudável, ele tipicamente imbui as seguintes qualidades:

- ❖ boa capacidade racional e lógica
- ❖ capacidade de pensamento claro e desapegado.
- ❖ capacidade de construir por esforço e aplicação sustentados
- ❖ centro forte
- ❖ boa força externa na pessoa
- ❖ Uma ponte para o conhecimento e o pensamento criativo
- ❖ capacidade de resolução de problemas.



Quando o Animus está deslocado ou sobrecarrega a psique feminina, ele pode exibir alguns dos seguintes sintomas:

- o comportamento sabe tudo
- assédio moral
- sadismo
- controladora
- superioridade
- incapacidade de se relacionar de maneira eficaz e significativa.

A Anima, naturalmente, é originalmente baseada na imagem da mãe do menino e isso depois evolui com sua relação com relacionamentos românticos mais maduros. A Anima geralmente está relacionada ao singular, tanto no mundo interno quanto no externo. Em outras palavras, um homem geralmente projeta sua Anima em apenas uma mulher de cada vez

enquanto uma mulher frequentemente terá mais de uma projeção do Animus em sua vida. Algumas qualidades típicas do Anima integrado são:

- auto calmante, auto nutritivo e amoroso
- acesso à inspiração criativa
- centro forte e vida interior contida
- capaz de empatia
- capaz de fazer julgamentos de valor além do reino da pura racionalidade
- acesso a sentir a vida
- congruência com alimentos
- feliz.

Algumas qualidades típicas da Anima deslocada são:

- incansável, buscando constantemente afirmação externa



- falta de criatividade
- mal-humorado
- mal-intencionado
- falta de capacidade relacional, comportamento nos relacionamentos projetados para isolar a pessoa dos outros
- masoquista
- ganancioso, egoísta
- autocentrado.

Nos sonhos, mitos e histórias, a Anima é frequentemente simbolizada por uma pessoa do sexo oposto ao sonhador: uma mulher, uma irmã ou uma vaca, uma gata, um tigre, uma caverna ou um navio. Já para uma pessoa do sexo oposto, o Animus poderia ser simbolizado por uma águia, um touro ou um leão.

## Tarefa sobre Anima e Animus: Definindo seu Anima e Animus

Refleta sobre suas lembranças mais antigas de seus pais (cuidadores primários). Faça esta tarefa separadamente para cada pai.

Descreva em detalhes os seguintes aspectos dessas memórias:

1. Onde você está em relação aos seus pais?
2. O que você está fazendo?
3. O que eles estão fazendo?
4. Como você se sente sobre seus pais nessa reflexão?
5. Se eles tivessem que lhe dizer algo, o que seria isso?
6. Se você dissesse algo para eles, o que seria isso?

Descreva seu relacionamento com seus pais (cuidadores iniciais). Faça esta tarefa separadamente para cada pai.

1. Como sua mãe ou pai se relacionaram com você?
2. Como eles fizeram você se sentir?
3. Como você se sente em relação a eles?
4. O que você mais gostou no relacionamento deles com você?
5. O que você menos gostou no relacionamento deles com você?

Descreva como você se relaciona e como eles se relacionam com você:

1. Conhecidos
2. Amigos
3. Relacionamentos românticos
4. O mundo em geral (instituições, representantes de empresas, etc.)

O modo como você se relaciona atualmente com os outros e com o mundo reflete o modo como seus pais se relacionam com você ou com as opiniões que eles sustentavam? Descreva as semelhanças e diferenças. Observe se há uma diferença entre a maneira como você se relaciona com o mundo e os outros e a maneira como eles se relacionam com você.

Existe uma maneira que você possa imaginar que seria diferente da dinâmica atual? Como seria e se pareceria?



# O Self

Jung considerou que, desde o nascimento, cada indivíduo tem um senso original de totalidade - do Ser (Self). Enquanto o ego é o centro da consciência, o Self é o centro da personalidade total. É a parte da psique que organiza, dirige, regula e media entre o consciente,

inconsciente pessoal e inconsciente coletivo. Usando a metáfora de uma orquestra sinfônica, o Eu pode ser pensado como o maestro da orquestra e o ego como o gerente da orquestra que toma as decisões necessárias sobre reservas, bilhetes, hotéis, transporte, refeições,



e assim por diante. Sem o gerente da orquestra, o ego, a orquestra não consegue se apresentar, mas é o maestro quem garante que a música tocada seja linda. Como uma função interna e orientadora, o Eu concede um equilíbrio aos opostos, novas perspectivas, novas maneiras de ver as coisas, uma visão mais ampla e mais completa da vida. É o Self que nos guia em direção à individuação e a viver uma vida consciente e autêntica.

Como um arquétipo da totalidade e o centro regulador da psique, o Self é simbolizado em histórias, mitos e sonhos pelo círculo, pela praça ou pela mandala, pelo casal real, um filho divino, um grande professor espiritual, profeta ou salvador, como como Cristo, Muhammad, Buda ou por uma joia, uma flor, um ovo de ouro ou uma bola de ouro ou um cálice como o Graal.



## Conclusão

Ao refletir agora sobre os exercícios apresentados neste guia, gostaria que você considerasse como isso mudou sua perspectiva sobre si mesmo.

O exercício da cafeteria “Persona” iluminou o que você valoriza e como interage com os outros.

A tarefa “Sombra” fez você se conscientizar do efeito físico e emocional da sombra em sua psique.

O exercício sobre “Anima e Animus” deixou você ciente da dinâmica de seus relacionamentos íntimos e gerais.

Todos esses exercícios trouxeram à tona aspectos de si mesmo dos quais você não estava ciente antes. Esta é a chave para a verdadeira transformação. Somente quando você estiver consciente de seu próprio comportamento, crenças e atitudes, eles poderão ser abordados e alterados.

Se você achou esse processo valioso e gostaria de expandir seu conhecimento e autoconsciência, considere ingressar no Programa **Alquimia dos Símbolos**.

Enviaremos mais informações sobre este curso de transformação exclusivo e poderoso, nos próximos dias.



Follow us    

Published by The Centre for Applied Jungian Studies  
© The Centre for Applied Jungian Studies 2015  
Graphics | Dreamstime.com and Empressa Design

Compiled and edited by Tasha Tollman  
Multimedia Design and Page Construction by Empressa  
[www.empressa.org](http://www.empressa.org)