



Neste boletim de noticias, vamos abordar o curso de introdução à psicologia profunda que está a decorrer, e as próximas atividades da SPPA.



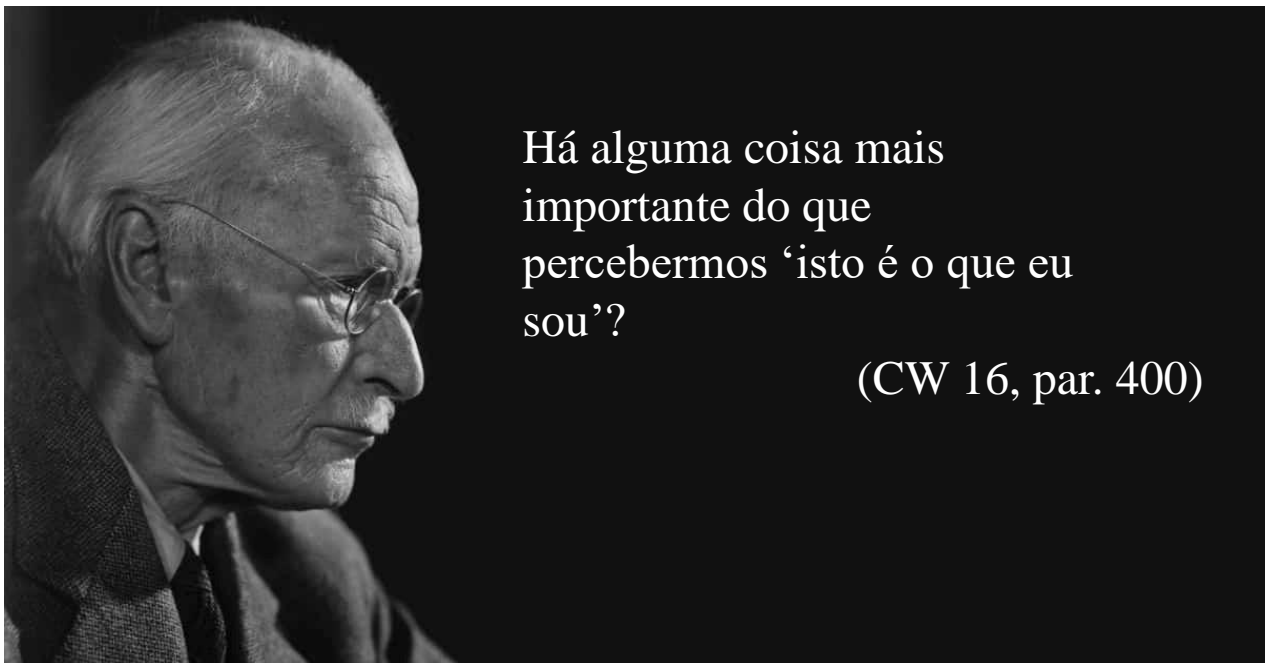
Curso de Introdução à Psicologia Profunda de C. G. Jung





O nosso curso de introdução à psicologia profunda de CG Jung tem sido uma verdadeira jornada de autoconhecimento e exploração dos mistérios da mente humana.

No mês de março, abordámos dois temas: Os Complexos e o Processo de Individuação





Chegámos ao meio do curso com o tema dos **Complexos!**

Os complexos são um dos temas que Jung desenvolveu logo no início da sua carreira. Relacionados com o inconsciente pessoal, podem ser concebidos como grupos de sentimentos, pensamentos e memórias que se organizam em torno de um tema central. São constituídos por imagens, memórias congeladas de momentos traumáticos enterrados no inconsciente, reprimidos.

Jung diz ser “a imagem de uma certa situação psíquica com um forte acento emocional que é relativamente incompatível com a atitude habitual da consciência” OC 8 par 201



Explorámos a forma como os complexos influenciam nosso comportamento e nossas emoções.

Quanto mais forte for o complexo menor será a liberdade do Eu para fazer escolhas livres.

EU – Consciência – Terra Firme

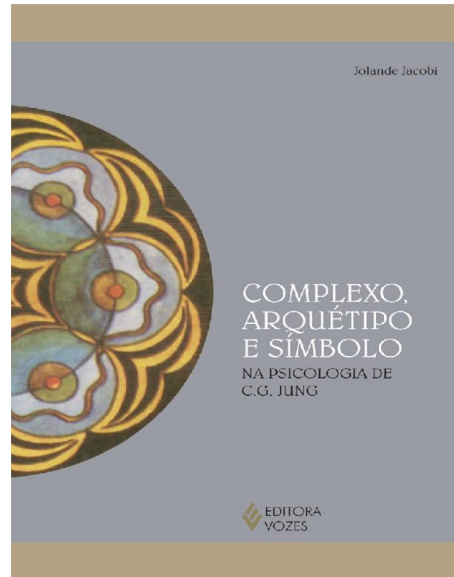


Gravura de Flammarion (1888)

COMPLEXO – Inconsciente Pessoal – Sistema Solar e os seus objectos



Abordámos exemplos do complexo materno e paterno, o complexo do salvador, o complexo de inferioridade e superioridade.



A compreensão destes padrões é crucial para o autoconhecimento e para a nossa saúde mental. Quando reconhecemos e integramos os nossos complexos, podemos trazê-los à consciência, permitindo gerir essas emoções de maneira mais saudável e aumentar a nossa liberdade de escolha.

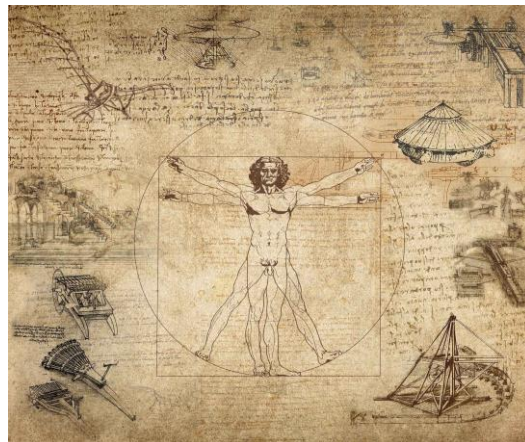
“Uma pessoa não tem um complexo: o complexo é que a tem.”
(OC 6, par. 200)



O Processo de Individuação

Outro tema fascinante abordado foi o processo de individuação.

“Eu uso o termo ‘individuação’ para descrever o processo pelo qual a pessoa se torna ‘indivíduo’, uma unidade autónoma, indivisível ou ‘completa’ ”. (CW9i, par. 490



“O objetivo da individuação não é nada mais nada menos do que despir o eu das falsas roupagens da Persona por um lado, e do poder sugestivo das imagens primordiais, por outro lado”

(CW7, par. 269)



Podemos descrever a individuação como o caminho para nos tornarmos indivíduos, isto é, indivisos, unos, integrando todas as partes da nossa psique.

A individuação é uma jornada contínua de autodescoberta e crescimento pessoal.

“O objetivo final da individuação é importante só como uma ideia. O essencial é o opus que nos vai conduzindo ao objetivo: esse é o objetivo para a vida” (CW 16, par. 400)





Próximos Eventos da SPPA

- Curso de Introdução à Psicologia Profunda de C.G. Jung (*Universidade Lusíada, a decorrer de Janeiro a Maio de 2025*)
- Conferências com Analistas IAAP ao longo do ano (*datas a anunciar*)
- 41st International Workshop on Analytical Psychology in Childhood and Adolescence (*22-25 de Maio de 2025*)
- Início da formação dos primeiros Routers IAAP em Portugal (*Outubro de 2025*)

Para mais informações e inscrições, visite www.sppa.pt.

Aguardamos a sua presença nos próximos eventos!