

CAPÍTULO 2

A PSICOLOGIA ANALÍTICA E SUAS CONTRIBUIÇÕES PSICOTERAPÊUTICAS DIANTE DAS EMOÇÕES, AUTOCONHECIMENTO E NO DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE NA BUSCA DA ALOSTASE

Ana Beatriz da Silva

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil - FACETEN. e-mail: anabeatrizsilva3118@gmail.com

Cibele Reis Bento

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN. e-mail: reiscibelebele@gmail.com

Nara Rosele Santos Pinheiro

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN. e-mail: nararosele@gmail.com

Rômulo Terminelis da Silva

Doutor em Psicologia Clínica-FACISA/UPE; PhD em Psicologia da Saúde - UNIVERSITÉ DES SCIENCES DE L’HOMME DE PARIS (ULSHP); Doutor em Ciências da Educação - University Logos Internacional -@UNILOGOS, cadastro na CAPES 1489 no Portal Carolina Bori, CNPQ REGISTRO K2E200000001, Neuropsicólogo, Neurocientista da Aprendizagem, Neurocientista Clínico. e-mail.drromuloterminelis@hotmail.com. Coordenador do curso de Psicologia FACETEN e Professor Associado (probono) da UNILOGOS - Logos University Internacional.

Maria Neidiane Silva

Bacharel em Psicologia, especialista em terapia cognitivo comportamental, professora Faceten email: mneidianesilva@outlook.com

RESUMO

Este estudo visa elucidar e coletar dados sobre: “a psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade na busca da alostase”, pretendendo fazer uma abordagem sobre a investigação da Psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas no equilíbrio do paciente. O problema pesquisado pautou-se em: Como a psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade pode contribuir na busca da Alostase? Os

objetivos específicos propostos, foram: Compreender a relação do analista e o paciente no processo psicoterapêutico nas sessões de terapia. Descrever a Terapia junguiana e seu processo de ajuda na busca pela compreensão de queixas em situações descritas pelo paciente; investigar o paciente e o autoconhecer na esfera Pessoal, familiar, social e profissional lhe auxiliando na alostase; examinar a psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade. Por ser assim, este estudo pautou-se, por tanto, por uma metodologia de pesquisa sob a linha bibliográfica, exploratória, descritiva, hipotético-dedutiva, não experimental. Entendendo que essa linha de pesquisa e abordagem seja a mais viável por ora. Desse modo, tem-se que os resultados aqui contextualizados podem ser considerados como satisfatórios como proposto inicialmente neste estudo. Havendo ainda notoriamente várias vertentes e possibilidade a serem analisadas em estudos futuros, e, por conseguinte, mais aprofundados.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia Analítica, Autoconhecimento, Jung, Alostase.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa versa sobre a psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade na busca da alostase. Nesta atividade verificaram-se os resultados dos trabalhos realizados durante o curso. O objeto de estudo é a correta elaboração de um trabalho de investigação para a conclusão do curso de Bacharel em Psicologia da FACETEN, com base nas orientações e exigências metodológicas adotadas como modelo de redação pela leitura pontual da construção do texto com base nas orientações da ABNT conforme guia da FACETEN sobre a jornada científica de pesquisa multi e interdisciplinar em disciplinas do curso Bacharel em Psicologia e, Visa desenvolver no Acadêmico o espírito da investigação para a realizar as tarefas de pesquisa com base nas orientações e exigências metodológicas adotadas como modelo de redação pela ABNT - NBR -15287-2011. O objetivo geral deste estudo é avaliar a eficácia da psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade na busca da alostase.

O projeto de pesquisa é fundamental no processo de avaliação organização e construção do conhecimento científico a linha de pesquisa e objetos de estudo do projeto é a correta elaboração das abordagens terapêuticas com propósito de responder ao seguinte problema de pesquisa: Como a psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade pode contribuir na busca da alostase?

Deve conter o tipo de pesquisa (descritiva, não experimental, experimental, pesquisa ação etc.) de abordagem (quantitativa auxiliada por

técnicas qualitativas, para consecução dos objetivos propostos) por ser assim, este estudo pautou-se, portanto, por uma metodologia de pesquisa sob a linha bibliográfica, em caráter exploratório de abordagem qualitativa de campo e descritiva, hipotético-dedutiva e não experimental. Em se tratando dos objetos específicos propostos, tem-se que estes versam por buscar-se em: Compreender a relação do analista e o paciente no processo psicoterapêutico nas sessões de terapia; investigar o paciente e o auto conhecer na esfera pessoal, familiar, social e profissional lhe auxiliando na alostase e Examinar a Psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade.

A coleta de dados (Os dados foram coletados através das vivências em sala de aula da escola e pesquisa de campo através de questionários relatórios pesquisa observacional). Para melhor aproveitamento da discussão sobre o tema distribuiu-se a investigação em quatro capítulos assim estruturados: I-Marco Introdutório tratou-se do planejamento do problema à justificativa e relevância; II-Marco Teórico fez-se uma releitura das ideias e propostas de base interacionista, a definição de termos, a construção de hipóteses, variáveis e a leitura pontual da construção do texto final com base nas orientações da ABNT conforme guia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil - FACETEN; III- Marco Metodológico especificou-se o nível de conhecimento a ser obtido e o processamento da análise dos dados obtidos. Por último, o IV- Marco Analítico com a interpretação e discussão dos resultados da investigação.

MARCO METODOLÓGICO

Essa investigação tem como objeto de estudo: “A Psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade na busca da Alostase”. É um questionamento das acadêmicas que deriva da aspiração, de explorar mais a fundo esse tema por meio de uma análise crítica e investigação científica, ao reconhecer a importância e relevância de aprimorar os conhecimentos para o benefício pessoal e de toda a comunidade científica da Psicologia, que pode ser impactada pelos resultados desta pesquisa. As buscas serão realizadas em artigos livros e plataforma com fundamentações acerca do tema proposto publicados a qualquer tempo para assim termos um melhor resultado a ser discutido. Serão considerados também artigos que apresentarem amostras estudos de casos clínicos relatórios de casos editoriais.

Na atualidade o conhecimento gerado na atividade de pesquisa é primordial para o avanço das várias profissões que compõem a sociedade a atividade de pesquisa está essencialmente ligada ao meio universitário onde professores e alunos desenvolvem

estudos avançados e pesquisas que mais tarde se tornaram públicas por meio de Apresentações em congressos mas principalmente por meio de publicação de artigo esse conhecimento será gradativamente reescrito reconstituído na forma de formação significada a serem publicadas na forma de textos de popa popularização da ciência em outro contexto como jornais e revistas de comunicação de massa para que o público em geral vacilando os avanços da ciência (Motta-Roth, 2015, p.65).

Assim, a partir da premissa acima, compreende-se quão importante é a pesquisa científica no âmbito acadêmico, uma vez que servirá de base para novas investigações.

MARCO TEÓRICO

PSICOTERAPIA

A psicoterapia é uma área da saúde que corresponde a um tratamento com metodologia e propósito psicológicos, podendo ser abordada sob diversos métodos terapêuticos.

Para Jung a tarefa mais nobre da psicoterapia no presente momento é continuar firmemente a serviço do desenvolvimento do indivíduo. Procedendo desta forma, o nosso esforço acompanhará a tendência da natureza, isto é, faremos com que desabroche em cada indivíduo a vida na maior plenitude possível, pois sentido da vida só se cumpre no indivíduo, não no pássaro empoleirado dentro de uma gaiola dourada. (JUNG, 2011, p.229).

Compreende-se psicoterapia como um caminho de autodescoberta e crescimento para qualquer pessoa em busca de um maior sentido e significado na vida, em que o psicoterapeuta deve-se utilizar-se da expressão espontânea do seu paciente como guia de seu processo desenvolvimento. Segundo a Declaração de Strasbourg sobre Psicoterapia de 1990 "...é uma disciplina científica independente, o que na prática representa uma profissão independente e livre. A formação em psicoterapia ocorre em um nível científico e de avançada qualificação, com teoria completa, auto experiência e prática sob supervisão. A multiplicidade de métodos psicoterapêuticos está assegurada e garantida". Portanto, há muitos tipos específicos de psicoterapia, cada um com sua própria abordagem. Conforme o professor Dr. Rômulo Terminelis da Silva, Ph.D. (2023, p.4)

O tipo de psicoterapia que é certo para você depende de sua situação individual. Também é possível encontrar outros nomes como terapia da conversa, aconselhamento, terapia psicossocial, ou, simplesmente, terapia. A terapia é a forma de aplicação de uma ciência, a psicologia. Por isso, ao contrário do que muitos podem

pensar, não é bobagem e nem tempo perdido: é um tipo de tratamento com base em estudo, sólido e sustentável. As pessoas costumam buscar a ajuda de um psicólogo pela terapia quando não se sentem mais capazes de lidar sozinhos com os seus problemas. A principal função da terapia é auxiliar na mudança de um comportamento, sentimento ou pensamento que esteja impedindo a pessoa de perceber a vida em sua forma real.

Sendo assim, a psicoterapia é uma das especificidades de intervenção no âmbito da ajuda psicológica, mediada pelo estabelecimento de uma relação, e que não se concentra exclusivamente na redução dos sintomas, mas objetivam uma abordagem global do ser humano.

PSICOLOGIA ANALÍTICA

Esse método busca compreender a natureza da psique humana, explorando os processos mentais inconscientes e a influência dos símbolos e mitos em nossa experiência individual e coletiva. Pode ser conceituada como:

“É um conjunto de conhecimentos (teoria) que procura investigar e explicar a estrutura e o funcionamento da psique e uma categoria de psicoterapia (prática) formulada inicialmente pelo psiquiatra e psicólogo suíço Carl Gustav Jung. Após sua morte, a Psicologia Analítica passa a receber reformulações pelos neo-junguianos.”
(Ramos, 2002)

Essa abordagem considera que a psique é composta por diferentes camadas, incluindo o consciente, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo. O inconsciente pessoal é constituído por conteúdos individuais, como memórias reprimidas, traumas e desejos não realizados.

A ideia principal na psicologia analítica é o processo do indivíduo. Isso significa desenvolvimento e plena realização do potencial pessoal de uma pessoa. Este processo inclui a integração e o equilíbrio dos opostos internos masculino e feminino, conscientes e inconscientes, e a busca pela integridade e harmonia pessoal.

Na prática clínica, os psicólogos analíticos trabalham para ajudar os indivíduos a viajarem em seu mundo interior, trazer seus aspectos subconscientes à consciência integrá-los à consciência e apoiar seu desenvolvimento pessoal. A terapia junguiana enfatiza a autoconsciência, a criatividade e a busca de intento e significado na vida.

ALOSTASE

A psique não é uma coisa dada, imutável, mas um produto de sua história em marcha. Assim, não só secreções glandulares alteradas ou relações pessoais difíceis são as causas de conflitos neuróticos; entram em jogo também, em igual proporção, tendências e conteúdos decorrentes da história do espírito. Conhecimentos biomédicos previamente são insuficientes para compreender a natureza da alma. O entendimento psiquiátrico do processo patológico de modo algum possibilita o seu enquadramento no âmbito geral da psique. Da mesma forma, a simples racionalização é um instrumento insuficiente. A história sempre de novo nos ensina que, ao contrário da expectativa racional, fatores assim chamados irracionais exercem o papel principal, e mesmo decisivo, em todos os processos de transformação da alma (Jung, 2013, p.17).

Alostase é um conceito que se refere à capacitância do corpo de se adaptar e manter a equilíbrio interno diante dos desafios e demandas ambientais. Na saúde mental, a alostase desempenha um papel fundamental na regulação dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais.

o encéfalo como órgão central regulador da alostase, tanto na regulação dos mecanismos periféricos, como naqueles que comandam os comportamentos nos níveis superiores e que aumentam a capacidade do organismo responder de maneira eficiente às suas necessidades. Diferentemente dos sistemas homeostáticos que priorizam a regulação por meio de mecanismos de retroalimentação negativa, os sistemas alostáticos dão relevância também aos mecanismos de regulação por retroalimentação positiva e por meio de ajustes antecipatórios que podem funcionar acoplados e simultaneamente em diferentes sistemas fisiológicos M. B. C. de Sousa e Tal, 2015)

O gerenciamento de uma alostase saudável na saúde psicossocial envolve a habilidade do indivíduo de responder e se adaptar de maneira adequada a estressores internos e externos. Isso inclui o controle do estresse, emoções, pensamentos e comportamentos.

APSICOLOGIA JUNGUIANA E O DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

No livro a História da Psicologia Moderna, os autores Duane P. Schultz e Sydney Ellen Schultz, explicam:

Jung acreditava na pessoa moldada não apenas pelos acontecimentos do passado, como também pelas próprias metas, esperanças e aspirações futuras. Na visão de Jung, o comportamento não era totalmente determinado pela experiência vivida durante os primeiros cinco anos de vida e podia ser modificado ao longo da vida do indivíduo. Além disso, tentou investigar a mente inconsciente mais afundo do que Freud. Ele acrescentou uma nova dimensão- o inconsciente coletivo- que descreveu como as experiências herdadas das espécies humanas e de seus ancestrais animais. (SCHULTZ & SCHULTZ, 2005, p.394)

No consciente coletivo estariam armazenadas as experiências acumuladas das gerações anteriores, inclusive dos nossos ancestrais animais. Essas experiências universais e evolutivas formam base da personalidade. A experiência do arquétipo normalmente se concretiza na forma de emoções associadas aos acontecimentos importantes da vida, tais como o nascimento, a adolescência, o casamento e a morte, ou as reações diante de um perigo extremo. Jung referia-se aos arquétipos como as “divindade do inconsciente”.

Na opinião de Jung, o principal arquétipo é o self. Integrando e equilibrando todos os aspectos do inconsciente, self proporciona unidade e estabilidade à personalidade. Esse seria o período natural para a transição quando a personalidade passa por várias mudanças necessárias e benéficas.

Na teoria de Jung, as diferenças da personalidade são expressas não apenas por atitudes introvertidas ou extrovertidas, como também por meio de quatro funções: o pensamento, o sentimento, a sensação e a intuição. Essas funções consistem em formas de orientação seguidas pelo indivíduo para se comportar tanto diante do universo exterior objetivo como diante do universo interior subjetivo.

A ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA JUNGUIANA E A ARTETERAPIA

Partindo do pressuposto de que a Arteterapia tem como objetivo conduzir o cliente, individualmente ou em grupo, ao conhecimento de si mesmo, por meio das diferentes expressões artísticas, considerando o ser humano como um todo, pretendemos mostrar o entrelaçamento do referido processo terapêutico com a Psicologia Analítica, desenvolvida por Jung. O método adotado foi a produção do desenho com o grupo de idosos, residentes de uma instituição particular. Os resultados mostram os benefícios da Arteterapia e da Psicologia Junguiana na busca do autoconhecimento.

Neste processo, o cliente entra em contato com conteúdo submersos do inconsciente para reconhecê-los e aprender a viver da melhor maneira possível, preservando a saúde mental e corporal.

E na Arteterapia esta possibilidade, de nos encontramos com o

"todo", é facilitado pelas expressões artísticas, que trazem os conteúdos do consciente e do inconsciente.

Portanto, nas duas abordagens- Psicologia Analítica e Arteterapia - verificamos o conceito de unidade, onde há a superação da visão fragmentada da percepção da realidade para que haja um desenvolvimento integral do ser na relação com ele mesmo, com o mundo e com o todo. A partir de então, no processo de Arteterapia o que importa não é o domínio técnico, mas o simbolismo presente na expressão plástica. A intensidade da linha, o movimento, dados importantíssimos para analisar o processo do sujeito, pois tais dados trazem conteúdo da personalidade e da psicodinâmica.

Nesta perspectiva, parafraseando Bibao & Cury (2005), a Arteterapia converge com a premissa junguiana de que o homem se orienta em função de símbolos, na medida em que facilita o contato, a compreensão e a transformação deles por meio do processo criativo. Logo, a arte tem um papel estruturante na vida do sujeito.

Vale lembrar que, tanto na Arteterapia quanto na Psicologia Analítica, existe a postura amorosa do profissional e do cliente, que aceita e se abre para o outro como ele é. Logo, não há julgamento e nem reflexões presas à teoria para interpretações, na interação, justamente para que o encontro ocorra. E neste processo, acontece a abertura para o novo, para o desconhecido, num processo de exploração e experiência conjuntas.

O INCONSCIENTE

Segundo Gasparello 2006, existe uma ligação entre todos os seres humanos que os une à sua cultura presente e ancestral. O inconsciente seria formado por aspectos individuais coletivos culturais históricos que ultrapassam os limites de tempo e espaço. Na realidade, duas personalidades são relevantes para a presente discussão: Freud, que parte da noção de indivíduos para estudar fenômenos que se repetiriam no coletivo, e Jung, que parte do coletivo para estudar o individual. Enquanto Freud ancorava suas investigações no conceito de Complexo de Édipo, Jung sustentava sua teoria a partir da noção de Arquétipos. Os dois especialistas Freud e Jung, partiam da necessidade de buscar estratégias para permitir o autoconhecimento da região desconhecida do homem, ou seja, o inconsciente. No livro Os fundamentos da psicologia analítica, Jung cita:

Nossa mente inconsciente, bem como nosso corpo, é um depositário de relíquias e memórias do passado. Um estudo da estrutura do inconsciente coletivo revelaria as mesmas descobertas que se fazem em anatomia comparada. Não precisamos pensar na existência de um fatormístico ou coisa que o valha. Mas ao falar do inconsciente coletivo tenho sempre sido acusado de "obscurantismo". Não há misticismo algum, trata-se apenas de um novo ramo da ciência e é realmente de

senso comum admitir-se a existência de processos coletivos inconscientes. Pois, embora uma criança não nasça consciente, sua mente não é tabula rasa; ela vem ao mundo com uma interioridade definida, e a mente de uma criança inglesa não é a mesma, nem trabalha como a de um aborígene australiano, mas sim, no mesmo sentido que o faz uma pessoa dos dias atuais na Inglaterra. O cérebro nasce com uma estrutura acabada, funcionará de maneira a inserir-se no mundo de hoje, tendo entretanto a sua história. Foi elaborado ao longo de milhões de anos e representa a história da qual é o resultado. Naturalmente traços de tal história estão presentes como em todo o corpo, e, se mergulharmos em direção à estrutura básica da mente, por certo encontraremos traços de uma mente arcaica (Jung, 1875-1961, p.56-57).

Jung procurou desenvolver suas ideias e experimentos cientificamente, com o diferencial de que para ele o psiquismo é uma realidade tão concreta quanto a matéria. Em “A natureza da psique” retoma a concepção primitiva de alma e afirma que “para a experiência primitiva o psíquico não é, como para nós, a quintessência do subjetivo e do arbitrário; é algo de objetivo, subsistente em si mesmo e possuidor de vida própria” (p. 303). Explica:

Empiricamente falando, esta concepção se justifica perfeitamente, porque não somente no estágio primitivo como no homem civilizado o psíquico se revela como qualquer coisa de objetivo, subtraído em larga escala ao controle de nossa consciência. Assim não somos capazes, por exemplo, de reprimir a maior parte de nossas emoções, de transformar o mau humor em bom humor, de dirigir ou não dirigir nossos sonhos. Na realidade, porém, dependemos, em proporções inquietantes, de um correto funcionamento do nosso psiquismo inconsciente e de suas falhas eventuais (2013b, p. 303).

Para Emma (1882-1955) “...estabelecer uma relação com o inconsciente, é imprescindível que a personalidade esteja suficientemente determinada e firme, de forma que ela não possa ser dominada e apagada pelo inconsciente, que é o perigo existente quando se lida com o mesmo”. Portanto entende-se, que muitas ações do ser humano principalmente em momentos de raiva podem ser praticadas sobre domínio do inconsciente.

O inconsciente é, assim, o campo do nosso mundo interior. Em “A prática da psicoterapia”, Jung afirma que “o trabalho, feito pelo paciente, conduz, através da assimilação progressiva do inconsciente, à integração final de sua personalidade, e com isso à eliminação da dissociação neurótica” (p. 31), visto que a “causa da neurose”, segundo ele, “é a discrepância entre a atitude consciente e a tendência.

A RELAÇÃO COM OS PACIENTES

Na visão Junguiana, a abordagem dos fenômenos tem o seu enfoque em uma visão de totalidade, ao mesmo tempo em que valoriza a singularidade. Nessa concepção, o indivíduo e o social, embora distintos, constituem polos interligados, caracterizam um movimento inter-relacionado. A doença seria um símbolo da necessidade da reconexão do diálogo eixo ego-self. O funcionamento inadequado da psique pode causar prejuízos ao corpo, da mesma forma que inversamente, o sofrimento corporal pode afetar a psique, pois esta e o corpo não estão separados, mas são animados pela mesma vida. Sendo assim, é rara a doença corporal que não se revele complicações específicas.

Acomete-nos a dúvida se, no final das contas toda esta separação criava um corpo nada mais seja do que mero expediente da razão para que percebamos dois lados da mesma realidade uma separação conceitualmente necessária de um só e mesmo fato em 2 aspectos aos quais atribuímos indevidamente até mesmo uma assistência autônoma (Jung, 1912 a 1952/1972, p.619).

Jung não colocava seus pacientes como vítimas da cisão cartesiana. Por seus escritos, percebe-se que seria preciso escutar o aspecto simbólico da doença (Ramos, 2006). Conforme Jung (1961 /2000ª), o ser humano não se constitui apenas do anatômico do fisiológico, mas na relação do profissional de saúde com o paciente; há necessidade de saber escutar o outro, isto é, o ser humano na sua totalidade.

O fato é que enquanto ser humano, encontro-me diante de um outro Ser Humano. A análise é um diálogo que tem necessidade de dois interlocutores. O analista o doente se encontra, face a face, olhos aos olhos. O médico tem alguma coisa a dizer, mas o doente também (p.121).

No relacionamento do profissional de saúde com o paciente, Jung destaca dois fenômenos/ mecanismos psicológicos importantes envolvidos, isto é, a transferência e a contratransferência. Para Jung (1935 a 1939/2000b), a transferência é uma projeção, em que revela um conjunto de expectativas mágicas e onipotência depositadas no profissional de saúde. Contudo as projeções devem ser recolhidas e o profissional de saúde não devem empregá-las para o preenchimento da expectativa do paciente como uma espécie de Salvador.

Em relação à contratransferência, compreende tudo o que, da personalidade do analista, pode intervir no tratamento.

As emoções dos pacientes são sempre ligeiramente

contagiosas e isto se acentua cada vez mais quando os conteúdos do paciente projetados são idênticos elementos do inconsciente do próprio terapeuta aí ambos despencam na mesma caverna da inconsciência e entram no estado de participação é o fenômeno que Freud denominou como transferência consiste numa projeção mútua no fato de se sentirem ambos amarrados na mesma consciência evidente que tal estado é o fator mais confuso para análise e paciente perde-se toda a orientação e o fim de uma análise dessas é um desastre(Jung, 1935 a 1939/2000b,p.149)

Jung também propõe a autoanálise do terapeuta, isto é, a análise didática. Considera o trabalho em equipe, se possível trans profissional para favorecer essa atenção aos profissionais de saúde, no qual há um espaço para troca de ideias e construção de forças compartilhadas em ações conjuntas associadas que vise à melhoria da instituição saúde. Como apresenta Jung em relação à análise didática:

Mesmo os analistas não são absolutamente perfeitos, e pode acontecer que sejam inconscientes a respeito de certos fatores. Eis porque, há algum tempo, determinei que os próprios terapeutas deveriam ser analisados. Deveriam ter uma espécie de diretor espiritual. (p.149).

Jung era assumidamente um ser humano bem- -humorado, gentil e cordial com seus pacientes. Ele tratava os pacientes, na verdade, como seres humanos, não apenas como pacientes. Jung era uma pessoa "real" que enxergava os pacientes como seres humanos únicos e especiais. Ele demonstrava interesse e era claro que ele buscava aprender cada vez mais com cada um de seus pacientes, valorizando o fato de não saber todas as respostas e considerando ser extremamente valioso para o paciente descobri-las por si mesmo. Jung também deixou claro que cerca de um terço dos casos atendidos não sofria de nenhuma neurose claramente definida, mas sim da falta de objetivo e de sentido em suas vidas, o que ele chamou de "neurose geral da nossa era", ou seja, para ele era a perda de contato com religiosidade e o misticismo cultural, reflexo do surgimento das instituições sociais, que acabam por nos alienar de toda nossa natureza arquetípica.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foram utilizados questionários com perguntas abertas e fechadas, para coleta de dados. Levando em consideração que a investigação através da pesquisa em questão tem o cunho não experimental, dessa forma, o trabalho que é teórico, teve como base da construção de conhecimento, os pacientes que através da psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas na busca da alostase.

A análise dos dados foi realizada por meio de ferramentas após uma extensa pesquisa sobre a confiabilidade dos resultados associados aos instrumentos de coleta de dados, validade lógica e revisão bibliográfica. O objetivo era explorar as diversas técnicas e interpretações conhecidas no tratamento psicoterapêutico com a psicologia junguiana. Isso foi feito para desenvolver respostas aos objetivos e problemas de pesquisa, em colaboração com os psicólogos e alunos, utilizando questionários.

Os dados de pesquisa coletados foram transcritos e apresentados em gráficos. Todas as informações foram submetidas a uma análise de conteúdo, observando-se categorias para uma análise qualitativa da variável em foco.

INVESTIGAÇÃO QUALI-QUANTI

QUADRO 1- Você utiliza alguma técnica da Psicologia Analítica em seus atendimentos Psicológicos?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

ACADÊMICO	RESPOSTAS
P 1	Sim. A psicologia analítica é altamente benéfica quando se explora questões psicológicas de forma aprofundada.
P 2	Não. Pois bem, como acadêmico ainda, não nenhuma técnica, mas pretendo técnicas múltiplas.
P 3	Às vezes. Minha abordagem principal é a TCC, mas quando necessário utilizo da psicologia analítica.
P 4	Às vezes. Imaginação Ativa.
P 5	Não. Não sou habilitada para esse atendimento

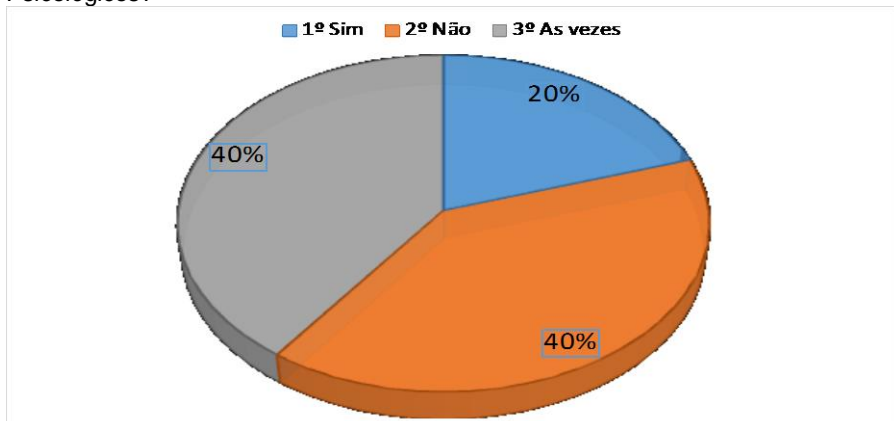
Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Segundo o quadro acima os Acadêmicos e Psicólogos foram divergentes quanto ao uso da psicologia analítica. É importante notar que as opiniões sobre a psicologia analítica variam amplamente e são influenciadas pelas crenças individuais, necessidades terapêuticas e orientação profissional. A escolha de uma abordagem terapêutica deve ser baseada nas necessidades do paciente e na orientação do terapeuta, e a eficácia de qualquer abordagem terapêutica deve ser avaliada caso a caso.

...apesar das diferentes escolas teóricas, é possível conceber que de modo geral, a contribuição da perspectiva psicogênica e simbólica da Psicologia Analítica eleva o entendimento dos fenômenos

psicológicos para além da materialidade fisiológica do humano, e visa direcionar para o presente e futuro. Apresenta diferentes perspectivas metodológicas de investigação, fornecendo ao estudioso do campo uma ampla possibilidade de técnicas e teorias. Neste campo teórico plural coexistem possibilidades diversas de compreensão dos fenômenos psicológicos, seja pela visão redutiva ou prospectiva, pela ênfase nos conteúdos simbólicos arquetípicos ou pela compreensão biográfica e genética da psique individual. A perspectiva simbólica possibilita o aprofundamento na compreensão de sentidos e significados dos fenômenos psicopatológicos diferenciando-se da prática convencional da psiquiatria. (ELISÂNGELA PAUDA & CARLOS SERBENA, 2017, p.130)

Gráfico 1- Você utiliza alguma técnica da Psicologia Analítica em seus atendimentos Psicológicos?



Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 40% dos psicólogos utilizam a Psicologia Analítica para complementar outra abordagem usada pelo profissional, complementando em uma abordagem múltipla.

QUADRO 02 -Você acredita que a terapia analítica traz benefícios? Quais são os benefícios do autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal por meio da psicologia analítica, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	Sim. Ela oferece uma abordagem única para o autoconhecimento e crescimento pessoal. Alguns dos seus benefícios incluem: exploração. Do inconsciente; desenvolvimento do self; autoconhecimento através dos sonhos; crescimento espiritual; enfrentamento de desejos pessoais; entre outros.
P 2	Sim. Porque as pessoas podem descobrir suas forças internas, e aceitar seus comportamentos no e perceber como ele se relacionam no mundo.
P 3	Sim. A psicologia analítica oferece diversos benefícios para o desenvolvimento pessoal e para o bem-estar da sociedade: auxílio na compreensão de si, melhora os relacionamentos sociais, estímulo a compreensão e aceitação das diferenças e ajuda na redução do impacto de questões psicológicas.
P 4	Sim. Ajuda o indivíduo a descobrir suas forças internas, a lidar com seus impulsos, e a se relacionar melhor com a sociedade.
P 5	Sim. Os benefícios da terapia analítica podem variar de pessoa para pessoa, e a eficácia depende da dedicação do indivíduo ao processo tera pautado na relação com o terapeuta.

Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

A eficácia da terapia analítica, como a psicoterapia junguiana ou qualquer outra abordagem terapêutica, pode variar de pessoa para pessoa. Os benefícios da terapia analítica dependem de diversos fatores, incluindo as necessidades e objetivos individuais do paciente, a qualidade do relacionamento terapêutico e a competência do terapeuta

Para muitas pessoas, a terapia analítica pode ser benéfica, pois enfoca o autoconhecimento, a exploração de símbolos pessoais, o desenvolvimento emocional e a integração de diferentes partes da personalidade. Essa abordagem terapêutica pode ajudar os pacientes a lidarem com uma variedade de questões emocionais e psicológicas, promovendo o crescimento pessoal e o equilíbrio emocional.

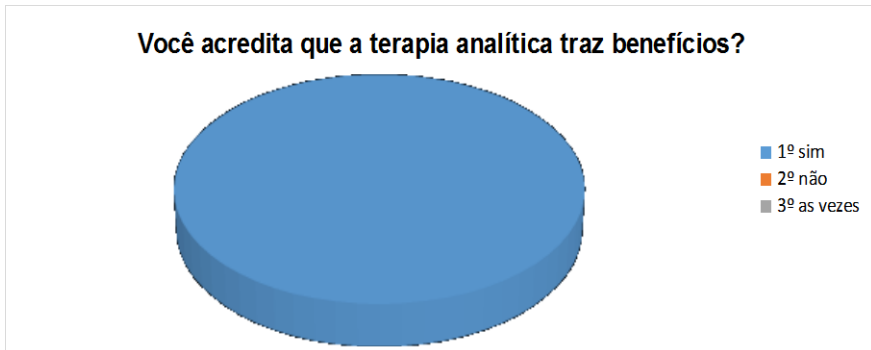
Na opinião de Jung, o principal arquétipo é o self. Integrando e equilibrando todos os aspectos do inconsciente, o self proporciona unidade e estabilidade à personalidade. Jung comparava a um impulso para a autorrealização, para harmonização, a completude e o total desenvolvimento das habilidades individuais. (SCHULTZ & SCHULTZ, 2007, p.396).

Entende-se a importância do self na assimilação e equilíbrio de todos os aspectos do inconsciente, proporcionando unidade e estabilidade à personalidade. Sendo ele o principal unificador da personalidade. O self pode ser compreendido como a imagem da totalidade da psique, abrangendo o consciente e inconsciente e o próprio eu.

GRÁFICO 02 - Você acredita que a terapia analítica traz benefícios? Quais são os benefícios do autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal por meio da psicologia analítica, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:



Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 100% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões concordam com os benefícios da terapia analítica no tratamento de questões relacionadas ao autoconhecimento, bem como melhora o bem-estar emocional e o desenvolvimento da personalidade.

QUADRO 03 - Qual é a importância da psicologia analítica no auxílio ao equilíbrio das emoções e no desenvolvimento emocional das pessoas?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

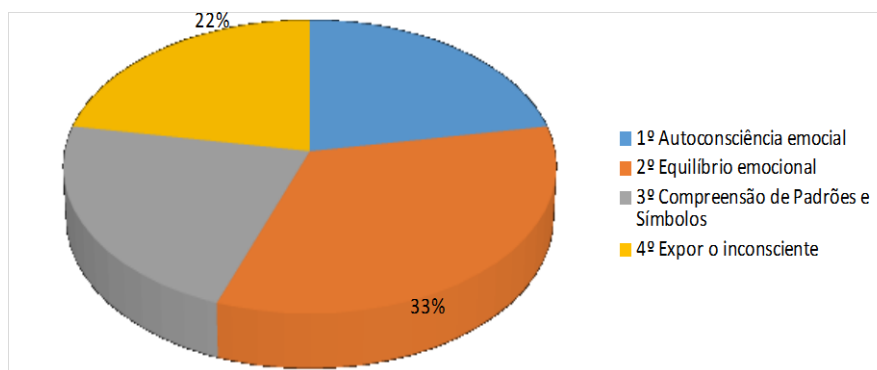
PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	A psicologia analítica é uma abordagem terapêutica que valoriza a exploração profunda das emoções, a autoconsciência emocional e o desenvolvimento emocional como parte integrante do processo de crescimento pessoal e equilíbrio.
P 2	A psicologia analítica ajuda no equilíbrio emocional do expor o inconsciente, compreendendo padrões e símbolos para promover autoconsciente e integração.
P 3	Desempenha o papel na exploração do inconsciente, ajuda na integração dos aspectos da personalidade, ajuda na resolução de conflitos e o desenvolver a resiliência emocional.
P 4	A terapia proporciona um espaço seguro onde o paciente pode explorar questões internas e aprender novas habilidades de comunicação e empatia.
P 5	A psicologia analítica fornece ferramentas e abordagens terapêuticas que podem ajudar as pessoas a desenvolver um relacionamento mais saudável com suas emoções, promovendo o equilíbrio emocional e o crescimento emocional.

Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

GRÁFICO 03 -Qual é a importância da psicologia analítica no auxílio ao equilíbrio das emoções e no desenvolvimento emocional das pessoas?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:



Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 33% dos psicólogos em suas opiniões concordam que as ferramentas utilizadas

pela psicologia analítica proporcionar um equilíbrio emocional, de acordo com P5: “A psicologia analítica fornece ferramentas e abordagens terapêuticas que podem ajudar as pessoas a desenvolver um relacionamento mais saudável com suas emoções, promovendo o equilíbrio emocional e o crescimento emocional.”

QUADRO 04 - A psicologia analítica defende que cada paciente tem uma maneira única de ser tratado e de ter sua sessão terapêutica conduzida. Como o terapeuta pode ajudar o paciente no seu autoconhecimento?

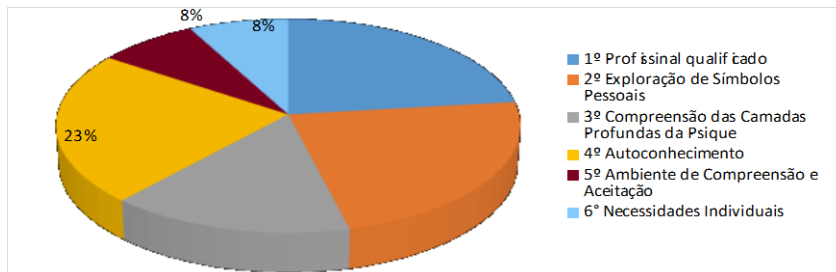
- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	A decisão de buscar a psicologia analítica como abordagem terapêutica deve ser feita em consulta com a um terapeuta qualificado que passa a avaliar suas necessidades individuais e objetivos de crescimento pessoal.
P 2	Explorar seus símbolos pessoais, sonhos e experiências individuais, facilitando a compreensão das camadas profundas da psique e promovendo a integração das diferentes partes da personalidade.
P 3	O terapeuta pode ajudar o paciente no autoconhecimento criando um ambiente de compreensão e aceitação, guiando e facilitando a exploração e entendimento do paciente sobre si e suas experiências internas.
P 4	O psicólogo e o paciente trabalham juntos para encontrar o caminho da essência do paciente.
P 5	Valorizando a singularidade de cada paciente e reconhecendo que o tratamento deve ser adaptado as necessidades individuais.

Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Gráfico 04 - Como o terapeuta pode ajudar o paciente no seu autoconhecimento?



Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 60% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões concordam que a 60%, considera que a exploração de símbolos pessoais pode ajudar nesse processo, enquanto 20% disse que o ambiente de compreensão favoreça o autoconhecimento.

QUADRO 05 -Você considera que o inconsciente é um ponto comum na psicologia analítica?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

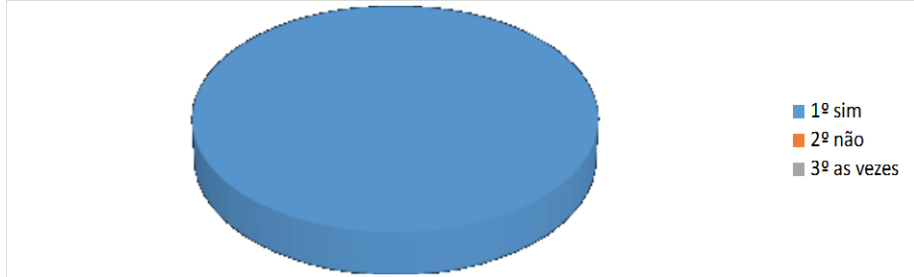
PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	Sim. O inconsciente é considerado pela psicologia analítica em aspecto central da experiência humana, e a exploração desse aspecto é fundamental para o desenvolvimento pessoal, o autoconhecimento e o crescimento psicológico.
P 2	Sim. Porque o inconsciente é ponto das emoções reprimidas, e a psicologia analítica trabalha isso.
P 3	Sim. O inconsciente é o principal ponto na psicologia analítica, pois busca entender o inconsciente para desenvolver o autoconhecimento e trabalhar o comportamento.
P 4	Sim. Porém devemos considerar também o inconsciente coletivo.
P 5	Sim. O conceito de inconsciente é um ponto comum e fundamental na psicologia analítica. Carl Jung, o fundador, desenvolve uma teoria abrangente do inconsciente que difere em muitos aspectos das abordagens freudianas tradicionais.

Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Segundo Jung(1982), o processo de autoconhecimento ou de individuação só evolui quando se aceita a incapacidade do ego de controlar o todo da personalidade, superando os limites do inconsciente pessoal: "O si-mesmo, em sua totalidade, se situa além dos limites pessoais"(Jung, 1982, p. 28)

O processo de autoconhecimento, conhecido como individuação, progride apenas quando se reconhece a limitação do ego em controlar toda a personalidade. Para alcançar esse desenvolvimento, é necessário transcender os limites do inconsciente pessoal. Jung destaca que o "si-mesmo" em sua totalidade está além das fronteiras pessoais, indicando que a evolução do indivíduo ocorre ao aceitar e integrar aspectos mais amplos e profundos da psique, ultrapassando as barreiras do eu consciente.

GRÁFICO 05 - Você considera que o inconsciente é um ponto comum na psicologia analítica?



Fonte: Professores e alunos do Curso de Psicologia da FACETEN

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 100% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões concordam que o inconsciente é ponto comum na psicologia analítica. Jung acreditava que a exploração do inconsciente era crucial para a compreensão do self e para o processo de individuação, que é o desenvolvimento do potencial único de cada indivíduo. A análise dos conteúdos do inconsciente, por meio de métodos como a interpretação de sonhos, a análise de fantasias e a introspecção, é uma parte essencial do trabalho terapêutico na psicologia analítica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, concentrou-se na avaliação da eficácia da terapia analítica e em suas contribuições para a compreensão das práticas terapêuticas nesta área crucial da saúde mental. As considerações a seguir representam uma análise mais aprofundada dos resultados obtidos e de suas implicações.

Foi consistentemente evidenciada, por meio da pesquisa, a eficácia da terapia analítica no fomento do desenvolvimento da alostase. A avaliação detalhada dos métodos utilizados nos estudos selecionados revelou um padrão de qualidade metodológica que aumenta a confiabilidade dos resultados obtidos. Muitos estudos seguiram diretrizes rigorosas de pesquisa clínica, incluindo desenhos de estudo controlados, amostras representativas e medidas de desfecho sensíveis. Isso fortalece a credibilidade das conclusões desta pesquisa e fornece uma base sólida para a recomendação da terapia analítica como uma intervenção eficaz.

Portanto, deve-se ressaltar que que percebemos também o quanto temos a aprender diante do assunto estudado neste pequeno período de tempo da feitura do trabalho, mas admitimos o quão foi enriquecedor o conhecimento obtido através desta pesquisa que foram alcançados objetivos específicos em compreender a relação do analista e o paciente no processo psicoterapêutico nas sessões de terapia; Descrever a Terapia junguiana e seu processo de ajudar na busca pela compreensão de queixas em situações descritas pelo paciente; Investigar o paciente e o autoconhecer na esfera Pessoal, familiar, social e profissional lhe auxiliando na alostase; Examinar a psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade. Comparar as pesquisas realizadas para identificar e discutir os resultados obtidos em relação às pesquisas anteriores sobre o tema, e a hipóteses confirmadas e analisadas na prática de pesquisa sobre: H1- Com as novas teorias da Psicologia Analítica e sua metodologia, é possível alcançar resultados melhores nas sessões de terapias. H2- Com a terapia de orientação junguiana diante do diagnóstico do Paciente, é possível contribuir no Processo Psicoterapêutico diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade, na busca da Alostase.

Este fator caracteriza-se pelo fato de a pesquisa possibilitar a compreensão do conhecimento do Caminho Científico da Pesquisa em Psicologia sobre a eficácia da Psicologia Analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade, para auxílio nos métodos utilizados no desenvolvimento de linhas de pesquisa, grupos de estudos e projetos relacionados à pesquisa para a construção de artigos científicos para o Bacharelado em Psicologia pela FACETEN.

A psicologia analítica busca o alinhamento entre o consciente e o inconsciente do paciente, buscando equilibrar as relações entre o mundo externo e interno. Essa é uma abordagem especialmente relevante com contribuições importantes nos seguintes aspectos: A liberdade e o incentivo ao paciente para falar sobre quaisquer assuntos; A Psicologia Analítica não possui uma estrutura rígida de tratamento, mas é adaptada de acordo com cada indivíduo; A Análise Junguiana pode beneficiar a todos, em especial quem possui recorrentes pensamentos negativos ou situações de muito estresse; Sendo uma excelente alternativa para quem busca

autoconhecimento e quer compreender melhor seus pontos fortes, fraquezas e crenças. Nesse contexto a Alostase concede a capacidade ao corpo para se adaptar e manter o equilíbrio interno diante dos desafios e demandas do ambiente. Na saúde mental, a alostase desempenha um papel fundamental na regulação dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais.

Em resumo, esta pesquisa apresenta suporte à eficácia da psicologia analítica e suas contribuições psicoterapêuticas diante das emoções, autoconhecimento e no desenvolvimento da personalidade na busca da Alostase, desempenhando um papel fundamental na regulação dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais, e promovendo a saúde mental e equilíbrio do indivíduo no meio ambiente.

REFERÊNCIAS

BIBÃO, Giuliana. CURY, Vera. **O artista e sua arte: um estudo fenomenológico**. São Paulo: Pandéia, 2006.

CORDIOLI, A. V.; GREVET, E. H.(Orgs.). **Psicoterapias: abordagens atuais**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Dr. Rômulo Terminelis da Silva, Ph.D. (2023, p.4). **Jornada Científica de Pesquisa em Psicologia sobre os Processos Psicoterapêuticos: Tipos de Terapia** - Desenvolvimento das linhas de pesquisas, grupos de estudo e projetos relacionados as pesquisas para a construção dos projetos científicos, artigos TCC PAPER científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN.2023.

DUANE P. Schultz, Sidney Ellen Schultz; **História da Psicologia Moderna**, 8 ed.São Paulo: Thomsom Learning, 2007.

DUARTE, Alisson José Oliveira. **Ecologia da Alma: a natureza na obra científica de Carl Gustav Jung**. Janguiana, São Paulo, v.35, n.1,p.05-19, jun. 2017.

FORBES, Jorge. RIOLFI, Claudia Barueri. **Psicanálise a Clínica do Real** – São Paulo: Editora Manole é filiada à ABDR – Associação Brasileira de Direitos Reprográficos, 2014.

FRANK, Amthor. **Neurociência para leigos**. Traduzido por Samantha Batista. - Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

GASPARELLO,V.M(2006). **Subjetividade e formação do professor: algumas reflexões a partir da psicologia analítica**.

Gil, Antônio Carlos, 1946. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**. São Paulo: Vozes, 2008.

- JUNG, C. G. **Obras completas**. Petropolis, RJ: Vozes, 2011.
- JUNG, C.G. (2000b) **Quinta conferência**. In: **C.G. Jung A vida Simbólica**, Petrópolis: Vozes, p. 144- 185. (Conferências proferidas entre 1935 e 1939)
- JUNG, C.G., 1875-1961 **Os fundamentos da psicologia analítica** / C.G. Jung; tradução Araceli Jung; tradução Araceli Jung
- JUNG, Carl Gustav, **O essencial da psicologia**. São Paulo: Hunter Books, 2016.
- Jung, Carl Gustav, **A natureza da psique**. São Paulo: Vozes, 1985.
- JUNG, Emma, 1882-1955 **Animus e anima: uma introdução à psicologia analítica sobre os arquétipos do masculino e feminino inconscientes** / Emma Jung; tradução Dante Pignatari. – 2. ed. – São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2020.
- CUNHA, Jurema Alcides [et al.]. **Psicodiagnóstico V [recurso eletrônico]**. 5. ed. rev.e ampl. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2007.
- JUNG, Emma, 1882-1955 **Animus e anima: uma introdução à psicologia analítica sobre os arquétipos do masculino e feminino inconscientes** / Emma Jung; tradução Dante Pignatari. – 2. ed. – São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2020.
- MOTTA-Roth, Desireé-Hends, Graciela H. **Produção textual na universidade**- São Paulo: Parábola Editorial, 2010.
- NUNES & BRITES- **Psique**- Anais de Psicologia, 2009.
- RAMOS, D.G. (2006) **A psique do corpo**. São Paulo: Summus.
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas**. – 2. ed.rev. e ampliada. São Paulo: Summus, 2013.
- SILVA, R. T. da. [et al] (2023). **Psicologia e Genética Humana: Os Desafios Para o Psicólogo**. *Epitaya E-Books*, 1(29), 1-146. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2023694>, 2023. ISBN: 978-65-87809-69-4, Rio de Janeiro, 2023, p.49.
- SOUZA, Kátia Ovídia José de; PEGORARO, Renata F. **Resgate da relação cuidador-paciente em diferentes momentos e contextos históricos com reflexões atuais da Psicologia da Saúde e da Psicologia Analítica**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo, v. 30, n. 1, p. 68-89, jun. 2010.
- SOUZA, Kátia Ovídia José de; PEGORARO, Renata F. **Resgate da relação cuidador-paciente em diferentes momentos e contextos históricos com reflexões atuais da Psicologia da Saúde e da Psicologia Analítica**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo, v. 30, n. 1, p. 68-89, jun. 2010.