

LBRIS

We know
books

Virgile Stanislas Martin
Desislava Masson

SIMBOLURI, SEMNE,
ARHETIPURI, SINCRONICITĂȚI
50 de exerciții de
psihologie jungiană

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobia

50 EXERCICES DE PSYCHOLOGIE JUNGienne
DÉCOUVRIR SON VRAI SOI GRÂCE AUX SYMBOLES,
SIGNES, ARCHÉTYPES, SYNCHRONICITÉS...

Virgile Stanislas Martin, Desislava Masson

© 2022, Éditions Eyrolles, Paris, France

SIMBOLURI, SEMNE, ARHETIPURI,
SINCRONICITĂȚI
50 DE EXERCIȚII DE PSIHLOGIE JUNGIANĂ

Virgile Stanislas Martin, Desislava Masson

© 2025 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Renata Ungureanu
Redactor: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Coperți: Cătălin Furtună

CUPRINS

Introducere.....	7
I. Eul/personalitatea/individul	9
Exercițiul nr. 1. Cine sunt eu?.....	11
Exercițiul nr. 2. Particularitățile defectelor tale.....	13
Exercițiul nr. 3. Frankenstein	15
Exercițiul nr. 4. Ce fel de câștigător ești?.....	18
Exercițiul nr. 5. Curățenia de primăvară	20
Exercițiul nr. 6. Kintsugi – frumusețea rănilor vindecate.....	22
II. Umbra.....	25
Exercițiul nr. 7. Care sunt unghiurile tale moarte?.....	26
Exercițiul nr. 8. Oglinda	29
Exercițiul nr. 9. Schimbă-ți ochelarii.....	32
Exercițiul nr. 10. Treci prin portalul fricii	34
Exercițiul nr. 11. Emoțiile interzise.....	37
III. Cuplul interior: anima/animus.....	41
Exercițiul nr. 12. Întruchiparea fericirii.....	43
Exercițiul nr. 13. De la animozitate la dragoste	45
Exercițiul nr. 14. Lemniscata.....	48
Exercițiul nr. 15. Recuperarea energiei cristalizate	51

Exercițiul nr. 16. Eliberarea de dependențele proprii	54
Exercițiul nr. 17. Ca să te schimbi azi, schimbă mâna	58
Exercițiul nr. 18. Întoarcerea	60
IV. Individuația/Sinele	65
Exercițiul nr. 19. Labirintul	66
Exercițiul nr. 20. Desenează-ți propria mandală	69
Exercițiul nr. 21. De la pătrat la cerc.....	72
Exercițiul nr. 22. Pune în practică atât singurătatea, cât și tăcerea.....	75
Exercițiul nr. 23. Schimbă-ți povestea de viață.....	78
V. Arhetipurile și visurile	83
Exercițiul nr. 24. Alege-ți arhetipul.....	84
Exercițiul nr. 25. Consiliul administrativ	88
Exercițiul nr. 26. Eroii zodiacului	92
Exercițiul nr. 27. Întoarcere în trecut cu ajutorul unui arhetip	96
Exercițiul nr. 28. Careul magic.....	99
Exercițiul nr. 29. Am avut un vis	102
Exercițiul nr. 30. Finalizarea visului	106
Exercițiul nr. 31. Modificarea visului	108
Exercițiul nr. 32. Imaginația activă	111

VI. Tipologie.....	115
Exercițiul nr. 33. Ești mai degrabă introvertit/ă sau extrovertit/ă?	117
Exercițiul nr. 34. Te ghidezi mai mult după rațiune sau după ceea ce simți?	120
Exercițiul nr. 35. Ce te ghidează în alegeri: impresia imediată sau intuiția profundă?	123
Exercițiul nr. 36. Tipologii în mijlocul pădurii interioare.....	126
Exercițiul nr. 37. Revenirea în centru	130
Exercițiul nr. 38. Persoana relativă	133
VII. Semnificația ascunsă a lucrurilor: sincronicități, semne și simboluri	137
Exercițiul nr. 39. Observă sincronicitățile	139
Exercițiul nr. 40. Cartea magică.....	141
Exercițiul nr. 41. Striptease mental	143
Exercițiul nr. 42. Fii în FORȚĂ!	146
Exercițiul nr. 43. Învăță să spui „STOP!“	148
Exercițiul nr. 44. Ieși din eclipsă	151
VIII. Cicluri, tranziții și sensul vieții.....	153
Exercițiul nr. 45. Căutarea sensului	154
Exercițiul nr. 46. Ciclurile vieții	157
Exercițiul nr. 47. Tranzițiile vieții	159
Exercițiul nr. 48. Ia puțină a(l)itudine.....	163

Exercițiul nr. 49. Reconectarea.....	165
Exercițiul nr. 50. Angajamentul total.....	167
Concluzii	171
Exercițiu bonus: meditația	172
Recomandări	175

INTRODUCERE

„O viață neexaminată nu merită trăită.”

Socrate

Carl Gustav Jung, medic psihiatru de origine elvețiană, psihanalist și fondator al „psihologiei analitice” – căreia i se mai spune și „psihologia profunzimilor” – ne invită să stabilim un dialog constructiv cu lumea invizibilă care ne regizează existența.

În calitate de discipol al lui Freud și primul președinte al Asociației psihanalitice internaționale, ruptura de mentorul său este cea care îl determină să creeze propria sa abordare, pe care și-o dorește a fi, înaintea de toate, pragmatică și experiențială. Printr-o combinație de introspecție și experimentare, pune accentul pe necesitatea de a schimba paradigma, îndreptându-și privirea către interior, intervenind asupra modului nostru de a gândi în așa fel încât să genereze o metanoia – adică o vindecare radicală, ca urmare a transformării integrale a psihicului.

Cealaltă contribuție a lui Jung constă în a se sprijini nu doar pe inteligența logică (analiză), ci și pe cea simbolică (arhetipuri*¹).

Carl G. Jung ne încurajează să ne punem următoarea întrebare: „Viața mea² exprimă oare Eul meu unic?”. Nu este acesta, în fond, adevăratul sens al vieții? Dacă da, cum aș putea crea condițiile necesare pentru ca Eul meu condiționat — cel care îmi blochează accesul la propriul adevăr și se comportă ca un mecanism de apărare — să se relaxeze, să primească liniștea și siguranța de care are nevoie? Doar astfel, natura

¹ Toate conceptele urmate de un asterisc vor fi prezentate și definite pe parcursul lucrării.

² Titlul unei cărți de C.G. Jung: *Viața mea: amintiri, vise, reflecții*, Ed. Humanitas, 2000.

mea profundă ar putea ieși la lumină, eliberată de presiuni, pentru a se manifesta în autenticitatea sa deplină.

Pornind de la această întrebare fundamentală, putem afirma că Jung a fost, într-adevăr, unul dintre pionierii terapiei existențialiste. El ne invită să descoperim un sens profund, ascuns în miezul ființei noastre – acolo unde psihicul individual se întâlnește cu inconștientul colectiv. În această zonă de confluență se desfășoară cea mai extraordinară căutare posibilă: conștientizarea Sinelui, scopul suprem al psihologiei jungiene.

Pentru a descoperi principalele linii directe a acesteia din urmă, vom trece în revistă câteva concepte majore, retrăsând etapele procesului de individuație*, care ne permite să facem trecerea de la Eul social (*persona**) la Sine* (integralitatea psihică) și să devenim indivizi compleți, după ce vom fi integrat fiecare partea noastră de umbră* și ne vom fi unificat polaritățile opuse (*anima**/*animus**). Vom vedea după aceea tipurile jungiene*, sincronicitățile, visurile/imaginația activă*, simbolurile* și sensul vieții.

Această carte te invită într-o călătorie interioară – o explorare a profunzimilor ființei prin intermediul a 50 de exerciții originale, inspirate din conceptele fundamentale ale universului lui Carl Gustav Jung sau influențate de acestea. Pentru a facilita lectura, am optat pentru utilizarea genului masculin pe parcursul textului, însă conținutul se adresează în egală măsură tuturor cititorilor, indiferent de gen.

Capitolul I

EUL/PERSONALITATEA/ INDIVIDUL

„Cea mai nobilă misiune a omului este să devină conștient de el însuși.”

C.G. Jung

Eul, în viziunea lui Carl Gustav Jung, reprezintă centrul activ al conștiinței personale. Este instanța care stă la originea tuturor actelor conștiente și are, ca misiune fundamentală, generarea și menținerea stării de conștiință. Prin intermediul său, individul se conturează ca o prezență distinctă și recunoscutibilă în interiorul unui colectiv.

Eul este veriga esențială între Sine și lume — structura interioară care ne conectează cu realitatea exterioară, asigurând în același timp sentimentul de continuitate, stabilitate și identitate. Atunci când acest nucleu al conștiinței nu este bine definit, relația noastră cu ceilalți și cu lumea în general poate suferi dezechilibre profunde. Eul funcționează ca o punte între interior și exterior, oferindu-ne repere și delimitări, iar în același timp este sediul funcțiilor mentale superioare precum gândirea, voința și raționamentul.

„*Persona* este ceea ce un om nu e în realitate, ci ceea ce el însuși și ceilalți cred despre el că este.”

C.G. Jung

Același eu poate avea mai multe fațete exterioare, multiple *persona* pe care le afișează și la care renunță pe parcursul unei zile, un fel de interfață între el și societate. *Persona*, concept preluat de Jung din

terminologia teatrului italian, reprezintă masca psihologică prin care individul se prezintă lumii. Este un suport de identificare socială, care reflectă — într-un mod mai mult sau mai puțin fidel — identitatea reală a Eului.

Potrivit lui Jung, *persona* desemnează masca socială alcătuită din expresii și comportamente conștiente, prin care ne raportăm la lumea exterioară. Ea se conturează în funcție de rolurile cotidiene pe care le îndeplinim, fiind influențată atât de nevoia de integrare, cât și de dorința de conformitate.

Având rolul unui strat protector, *persona* acționează asemenea unei armuri psihice — o deghizare adaptativă, un costum social prin care ne ascundem vulnerabilitatea. Ne servim de această fațadă pentru a ne feri de sentimente incomode precum marginalizarea, respingerea sau nevalorizarea. Dezavantajul apare atunci când, din pricina presiunii sociale sau familiale, aceasta sfârșește prin a eclipsa în totalitate Eul profund, putând să genereze astfel un important dezechilibru psihologic.

În cel mai fericit caz, putem avea o *persona* în rezonanță cu natura Eului nostru, ori cel puțin îndeajuns de subtilă, încât să îi permită acestuia din urmă să se exprime în momentul în care presiunea lumii exterioare devine prea amenințătoare. În concluzie, este necesar ca Eul să-și amintească întotdeauna ca nu cumva să se confunde cu *persona* care, ca în orice proces de individualizare, trebuie să se facă la un moment dat nevăzută și să lase loc feței interioare, autentice și profunde, să se nască în lume și... în sine.



Exercițiul nr. 1. Cine sunt eu?

„Oamenii fără personalitate joacă un personaj.”

Gilbert Cesbron

Părinții, partenerul de viață, prietenii și colegii ne conturează identitatea prin etichetele, titlurile, numele și rolurile pe care ni le atribuie. Pentru a ne desprinde de aceste construcții impuse, este esențial să le identificăm și să le inventariem.

Completează frazele următoare și răspunde la ultima întrebare:

1 „La serviciu, eu sunt cel/cea...”

Exemplu: „eu sunt cel generos (organizez, de exemplu, toate petrecerile aniversare).”

.....

2 „Cu prietenii mei, eu sunt cel/cea care...”

Exemplu: „sunt sufletul petrecerii (fac atmosferă).”

.....

3 „În familia mea, eu sunt...”

Exemplu: „cel care are rolul de mediator (încerc să aplanez conflictele).”

.....

4 „La noi în cuplu, eu sunt cel care...”

Exemplu: „sunt gestionarul (sunt cel care se ocupă de toate treburile noastre administrative)”

.....

5 „Acasă, eu...”

Exemplu: „mă ocup de grădină (sunt cel care întreține toate spațiile verzi)”

.....

6 Fă un pas înapoi și observă toate rolurile pe care le îndeplinești. Ce remarci?

Exemplu: „mă ocup de prea multe lucruri, iar chestia asta mă stresează”

.....

.....

Comentariu

Fiecare dintre noi îndeplinește roluri atribuite, primește apelative și etichete impuse de alții. Putem fi la fel de ușor Bufonii biroului, Pesimiștii grupului sau Sclipitorul familiei. În mediul profesional, suntem văzuți drept Seriosul, Muncitorul, Amatorul ori Leneșul. În cercul de prieteni, putem fi Colericul echipei, Omul Bun la Toate, Romanticul sau Alcoolicul grupului.

Astfel de roluri și etichete ajung adesea să ne constrângă, fixându-ne în poziții dificil de contestat – fie că este vorba despre o etichetă incomodă („Puturosul”), fie despre una aparent onorabilă („Fidelul”). E limpede că niciun om nu se reduce la imaginea pe care o afișează. De cele mai multe ori, între fațada pe care o arătam lumii și universul nostru interior există un decalaj. Sunt oameni care își ascund tristețea în spatele unui zâmbet, iar alții care poartă o mască manipuloare, deși în adâncul lor se luptă cu anxietatea. Și lista poate continua...

Exercițiul ne invită, practic, să recunoaștem măștile pe care le purtăm pentru a identifica cu mai multă acuratețe adevăratul nostru chip.



Exercițiul nr. 2. Particularitățile defectelor tale

„De virtutea unui om îți dai seama observându-i defectele.”

Confucius

Caracterul fiecăruia dintre noi este marcat de calități și defecte deopotrivă, acestea fiind cele două extreme între care pendulăm.

Închipuie-ți că ești la un interviu de angajare și urmează indicațiile următoare.

1 Enumeră trei defecte pe care le recunoști și notează calitățile acestor defecte.

Exemplu: timid → reflexiv

susceptibil → sensibil

pedant → perfecționist

.....

.....

.....

2 Enumeră trei dintre calitățile tale și apoi notează ce defecte au aceste calități.

Exemplu: prudent → temător

indulgent → supus

petrecăreț → superficial

.....

.....

.....

3 Ce te-a învățat acest exercițiu în legătură cu propria persoană?

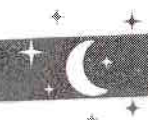
Exemplu: Pot profita întrucâtva de pe urma „defectelor” mele și, la fel de bine, trebui să am grijă ca propriile mele calități să nu mă îngrădească.

.....

.....

.....

Comentariu



Împinse la cote maxime, calitățile fiecăruia se pot transforma iute în defecte și invers. Avem obiceiul de a ne defini ori de a ne lăsa definiți de către ceilalți, în funcție de calitățile și de defectele ce ne sunt atribuite. Cu toate acestea, însemnăm mult mai mult decât această lectură monocromă și polarizată a personalității noastre. Exercițiul de față ne permite să luăm în considerare o perspectivă mai amplă.



Exercițiul nr. 3. Frankenstein

„Marea lecție pe care ne-o predă viața este că, uneori, nebunii au mai multă dreptate decât înțelepții.”

Seneca

Oamenii pe care îi admirăm sau care, dimpotrivă, ne deranjează sau ne resping, reprezintă de fapt oglinzi ce reflectă imaginea sub lupă a ceea ce se află în interiorul nostru, însă cu greu reușește să străbată dincolo de conștiință.

Gândește-te la o persoană sau la un personaj istoric sau de ficțiune pe care îl admiri și la încă unul pe care nu-l simpatizezi deloc, apoi urmează indicațiile următoare.

1 Gândește-te la o persoană pe care o cunoști, la un personaj celebru, o figură istorică sau de ficțiune pentru care nutrești admirație. Notează principalele sale calități.

Exemplu: Dalai Lama → calm, bunăvoință, înțelepciune

.....