



# Carl Jung

Recopilación de Material Didáctico  
Silvia R. Gómez  
Consultora Psicológica  
Buenos Aires - Argentina



## Carl Jung

Poco después de Freud, apareció un nuevo pensador que supuso un gran avance en las Teorías de Personalidad en Psicología: Carl Gustav Jung.

### Teoría resumida de Jung

Carl Jung, joven colega de Freud, se dedicó a la exploración del "espacio interno" a través de todo su trabajo. Se lanzó a la tarea equipado con los antecedentes de la teoría freudiana, por supuesto, y con un conocimiento aparentemente inagotable sobre mitología, religión y filosofía. Pero era especialmente ducho en el simbolismo de tradiciones místicas complejas tales como gnosticismo, alquimia, cábala y tradiciones similares en el hinduismo y el budismo. Si hay una persona que tenga un sentido del inconsciente y sus hábitos como capaz de expresarse solo de forma simbólica, éste es Carl Jung.

Además, tuvo la capacidad de un soñar muy lúcido e ilusiones ocasionales. En otoño del 1913 tuvo la visión de una "inundación monstruosa" que hundía casi toda Europa cuyas aguas llegaban hasta las faldas de las montañas de su nativa Suiza. Vio miles de personas ahogándose y la ciudad temblando. Luego, las aguas se tornaban en sangre. En las siguientes semanas a la visión, surgieron sueños de inviernos eternos y ríos de sangre. Estaba asustado de que se estuviese volviendo psicótico.

Pero el uno de agosto de ese año, empezó la Primera Guerra Mundial. Jung creyó que de alguna manera existía una conexión entre él como individuo y la humanidad en general que no podía explicarse. Desde este momento hasta 1928, se fue metiendo en un proceso doloroso de autoexploración que formaría la base de su futura teoría.



Cuidadosamente empezó a anotar sus sueños, fantasías y visiones, y los dibujó, pintó y esculpió. Halló que sus experiencias tendían a tomar formas humanas, empezando por un anciano sabio y su acompañante, una niña pequeña. El anciano sabio evolucionó, a través de varios sueños, hasta una especie de gurú espiritual. La niña pequeña se convirtió en "anima", el alma femenina, que servía como medio de comunicación (médium) entre el hombre y los aspectos más profundos de su inconsciente.

Un duende marrón cuero apareció como celador de la entrada al inconsciente. Era "la sombra", una compañía primitiva del Yo de Jung. Jung soñó que tanto él como el duende, habían asesinado a la preciosa niña rubia, a la que llamó Siegfried. Para éste, esta escena representaba una precaución con respecto a los peligros del trabajo dirigido solo a obtener la gloria y el heroísmo que prontamente causaría un gran dolor sobre toda Europa (¡así como también un aviso acerca de los peligros de algunas de sus propias tendencias respecto de la empresa heroica de Sigmund Freud!).

Jung soñó también mucho con cuestiones relacionadas con la muerte; con el territorio de los muertos y el renacimiento de los mismos. Para él, esto representaba el inconsciente mismo; no aquel "pequeño" inconsciente del que Freud hizo tan grande, sino un nuevo inconsciente colectivo de la humanidad. Un inconsciente que podía contener todas las muertes, no solo nuestros fantasmas personales. Jung empezó a considerar que los enfermos mentales estaban poseídos por estos fantasmas, en una época donde se supone que nadie creía en ellos. Con el solo hecho de "recapturar" nuestras mitologías, entenderíamos estos fantasmas, nos sentiríamos cómodos con la muerte y así superar nuestras patologías mentales.

Los críticos han sugerido que Jung estaba simplemente enfermo cuando todo esto ocurrió. Pero Jung creía que, si queremos entender la jungla, no nos podemos contentar con solo desplazarnos por sus alrededores. Debemos entrar en ella, no importa cuán extraña o aterradora pueda verse.



## **Biografía**

Carl Gustav Jung nació el 26 de julio de 1875 en una pequeña localidad de Suiza llamada Kessewil. Su padre, Paul Jung, fue un clérigo rural y su madre fue Emilie Preiswerk Jung. El niño Carl creció rodeado de una familia muy educada y extensa que incluía a unos cuantos clérigos y algunos excéntricos también.

El padre inició a Carl en el latín a la edad de 6 años, lo que desde el principio aceptó con gran interés, en especial por el lenguaje y la literatura antigua. Además de leer la mayoría de las lenguas modernas del occidente europeo, Jung también leía alternativamente varias otras lenguas antiguas como el sánscrito (el lenguaje original de los libros sagrados hindúes).

Carl era más bien un chico solitario en su adolescencia, no le importaba mucho el colegio y no soportaba la competición. Acudió a un colegio interno en Basel, Suiza, donde se encontró frontalmente con los celos de sus compañeros. Empezó a utilizar la enfermedad como excusa, desarrollando una tendencia avergonzante a desmayarse cuando estaba sometido a una gran presión.

Aunque su primera elección de carrera fue la arqueología, se decidió por la medicina en la Universidad de Basel. Allí conoció al famoso neurólogo Kraft-Ebing, y llegó a trabajar para él. Bajo su influencia, estudió psiquiatría.

Poco después de su licenciatura, se estableció en el Hospital Mental de Burghoeltzli en Zurich bajo la tutela de Eugene Bleuler, padre y conocedor más importante de la esquizofrenia. En 1903, se casa con Emma Rauschenbach. En aquel tiempo, también dedicó parte de su tiempo a dar clases en la Universidad de Zurich y mantenía una consulta privada. Fue aquí donde inventó la asociación de palabras.



Siendo un gran admirador de Freud, por fin le conoció en Viena en 1907. Dice la historia que después de conocerle, Freud canceló todas sus citas del día, para continuar una conversación que duraría 13 horas continuas. ¡Tal fue el impacto de este encuentro entre estas dos mentes privilegiadas! Eventualmente, Freud consideró a Jung como el príncipe de la corona del psicoanálisis y su mano derecha.

Pero Jung nunca se apoyó en su totalidad a la teoría freudiana. Su relación empezó a enfriarse en 1909, durante un viaje a América. En este viaje, ambos se entretenían analizándose los sueños de cada uno (aparentemente de manera más desenfadada que sería), cuando en un momento determinado Freud demostró una excesiva resistencia a los esfuerzos de análisis de Jung. Finalmente, Freud le dijo que debían parar, ya que él se sentía con temor a perder su autoridad. Evidentemente, Jung se sintió insultado.

La Primera Guerra Mundial fue un periodo especialmente doloroso de autoexamen para Jung. Sin embargo, era solo el principio de una de las teorías de la personalidad más interesantes que el mundo haya visto.

Después de la guerra, Jung viajó mucho; desde tribus de África hasta poblaciones de América y la India. Se jubiló en 1946, retrayéndose de la vida pública a partir de este momento hasta la muerte de su esposa en 1955. Murió el 6 de junio de 1961 en Zúrich.

## **Teoría de la personalidad según Jung**

La teoría de Jung divide la psique en tres partes. La primera es el Yo, el cual se identifica con la mente consciente. Relacionado cercanamente se encuentra el inconsciente personal, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. El inconsciente personal sería como lo que las personas entienden por inconsciente en tanto incluye ambas memorias, las que podemos atraer rápidamente a nuestra consciencia y aquellos



recuerdos que han sido reprimidos por cualquier razón. incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo.

Después de describir el inconsciente personal, Jung añade una parte al psiquismo que hará que su teoría destaque de las demás: el inconsciente colectivo. Podríamos llamarle sencillamente nuestra "herencia psíquica". Es el reservorio de nuestra experiencia como especie; un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aun así, nunca somos plenamente conscientes de ello. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo le conocemos indirectamente, viendo estas influencias.

Existen ciertas experiencias que demuestran los efectos del inconsciente colectivo más claramente que otras. La experiencia de amor a primera vista, el deja vu (el sentimiento de haber estado anteriormente en la misma situación) y el reconocimiento inmediato de ciertos símbolos y significados de algunos mitos, se pueden considerar como una conjunción súbita de la realidad externa e interna del inconsciente colectivo. Otros ejemplos que ilustran con más amplitud la influencia del inconsciente colectivo son las experiencias creativas compartidas por los artistas y músicos del mundo en todos los tiempos, o las experiencias espirituales de la mística de todas las religiones, o los paralelos de los sueños, fantasías, mitologías, cuentos de hadas y la literatura.

Un ejemplo interesante que actualmente se discute es la experiencia cercana a la muerte. Parece ser que muchas personas de diferentes partes del mundo y con diferentes antecedentes culturales viven situaciones muy similares cuando han sido "rescatados" de la muerte clínica. Hablan de que sienten que abandonan su cuerpo, viendo sus cuerpos y los eventos que le rodean claramente; de que sienten como una "fuerza" les atrae hacia un túnel largo que desemboca en una luz brillante; de ver a familiares fallecidos o figuras religiosas esperándoles y una cierta frustración por tener que abandonar esta feliz escena y volver a sus cuerpos. Quizás todos estamos "programados" para vivir la experiencia de la muerte de esta manera.



## **La teoría de los arquetipos**

Los contenidos del inconsciente colectivo son los llamados arquetipos. Jung también les llamó dominantes, imagos, imágenes primordiales o mitológicas y otros nombres, pero el término arquetipo es el más conocido. Sería una tendencia innata (no aprendida) a experimentar las cosas de una determinada manera.

El arquetipo carece de forma en sí mismo, pero actúa como un "principio organizador" sobre las cosas que vemos o hacemos. Funciona de la misma manera que los instintos en la teoría freudiana. Al principio, el bebé solo quiere algo de comer, sin saber lo que quiere. Es decir, presenta un anhelo indefinido que, no obstante, puede ser satisfecho por algunas cosas y no por otras. Más tarde, con la experiencia, el bebé empieza a anhelar cosas más concretas cuando tiene hambre (un biberón, una galleta, una langosta a la brasa, un pedazo de pizza estilo Nueva York).



El arquetipo es como un agujero negro en el espacio. Solo sabemos que está ahí por cómo atrae materia y luz hacia sí mismo.

### 1. Sabio

El sabio representa a ese libre pensador que hace del intelecto y de los conocimientos su principal razón de ser y fundamento. La inteligencia y la capacidad de análisis son para él la vía regia para entenderse a sí mismo y entender al mundo. Corresponde a quien siempre tiene a mano un dato, una cita o un argumento lógico.





## 2. Inocente, uno de los 12 arquetipos de personalidad de Jung

El inocente es aquel que parece haber leído todos los libros de autoayuda que existen en el mundo y haberlos convertido en su ADN. Es optimista y busca la felicidad. Le ve el lado bueno a todo. Quiere, además, sentirse perfectamente adaptado al mundo. Quiere también complacer, pertenecer, ser reconocido por los demás.

## 3. Explorador

Este es uno de los 12 arquetipos de personalidad que corresponde al viajero osado. El que emprende el camino sin trazar una ruta definida, abierto siempre a la novedad y a la aventura. Tiene un afán profundo de descubrir y de descubrirse a sí mismo. En su faceta negativa es también el buscador de lo ideal que jamás está satisfecho.

## 4. Gobernante

El gobernante corresponde al líder clásico, aquel que se considera el llamado a poner las reglas de juego en cualquier situación. Estable y preocupado por la excelencia, quiere que los demás hagan lo que él dice y suele tener motivos de sobra para exigirlo. Es uno de los 12 arquetipos de la personalidad relacionados con el poder, que también puede llegar a ser déspota en su afán por imponerse.

## 5. Creador

El creador tiene una profunda ansia de libertad porque ama lo novedoso. Le encanta transformar para hacer surgir algo totalmente nuevo, que tenga su sello. Es ocurrente, inconforme y autosuficiente. Con mucha imaginación, está lleno de genialidad. A veces es inconstante y piensa más de lo que hace.

## 6. Cuidador

Se siente más fuerte que los demás y por eso prodiga una protección casi maternal sobre quienes le rodean. Desea evitar cualquier daño para quienes



están bajo su égida y pretende evitar que cualquier riesgo o peligro amenace la integridad o felicidad de los demás. Si no se controla, se convierte en el mártir que echa en cara a los demás sus sacrificios.

#### 7. Mago

El mago es equivalente al gran revolucionario. Regenera y renueva, no solo para sí mismo, sino también para los demás. Él mismo está en constante proceso de transformación y crecimiento. En su faceta negativa es un enfermo que enferma a los demás. A veces llega a convertir los sucesos positivos en hechos negativos.

#### 8. Héroe

El eje de la vida del héroe es el poder. Tiene una vitalidad y una resistencia descomunales que empeña en luchar por el poder mismo o por el honor. Prefiere cualquier cosa antes que perder. De hecho, no pierde porque no se rinde. Podría ser demasiado ambicioso y controlador.

#### 9. Forajido

El forajido es otro de los 12 arquetipos de personalidad de Jung que nos habla de rebeldía. Este es un transgresor, provocador y completamente independiente de la opinión de los demás. De hecho, le agrada ir en contra y piensa con cabeza propia, no por influencia ni por presión. En su faceta negativa se torna autodestructivo.

#### 10. Amante

El amante es todo corazón, todo sensibilidad. Ama el amor y por eso disfruta prodigándolo. No solo el amor romántico, sino toda forma de amor. Su mayor dicha es sentirse amado. Disfruta de la belleza, la estética y los sentidos, de manera refinada. Hace de lo bello, en el sentido amplio, un valor superlativo.



## 11. Bufón

Al arquetipo del bufón también se le conoce como el arquetipo del loco. El loco enseña a reír, incluso de nosotros mismos. No tiene máscaras y suele despojar de su máscara a los demás. No se toma en serio, porque lo suyo es disfrutar de la vida. En su faceta negativa puede ser libidinoso, vago y glotón.

## 12. Huérfano

El huérfano es aquel que lleva heridas que no logra cerrar. Se siente traicionado o decepcionado. Quiere que otros se hagan cargo de él y como esto no sucede, experimenta desilusión. Suele unirse a otros que sientan como él. Se victimiza. Ante los demás se muestra como el inocente, pero tiene un talante cínico.

La que hemos presentado no es la única clasificación de los 12 arquetipos de personalidad de Jung. En otras categorizaciones aparecen arquetipos diferentes, aunque básicamente equivalen a los que hemos expuesto en la parte esencial. Se aplican a muchos terrenos, incluyendo psicoterapias, marketing y arte.

## **Las dinámicas del psiquismo según la teoría de Jung**

Jung nos brinda tres principios.

El primero de ellos es el principio de los opuestos. Cada deseo inmediatamente sugiere su opuesto. Por ejemplo, si tengo un pensamiento positivo, no puedo dejar de tener el opuesto en algún lugar de mi mente. De hecho, es un concepto bastante básico: para saber lo que es bueno debo conocer lo malo, de la misma forma que no podemos saber lo que es negro sin conocer lo blanco; o lo que es alto sin lo bajo.

De acuerdo con Jung, es la oposición la que crea el poder (o libido) del psiquismo. Es como los dos polos de una batería, o la escisión de un átomo. Es



el contraste el que aporta la energía, por lo que un contraste poderoso dará lugar a una energía fuerte y un contraste débil provocará una energía pobre.

El segundo principio es el principio de equivalencia, donde la energía resultante de la oposición se distribuye equitativamente en ambos lados.

Depende de la actitud que uno tome con respecto a ese deseo no satisfecho. Si mantenemos ese deseo de forma consciente; es decir, que somos capaces de reconocerlo, entonces provocamos un aumento de calidad en el funcionamiento psíquico; esto es, crecemos.

Si, por el contrario, pretendemos negar que este pensamiento estuvo ahí, si lo suprimimos, la energía se dirigirá hacia el desarrollo de un complejo. El complejo es un patrón de pensamientos y sentimientos suprimidos que se agrupan (que establecen una constelación) alrededor de un tema en concreto proveniente de un arquetipo. Si negamos haber tenido un pensamiento relacionado con aplastar el pájaro, por ej. podríamos poner esa idea en una de las formas ofrecidas por la sombra (nuestro "lado oscuro"). O si un hombre niega su lado emocional, su emocionalidad puede encontrar su forma de expresión dentro del arquetipo de anima.

Aquí es donde empiezan los problemas. Si pretendemos que en toda nuestra vida somos absolutamente buenos; que ni siquiera tenemos la capacidad de mentir y engañar; de robar y matar, entonces cada vez que seamos buenos, nuestra otra parte se consolidará en un complejo alrededor de la sombra. Ese complejo empezará a tomar vida propia y te atormentará de alguna manera. Puedes verte sufriendo de pesadillas donde ¡aplastas a pequeños pájaros!

Si el complejo dura mucho tiempo, puede llegar a "poseerte" y puedes terminar con una personalidad múltiple. Es importante decir aquí, que a pesar de que el trastorno de personalidad múltiple es raro, cuando aparece no tiende a presentarse de una manera tan extrema, tipo blanco y negro.



El último principio es el principio de entropía, el cual establece la tendencia de los opuestos a atraerse entre sí, con el fin de disminuir la cantidad de energía vital a lo largo de la vida. Jung extrajo la idea de la física, donde la entropía se refiere a la tendencia de todos los sistemas físicos de solaparse; esto es, que toda la energía se distribuya eventualmente. Si, por ejemplo, tenemos un calentador en la esquina de una habitación, con el tiempo el salón completo se calentará.

Cuando somos jóvenes, los opuestos tienden a ser muy extremos, malgastando una gran cantidad de energía. Por ejemplo, los adolescentes tienden a exagerar las diferencias entre sexos, siendo los chicos más machos y las chicas más femeninas, por lo que su actividad sexual está investida de grandes cantidades de energía. Además, estos oscilan de un extremo a otro, siendo locos y salvajes en un momento y encontrando la religión en otro.

A medida que nos vamos haciendo mayores, la mayoría de nosotros empieza a sentirse cómodos con nuestras facetas. Somos un poco menos idealistas e ingenuos y reconocemos que somos una combinación de bueno y malo. Nos vemos menos amenazados por nuestros opuestos sexuales y nos volvemos más andróginos. Incluso, en la edad de la vejez, las mujeres y los hombres tienden a parecerse más. Este proceso de sobreponernos por encima de nuestros opuestos; el ver ambos lados de lo que somos, es llamado trascendencia.

### **Metas y objetivos vitales**

La meta de la vida es lograr un self. El self es un arquetipo que representa la trascendencia de todos los opuestos, de manera que cada aspecto de nuestra personalidad se expresa de forma equitativa. Por tanto, no somos ni masculinos ni femeninos; somos ambos; lo mismo para el Yo y la sombra, para el bien y el mal, para lo consciente y lo inconsciente, y también lo individual y lo colectivo (la creación en su totalidad). Y por supuesto, si no hay opuestos, no hay energía y dejamos de funcionar. Evidentemente, ya no necesitaríamos actuar.



Si intentamos alejarnos un poco de las consideraciones místicas, sería recomendable que nos situáramos en una postura más centralista y equilibrada de nuestra psique. Cuando somos jóvenes, nos inclinamos más hacia el Yo, así como en las trivialidades de la persona. Cuando envejecemos (asumiendo que lo hemos hecho apropiadamente), nos dirigimos hacia consideraciones más profundas sobre el self y nos acercamos más a las gentes, hacia la vida y hacia el mismo universo. La persona que se ha realizado (que ha desarrollado su sí mismo- su self) es de hecho menos egocéntrica.

### **Sincronicidad**

A través de los años los teóricos han discutido ampliamente si los procesos psicológicos se establecen a partir de modelos mecanicistas o teleológicos. El mecanicismo es la idea de que las cosas funcionan a través de un proceso de causa-efecto. Una cosa lleva a otra, y esa otra a una siguiente y así sucesivamente, por lo que el pasado determina al presente. La teleología es la idea que defiende que somos guiados por nuestros propósitos, significados, valores y demás. El mecanicismo está asociado al determinismo y las ciencias naturales; la teleología está relacionada con el libre albedrío y se considera en la actualidad una postura un tanto rara. Es todavía común en filósofos moralistas, legalistas y religiosos y, por supuesto también, en algunos teóricos de la personalidad.

Los freudianos y los conductuales tienden a ser mecanicistas, mientras que los neofreudianos, humanistas y existencialistas tienden a la postura teleológica. Jung cree que ambos juegan algún papel, pero añade una última alternativa ideológica llamada sincronicidad.

La sincronicidad supone la ocurrencia de dos eventos que no están asociados ni causalmente ni teleológicamente, más sin embargo tienen una relación significativa. Muchas veces, las personas soñamos con, digamos, la muerte de un ser querido y a la mañana siguiente nos encontramos con la muerte real de



esa persona y que murió más o menos a la hora en que lo soñamos. Algunas veces, cogemos el teléfono para llamar a un amigo y nos encontramos con él en la línea al levantar el auricular. La mayoría de los psicólogos llamarían a estas situaciones coincidencias o intentan demostrarnos lo frecuentes que son. Jung creía que estas situaciones eran indicativas de cómo nos interconectamos los seres humanos con la naturaleza en general a través del inconsciente colectivo.

Jung nunca se aclaró con respecto a sus creencias religiosas, pero esta idea inusual de sincronicidad la hallamos fácilmente explicada en la perspectiva hindú de la realidad. Desde este punto de vista, nuestros Yo individuales son como islas en el mar. Estamos acostumbrados a ver el mundo y a los demás como entes individuales y separados. Lo que no vemos es que estamos conectados entre nosotros por medio del suelo marino que subyace a las aguas.

El otro mundo es llamado maya, que significa ilusión y se considera un sueño de Dios o como un baile de Dios; esto es, Dios lo ha creado, pero no es real en sí mismo. Nuestros Yo individuales reciben el nombre de jivatman o almas individuales, siendo también algo parecido a una ilusión. Todos nosotros somos extensiones del único y supremo Atman o Dios, el cual se permite olvidarse un poco de su identidad para volverse aparentemente separado e independiente volviéndose cada uno de nosotros. Pero, de hecho, nunca estamos separados del todo. Cuando morimos, nos despertamos siendo lo que realmente fuimos desde el principio: Dios.

Cuando soñamos o meditamos, nos metemos dentro de nuestro inconsciente personal, acercándonos cada vez más a nuestra esencia: el inconsciente colectivo. Es precisamente en estos estados cuando somos más permeables a las "comunicaciones" de otros Yo. La sincronicidad hace de la teoría de Jung una de las pocas que no solo es compatible con los fenómenos parapsicológicos, sino que incluso intenta explicarlos.

### **Tipos de personalidad según Jung**



Jung desarrolló una tipología de la personalidad que se ha vuelto tan popular que mucha gente cree que él no hizo nada más. Esta empieza con la diferencia entre introversión y extroversión. Las personas introvertidas prefieren su mundo interno de pensamientos, sentimientos, fantasías, sueños y demás, mientras que las extrovertidas prefieren el mundo externo de las cosas, las actividades y las personas.

## **Teorías de la personalidad en la psicología de Jung**

Estos términos se han confundido con vocablos como timidez y sociabilidad, debido en parte a que los introvertidos suelen ser tímidos y los extrovertidos tienden a ser más sociables. Pero Jung se refería más a cuán inclinados estamos (nuestro Yo) hacia la persona y la realidad externa o hacia el inconsciente colectivo y sus arquetipos. En este sentido, el sujeto introvertido es un poco más maduro que el extrovertido, aunque bien es cierto que nuestra cultura valora más al extrovertido...y Jung ¡ya nos avisó de que todos nosotros tendemos a valorar nuestro propio tipo por encima de cualquier otra cosa!

En la actualidad, encontramos la dimensión de introversión-extroversión en varias teorías, de las cuales destaca de forma notable la de Hans Eysenck, aunque esta dimensión se esconda bajo los nombres alternativos de "sociabilidad" y "surgencia".





# LOS 8 TIPOS DE PERSONALIDAD SEGÚN JUNG



1

**Pensamiento introvertido:** Le interesa más las ideas que los hechos, estar en su realidad interior ante que las demás personas. Es decir, están mucho más enfocadas en sus propios pensamientos que en lo que ocurre en el mundo exterior.

2

**Sentimental introvertido:** Al ser de tipo introvertidas, son poco habladoras, pero a la vez pueden ser simpáticas y empáticas y pueden tener cierta facilidad para crear vínculos afectivos con un círculo pequeño, aunque no demostrarán su apego.

3

**Sensación introvertido:** Quienes tienen una personalidad sensible introvertida están enfocados a los fenómenos subjetivos más que a los objetivos que ocurren a su alrededor, como el resto de las personalidades introvertidas.

4

**Intuitivo - introvertido:** Son muy soñadores y fantasean bastante acerca del futuro, al punto de dejar casi de lado el presente. Puedes reconocerlos por su carácter soñador.

5

**Pensamiento extrovertido:** Crean explicaciones del mundo y de lo que los rodea a partir de lo que ven a su alrededor, creándose reglas casi inamovibles sobre la realidad.

6

**Sentimental-extrovertido:** Son personas muy empáticas y tienen gran facilidad para conectar con los demás, a la vez que disfrutan mucho de la compañía. Es un perfil muy bueno para las relaciones humanas ya que cuentan con grandes habilidades sociales.

7

**Sensación - extrovertido:** En este tipo de personalidad se mezclan la búsqueda de las sensaciones tangibles con la vivencia con el entorno y con los demás. Estímulos de manera casi constante.

8

**Intuición- extroversión:** La personalidad de tipo intuitivo – extrovertido tiene tendencia a emprender todo tipo de proyectos y aventuras de duración media a larga, queriendo siempre empezar devuelta cuando una termina.





## Las funciones

Aun cuando seamos introvertidos o extrovertidos, está claro que necesitamos lidiar con el mundo, tanto interno como externo. Y cada uno de nosotros posee su propia manera de hacerlo, de manera más o menos cómoda y útil. Jung sugiere que existen cuatro maneras o funciones de hacerlo:

La primera es la de las sensaciones, que como indica la propia palabra supone la acción de obtener información a través de los significados de los sentidos. Una persona sensible es aquella que dirige su atención a observar y escuchar, y, por tanto, a conocer el mundo. Jung consideraba a esta función como una de las irracionales, o lo que es lo mismo, que comprende más a las percepciones que al juicio de la información.

La segunda es la del pensamiento. Pensar supone evaluar la información o las ideas de forma racional y lógica. Jung llamó a esta función como racional, o la toma de decisiones en base a juicios, en vez de una simple consideración de la información.

La tercera es la intuición. Este es un modelo de percepción que funciona fuera de los procesos conscientes típicos. Es irracional o perceptiva como la sensación, pero surge de una bastante más compleja integración de grandes cantidades de información, más que una simple visión o escucha. Jung decía que era como "ver alrededor de las esquinas".

La cuarta es el sentimiento. Es el acto de sentir, como el de pensar. Es una cuestión de evaluación de la información. En este caso está dirigida a la consideración de la respuesta emocional en general. Jung le llamó racional; evidentemente no de la manera en que estamos acostumbrados a usar el término.

Todos nosotros poseemos estas funciones. Diríamos que simplemente la usamos en diferentes proporciones. Cada uno de nosotros tiene una función superior que preferimos y que está más desarrollada.; otra secundaria, de la cual somos conscientes de su existencia y la usamos solo para apoyar a la primera. También tenemos una terciaria, la cual está muy poco desarrollada y no es muy consciente para nosotros y finalmente una inferior, la cual está muy pobremente



desarrollada y es tan inconsciente que podríamos negar su existencia en nosotros.

La mayoría de nosotros sólo desarrolla una o dos de las funciones, pero nuestra meta debería ser desarrollar las cuatro. Una vez más, Jung considera la trascendencia de los opuestos como un ideal.

### Valoración

Katharine Briggs y su hija Isabel Briggs Myers encontraron tan valiosos los tipos y funciones de Jung de las personalidades que decidieron desarrollar un **test, el Myers-Briggs Type Indicator** (el Indicador de Tipo Myers-Briggs). Llegando a ser uno de los tests más populares y estudiados de cuantos hay.

A partir de las respuestas de más o menos 125 preguntas, se nos sitúa en uno de los 16 tipos, estableciendo una inclusión definitiva en dos o tres tipos. El resultado del tipo al que pertenecemos dice muy poco de nosotros (por ejemplo, nuestros gustos o disgustos, nuestras elecciones de carrera, nuestra compatibilidad con los demás y así sucesivamente). En general, a muchas personas les gusta el test, ya que tiene la particularidad de ser uno de los pocos tests que posee la inusual cualidad de no ser demasiado juicioso: ninguno de los tipos resultantes es exageradamente negativo ni tampoco extremadamente positivo. En vez de valorar cuán "loco" estás, simplemente abre tu personalidad a la exploración.

El test tiene cuatro escalas. La Extroversión-introversión (E-I) es la más importante. Los investigadores que han aplicado el test han hallado que el 75% de la población es extrovertida.



La siguiente es la de Sensación-intuición (S-N), con cerca del 75% de la población siendo sensible.

La próxima es la de Pensamiento-sentimiento (T-F). Aunque los resultados en las poblaciones estudiadas se reparten casi por igual, los investigadores han hallado que cerca de dos tercios de los hombres pertenecen a la primera categoría, mientras que otros dos tercios de las mujeres son sentimentales. Estos resultados se podrían considerar un tanto estereotipados, pero debemos tomar en cuenta que los junguianos consideran de igual valor tanto al pensamiento como al sentimiento y que, por supuesto, un tercio de los hombres son sentimentales y que otro tercio de las mujeres utilizan prioritariamente el pensamiento. Además, debemos considerar que la sociedad sí establece diferencias de valor entre el pensamiento y el sentimiento. Desde luego que un hombre sentimental y una mujer excesivamente racional hallan dificultades para lidiar con las expectativas de los estereotipos de las personas en nuestra sociedad.

La última escala es la de Juicio-percepción (J-P), una escala incluida por Myers y Briggs y ausente de la teoría junguiana. Estas autoras decidieron incluirla con el fin de determinar cuál de las funciones podría ser superior. Generalmente, las personas juiciosas son más cautas y cuidadosas, incluso inhibidas en sus vidas. Las personas perceptivas tienden a ser más espontáneas e incluso en ocasiones descuidadas. La extroversión más una "J" supone que la persona es una pensadora o una sentimental. Ambos son poderosos. La extroversión más una "P" significa que estamos frente a una persona sensible o intuitiva. En el otro extremo, una persona introvertida con una "J" alta será un sensible o un intuitivo, mientras que otra introvertida con una "P" alta será un pensador o un sentimental. La J y la P están distribuidas de manera equitativa en la población.

Cada tipo está identificado por cuatro letras:

□ ENFJ (Extroversión sentimental con intuición). Estas personas son locuaces. Tienen a idealizar a sus amigos. Se comportan como buenos padres,



pero tienen cierta tendencia a dejarse manipular por ellos. Llegan a ser buenos terapeutas, maestros, ejecutivos y comerciales.

- ENFP (Extroversión intuitiva con sentimentalismo). Estas personas aman lo nuevo y las sorpresas. Son muy emotivos y expresivos. Son susceptibles de tener tensión muscular y tienden a estar hiperalertas. En general, es común que tiendan a sentir mucho su lado interno respecto a las emociones. Son buenos para las ventas, la publicidad, la política y la actuación.
- ENTJ (Extroversión de pensamiento con intuición). Cuando pertenecen a un hogar, esperan mucho de sus parejas y sus hijos. Les gusta la organización y el orden y suelen ser buenos ejecutivos y administradores.
- ENTP (Extroversión intuitiva con pensamiento). Son personas vivaces; nada aburridas o envejecidas. Como parejas, son un tanto peligrosas en lo económico. Son buenos para el análisis y poseen un gran espíritu empresarial. Tienden a establecerse en una posición superior con respecto a otros de forma muy sutil.
- ESFJ (Extroversión sentimental con sensación). A estas personas les gusta la armonía. Tienden a presentar una postura de lo que "se debe" y "no se debe". Suelen ser dependientes, primero de sus padres y luego de sus parejas. Son personas muy sensibles que se relacionan con los demás con el corazón en la mano.
- ESFP (Extroversión de sensación con sentimentalismo). Son muy generosos e impulsivos, teniendo una pobre tolerancia a la ansiedad. Pueden llegar a ser buenos amenizadores, les gustan las relaciones públicas y aman el teléfono. Deberían evitar grandes quebraderos de cabeza en los estudios, como las ciencias.
- ESTJ (Extroversión de pensamiento con sensación). Son personas muy responsables como parejas, padres y como trabajadores. Son realistas; con los pies sobre el suelo, más bien aburridos y avejentados y aman la tradición. Usualmente podemos verlos en clubes civiles.
- ESTP (Extroversión de sensación con pensamiento). Son personas orientadas hacia la acción, usualmente sofisticadas e incluso arriesgadas (nuestro James Bond). Como parejas son encantadores y excitantes, pero



presentan problemas a la hora de comprometerse. Se realizan como buenos promotores, empresarios y artistas de la farándula.

- INFJ (Introversión intuitiva con sentimentalismo). Estos son los típicos estudiantes serios y aquellos trabajadores que realmente quieren contribuir. Son muy intimistas y se hieren con facilidad. Son buenas parejas, pero tienden a ser muy reservados físicamente. Las personas creen con frecuencia que son psíquicos. Se establecen como buenos terapeutas, practicantes, ministros y demás.
- INFP (Introversión sentimental con intuición). Estas personas son idealistas, sacrificadas y con cierta reserva o distancia de los demás. Son muy familiares y hogareños, pero no se relajan con facilidad. Les hallamos con frecuencia entre los psicólogos, arquitectos y religiosos, pero nunca entre los hombres de negocios. Tanto Jung como yo, admiramos a este tipo de personas. ¡Claro, Jung y yo somos así!
- INTJ (Introversión intuitiva con pensamiento). Es el grupo más independiente de todos. Aman las ideas y la lógica y por tanto son muy dados a la investigación científica. Son más bien particulares en su forma de pensar.
- INTP (Introversión de pensamiento con intuición). Estos son los llamados ratas de biblioteca. Son personas preocupadas, fieles y fácilmente pasan desapercibidos. (Como ejemplo reciente, en la película "What women want" con Mel Gibson y Helen Hunt, aparece un personaje de mujer en la empresa donde trabaja el personaje de Gibson que pasa plenamente desapercibida por los demás y ella está constantemente pensando en esta situación. N.T.). Tienden a ser muy precisos en el uso del lenguaje. Son buenos para la lógica y las matemáticas y se hacen buenos filósofos y científicos teóricos, pero nunca escritores o comerciales.
- ISFJ (Introversión de sensación con sentimentalismo). Son personas serviciales y están muy dirigidos al trabajo. Pueden presentar fatiga y tienden a sentirse atraídos por los gamberros. Son buenos enfermeros, profesores, secretarios, practicantes, bibliotecarios, empresarios de negocios medios y amas de llaves.
- ISFP (Introversión sentimental con sensación). Son tímidos y retraídos; poco habladores, pero les gustan los actos que tengan que ver con actividades sensuales. Les gusta la pintura, el dibujo, la escultura, la composición musical,



el baile (las artes en general) y la naturaleza. No son muy buenos en el compromiso sentimental.

□ ISTJ (Introversión de sensación con pensamiento). Son los llamados pilares dependientes de la fuerza. Usualmente intentan modificar las formas de ser de sus parejas y de otras personas. Llegan a ser buenos analistas bancarios, auditores, contables, inspectores de hacienda, supervisores de librerías y hospitales, negociantes, educadores de física y maestros, e incluso, buenos boy scouts.

□ ISTP (Introversión de pensamiento con sensación). Son personas orientadas a la acción y libres de miedo, y buscan el riesgo. Son impulsivos y peligrosos de detener. Les encantan las herramientas, los instrumentos y las armas, y usualmente se convierten en expertos técnicos. No están interesados en absoluto en las comunicaciones y con frecuencia son mal diagnosticados como disléxicos o hiperactivos. Tienden a ser malos estudiantes.

En el lado positivo, podríamos destacar las aportaciones de Myers-Briggs y otros tests, elaborados a partir de la obra de Jung. Dado que estas pruebas no colocan al sujeto en dimensiones entre "bueno" y "malo", son bastante menos "perseguidoras". Simplemente hacen que las personas sean más conscientes de cómo son.

Es importante destacar que al menos un psicólogo cognitivo ha sugerido la búsqueda de las estructuras subyacentes de los arquetipos junguianos.

Por último, le debemos a Jung una mayor apertura de la interpretación, ya sea relacionada con síntomas, con sueños o con asociaciones libres. Mientras que Freud desarrolló una interpretación más o menos rígida (especialmente la sexual), Jung se permitió ir un poco más allá, dirigiendo su idea más bien hacia una interpretación más "mitológica" del libre albedrío, donde prácticamente cualquier cosa podía significar, de hecho, cualquier cosa. El análisis existencial, en particular, se ha beneficiado de las ideas junguianas.



<b>ISTJ</b> Reservado, serio, gana el éxito por minuciosidad y formalidad.	<b>ISFJ</b> Reservado, amistoso, responsable y concienzudo.	<b>INFJ</b> Busca significado y conexión en las ideas, relaciones y cosas materiales.	<b>INTJ</b> Con ideas originales y gran empuje para implementar conseguir sus metas.
<b>ISTP</b> Tolerante y flexible.	<b>ISFP</b> Reservado amistoso, sensible y amable.	<b>INFP</b> Idealista, leal a sus valores y a la gente que le es importante.	<b>INTP</b> Busca desarrollar explicaciones lógicas para todo lo que le interesa.
<b>ESTP</b> Flexible y tolerante.	<b>ESFP</b> Amistoso, abierto y dispuesto.	<b>ENFP</b> Entusiasta e imaginativo.	<b>ENTP</b> Rápido, ingenioso estimulante, alerta y abierto.
<b>ESTJ</b> Práctico, realista (primero los hechos).	<b>ESFJ</b> Afectuoso, conciencioso y cooperativo.	<b>ENFJ</b> Cálido, empático y responsable.	<b>ENTJ</b> Franco, decidido y asume el liderazgo rápidamente.