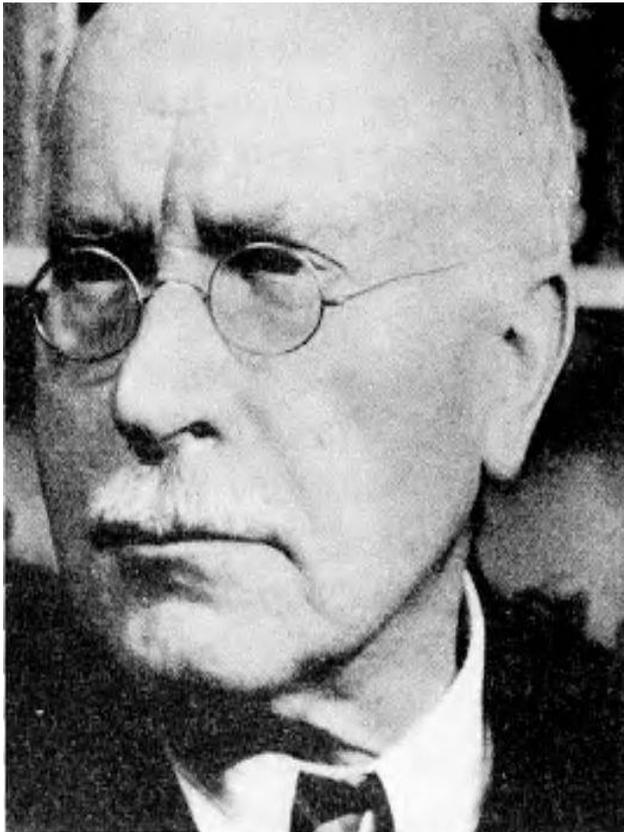


7 lecciones importantes de Carl Jung que te ayudarán a entenderte mejor a ti mismo

Lecciones importantes de Carl Jung que te ayudarán a comprenderte mejor.

Por Lázaro Castillo Jr



Carl Jung, Médico psiquiatra

A medida que navegamos por la vida, inevitablemente surgirán preguntas e incluso dudas sobre nuestra existencia e identidad.

El proceso de comprendernos a nosotros mismos dura toda la vida y puede ser difícil, ya que nos vemos obligados a confrontar y cuestionar nuestras perspectivas, valores y creencias.

Sin embargo, esta búsqueda de encontrarnos a nosotros mismos, según el renombrado psicoterapeuta Carl Jung, le da mucho más sentido a la vida.

Conocido por sus profundos conocimientos sobre el mundo de la psicología analítica, las enseñanzas de Jung han trascendido en el tiempo y continúan inspirando hoy.

Si te estás embarcando en un camino de autodescubrimiento, a continuación, hay 7 lecciones de Jung que te ayudarán en tu viaje.

- “El único propósito de la existencia humana es encender una luz en la oscuridad del mero ser”.

Según Jung, el propósito de la existencia de cada individuo es encontrarle sentido a la vida.

En lugar de simplemente existir, Jung nos anima a ir más allá buscando el autodescubrimiento y el crecimiento.

Como resultado, no solo descubriremos nuestros talentos y dones únicos que pueden ayudar a iluminar el camino a seguir, sino que aprenderemos cómo tener un impacto positivo en la comunidad en general con estos dones.

Entonces, si alguna vez te has preguntado sobre el significado de la vida, la respuesta puede estar dentro de ti.

- 2) “El hombre sano no tortura a los demás, generalmente son los torturados los que se convierten en torturadores”.

¿Alguna vez escuchó la frase “las personas lastimadas lastiman a las personas”?

Jung observó que aquellos con traumas no resueltos son más propensos a proyectar su dolor sobre los demás.

Y aquellos en el extremo receptor de esto pueden responder de manera similar lastimando a otras personas como una forma de sobrellevar la situación.

Los convierte en las mismas personas que hicieron que se sintieran así, lo que genera un círculo vicioso de dolor.

Si te han agraviado antes, tal vez esto pueda darte una mejor comprensión de por qué se comportaron de la manera en que lo hicieron y, con suerte, el ciclo de dolor terminará contigo.

Por lo tanto, es increíblemente importante confrontar nuestros traumas pasados y darnos espacio y tiempo para sanar.

Lo que debemos recordar es que no importa tu pasado, el siguiente paso depende de ti.

Esto lleva a la siguiente lección de Jung.

- 3) “No soy lo que me pasó, soy lo que elijo ser”.

Por supuesto, nuestras experiencias están moldeadas por nuestra infancia, las relaciones y el entorno en el que vivimos.

Estos pueden influir en la forma en que pensamos, nos comportamos y percibimos el mundo que nos rodea.

Sin embargo, Jung cree que el futuro de un individuo no está determinado por su pasado.

Cada uno de nosotros tiene el poder de dar forma a nuestra identidad y destino: somos mucho más que la suma de nuestras experiencias pasadas.

Eres lo que eliges convertirte.

- 4) “No existe una receta de vida que se adapte a todos los casos”.

¿Está usted en una encrucijada en la vida, o en el precipicio de una decisión importante?

¿Te encuentras pidiendo consejo a tus amigos, o incluso a extraños en Internet?

Después de un tiempo, puede verse inundado con todo tipo de información de personas que piensan que sus sugerencias son las mejores.

Siempre habrá un camino o elección que la mayoría de la gente parece estar tomando.

Pero recuerde que solo porque la mayoría de la gente parece abogar por cierta forma de hacer las cosas, es posible que no funcione para usted.

No hay un enfoque único para todos en la vida.

Por encima de todo, recuerda honrarte a ti mismo y tomar una decisión que se adapte a tus necesidades y aspiraciones, en lugar de limitarte a las expectativas de los demás.

8 señales de que eres una influencia positiva en la vida de alguien

10 señales de que realmente estás viviendo una vida enriquecedora, incluso si no te das cuenta
Si te sientes fracasado, empieza a darte crédito por estas 13 cosas

- 5) “Debes estar solo para averiguar qué te apoya, cuando descubres que no puedes sostenerte a ti mismo”.

Por lo tanto, a veces es bueno sentarse contigo mismo en silencio.

Cuando la vida se vuelve demasiado difícil de manejar y te encuentras sin la ayuda adecuada, tómate un respiro y aléjate.

Encuentra un lugar adecuado para que mires hacia adentro y enfrentes tus pensamientos solo.

A medida que vacía el desorden en su mente, las cosas comienzan a aclararse a medida que se reconecta con su yo interior.

Comenzarás a descubrir cualidades que no sabías que existían antes, como una mayor medida de resiliencia, perseverancia y fuerza para seguir adelante.

Esto no solo genera autosuficiencia y un mayor sentido de confianza, sino que está más que listo para asumir cualquier desafío que la vida le presente.

- 6) “Todo depende de cómo miremos las cosas, y no de cómo son en sí mismas”

Así como nuestros valores, creencias y experiencias dan forma a nuestra forma de pensar, estos factores influyen en cómo interpretamos las situaciones que nos rodean.

Dos personas pueden experimentar la misma situación, pero percibirla de manera diferente.

Conocí a un tipo que nunca dejaba de ver lo bueno en todo.

Trabajaba en el comercio minorista y estaba procesando un reembolso para un cliente extremadamente irrazonable.

El intercambio fue tan fuerte que se alertó a la seguridad de la comoción y el cliente tuvo que ser escoltado hasta la salida.

Nos acercamos a él, queriendo ver si estaba bien después de la intensa prueba.

“Nunca mejor”, dijo. “Debería agradecerle en realidad, porque ahora sé cómo tratar con personas como él”.

La próxima vez que se enfrente a una situación desafiante, observe su proceso de pensamiento.

Trate de dejar de lado sus prejuicios y respuestas emocionales instintivas, y vea cómo cambia su perspectiva.

- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

- [Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva](#)

Te sorprenderá la diferencia que puede hacer este simple acto.

- 7) “Eres lo que haces, no lo que dirás que harás”.

¿No sería más fácil si nos definiéramos por las cosas que decimos?

Podrías ser cualquier cosa que quisieras ser: más inteligente, más influyente o más exitoso.

Desafortunadamente, estas declaraciones solo tienen significado cuando hay acciones para validar estas declaraciones.

Conocí a una ex colega que decía repetidamente que quería ponerse en forma. Nos decía repetidamente que quiere empezar a hacer ejercicio con regularidad y mejorar su dieta.

Si bien dio el primer paso para comprar una membresía en el gimnasio, eso fue todo lo que hizo.

Nunca puso un pie en el gimnasio durante la duración de su membresía y apenas cambió su dieta.

Pero nunca dejó de mencionar cómo quería vivir un estilo de vida más saludable.

Nuestras acciones son un reflejo de lo que somos.

Si quieres conectarte contigo mismo a un nivel más profundo, asegúrate de que tus valores y creencias sean congruentes con tus acciones.

Si no lo son, examínalos por qué.

Comenzarás a revelar tu identidad y tu verdadero carácter, y tal vez puedas decidir a dónde ir a partir de ahí.

- [Una guía basada en la ciencia para convertirse en un oyente increíble](#)
- [Las señales más fuertes de que un romance ha terminado](#)
- [Bertrand Russell sobre el secreto de la felicidad](#)
- [Razones más comunes por las que la gente miente](#)

Pensamientos finales

Si bien estas lecciones enumeradas aquí son solo la punta del iceberg de las vastas enseñanzas de Jung, espero que lo ayuden a navegar por la vida y lo empoderen con una mejor comprensión de sí mismo.

Ámate a ti mismo primero y todo lo demás encajará

Puede parecer engreído o narcisista centrarse en amarse a uno mismo primero. Pero no lo es.

El punto no es creer que eres mejor que los demás o aceptar cosas sobre ti que realmente necesitas cambiar.

Se trata de desarrollar una relación sana y enriquecedora con... ¡usted!

Amarte a ti mismo se trata de comprometerte con lo que eres, comprender los diferentes matices de tu identidad y mostrarte un nivel de cuidado e intimidad que normalmente reservamos para otras personas.

Desafortunadamente, no se nos enseña cómo amarnos a nosotros mismos desde una edad temprana. Y terminamos preocupándonos por lo que los demás piensan de nosotros en lugar de centrarnos en lo que necesitamos en un nivel más fundamental.

Lea, además:

- [Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)
- [“Sobre estar cuerdo en lugares insanos”: un cuento con moraleja](#)
- [Cómo el narcisismo forma las actitudes hacia la infidelidad en las parejas románticas](#)
- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)

