



**Uma discussão prolongada significa  
que ambas as partes estão erradas.\***

**VOLTAIRE**



facebook.com/humorinteligente01

Jung propôs que trazemos no nosso psiquismo, uma herança do masculino (animus) e do feminino (anima), de nossa ancestralidade, que ao nascermos já trazemos estas pré disposições herdadas como arquétipos (possibilidades). Os complexos de masculino/feminino, muitas vezes, associados, a complexos de pai/mãe, podem produzir, complexos de rejeição, que se refletem nas relações futuras com o sexo oposto. Nascemos num meio, onde, além de nossos pais, outras relações (avós, tios, etc.) influenciam nas referências do nosso masculino/feminino interior. Aí, a grande questão, quando andamos 'armados' contra o sexo oposto, muitas vezes sabotando uma relação, e nos sabotando, por motivos, inconscientes. Uma briga de 'anima' (o feminino no homem) e de 'animus' (o masculino na mulher) é um desentendimento sem fim, sem tréguas, onde ambos perdem, se agridem, se violentam, se machucam, projetando inconscientemente, uma imagem deformada do sexo oposto que trás como referência. Ou, busca inconscientemente nas relações, alguém para machucar, humilhar, sendo o autor ou a vítima.

Psicólogo João Januário Martins – CRP: 06/53413

email: [jjmpsic@hotmai.com](mailto:jjmpsic@hotmai.com)

site: [www.jungpsicologiatranspessoal.com.br](http://www.jungpsicologiatranspessoal.com.br)

Av. Gal. Carneiro, 803 – 3º andar - sala 31 – Sorocaba -SP

Tel.: (15) 3013-2114



Ao contrário, quando alguém, lhe oferece respeito, carinho, amor, não serve, tem que ser aquele(a) que o(a) fará sofrer, porque acha, inconscientemente que é isto que merece. Como fazer para mudar esta situação?

Trabalhar, investir, lentamente na mudança destas imagens que trazemos como 'referência' de homem/mulher internalizados no nosso psiquismo. Uma das formas, a prática da 'Imaginação Ativa', sugerida por Jung. Abrir um 'diálogo', uma 'reconciliação', abaixando as 'armas' que só perpetuam dor e sofrimento. De preferência, este diálogo, deve ser escrito com total participação do Ego consciente. Lembrando que Jung propôs que os arquétipos da Anima/Animus são a porta de entrada estreita para o nosso Inconsciente e esta 'porta' só se desenvolve, no convívio, nos conflitos e na reconciliação com o sexo oposto interno a cada um, ou seja, infelizmente, não adianta 'fugir' do sexo oposto, interno e externo, porque estaremos fugindo e nos afastando de nós mesmos, do nosso Ser Integral. No Processo de Individuação, proposto por Jung, o maior e o próprio Sentido de Vida, buscamos a integração dos aspectos cindidos (complexos) do nosso psiquismo, desvestindo-se de nossas máscaras (arquétipo da Persona), o confronto com o arquétipo 'Sombra', onde se escondem nossas repressões, traumas e complexos individuais com raízes no Inconsciente Coletivo (heranças ancestrais). Próxima etapa, integração dos arquétipos 'Anima/Animus' (feminino/masculino). Lembrando, quem vai estar organizando, sempre, é o nosso Eu Interior, o *Self*, ou o Si Mesmo, grande 'Maestro' Interior, que trás a representação do Divino do arquétipo (imagem) de Cristo, internalizada do nosso Inconsciente Coletivo.

Esta prática da 'Imaginação Ativa' deve ser realizada com a total participação do Ego consciente.

O 'Processo de Individuação' ocorre naturalmente na vida e também pode ser estimulado na psicoterapia. Jung usou de uma simbologia, para ilustrar o Processo de Individuação, pense num indivíduo que tem que descer necessariamente ao fundo de um poço, ele tem duas possibilidades, ou desce escorando, ancorando, se equilibrando, com total participação do Ego consciente, ou, vai cair de costas, sofrendo todas as consequências da queda. O Processo vai ocorrer independente de nossa vontade, querendo, ou não. Portanto, em sua consciência qual método você escolhe para descer às profundezas do vosso 'poço' interior, sabendo, que é a única possibilidade de salvação?