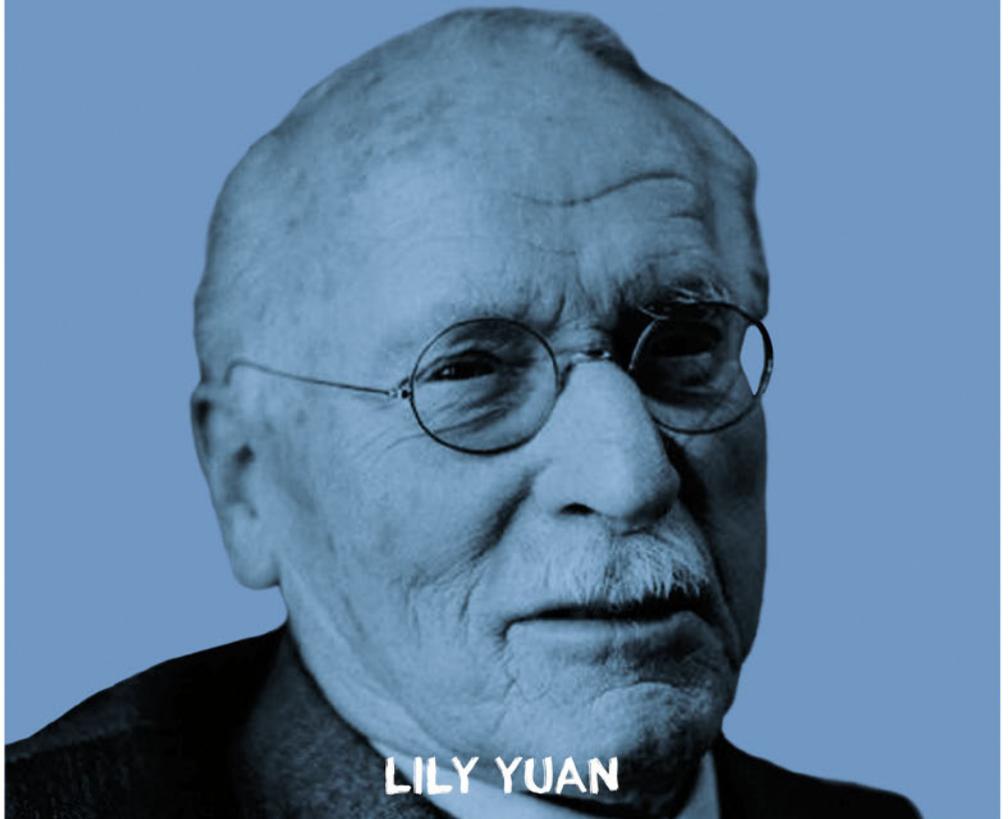


CARL JUNG

O PSICANALISTA QUE DESVENDOU
OS SEGREDOS DA MENTE



LILY YUAN

ÍNDICE

Capítulo 1	Introdução a Carl Jung e aos Seus Quatro Estágios da Vida	7
Capítulo 2	Infância	27
Capítulo 3	Juventude	37
Capítulo 4	Meia-idade	63
Capítulo 5	Velhice	117
Capítulo 6	O Efeito Cascata do Legado de Jung.	149
	Glossário de termos junguianos	185
	Bibliografia	195
	Índice remissivo.	201
	Créditos das imagens.	207

INTRODUÇÃO A CARL JUNG E AOS SEUS QUATRO ESTÁGIOS DA VIDA

Carl Gustav Jung. O génio psiquiátrico e fenómeno mundial por trás dos arquétipos, tipos de personalidade e análise dos sonhos. O homem que ousadamente trouxe à luz a psicologia analítica. Jung é amiúde retratado como um pensador calmo e discreto com icónicos óculos redondos numa postura meditativa, acompanhada de um sorriso travesso.

Muitos conhecem as suas frases, mas poucos compreendem a sua história. O que aconteceu durante a sua vida? Quem é que ele encontrou? Para onde viajou? Qual era a motivação por trás das suas ações? Exatamente quando ocorreram os pontos cruciais (e menos divulgados) da sua vida? E, claro, o que o levou a ser como era?

O percurso de vida de Jung foi tudo menos linear. Desde ter curiosidade por uma ampla gama de temas até aos seus encontros intensos com as suas doentes psiquiátricas, ele percorreu um caminho que nenhum homem durante a sua época antes ousara explorar. Das águas turvas do subconsciente até aos picos e vales das suas emoções, Jung foi um iconoclasta no melhor sentido da palavra.

Com o seu trajeto invulgar vieram períodos de sofrimento excruciantes, culpa e vergonha — e um legado eterno. Ainda hoje,

Jung é citado em manuais escolares, palestras, e em todos os cursos de psicologia ministrados no século XXI. Sem Jung, a psicologia seria uma disciplina totalmente diferente.

Jung identificou quatro estágios da vida: Infância, Juventude, Meia-idade e Velhice no seu ensaio *The Stages of Life* («Os Estágios da Vida») em *The Structure and Dynamics of the Psyche* (1931). Ele comparou estes estágios com a posição do Sol no céu — desde o amanhecer até ao anoitecer —, sendo a altura mais brilhante a parte intermédia da vida de uma pessoa.

Mais concretamente, o brilho do Sol representava a consciência. Este livro fará uma viagem detalhada e esclarecedora pela vida de Jung através dos seus próprios olhos, com as pessoas e os acontecimentos importantes que moldaram a sua mundivisão. Todas as notas pessoais de Jung encontram-se a *itálico* e em mancha mais estreita para uma mais fácil identificação.

Além disso, Jung postulou os oito tipos psicológicos distintos em 1921. No âmago da teoria da personalidade de Jung está a dicotomia fundamental de introversão e extroversão. Ele argumentou que os indivíduos preferem uma orientação da energia — ou para o interior (introversão) ou para o exterior (extroversão). Os introvertidos tendem a focar-se nos seus pensamentos e experiências íntimas, enquanto os extrovertidos são mais orientados para o mundo exterior e as interações sociais.

Partindo destes fundamentos, Jung identificou quatro funções psicológicas que descrevem como os indivíduos processam a informação: Pensamento, Sentimento, Sensação e Intuição.

Pensamento implica processamento intelectual e tomada de decisão com base na lógica, enquanto Sentimento implica decisões com base em valores e emoções. Sensação diz respeito à receção de informação através dos sentidos e à consciência de detalhes concretos, e Intuição implica perceber a informação de uma maneira abstrata e intuitiva, focando-se amiúde em possibilidades e cenários futuros potenciais.



Um retrato de Carl Jung, c. 1916.

Muitas vezes as mãos sabem solucionar um enigma com o qual o intelecto se debateu em vão.

A cultura encontra-se fora do propósito da natureza. Poderia a cultura, porventura, ser o significado e o propósito da segunda metade da vida?

INFÂNCIA

Para começar, apresentemos o primeiro dos quatro estágios da vida, de acordo com Jung — a Infância:

Jung propôs três subestágios na Infância: anárquico (arquetípico), monárquico (ego) e dualístico (socialização). Uma criança adquire consciência quando ele ou ela *sabe* que um objeto ou pessoa existe. Durante todo o período de desenvolvimento antes da puberdade, as crianças são governadas pelo instinto (*eu quero*) em vez de por um superego (*nós devíamos*). Quando uma criança aprende a partilhar, ela afasta-se de apenas ter um *id*.

O *id* é a parte primitiva e instintiva da psique. Opera segundo o princípio do prazer, procurando a gratificação imediata de necessidades e desejos básicos, sem se preocupar com consequências ou normas sociais. O *id* é considerado inconsciente e presente desde o nascimento, e representa pulsões e impulsos biológicos inatos.

Em contraste, o superego representa a bússola moral da psique. Atua como uma consciência, e tenta alcançar a consistência moral, e esforça-se subconscientemente para conter os impulsos do *id*, que podem deixar uma pessoa em maus lençóis e exposta a críticas ou castigos. O superego desenvolve-se à medida que a pessoa cresce e é fortemente influenciado e moldado pelas normas culturais e sociais.

O estado anárquico consiste de «ilhas» de consciência caóticas propensas à entropia, e imagens primitivas. Os bebês nesta fase encontram-se num estado de «participação mística», em que estão estreitamente associados ao inconsciente coletivo e têm uma

noção limitada da diferenciação entre eles próprios e o mundo à sua volta. A vida é simplesmente um conjunto de experiências e sensações sem memórias.

As crianças que ainda se encontram no seu estado inconsciente existem num vácuo conhecido (a participação mística mencionada antes), onde vivem numa unidade psicológica com o inconsciente dos seus pais. Durante as sessões de Jung com pacientes jovens, ele analisou frequentemente os sonhos dos pais da criança. Tendo estas análises em consideração, ele sugeriu que as dificuldades iniciais da criança poderiam ser causadas pelas vidas não vividas dos seus pais.

Quando o ego e a autoconsciência se começam a formar, é nessa altura que a criança entra no estágio monárquico, por volta dos 4 anos. Neste estágio, as crianças reconhecem que têm uma identidade, e são capazes de formar as suas primeiras memórias.

O seu desenvolvimento da compreensão de linguagem falada (p. ex., frases completas) também acontece por volta desta altura. É nesta fase que adquirem «consciência» e estão cientes da sua existência. As «ilhas» de consciência expandem-se, e as crianças começam a compreender o pensamento lógico.

Finalmente, quando as crianças começam a compreender-se a si mesmas e a separar-se a si mesmas enquanto indivíduos, por volta dos 6 anos, entram no estágio dualístico. Nesta fase, criam relacionamentos fora da sua família imediata e aprendem efetivamente a como se adaptarem às exigências do seu ambiente social. Assim é o instinto de sobrevivência; nenhum homem (ou nenhuma criança) é uma ilha.

Em simultâneo, as suas capacidades cognitivas progridem, permitindo uma compreensão mais matizada das dinâmicas sociais. À medida que navegam este estágio dualístico, as crianças cultivam a capacidade de terem empatia com os seus pares e compreenderem os diferentes pontos de vista que existem no interior da sua esfera social alargada.

Neste contexto, o ambiente escolar torna-se uma arena importante para a aprendizagem social, fornecendo um contexto estruturado para as crianças interagirem com os seus pares, negociarem hierarquias sociais, e refinarem as suas competências interpessoais. As crianças que têm aulas em casa poderão passar ao lado de certos aspetos críticos do desenvolvimento social — o que poderá resultar em inabilidade na Juventude.

Algumas crianças, sugere Jung, têm uma «sensibilidade congénita» que aumenta a probabilidade de adotarem uma atitude neurótica mais tarde. As ilhas tornaram-se agora uma massa terrestre contínua. Os seus pensamentos nos seus pequenos cérebros começam a ganhar forma e reúnem-se devidamente para fazerem sentido.

Jung falou dos muitos desafios e pontos cruciais da Infância, e atribuiu grande importância à educação parental:

O maior fardo que uma criança tem de suportar é a vida não vivida dos seus pais.

A criação de algo novo não é alcançada pelo intelecto, mas pelo instinto lúdico.

Jung argumentou que quando uma criança entra neste mundo, ela chega como um ser altamente intrincado com traços inerentes que persistem ao longo da sua vida. Estas características inatas muitas vezes surpreendem os pais, conduzindo ao espanto no seio da família quando a personalidade do seu filho se revela drasticamente diferente das suas próprias personalidades e, por vezes, parece marcadamente não familiar.

Estas distinções, estranhas a ambos os pais e mesmo aos irmãos, são com frequência fonte de mal-entendidos e conflitos familiares. A criança (em grande parte de modo inconsciente) aprende estratégias para obter aquilo que deseja, quer isso seja

o seu doce preferido, uma ida ao zoo, ou até o elogio de um certo cuidador.

Jung acreditava que todas as crianças deviam ser encaradas como uma experiência nova no fluxo contínuo da vida, uma tentativa para encontrar uma solução ou adaptação nova. Enquanto indivíduo distinto e original, a criança deve permanecer fiel à sua natureza inerente, forçando os pais a reconhecerem a essência única do seu filho para o guiarem rumo a uma existência que seja genuína e autêntica.

JUVENTUDE

O fim da puberdade marca o início da Juventude, a qual é definida pelo fim inevitável da Infância, e o «nascimento psíquico» da personalidade. Quem se encontra na Juventude necessita de muitas mais responsabilidades para se tornar um cidadão plenamente desenvolvido e funcional da sociedade. Tem de aprender quais as qualidades e competências que pode oferecer.

A Juventude adapta-se ao mundo à medida que a criança desenvolve um ego. Isto marca o início de uma jornada para a independência e a autocompreensão, em especial em relação à sombra (o lado oculto e repleto de culpa da personalidade de um indivíduo). Aqui começa o grandioso processo de individuação — o ponto de partida de desenvolver uma personalidade única para o indivíduo. A individuação é um processo de crescimento psicológico e autodescoberta que implica integrar os aspetos conscientes e inconscientes do eu.

Os indivíduos no estágio da Juventude muitas vezes envolvem-se num processo de autodescoberta e formação da identidade. Poderão fazer experiências com diferentes papéis, valores e sistemas de crenças para compreender quem são e aquilo que defendem. Interagem com diferentes grupos sociais, adotam um novo estilo de moda a cada semana, e percorrem listas de reprodução de música variadas.

A puberdade é o ponto crítico em que a psique se consolida numa entidade tangível, um fenómeno designado por Jung de nascimento psíquico. Este período é caracterizado por desafios que necessitam de adaptação, requerendo que se cessem as fantasias da infância e que se enfrentem as exigências pragmáticas da vida adulta. Durante esta fase, a atenção é sobretudo direcionada para o exterior, com uma consciência predominante enquanto as pessoas se esforçam por alcançar os seus objetivos e criam um nicho estável e próspero para si mesmas no mundo.

Os jovens adultos lutam por uma maior independência face aos seus pais e outras figuras de autoridade. Poderão sair de casa, enveredar pelo ensino superior ou iniciar as suas carreiras, e tomam decisões que moldam as suas próprias vidas. Aprendem a gerir as suas finanças, a aproveitar a sua autonomia, e a ajustar as velas dos próprios barcos na sua viagem à medida que se deslocam através dos mares de pensamento inconscientes.

Ao formarem as suas próprias identidades, os indivíduos no estágio da Juventude poderão questionar e reavaliar os valores e crenças com que foram criados. Poderão adotar novos valores ou modificar os já existentes para que se alinhem com a sua emergente consciência do eu. Um indivíduo no estágio de desenvolvimento da Juventude poderá rejeitar valores religiosos aprendidos anteriormente, por exemplo, e substituí-los por uma recém-descoberta noção de agnosticismo.

A pessoa jovem, quer seja um homem ou mulher, ainda é a criatura em desenvolvimento que, no sentido do arquétipo do herói, se está a preparar para se tornar o guerreiro e realizar a façanha que provará o seu valor.

Alguns objetivos coletivos comuns são encontrar um parceiro com quem ter uma família e deixar uma marca no mundo. Quando as pessoas entram na Juventude, elas plantam sementes

para o futuro. Continuam a desfrutar o momento e a apreciar a espontaneidade, mas reconhecem a importância de planejar para o futuro.

Um aspeto importante do estágio da Juventude é um indivíduo tornar-se financeiramente autossuficiente e responsável. As pessoas poderão garantir um emprego, gerir as finanças e tomar decisões financeiras por si mesmas. Longe vão os tempos em que os seus pais (ou cuidadores principais) lhes diziam quais as atividades em que se deviam envolver ou o que vestir.

As pessoas que se integraram com êxito na época da Juventude têm com frequência múltiplos papéis que cumprem no seio das esferas das suas afiliações profissionais e parcerias pessoais. Compreendem as suas qualidades únicas e áreas em que podem melhorar, de modo a se tornarem os seus eus mais elevados e mais realizados.

O Arquétipo da Criança Eterna

Muitos problemas ocorrem quando alguém deseja permanecer uma criança para sempre, o que a psicologia popular batizou de «síndrome de Peter Pan». Os conflitos internos podem surgir quando alguém se quer agarrar à sua infância e, por conseguinte, nunca se integra totalmente no estágio da Juventude. Jung avisou que o processo de integração na Juventude pode ser perturbado por «expectativas exageradas, subestimação das dificuldades, otimismo injustificado, ou uma atitude negativa».

O mito do *puer* ou *puella aeternus* (latim para criança eterna) retrata uma criança-deus que evita a individuação e tem dificuldade em seguir para o próximo estágio. Jung alerta para símbolos significativos em sonhos que assombram a criança eterna

– quaisquer objetos relacionados com o aprisionamento. Essencialmente, elas estão «apriso­nadas» no interior dos constrangimentos da sua ingenuidade e assombro.

Jung equipara a «criança eterna» num homem a «uma experiência indescritível, incongruência, incapacidade e prerrogativa divina», o que em última análise determina o mérito de uma personalidade. Embora não seja declarado de forma explícita em orientações ou manuais psiquiátricos, a imaturidade e a relutância de uma pessoa em crescer poderão ser indicativas de um problema psicológico mais importante.

Imagine jaulas, correntes e barras, para nomear apenas alguns. Ele compara a própria vida a uma prisão para a pessoa que se recusa a amadurecer e progredir para a época seguinte na sua vida. A criança eterna deleita-se com o conforto do presente em vez de encarar os desafios que lhe permitiriam encetar uma metamorfose para o próximo capítulo da sua vida.



O conceito de Jung da criança eterna obteve reconhecimento como «síndrome de Peter Pan» na psicologia popular.

A sombra do puer é o senex (Idoso), associado ao deus Apolo — disciplinado, controlado, responsável, racional, organizado. Inversamente, a sombra do senex é o puer, relacionado com Dionísio — instinto sem restrições, desordem, embriaguez, capricho.

O que tinha Jung a dizer sobre a paternidade e a tremenda porção de responsabilidade que ela implica? Quando foi pai pela primeira vez, ficou chocado com quão diferente a vida se tornou. Embora ainda conservasse com muito carinho o seu papel de investigador, sabia que os seus filhos iriam requerer a maior parte da sua energia física e mental durante os primeiros anos das suas vidas.

Jung sugeriu que quanto menos compreendemos os objetivos perseguidos pelos nossos pais e antepassados, mais comprometemos o entendimento de nós próprios. Consequentemente, contribuímos ativamente para nos privarmos das nossas raízes e instintos orientadores, reduzindo-nos a meras partículas na massa, governados apenas pelo que Nietzsche denominou espírito da gravidade.

Ele também afirmou abertamente que numa jornada de parentalidade, cada pai encontra o potencial para influenciar o carácter da sua filha, deixando que seja o educador, marido ou psiquiatra a enfrentar as consequências. Os danos causados pelo pai exigem retificação de um outro pai, tal como o impacto das ações de uma mãe só pode ser remediado por outra mãe.

No que diz respeito a um pai e ao seu filho, o pai está associado ao arquétipo do «velho sábio», que salienta a sabedoria, a experiência e a orientação. A relação pai-filho é importante no processo de individuação porque o filho tem de aprender a ver-se a si mesmo como uma entidade individual separada do seu pai, que habitualmente seria uma das suas primeiras (e principais) figuras de referência. Este desenvolvimento de carácter ajuda o filho a encontrar o seu lugar no mundo.

É claro que o processo de individuação contínuo do próprio pai também deve ser tido em consideração quando ele deixa de ser a principal figura «mentora» para o seu filho depois de ele abandonar o ninho e assumir a responsabilidade de construir a sua própria vida familiar. Isto habitualmente acontece quando um homem tem entre 25 e 30 anos.

A recorrência cíclica de dinâmicas familiares poderá ser comparada com uma falha psicológica primordial, análoga à maldição duradoura dos Atridas transmitida ao longo de sucessivas gerações.

Ser pai é uma tarefa muito difícil. Quem dera que estivesse limitada a providenciar alimento, roupa e abrigo! É muito mais do que isso. Primeiro, e acima de tudo, temos de saber como crescer no interior da alma de uma criança.

A energia está no seu auge neste estágio, altura em que a maioria das pessoas progride na carreira e adquire competências profissionais. Jung criou a designação de Juventude tardia para se referir a «rudemente pôr um fim ao sonho da infância», quando o ego desenvolvido de uma pessoa tem de enfrentar a (muitas vezes exigente e monotonamente previsível) realidade. Há contas para pagar, roupa para lavar, e uma aparentemente infindável lista de assuntos para tratar. Bem-vindo à vida adulta.

Não há Juventude eterna; ela termina por volta dos 35–40 anos. Nessa altura, as pessoas tipicamente têm as suas carreiras delineadas, e estão confortáveis em termos do seu relacionamento ou da sua solteirice. Sabem que passos dar para progredir nas suas esferas pessoais, profissionais e sociais. Passemos ao estágio seguinte...

Absolutamente impreparados, damos o passo para a tarde da vida. Pior ainda, damos este passo com o pressuposto falso de que as nossas verdades e ideais nos irão servir como até agora.

MEIA-IDADE

Os indivíduos estão mais suscetíveis a alterações e transformações drásticas da personalidade durante a Meia-idade. Ela acarreta grande ansiedade e desânimo em relação ao futuro, dado que é quando as pessoas se questionam com desalento «Será que a vida é só isto?». Talvez tenham passado a primeira metade das suas vidas a poupar e a trabalhar, sem questionar o significado por trás das suas ações. Estas são as rumações que resultam da crise de meia-idade clássica. O fim de uma relação ou o abandono de uma carreira são prováveis neste estágio.

Durante a crise de meia-idade, os indivíduos são propensos a adotar um estilo diferente, a alterar o cabelo de forma drástica, ou até a se mudar por completo para um país novo e perseguir os seus sonhos não atendidos. As pessoas neste período da vida tomam consciência de que o seu tempo é limitado, e de que já gastaram aproximadamente metade dele. O que deverão fazer a seguir? Qual é o propósito derradeiro do aparentemente infundável círculo de trabalhar e viver?

À medida que os indivíduos entram na Meia-idade, começam a encarar o facto de que não são invencíveis e de que o seu tempo no planeta é limitado. Essencialmente, começam a mudar o seu foco dos seus próprios objetivos pessoais para a comunidade mais alargada e para a próxima geração. Isto pode conduzir a um maior apreço pela vida e a um sentido de urgência de aproveitar ao máximo o tempo que lhes resta. Isto pode conduzir a um desejo de produzir um impacto positivo no mundo e deixar um legado duradouro.

A questão decisiva para um homem é: Estará ele ligado a algo infinito ou não? Essa é a questão reveladora da sua vida.

Na meia-idade, a alma pergunta: «O que tens andado a fazer até agora? O que farás daqui em diante?»

Por volta dos 35–40 anos, a depressão e o neuroticismo aumentam, o que indica rigidez psíquica. Neste estágio, tendemos a resistir à mudança devido ao medo do desconhecido (não da morte em si). Jung afirma que quando não conseguimos inovar, acabamos por nos tornar uma paródia de nós mesmos. A religião, sugere ele, é a escola para fazer a transição para a Meia-idade — um código de conduta externo para compreender a sensação de falta de significado que a vida nos pode impor durante este estágio.

Felizmente, há muito mais do que pessimismo e desânimo durante a Meia-idade. Jung sugeriu cinco estágios diferentes da transição da meia-idade: acomodação, separação, liminaridade, reintegração e, por fim, individuação.

Durante a acomodação, as pessoas tentam equilibrar as suas *personas* com expectativas exteriores. Em seguida, quando atingem a separação, começam a questionar a medida em que os seus próprios valores estão de acordo com aquilo que o mundo quer delas. Depois disso, as pessoas têm de percorrer a liminaridade, o estágio em que as suas *personas* antigas são rejeitadas e elas lutam com unhas e dentes no interior de si mesmas para criarem *personas* novas. Podem sentir-se inquietas e entediadas, e sentem-se impelidas a tomar decisões impulsivas; arriscar com poucas hipóteses de sucesso e voar para onde quer que o vento sopra. Quando finalmente alcançam a reintegração, as marés começam a acalmar. E só então a integração pode começar.

Durante a integração, as pessoas adotam uma nova *persona* e retiram um grande peso de incerteza dos seus ombros. Percebem qual a direção que a sua vida está a tomar e começam a trabalhar para atingir os seus novos objetivos. Por fim, o estágio de individuação põe fim à crise de meia-idade. As pessoas entendem por que razão o espaço entre os seus valores pessoais e a *persona* existe e reconciliam-se consigo próprias para prosseguirem os seus trajetos com coragem.

O sol da consciência começa agora a pôr-se...

VELHICE

A Velhice, que começa mais ou menos a meio da casa dos 60 anos, centra-se num período de reflexão em grande medida enraizado no espiritual e no filosófico. Jung compara-o ao metafórico pôr do sol e aos seus raios a desvanecerem-se gradualmente durante o crepúsculo. Este processo representa a consciência a definhar. Uma noite eterna está logo ao virar da esquina de uma vida mística e efémera. Onde há morte... haverá nascimento, à medida que o ciclo da vida prossegue nas gerações vindouras.

Os homens tornam-se mulheres, e as mulheres tornam-se homens. Por outras palavras, os homens passam a estar mais em contacto com valores femininos, enquanto as mulheres veem o benefício da energia masculina. Para alcançar a integridade e a realização psicológica, os indivíduos têm de integrar estes aspetos de si mesmos no seu conhecimento consciente. Um indivíduo saudável está em contacto quer com o seu lado masculino quer com o feminino.

Não se pode viver a tarde da vida de acordo com o programa da manhã da vida; porque o que era ótimo de manhã terá pouca importância à noite, e o que de manhã era verdade tornar-se-á uma mentira à noite.

Este processo de integração implica reconhecer e aceitar partes de nós mesmos que possam ser consideradas tradicionalmente femininas ou masculinas. Os arrependimentos mais significativos que os idosos têm estão alicerçados na incapacidade de tirar proveito das oportunidades e simplesmente agir. A passividade talvez tenha proporcionado uma sensação confortável a curto prazo, mas o remorso é sentido mais tarde, quando o indivíduo se torna consciente de quão rápido o tempo voa. O sol da consciência pôr-se-á em breve, dado que, nesta altura, mais de metade da vida já passou.

Os idosos poderão retirar-se do mundo e focar-se nas suas vidas interiores. Isto pode implicar abrir mão das preocupações mundanas e concentrar-se no desenvolvimento pessoal e na reflexão. Embora a cultura popular considere que este período seja «a terceira idade», os indivíduos que são confrontados com os seus corpos e mentes a envelhecerem poderão atravessar mais uma crise e cair no desespero.

Os monólogos internos de «Se tivesse feito... naquela altura... então eu poderia ter sido...» repetem-se nas suas mentes. A sua saúde e vitalidade são agora incomparáveis com o que foram trinta anos antes. Embora ainda seja possível regressar à escola e adquirir novas competências, são necessárias mais energia e concentração para alcançar os mesmos resultados. O relógio continua a avançar, e o tempo talvez pareça passar mais depressa para os que se encontram na Velhice.

Cada pessoa percorre os estágios da vida rumo a uma morte inevitável. Jung sugeriu que as pessoas *batalhassem por alcançar* esta morte em vez de fugirem dela. Aceitar a morte, valorizando o que já aconteceu e aproveitando ao máximo o que resta. Neste estágio, ter um propósito na vida é tão importante quanto ter um propósito na morte. As pessoas poderão ter experiências diferentes ao longo das suas vidas, mas o nascimento e a morte são universais.

O conceito de uma vida após a morte ou de Deus estabelece um sentido de significado e esperança durante os anos derradeiros de uma pessoa. Serve como o marcador para a paz e a aceitação. Jung alega que é contraprodutivo adotar uma abordagem empírica à morte, porque as respostas serão sempre vagas — uma forma de absurdismo. A única certeza é que todas as pessoas irão, por fim, sofrer uma morte física, o que Jung considerava um facto confortante.

ACERCA DE JUNG

Jung acreditava que a nossa consciência sobrevive à morte física e que a psique continua a existir para lá do corpo. Contudo, não acreditava num conceito concreto ou específico de uma vida após a morte, mas vi-a antes como um mistério que não podia ser, e não viria a ser, totalmente compreendido ou explicado pela mente humana. Eis alguns dos pensamentos registados de Jung acerca de Deus ao longo da sua vida:

Acho muito difícil dizer com certeza aquilo em que acredito. Há tanto que não sabemos, que não podemos provar, e isso parece contradizer outras coisas. Mas sinto que por trás de todas as coisas existe uma espécie de ordem, uma misteriosa unidade, que dá significado e propósito a tudo.

Jung acreditava que a psique (ou alma) é uma entidade real e distinta que continua a existir após a morte. Ele via a psique como um aspeto fundamental da existência humana que não está vinculado ao corpo físico, pelo que pode desenvolver-se e evoluir para lá dos limites do mundo físico. De certo modo, a psique pode prosseguir para sempre em dimensões para lá da nossa imaginação. Transcendendo a realidade, por assim dizer.

Jung distanciou-se cautelosamente da visão de um Deus tradicional e antropomórfico, e, em vez disso, viu Deus como um símbolo dos aspetos transcendentais e numinosos da psique. Ele acreditava que a psique humana tem uma dimensão religiosa ou espiritual, e que esta dimensão é expressa através de imagens e símbolos que têm significado e significância profunda para indivíduos e culturas.

Quanto à personalidade, o próprio Jung concetualizou as dimensões de introversão-extroversão, intuição-sensação e pensamento-sentimento — as quais desenvolveu em *Psychological Types*, em 1921. Ele considerou oito tipos de personalidade distintos,

nomeadamente: pensadores introvertidos (INTP/ISTP), sentimentais introvertidos (INFP/ISFP), sensoriais introvertidos (ISTJ/ISFJ), intuitivos introvertidos (INTJ/INFJ), pensadores extrovertidos (ESTJ/ENTP), sentimentais extrovertidos (ESFJ/ENFJ), sensoriais extrovertidos (ESTP/ESFP), e intuitivos extrovertidos (ENTP/ENFP).

As suas teorias da personalidade perduraram e, desde então, foram usadas em várias avaliações *new age* como o infame MBTI®, os temperamentos Keirsey, bem como o Código de Cores. Estes conceitos podem ser vagamente rastreados até aos quatro humores medievais, que são Melancólico (Bílis Negra), Fleumático (Fleuma), Sanguíneo (Sangue) e Colérico (Bílis Amarela). O catálogo de Jung do comportamento humano perdura!

Jung também explorou várias formas de arte, como a escultura, pinturas com guache, mandalas, caligrafia e outras mais. A maior parte do seu trabalho artístico permaneceu anónimo até ao seu falecimento, quando os seus talentos criativos foram preservados e reconhecidos. Uma peça menos conhecida é uma estátua de um homem com barba que possuía muitos braços, que poderia simbolizar a sua multipotencialidade. Os observadores poderão ter interpretações diferentes do seu trabalho, o que é o principal objetivo da arte.

As expressões artísticas de Jung estavam profundamente interligadas com as suas explorações da mente inconsciente e de símbolos arquétipos. A obra artística encontrada no *Liber Novus* (*Red Book*) inclui ilustrações detalhadas e simbólicas que expõem a sua viagem de imersão nas profundezas da sua psique. Este livro abrange dezasseis anos completos da vida de Jung, de 1914 a 1930.

A arte, para Jung, era um escape para a expressão emocional. Ele debatia-se com uma miríade de problemas de saúde mental e precisava de um método saudável para exteriorizar as emoções. Os lápis, canetas e tintas ajudavam-no a dissipar as nuvens negras sobre a sua cabeça e a rumar a locais mais soalheiros.



Os 16 tipos de personalidade tal como foram conceitualizados por Briggs e Myers.

Onde existiam sentimentos, podia haver arte. E Jung estava mais do que disposto a romper com «regras» fortemente estabelecidas para transpor as formas de arte convencionais.

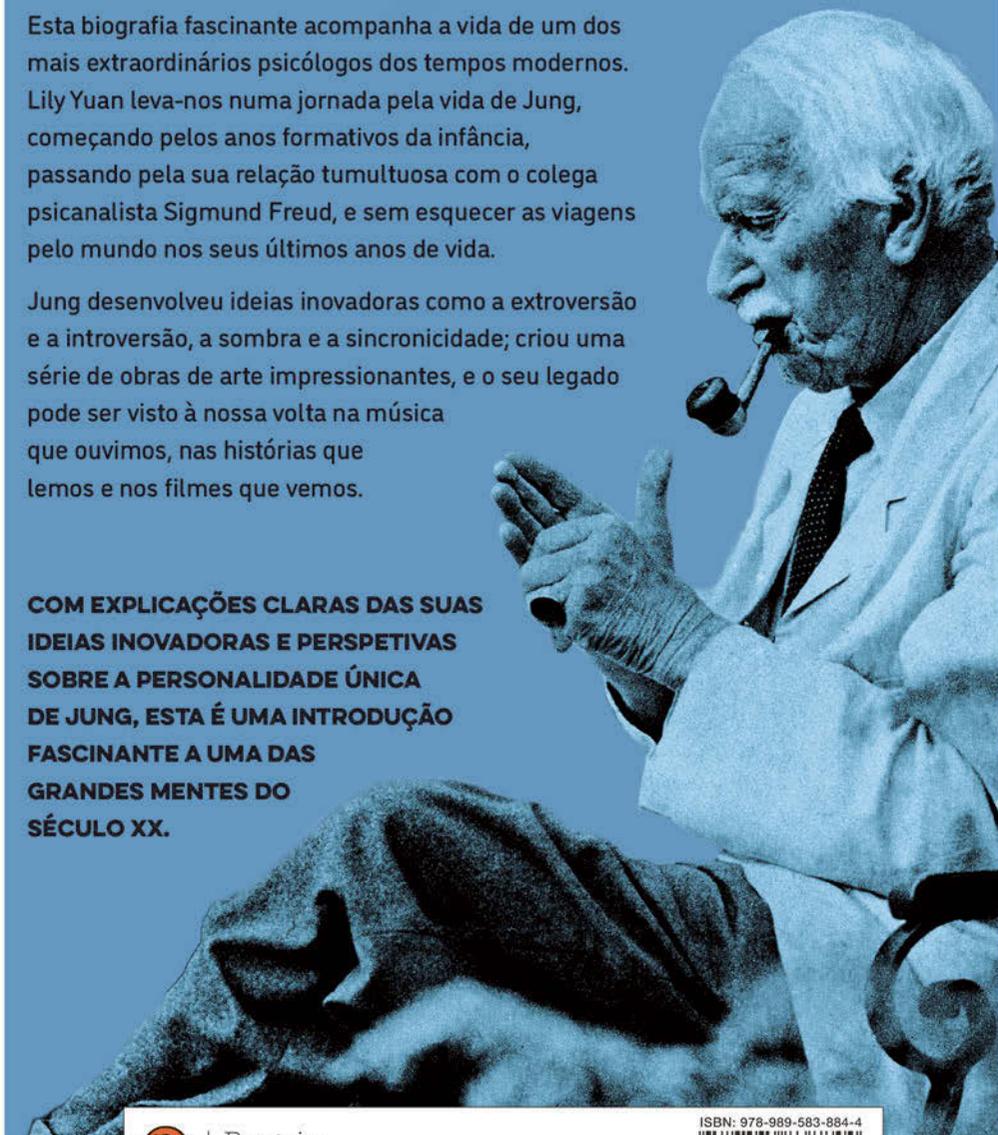
Vamos percorrer os quatro estágios da vida de Jung (propostos pelo próprio) começando na sua infância, que teve início nos gélidos Alpes da Suíça, a meio do verão. O relógio marcava 19h27 em Kesswil, no lago Constância. Após três abortos espontâneos da sua mãe, Emilie, Carl era o primeiro bebé que sobrevivia, o que o tornava o irmão mais velho. O Sol — e a consciência de Jung — acabava de nascer.

QUEM FOI VERDADEIRAMENTE CARL JUNG?

Esta biografia fascinante acompanha a vida de um dos mais extraordinários psicólogos dos tempos modernos. Lily Yuan leva-nos numa jornada pela vida de Jung, começando pelos anos formativos da infância, passando pela sua relação tumultuosa com o colega psicanalista Sigmund Freud, e sem esquecer as viagens pelo mundo nos seus últimos anos de vida.

Jung desenvolveu ideias inovadoras como a extroversão e a introversão, a sombra e a sincronicidade; criou uma série de obras de arte impressionantes, e o seu legado pode ser visto à nossa volta na música que ouvimos, nas histórias que lemos e nos filmes que vemos.

**COM EXPLICAÇÕES CLARAS DAS SUAS
IDEIAS INOVADORAS E PERSPETIVAS
SOBRE A PERSONALIDADE ÚNICA
DE JUNG, ESTA É UMA INTRODUÇÃO
FASCINANTE A UMA DAS
GRANDES MENTES DO
SÉCULO XX.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
@ penguinlivros

ISBN: 978-989-583-884-4



9 789895 838844