

A individuação na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung

O conceito individuação ocupa uma posição central na psicologia desenvolvida por Carl Gustav Jung, pois se refere ao processo de integração entre o consciente e o inconsciente. Essa integração, entendida também, como processo psíquico de crescimento, pode conduzir o indivíduo a uma melhor qualidade de vida. Além de propiciar uma vivência subjetiva mais harmônica e saudável, possibilita o sujeito desenvolver suas potencialidades, ter consciência e responsabilidade diante de suas “sombras”.

A individuação acontece primeiramente através do self. Jung o define como o centro organizador do nosso sistema psíquico. Ele é a origem das imagens oníricas do inconsciente; é a totalidade absoluta da psique, do qual o ego é apenas uma parte. Em seus escritos, Jung o define como um fator de orientação íntima, diferente da personalidade consciente. Embora ele se apresente nos sonhos como uma possibilidade inata, sua emersão pode evoluir ou não dependendo do desejo do ego de ouvir ou não as suas mensagens de forma consciente.

Essa escuta do self possibilita o desenvolvimento de diversos talentos que nos diferenciam dos demais. Os sinais orientadores do self nos oferecem algo único, por sermos únicos. A atuação do self nesse processo de unicidade geralmente começa com uma lesão à personalidade, acompanhada de sofrimento.

Algumas vezes tudo parece bem externamente, mas no íntimo a pessoa está sofrendo de um tédio, sente que tudo é vazio e sem sentido. Essas trevas interiores trazem consigo um chamado a verdades amargas, à consciência de erros. Essa dimensão inconsciente da personalidade é chamada por Jung de sombra, a qual representa qualidades e atributos desconhecidos ou pouco conhecidos do ego.

Ao tomar consciência desses aspectos desconhecidos, a pessoa tende a se sentir envergonhada de suas tendências e impulsos que nega existirem em si mesma, mas que vê facilmente nos outros como o egoísmo, a preguiça mental, a negligência, as fantasias irreais, as intrigas, as tramas, a indiferença e a covardia, o amor excessivo ao dinheiro e aos bens, etc. A sombra se apresenta muitas vezes como um ato impulsivo ou inadvertido. Por exemplo: antes de parar para pensar, a pessoa explode a observação maldosa, comete uma má ação, uma decisão errada, mesmo sem intenção consciente de fazê-lo.

A sombra possui esse poder arrebatador de impulsos irresistíveis, mas isto não significa que seus impulsos devam sempre ser reprimidos, pois algumas vezes a sombra pode indicar uma orientação idêntica do self. Nesses momentos não sabemos se é o self ou a sombra que nos pressionam. Independentemente se é a voz do self ou da sombra, no fundo cada pessoa sabe, em geral, onde deve ir e o que fazer. Porém, a escuta dessa voz interior é muitas vezes negada, agimos de modo irrefletido perdendo oportunidades de nos individualizarmos, ou seja, de nos tornarmos cada vez mais verdadeiramente humanos.

