

A PSICOLOGIA ANALÍTICA

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho corresponde a um capítulo da minha monografia¹ apresentada ao curso de graduação em Psicologia e visa introduzir o leitor à Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung e seus principais conceitos.

Young-Eisendrath e Dawson (edits., 2011) consideram Jung um precursor da prática psicoterápica contemporânea, portanto conhecer a sua teoria é muito importante para esta prática e também para a acadêmica.

2. BIOGRAFIA DE JUNG

Carl Gustav Jung nasceu em 26 de Julho de 1875 em Kesswil, um vilarejo no nordeste da Suíça, próximo à queda de Reno. Filho de um pastor luterano foi influenciado pela religião devido ao contato com o pai e outros parentes também pastores. Sua mãe passou a apresentar comportamentos histéricos e o pai perdeu a fé depois de velho, tornando-se rabugento. Jung passou uma infância solitária, preferindo ficar afastado das outras crianças e se aprofundar em seus sonhos, visões e fantasias, fato que permaneceu por toda a sua vida (às vezes, já adulto, ele se sentia isolado das pessoas). A escola o aborrecia, porém desenvolveu um grande prazer pela leitura (FADIMAN e FRAGER, 1979, SCHULTZ e SCHULTZ, 2005).

Jung sempre se interessou pelas ciências da natureza (Biologia) e por Filosofia. Também foi um estudioso de Teologia e o embate entre ciências e religião, sobre a existência de Deus e da contradição entre o bem e o mal (RAMOS, 2002). Optou então pela medicina se formando em 1900 na Universidade de Basel, na Suíça, se interessando pela psiquiatria. Sua escolha profissional teve grande influência da análise de dois sonhos da infância, onde em um se viu escavando ossadas de animais pré-históricos em um local bem abaixo

¹ COOK, Daniel Donizete (2015). **Psicoterapia Junguiana**: Uma introdução. Monografia (Graduação em Psicologia). Centro Universitário Anhanguera Leme, Leme, SP. 2015. 62p.

da superfície terrestre, enquanto que no outro estava em uma caverna subterrânea: tornou-se um estudioso das forças inconscientes enterradas nas profundezas da mente (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005).

Os seus professores da faculdade eram fortemente influenciados pela rigidez do Positivismo, seguindo o método científico, objetivo, criado por Wundt. Esta influência pode ser observada na forma como Jung conduzia a sua pesquisa empírica, no histórico de seus casos e nas suas observações clínicas, porém não era a sua característica de trabalhar. Jung adotou maior ênfase no estilo da filosofia romântica, que teve início com os pré-socráticos e baseava-se no estudo da realidade mais irracional, interior e individual, explorando o misticismo, o enigmático e as religiões. Baseando-se nas ideias de Platão de existir alguns modelos primordiais, por exemplo, que Jung desenvolveu o conceito de arquétipos (YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, edits., 2011).

No mesmo ano de sua formação, 1900, começou a trabalhar na Clínica Psiquiátrica Burgholzli, em Zurique, “um dos mais progressivos centros psiquiátricos da Europa”. Em 1904 montou seu laboratório nesta clínica e desenvolveu um teste de associação de palavras, consistindo em uma lista padronizada de palavras-estímulo; o paciente dizia a primeira coisa que lhe vinha à mente quando ouvia a palavra e Jung observava a demora em emitir a resposta, podendo indicar uma tensão emocional (FADIMAN e FRAGER, 1979, p.43). Em 1905 tornou-se professor de psiquiatria na Universidade de Zurique, mas se demitiu depois de alguns anos para se dedicar a seus estudos e prática clínica (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005).

Por volta de 1906, Freud e Jung começaram a se corresponder. O interesse pelo neurologista surgiu após Jung ler “A Interpretação do Sonhos”, por volta de 1900. Nesta época Freud recebia grande crítica da academia e Jung estava convencido de que o trabalho de Freud possuía um grande valor; então lhe enviou cópia de alguns artigos e do seu primeiro livro: “The Psychology of Dementia Praecox”. Freud o convidou para conversarem em Viena, um encontro que durou treze horas ininterruptas. A partir daí, ambos mantiveram uma relação semelhante à de pai e filho (Freud era vinte anos mais velho que o suíço), se correspondendo semanalmente (FADIMAN e FRAGER, 1979, SCHULTZ e

SCHULTZ, 2005). Ambos trocaram aproximadamente 400 cartas (ZIMERMAN, 2001).

Foi inevitável que Freud o considerasse seu sucessor. A diferença de Jung para os demais discípulos de Freud é que o suíço já era conhecido no mundo acadêmico antes daquele encontro em Viena, enquanto que muitos ainda estavam se construindo profissionalmente ou ainda cursando medicina. Porém Jung nunca deixou de expressar a suas opiniões (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Enquanto Jung não aceitava que as causas das repressões fossem exclusivamente por traumas sexuais (criticava a teoria sexual), Freud não simpatizava com o interesse de seu discípulo pelos fenômenos ocultos, espirituais e mitológicos (FADIMAN e FRAGER, 1979).

No que concerne ao conteúdo do recalque [repressão] eu não concordava com Freud. Como causa do recalque, ele apontava o trauma sexual, e eu achava isso insatisfatório. Através do trabalho prático, conhecera numerosos casos em que a sexualidade desempenhava papel secundário, enquanto outros fatores ocupavam o lugar principal: por exemplo, o problema de adaptação social, da opressão pelas circunstâncias trágicas da vida, as exigências de prestígio etc. Mais tarde, apresentei a Freud casos deste gênero, mas ele não quis admitir como causa qualquer outro fator que não fosse a sexualidade. Isso me parecia altamente insatisfatório (JUNG, 1963/2012, p. 188-189).

Jung considerou que Freud tornou a sua teoria da sexualidade a sua divindade, sendo que, qualquer discordância a seu respeito era praticamente uma blasfêmia:

Era evidente que Freud tinha um apego extraordinário à sua teoria sexual. Quando falava sobre isso era num tom insistente, quase ansioso, e desaparecia sua atitude habitual, crítica e cética. Uma estranha expressão de inquietude, cuja causa eu ignorava, marcava seu rosto. Isso me impressionava muito: a sexualidade era, para ele, uma realidade numinosa (JUNG, 1963/2012, p. 191).

Em 1911 Jung havia se tornado o primeiro presidente da Associação Psicanalítica Internacional, com a insistência de Freud, apesar de os analistas vienenses discordarem. Fato que contribuiu para Freud escolher Jung foi o antissemitismo, pois acreditava que isto poderia impedir o crescimento da Psicanálise caso o seu presidente fosse um judeu – as discordâncias cresceram porque havia alguns escritos de Jung que eram considerados por muitos como

antisemitas (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Mas as discordâncias teóricas entre ambos culminaram no rompimento em 1912, quando Jung publicou “Metamorfoses da alma e seus símbolos”², onde discordava totalmente da concepção freudiana de libido como sendo “a expressão psíquica de uma energia vital”, ao invés de ter apenas uma origem sexual; esta obra marca a criação da Psicologia Analítica, escolhendo este nome justamente em oposição ao conceito pulsional. Em 1914 Jung se afastou da Associação Psicanalítica Internacional (ZIMERMAN, 2001, p.236).

Freud e Jones dedicaram um bom tempo nas reuniões psicanalíticas para difamar Jung, tornando, assim, as teorias freudianas e pós-freudianas as mais bem aceitas na academia (YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, edits., 2011). Freud (1914/2012), em “Contribuições à História do Movimento Psicanalítico”, publicado no Anuário de Pesquisas Psicanalíticas e Psicopatológicas (alterado nesta edição para Anuário de Psicanálise), menciona mudanças como a saída de Breuler como um dos diretores e de Jung como editor-chefe, trazendo Freud como único diretor e novos editores. No texto traz um histórico da psicanálise, não deixando de apontar as contribuições de Jung, como a teoria dos complexos, mas afirmando não dar o mesmo valor que os demais. Coloca-se como criador da Psicanálise:

Pois a psicanálise é criação minha, por dez anos eu fui o único indivíduo que dela se ocupou, e foi sobre mim que recaiu, em forma de crítica, toda a irritação provocada por seu aparecimento. Penso ter o direito de sustentar que ainda hoje, quando há muito já não sou o único analista, ninguém pode mais do que eu saber o que é a psicanálise, como ela se distingue de outras maneiras de estudar o inconsciente e o que merece ter seu nome ou deveria receber outra designação. Ao assim repudiar o que me parece uma ousada usurpação, também informo indiretamente os nossos leitores sobre os acontecimentos que levaram às mudanças na direção e apresentação deste *Anuário* (FREUD, 1914/2012, p.246, grifo do autor).

² Na bibliografia pesquisada se encontram algumas divergências de tradução do título da obra “responsável” pelo rompimento entre Freud e Jung. Fadiman e Frager (1979) cita como “Symbols of Transformation” (Símbolos da Transformação), enquanto que Ramos (2002) apresenta a seguinte tradução: “Metamorfoses e Símbolos da Libido”. Schultz e Schultz (2005) apontam a obra “The Psychology of the Unconscious” (Psicologia do Inconsciente). Logo Young-Eisendrath e Dawson (edits., 2011) deixam mais claro afirmando que a obra “Símbolos e Transformações da Libido”, após reconhecimento internacional, ganhou uma nova tradução em 1916, recebendo o nome apresentado por Schultz e Schultz (2005). A edição brasileira da editora Vozes, 2013, recebe o mesmo nome citado por Fadiman e Frager (1979).

O rompimento com Freud “foi doloroso para Jung, mas ele havia decidido permanecer fiel às suas próprias convicções” (FADIMAN e FRAGER, 1979, p.43). Ainda em 1913, passando por um momento turbulento onde não conseguia se dedicar ao trabalho científico, chegou a pensar em suicídio, porém continuou atendendo seus pacientes (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Ramos (2002) aponta que, se este rompimento não tivesse ocorrido, ambos teriam contribuído ainda mais para o desenvolvimento da Psicologia. Foi um momento solitário na vida de Jung, onde muitos amigos se afastaram por apoiar Freud, embora outros, também dissidentes, mantiveram amizade com o suíço, além de este construir seu próprio grupo de seguidores, a maioria mulheres.

Em 1915 inicia um estudo sobre Psicologia Oriental, Alquimia³ e Gnosticismo⁴, que exercem grande influência na Psicologia Analítica. Em 1918 e 1919 encontra-se na Primeira Guerra Mundial, no campo de internação dos soldados ingleses, como comandante-médico. Na década de 1920 inicia suas viagens para visitar diversos povos, desde xamãs dos índios Pueblos, no Novo México (EUA), a aborígenes africanos, adquirindo grande conhecimento religioso, cultural e filosófico destes povos. Constrói a Torre de Bollingen, próxima ao Lago de Zurique, seu famoso local de descanso onde dizia viver seu verdadeiro eu. Na década de 1930 continua a sua viagem em busca de culturas não europeias; chega à Índia, onde se aprofunda na religião e cultura hindu (RAMOS, 2002). Neste período fez algumas reformulações na sua teoria e divulgou suas ideias através de seminários (YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, edits., 2011).

Em 1934 é eleito Presidente da Sociedade Médica Geral para Psicoterapia [...] Em 1944 é nomeado para lecionar na Faculdade de Medicina da Basileia, numa cátedra de Psicologia especialmente criada para ele. [...] Após o término da Segunda Guerra Mundial (1945) escreve sobre as origens psicológicas do nazismo. Seus inimigos políticos distorcem deliberadamente suas ideias e promovem uma intriga de vasta amplitude social acusando-o de ser simpatizante dos nazistas. Seus amigos de origem judia prontamente acorrem a seu favor e criticam publicamente aqueles que promoveram tal enredo [...] Em 1948 é inaugurado o Instituto Carl Gustav Jung, em Zurique. (RAMOS, 2002, p.112-113).

³ Jung (1971/2013) considera a alquimia importante para o trabalho do psicólogo porque esta ajuda a compreender o significado dos símbolos que aparecem na análise. A própria alquimia é composta de uma simbologia, a mesma que aparece nos pacientes.

⁴ Gnosticismo é uma religião e tradição filosófica de origem helenística (FADIMAN E FRAGER, 1979).

Em 1958 funda a Sociedade Internacional de Psicologia Analítica (ZIMERMAN, 2001, p.236).

Jung morreu em 06 de junho de 1961, com 86 anos e por muito tempo esteve banido do mundo acadêmico. Alguns textos antissemitas de Jung obviamente contribuíram para tal exclusão, como também alguns textos com caráter preconceituoso contra negros e mulheres, mesmo ele afirmando que tinham características metafóricas. Atualmente os autores pós-junguianos se dedicam a rever a obra deste pensador (YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, edits., 2011).

Os psicoterapeutas contemporâneos apontam Freud como o precursor das práticas psicoterápicas atuais, porém os pós-freudianos contemporâneos, que revisaram (descartando e desenvolvendo) as ideias do neurologista, chegaram a posicionamentos semelhantes aos de Jung no início de seus estudos. Ou seja, os pensamentos e críticas de Jung à Psicanálise naquela época não seriam depreciadas se o autor as tivesse feito atualmente. Podemos dizer que Jung, dentre várias contribuições, é um precursor da teoria de Melanie Klein, de relações objetais (escola inglesa), ao introduzir uma psicologia baseada na figura da mãe, localizando possíveis influências desde o período gestacional, enquanto que na teoria edipiana de Freud o centro era a figura do pai com relevância posteriormente aos quatro anos de idade. A introdução do feminino na psicologia e na psicoterapia também pode ser citada como uma contribuição, onde atualmente existem inclusive teorias feministas. A teoria sobre os arquétipos também influenciou a teoria do apego de Bowlby além da psicoterapia com base neurocientífica, estudando as relações presentes nos anos iniciais de vida. Devemos citar também suas contribuições para os estudos sobre o desenvolvimento por sua teoria da personalidade envolver toda a vida humana, principalmente a meia idade. (YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, edits., 2011).

3. CONCEITOS JUNGUIANOS

3.1. Atitudes: Introversão e Extroversão

A introversão consiste na energia do sujeito estar voltada para o seu mundo interno, enquanto que na extroversão esta energia está voltada para o mundo externo. O sujeito não é inteiramente introvertido ou inteiramente extrovertido, a cada momento ele pode atuar em uma destas atitudes, porém é natural que ele atue mais em uma delas, se tornando a sua atitude principal. A alternância entre introversão e extroversão pode ser comparada aos batimentos cardíacos, onde a primeira é uma contração e a segunda uma expansão. Nenhuma delas é a mais adequada; o adequado é que o indivíduo aprenda a operar nas duas de forma flexível (lembrando que cada pessoa opera mais em uma delas). Estas atitudes não ocorrem simultaneamente: ou se está introvertido ou se está extrovertido (FADIMAN e FRAGER, 1979).

Nenhum indivíduo é completamente extrovertido ou introvertido. A atitude dominante em algum momento específico pode ser determinada pelas circunstâncias. Muitas vezes, o introvertido torna-se sociável e expansivo diante de situações de seu interesse (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005, p.296).

Santos (2008, p. 81) afirma que nenhuma destas atitudes é melhor que a outra, defendendo que os relacionamentos humanos precisam de ambas para existir. A autora também aponta que o ideal é que haja uma flexibilidade entre ambas, “não ser isto ou aquilo, mas sim isto e aquilo”. A extroversão existe inconscientemente na pessoa introvertida, e o mesmo ocorre com a introversão na pessoa extrovertida.

Para o introvertido o objeto externo tem um valor secundário e a motivação está em si mesmo. São pessoas reflexivas, que pensam mais antes de agir, sendo geralmente desconfiadas, tímidas, retraídas, hesitantes, fechadas e defensivas (SANTOS, 2008). “Um perigo para tais pessoas é imergir de forma demasiada em seus mundos interiores, perdendo o contato com o ambiente externo. O professor distraído, se estereotipado, é um exemplo deste tipo de pessoas” (FADIMAN e FRAGER, 1979, p.47). Logo, o extrovertido é mais prático

e adaptável a situações novas e desconhecidas e nas relações pessoais; sendo mais aberto, afável, despreocupado e confiante (SANTOS, 2008).

3.2. As quatro funções psíquicas

O desenvolvimento da consciência e as diferenças da personalidade são determinadas, além das atitudes introversão e extroversão, pelas quatro funções psíquicas: pensamento, sentimento, sensação e intuição. As duas primeiras são consideradas funções racionais, pois envolvem processos cognitivos, raciocínio e de julgamento; enquanto que as duas últimas são chamadas funções irracionais. **Pensamento** está ligado ao juízo de realidade e o **sentimento** ao juízo de valor. **Sensação** é a percepção da realidade através dos órgãos dos sentidos e a **intuição** é a percepção inconsciente, que conecta ao mundo interior do indivíduo (SANTOS, 2008 e SCHULTZ e SCHULTZ, 2005).

Todos os indivíduos possuem as quatro funções, sendo que uma delas, por motivos inatos, prevalece de maneira consciente sobre as demais funções, sendo denominada por Jung como função superior. Por oposição, existe a função que está conectada fortemente ao inconsciente e ao arquétipo da sombra, denominada função inferior. As demais funções são definidas como funções auxiliares que servem como auxílio à função considerada principal (SANTOS, 2008, p.84).

A função dominante se associa à atitude dominante formando os oito tipos psicológicos propostos por Jung, ou seja, oito tipos de personalidades: pensamento extrovertido, sentimento extrovertido, sensação extrovertida, intuição extrovertida, pensamento introvertido, sentimento introvertido, sensação introvertida e intuição introvertida. Como todo indivíduo possui as quatro funções, elas se desenvolvem ao longo de sua vida e o equilíbrio entre elas possibilita as mudanças e a individuação (SANTOS, 2008 e SCHULTZ e SCHULTZ, 2005).

3.3. O inconsciente

“O inconsciente está em constante atividade, e vai combinando os seus conteúdos de forma a determinar o futuro. (...) Podemos confiar ao inconsciente a

conclusão do homem quando este é capaz de resistir à sedução.” JUNG (s.d./2013, p.128).

Na Psicologia Analítica o inconsciente é dividido em **inconsciente pessoal** (ou individual) e **inconsciente coletivo**. O primeiro é semelhante ao inconsciente de Freud e possui as lembranças reprimidas, os desafetos, lembranças dolorosas, impulsos, desejos e experiências de vida esquecidas, entre outros, que podem voltar à consciência, pois o inconsciente pessoal não é muito profundo e está ligado à história de vida da pessoa. Todo este conteúdo é agrupado nos complexos (que será explicado mais adiante) e pode ser observado nos sonhos, fantasias e sintomas. Conforme o indivíduo progride na realização do Self, este conteúdo do inconsciente pessoal é trazido à consciência. O consciente e o inconsciente pessoal se originam do **inconsciente coletivo**, que é o nível mais profundo da psique humana, contendo conteúdo herdado de outras gerações e também de nossos ancestrais mais primitivos através da evolução. Não temos ciência deste conteúdo que é expresso através dos arquétipos (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005, e SANTOS, 2008).

Ao contrário de Skinner, que afirma que o indivíduo é como uma tábula rasa e que seu desenvolvimento psicológico ocorre através de suas experiências de vida, para Jung a criança já tem uma “estrutura que molda e canaliza todo posterior desenvolvimento e interação com o ambiente”; esta estrutura provém do inconsciente coletivo (FADIMAN e FRAGER, 1979, p.50).

3.4. Complexos e arquétipos

Complexos são padrões de emoções, de lembranças (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005) e imagens que estão relacionadas entre si e cujos significados são arquetípicos (HALL, 1985/2007). Jung formulou este conceito em suas pesquisas com associações de palavras juntamente com Bleuler, onde percebeu que alguns complexos possuíam grande carga afetiva e podiam se manifestar, de forma inconsciente, sempre diante de estímulos semelhantes, ou seja, determinadas situações semelhantes traziam à tona os mesmos complexos (SANTOS, 2008). Isto influencia o comportamento do indivíduo e o complexo age como se fosse uma personalidade menor dentro da personalidade total

(SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Tinoco (2011, p.05) apresenta os complexos como nós de energia e como

...conteúdos mal elaborados que provocam sintomas, que podem provocar doenças como neuroses e psicoses, como podem estar presentes na história da espécie, pertencentes ao inconsciente coletivo, como conteúdos que provocam reações emocionais e conflitos na espécie em geral. Os complexos podem mobilizar o indivíduo à busca de superação do mesmo, provocando crescimento e produzindo novas possibilidades e superação.

Os arquétipos são estruturas herdadas que organizam o material psicológico, da mesma forma que um leito organiza e conduz a água de um rio (FADIMAN e FRAGER, 1979). São inatos e permitem que o indivíduo se comporte da mesma forma que seus ancestrais diante de situações semelhantes (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005), tais situações se repetem na história de via da humanidade e podem ser expressas através dos mitos, fantasias, entre outros frutos do inconsciente coletivo (SANTOS, 2008).

...são marcas da espécie, formadas através da aprendizagem desta ao longo de sua história, importantes para a sobrevivência, adaptação e criatividade. Os arquétipos são representados por imagens, chamadas de símbolos, que produzem sempre uma reação emocional, pois nos remetem a conteúdos do inconsciente coletivo registrados em nós (TINOCO, 2011, p.05).

Vários símbolos podem estar associados ao mesmo arquétipo. No arquétipo materno, por exemplo, pode estar expressos a mãe do sujeito e outras figuras maternas, como a Virgem Maria e a Mãe Natureza, além de aspectos negativos deste símbolo, como a mãe dominadora ou uma bruxa, comum na Idade Média (FADIMAN e FRAGER, 1979).

Quando Jung investigou as criações artísticas e místicas das civilizações antigas, descobriu símbolos de arquétipos comuns, mesmo em culturas bem distantes no tempo e no espaço, sem nenhum indício de influência direta. Também descobriu o que pensou serem traços destes símbolos nos sonhos relatados pelos pacientes. Todo esse material confirmava o seu conceito de inconsciente coletivo. Os arquétipos que ocorrem com maior frequência são a *persona*, a *anima* e o *animus*, a sombra e o *self* (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005, p.395, grifos do autor).

O **ego**, outro arquétipo, é um complexo de ideias, o centro da consciência, responsável pela busca pela totalidade do indivíduo. É responsável pelo pensamento e pelo sentimento. Graças ao ego é que agimos conscientemente (VON FRANZ⁵, 2002, citada por SANTOS, 2008). É formado inicialmente pela díade mãe-filho e se expandido a partir de nosso contato com a realidade, onde temos acesso aos conteúdos culturais. Alguns conteúdos e tendências inatas serão aceitos pelo contexto onde o indivíduo cresce (a mãe tem grande importância nesta aceitação) contribuindo para esta expansão do ego, enquanto que os que não são aceitos se tornarão parte da sombra (HALL, 1985/2007). O ego se contrapõe “a qualquer coisa que possa ameaçar [a] frágil consistência da consciência e tenta convencer-nos de que sempre devemos planejar e analisar conscientemente a nossa experiência”. O inconsciente seria a metade oposta do ego (FADIMAN e FRAGER, 1979, p. 52-53).

A **persona** é um conceito semelhante ao conceito de desempenho de papel da sociologia. Consiste nos papéis que desempenhamos em contato com diferentes pessoas, pois agimos conforme esperamos que o outro (o social) aceite (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Persona vem do grego e significa máscara: aquelas usadas nos antigos teatros gregos. As roupas que usamos, símbolos ligados ao trabalho (ferramentas, pasta de documentos, por exemplo) símbolos de status (um carro ou uma casa) são formas de expressão da persona e também podem ser encontrados nos sonhos: uma persona forte pode aparecer como uma pessoa vestindo um excesso de roupas, já uma persona fraca pode aparecer como uma pessoa despida, por exemplo (FADIMAN e FRAGER, 1979).

“Todos os fatos que não condizem com a imagem ideal [da persona] são rejeitados, esquecidos ou reprimidos, constituindo a sombra” (SANTOS, 2008, p.62-63). A **sombra** corresponde também a desejos imorais, violentos e inaceitáveis, muitos vindos do lado primitivo de nossa personalidade, fazendo com que nos comportamos de uma forma que não nos permitiríamos – comum naquelas falas “não era eu” quando fazemos algo fora do habitual. A sombra também possui aspectos positivos, como a espontaneidade, criatividade e os insights (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005). Nos sonhos, geralmente, a sombra é

⁵ VON FRANZ, Marie Louise. O Processo de Individuação. In JUNG (org.). **O Homem e seus Símbolos**. 20 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.

projetada em alguém do mesmo sexo, este que é invejado por ter características melhores desenvolvidas que em nós mesmos. Ou seja, a sombra, sendo correspondente ao ego, é um componente masculino no homem e feminino na mulher (HALL, 1985/2007).

A **anima** e o **animus**, juntamente com a persona, são chamadas de estruturas relacionais, pois são fundamentais para o relacionamento do indivíduo com os outros e com a cultura. A anima corresponde ao conteúdo feminino encontrado na psique masculina, enquanto que o animus é o conteúdo masculino encontrado na psique feminina. Estes conteúdos inconscientes correspondem às características culturalmente consideradas impróprias para o sexo oposto, podendo ser excluídas até mesmo da sombra, mas sendo encontrada na anima ou no animus. Estas estruturas podem ser observadas quando nos relacionamos e projetamos no sexo oposto, como por exemplo, quando duas pessoas se apaixonam, consistindo em uma projeção mútua de anima e animus. Se as identificações não se mantêm, o que é comum de se acontecer, pois nenhum ser humano corresponde às nossas idealizações, pode ocorrer um vazio ou perda da alma. Porém aparece a necessidade de se relacionar com a pessoa real que se apresenta, o que torna uma relação genuína. As projeções de anima e animus também contribuem para a expansão do conhecimento consciente, permitindo lidar com a complexidade das outras pessoas e da própria psique. Isto ocorre quando o conteúdo projetado é integrado no ego (HALL, 1985/2007).

3.5. Self (si mesmo)

Após ter formulado todas as estruturas da psique, Jung descobriu o self como o arquétipo central que representa a totalidade. O consciente e o inconsciente não são coisas opostas, mas sim complementares que formam uma totalidade: o self (FADIMAN e FRAGER, 1979). Schultz e Schultz (2005) apresentam o self como responsável pela unidade e estabilidade da personalidade, sendo um impulso para a auto realização, que ocorre aproximadamente entre os 30 e 40 anos (meia-idade). Isto marca uma das características autobiográficas de Jung em sua teoria, pois ele próprio atingiu a sua auto realização nesta faixa etária, quando resolveu sua crise neurótica. Desta

forma Jung estabelece que o principal momento do desenvolvimento da personalidade é quando chegamos à meia-idade, ao contrário de Freud, que diz que este momento é a infância.

3.6. O Processo de Individuação

A individuação significa tender a tornar-se um ser realmente individual; na medida em que entendemos por individualidade a forma da nossa unicidade, a mais íntima, nossa unicidade última e irrevogável; trata-se da *realização de seu si mesmo*, no que tem de mais pessoal e de mais rebelde a toda comparação. Poder-se ia, pois, traduzir a palavra “individuação” por “realização de si mesmo”, “realização do si mesmo” (JUNG, 1963/2012, p.491, grifos do autor).

“Individuação é o conceito central na teoria junguiana” (HALL, 1985/2007, p.25). Enquanto que o desenvolvimento do ego corresponde à expansão da consciência através da aquisição de novos conhecimentos, a individuação corresponde ao desenvolvimento do self através da união do consciente com o inconsciente. “O primeiro passo no processo de individuação é o desnudamento da persona. Embora esta tenha funções protetoras importantes, ela é também uma máscara que esconde o *self* e o inconsciente”. O segundo passo é o confronto com a sombra; ficamos livres de sua influência conforme a aceitamos e nos distinguimos dela, além de podermos “assimilar o valioso material do inconsciente pessoal que é organizado ao redor da sombra”. Confrontar a anima ou o animus faz parte do terceiro estágio. Este arquétipo é encarado como uma pessoa real com quem se pode comunicar e que pode fornecer aprendizado; Jung fazia perguntas sobre símbolos oníricos à sua anima como se estivesse fazendo perguntas a um analista. O último estágio é o desenvolvimento do self que se torna o centro da psique, e quando ocorre a integração do inconsciente com o consciente. A individuação não consiste apenas nesta passagem por estágios, é mais complexa e pode ser representada como uma espiral, onde as pessoas retornam várias vezes a questões e temas ainda não resolvidos (FADIMAN e FRAGER, 1979, p.57, grifo do autor).

Muitos impasses são observados na individuação dos indivíduos. Por exemplo, uma neurose pode surgir quando o indivíduo assume um papel que lhe foi imposto na infância; desta forma o ego se identifica com estruturas do

inconsciente pessoal, fixando a pessoa num nível mais antigo. A identificação com um papel social (persona) pode afastar o ego da individuação, se identificando com algum arquétipo, trazendo certa arrogância e se afastando do seu destino individual. Nos extremos pode causar uma psicose, identificando-se com arquétipos do herói ou figura salvadora, como Cristo. A análise junguiana busca a individuação bem-sucedida (HALL, 1985/2007).

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. **Teorias da Personalidade**. (tradução de Odette de Godoy Pinheiro, coord.). São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1979, p.41-70; 208-210.

FREUD, Sigmund (1914/2012). Contribuição à História do Movimento Psicanalítico (1914). In: FREUD, Sigmund. **Totem e Tabu, Contribuição à História do Movimento Psicanalítico e outros textos (1912-1914)**. Obras Completas, (tradução de Paulo César de Souza). São Paulo, Companhia das Letras, 2012. p.245-327, v.11. Título original: Gesammelte Werke.

HALL, James A (1985/2007). **Jung e a interpretação dos sonhos**: manual de teoria e prática (tradução de Álvaro Cabral). São Paulo: Cultrix, 2007, p.13-27, 67, 152.

JUNG, Carl Gustav (s.d./2013). A interpretação do inconsciente: noções gerais da psicoterapia. In: JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do inconsciente**. Obras Completas, tradução de Maria Luiza Appy, 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2013. cap. VIII. pág. 126-131. v. 7/1. Título original: Zwei Schriften über Analytische Psychologie.

_____ (1963/2012). **Memórias, sonhos, reflexões**. Organização e edição de Aniela Jaffé; tradução de Dora Ferreira da Silva. Ed. Especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012. p; 188-189, 191, 491. (Coleção Saraiva de Bolso). Título original: Memories, dreams, reflections.

RAMOS, Luís M. A. Apontamentos sobre a Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. **ETD – Educação Temática Digital**, Campinas, v.4, n.1, p.110-144, dez. 2002. Disponível em: <http://www.fae.unicamp.br/revista/index.php/etd/article/view/1805>; Acesso em 20 Maio 2012.

SANTOS, Sandra Regina (org.). **Jung: Um caminhar pela psicologia analítica**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2008, p. 21-33, 125-157.

SCHULTZ, Duane P., SCHULTZ, Sidney Ellen. **História da Psicologia Moderna** (tradução de Suely Sonoe Murai Cuccio). São Paulo: Cengage Learning, 2008, p. 391-403.

TINOCO, Denise Hernandes. As Psicoterapias: da Psicanálise às Psicoterapias Existenciais Humanistas. **IV Congresso Nacional de Psicologia da Unifil**. 2011. Disponível em: http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2011/6/331_338_publicpg.pdf. Acesso em 03 Abr. 2015.

YOUNG-EISENDRAFTH, Polly e DAWSON, Terence (edits.). **Compêndio da Cambridge sobre Jung** (tradução de Cristian Clemente). São Paulo: Madras, 2011. p.47-63. Título original: The Cambridge companion to Jung.

ZIMERMAN, David E. **Vocabulário Contemporâneo de Psicanálise**. Porto Alegre: Artmed, 2001, p.235-237, 342-343.