

Tipologia Junguiana e Individuação



Oradora:

CONCHA PAZO

Analista Junguiana IAAP/ SEPA
Psicóloga Clínica

A teoria dos Tipos Psicológicos, desenvolvida por Carl Gustav Jung, oferece-nos um mapa para compreender as diferenças na forma como cada pessoa percebe e interage com o mundo. Segundo Jung, todos nós possuímos uma combinação única de atitudes e funções que moldam os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

As Atitudes: Introversão e Extroversão

As atitudes refletem a direção predominante da energia psíquica:

Extroversão é uma orientação para o mundo externo, valorizando as interações, os estímulos e a ação.

Introversão, por sua vez, é uma orientação para o mundo interno, privilegiando a reflexão, a introspeção e a profundidade emocional.

Estas duas formas de estar são como âncoras que equilibram as nossas experiências de vida.

As Funções Psicológicas

Jung identificou quatro funções principais, divididas em dois grupos:

- Funções de percepção (como percebemos o mundo):

Sensação: Conecta-nos ao presente, focando no concreto e nos factos.

Intuição: Explora o invisível, captando possibilidades e padrões.

- Funções de julgamento (como tomamos decisões):

Pensamento: Baseado na lógica e na análise objetiva.

Sentimento: Orientado pelos valores e pela harmonia emocional.

Cada pessoa possui uma função dominante que guia as suas decisões e percepções, enquanto as outras funções desempenham papéis auxiliares.

O Propósito dos Tipos Psicológicos

A compreensão dos tipos psicológicos não é uma tentativa de rotular ou limitar as pessoas, mas sim de reconhecer as suas diferenças e complementaridades. Este entendimento promove a aceitação, tanto de nós próprios como dos outros, ajudando-nos a trabalhar com as nossas forças e a desenvolver as áreas menos exploradas da nossa psique.