Heroes & Heroines

Grandes heróis e heroínas emergiram da literatura ao longo dos tempos. Estas personagens universais são imediatamente reconhecidas pelo público. Os seus motivos são claros, as suas personalidades não têm nuvens. Estes protagonistas brilham como diamantes no meio dos escombros, o público liga-se imediatamente e empatiza com a sua viagem.

Carl Jung teorizou que os seres humanos têm um inconsciente coletivo, "depósitos das experiências constantemente repetidas da humanidade... uma espécie de prontidão para reproduzir vezes sem conta as mesmas ideias míticas ou outras semelhantes...". Esta memória partilhada de experiências resultou numa ressonância dos conceitos de herói e heroína que transcende o tempo, o lugar e a cultura. Jung chamou a estas personalidades recorrentes arquétipos, da palavra grega archetypos, que significa "o primeiro do seu género".

Um escritor que aprende a utilizar os arquétipos pode mais facilmente criar um herói ou heroína que salta das páginas e agarra o coração e a cabeça do leitor. As personagens que se enquadram nestes arquétipos têm protagonizado história após história, entretendo e informando a experiência humana durante milénios.

Archetypes – Who Are You?

Arquétipos são padrões de poder psíquico na mente inconsciente. Embora os arquétipos sejam símbolos coletivos que todos na cultura partilham, eles também podem falar-nos individualmente, como padrões arquetípicos pessoais que são a base das nossas crenças, impulsos, motivações e ações, organizando e energizando todas as nossas relações na vida. Arquétipos são as imagens de poder com as quais nos identificamos quando crianças. Cada arquétipo representa um complexo de histórias e mitos que de alguma forma imaginamos acontecer em nossas próprias vidas. Somos atraídos por filmes, livros e videogames com personagens que representam nossas imagens de poder.

Caroline Myss pensa nos arquétipos como companheiros energéticos das pessoas. Desde o nascimento, vivemos os padrões arquetípicos que estão ativos em nossa psique. Estamos continuamente a examinar o nosso mundo em busca de padrões, especialmente nas pessoas, porque sabemos intuitivamente que, se compreendermos os padrões de comportamento de alguém, compreenderemos como ela se relaciona consigo mesma, com a sua vida e com a sociedade em geral.

A linguagem dos arquétipos é a linguagem universal da alma humana, unindo-nos psiquicamente através do que o psiquiatra suíço Carl Jung chamou de inconsciente coletivo. Jung via os arquétipos como a ferramenta de navegação por excelência da psique, fornecendo um portal entre a mente consciente e o inconsciente que poderia nos ajudar a nos tornarmos seres humanos integrados.

Ele também notou que os arquétipos frequentemente fazem parceria com outros arquétipos, o que explica a variedade de maneiras pelas quais um arquétipo pode se expressar, dependendo do indivíduo.

Mas em outra pessoa que conheço, o arquétipo do Artista se mistura com outros padrões arquetípicos para formar um tipo muito diferente de unidade de poder.

O que Jung chamou de inconsciente coletivo, considero nossa rede interna, uma rede psíquica interconectada de alta velocidade que nos liga a todos os outros seres humanos por meio de um vasto sistema de arquétipos. Cada arquétipo é seu próprio programa de computador, completo com seu conjunto particular de mitos e seu próprio reservatório de símbolos e lendas culturais associados a cada um desses mitos.

Acrhetypes Guide

Arquétipos são imagens e símbolos primordiais encontrados no inconsciente coletivo. Cada arquétipo possui um conjunto único de significados, impulsos e traços de caráter.

Os arquétipos são potenciais inatos e herdados. São padrões de pensamento e emoções que nos fornecem um conjunto de ferramentas, habilidades, capacidades, lições, oportunidades e potencial para esta vida. Eles constituem a base sobre a qual cada indivíduo constrói a sua própria experiência de vida, colorindo-as com a sua cultura, personalidade e acontecimentos de vida únicos. Uma vez que são inconscientes, não podem ser conhecidos ou experimentados em si mesmos e só podem ser conhecidos indiretamente através dos seus efeitos, das suas manifestações em imagens e símbolos e através do exame do comportamento, imagens, histórias de arte, mitos ou sonhos.

Jung identificou os cinco arquétipos principais que constituem a psique humana. Estes são a Persona, Ego, Sombra, Anima/Animus e Self.

A palavra “persona” vem das grandes máscaras esculpidas usadas pelos atores gregos enquanto atuavam diante do público e significa “soar através”. Da mesma forma, a nossa persona facilita a comunicação entre nós e o mundo, servindo como ponte entre o nosso ego e o mundo externo. A persona é a nossa personalidade pública, o rosto que mostramos ao mundo. A persona é a máscara através da qual nos conhecemos e interagimos. A persona é um compromisso entre o que a sociedade espera de nós e a nossa identidade pessoal interior.

A persona é vista como um mal necessário, uma máscara que precisa ser usada pelo mundo lá fora.

A cafeteria é um símbolo da sua personalidade. Expressa de forma imaginal uma metáfora de quem você é no mundo e que rosto ou máscara você mostra ao mundo.

O ego é o centro da consciência, o portador da nossa personalidade e do nosso conceito de nós mesmos. Distingue-nos dos outros e dá-nos o nosso sentido de identidade, o nosso “eu”.

O ego proporciona um senso de consistência e direção em nossas vidas conscientes e desempenha um papel importante no desenvolvimento de uma psique saudável.

A sombra representa características desconhecidas ou pouco conhecidas do ego. A sombra é o ser inferior que existe em todos nós, ela quer fazer todas as coisas que não nos permitimos fazer e que não queremos ser. São os nossos desejos e emoções incivilizadas, o nosso lado negro, aqueles aspectos de nós mesmos que existem, mas que não reconhecemos ou com os quais não nos identificamos.

É tudo de que nos envergonhamos, como egoísmo, preguiça, luxúria, egoísmo, ganância, inveja, raiva, fúria. Tudo o que vemos como mau, inferior ou inaceitável e negamos dentro de nós mesmos torna-se parte da nossa sombra.

Enquanto a sombra permanecer inconsciente e não reconhecida, ela será mais perigosa. Depois de tornarmos consciente a sombra inconsciente, poderemos trabalhar com ela, contê-la e possivelmente até transformá-la.

Em sonhos, mitos e histórias, a sombra é muitas vezes simbolizada por uma figura inferior como vagabundo, mendigo, servo, viciado em drogas, pervertido, ladrão, cigano, prostituta ou por algo sombrio e ameaçador como um zumbi.

Jung pensava que a psique era inerentemente uma entidade andrógina, independentemente do gênero físico, contendo e abrangendo tanto o feminino quanto o masculino. Numa mulher, a sua contra-sexualidade é masculina e governa a sua função de pensamento racional. Chamamos isso de Animus. No homem, sua contra-sexualidade é feminina e governa sua função irracional de sentimento, e é chamada de Anima.

Jung considerou que desde o nascimento cada indivíduo tem um sentido original de totalidade – do Eu. Embora o ego seja o centro da consciência, o Self é o centro da personalidade total. É a parte da psique que organiza, dirige, regula e faz a mediação entre o consciente, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo.

Como arquétipo da totalidade e centro regulador da psique, o Eu é simbolizado em histórias, mitos e sonhos pelo círculo, pelo quadrado ou pela mandala, pelo casal real, por um filho divino, por um grande mestre espiritual, profeta ou salvador tal como Cristo, Maomé, Buda ou por uma joia, uma flor, um ovo de ouro ou bola de ouro, ou um cálice como o Graal.