

OS ARQUÉTIPOS JUNGUIANOS COMO FERRAMENTAS DE RESILIÊNCIA NO GERENCIAMENTO DO STRESS CONTEMPORÂNEO: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA DO AUTODESFRUTE

Profa. Dra. Grazielle Menzani - UNAERP

INTRODUÇÃO & OBJETIVOS

► CONTEXTUALIZAÇÃO

O stress crônico compromete o bem-estar físico e mental (LIPP, 2010), exigindo abordagens inovadoras e integrativas.

► FUNDAMENTAÇÃO

Baseado na psicologia analítica de CARL JUNG, investigamos como os 12 arquétipos principais podem promover resiliência (PEARSON; MARR, 2002).



► INOVAÇÃO

Integração do conceito de autodesfrute: autocuidado, prazer pessoal e autocompaixão (MACHADO; BANDEIRA, 2012; NEFF, 2003).

► OBJETIVOS

- ❖ Explorar arquétipos na construção da resiliência;
- ❖ Relacionar cada arquétipo a estratégias de enfrentamento;
- ❖ Integrar o autodesfrute como potencializador simbólico;
- ❖ Oferecer diretrizes práticas para profissionais.

MÉTODO & RESULTADOS

► METODOLOGIA

Pesquisa qualitativa hermenêutica (STEIN, 2006) com revisão sistemática de literatura das últimas três décadas.

► RESULTADOS PRINCIPAIS

- Arquétipos como Promotores de Resiliência:
 - ❖ **INOCENTE:** fortalece otimismo;
 - ❖ **HERÓI:** promove senso de atitude;
 - ❖ **BOBO DA CORTE:** proporciona humor como enfrentamento;
 - ❖ **AMANTE:** reconecta ao prazer emocional e sensorial.

► ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

- ❖ Mapeamento de arquétipos dominantes;
- ❖ Ativação de arquétipos complementares;
- ❖ Uso de narrativas e rituais para ressignificação do stress.

AUTODESFRUTE COMO ELEMENTO DISRUPTIVO

- ❖ Amplia o olhar clínico com foco no florescimento;
- ❖ Promove emoções positivas e autocuidado;
- ❖ Transforma resiliência em experiência de prazer sustentável.

CONCLUSÕES & CONTRIBUIÇÕES

► SÍNTESE

A ativação consciente dos arquétipos, integrada ao autodesfrute, amplia o repertório para gerenciamento do estresse com estratégias personalizadas e eficazes.

► APLICABILIDADE

- ❖ Clínicas psicológicas, coaching, ambientes corporativos e educacionais.

► DESTAQUES INOVADORES

- ❖ Reprogramação arquetípica focada em bem-estar;
- ❖ Abordagem simbólica e culturalmente adaptável;
- ❖ Integração entre ciência, simbolismo e prazer.

► REFERÊNCIAS



► CONTATO

Profa. Dra. Grazielle Menzani
[linkedin.com/in/dragraziellemenzani](https://www.linkedin.com/in/dragraziellemenzani)
gmenzani@unaerp.com
UNAERP | Guarujá, SP