

## A psicologia analítica e sombra em confronto com o sujeito

Analytical psychology and shadow in confrontation with the subject

El la psicología analítica y la sombra en la confrontación con el sujeto

**Douglas Manoel Antonio de Abreu Pestana Santos** – Universidade de São Paulo | São Paulo | SP | Brasil | E-mail: [dpestana@usp.br](mailto:dpestana@usp.br) | Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1861-0902>

**Resumo:** A psicologia analítica, proposta por Jung, adota uma série de conceitos distintos. A personalidade manifesta elementos impessoais, coletivos e elaborados por categorias herdadas ou os chamados arquétipos. Entre os arquétipos, encontram-se a persona, a sombra, a anima, o animus e o self. Considerando-se tal contexto, esse estudo destaca a presente questão: o confronto com o arquétipo da sombra pode permitir que o paciente evolua e conclua sua individuação? Nesse sentido, como objetivo principal, foram averiguados os principais aspectos do arquétipo da sombra na vida do indivíduo. Em relação aos objetivos específicos, ressaltam-se: descrever os arquétipos e sua relevância e interrelação durante a individuação; caracterizar a sombra como constituinte da psique do sujeito; e investigar o confronto com a sombra como estratégia de autoconhecimento. Desenvolveu-se uma revisão bibliográfica narrativa. Reconhecer e integrar o lado sombrio da personalidade é condição "sine qua non" para o autoconhecimento.

**Palavras-chave:** psicologia analítica; Jung; arquétipo; sombra; individualização.



<https://doi.org/10.22484/2177-5788.2022v48id4807>

**Abstract:** Analytical psychology, as proposed by Jung, adopts a series of distinct concepts. The personality manifests impersonal elements, collective and elaborated by inherited categories or so-called archetypes. Among the archetypes are the persona, the shadow, the anima, the animus, and the self. Considering this context, this study poses the following question: can the confrontation with the shadow archetype allow the patient to evolve and complete his individuation? In this sense, the main objective was to investigate the main aspects of the shadow archetype in the life of the individual. The specific objectives were to describe the archetypes and their relevance and interrelation during individuation; to characterize the shadow as a constituent of the subject's psyche; and to investigate the confrontation with the shadow as a strategy of self-knowledge. A narrative literature review was developed. Recognizing and integrating the shadow side of the personality is a sine qua non condition for self-knowledge.

**Keywords:** analytical psychology; Jung; archetype; shadow; individuation.

**Resumen:** La psicología analítica, tal y como la propuso Jung, adopta una serie de conceptos distintos. La personalidad manifiesta elementos impersonales y colectivos elaborados por categorías heredadas o los llamados arquetipos. Entre los arquetipos están la persona, la sombra, el ánima, el ánimus y el yo. Teniendo en cuenta este contexto, este estudio pone de relieve la presente pregunta: ¿puede la confrontación con el arquetipo de la sombra permitir al paciente evolucionar y completar su individuación? En este sentido, el objetivo principal era investigar los principales aspectos del arquetipo de la sombra en la vida del individuo. Los objetivos específicos fueron: describir los arquetipos y su relevancia e interrelación durante la individuación; caracterizar la sombra como constituyente de la psique del individuo; e investigar la confrontación con la sombra como estrategia de autoconocimiento. Se desarrolló una revisión bibliográfica narrativa. Reconocer e integrar el lado sombrío de la personalidad es una condición "sine qua non" para el autoconocimiento.

**Palabras clave:** psicología analítica; Jung; arquetipo; sombra; individualización.

Recebido em: 29 de setembro de 2021.

Aprovado em: 12 de setembro de 2022.

Revisado em: 27 de novembro de 2022.

## 1 Introdução

Os arquétipos que compõem o inconsciente coletivo, seriam centros instintivos repassados de geração a geração, de maneira psicológica, levando a modelos comportamentais humanos.

De todos os arquétipos, a sombra compõe a psique humana, e consoante Jung, determina o que o homem tem medo e não aceita em si próprio, faz referência à porção da personalidade represada pelo ego ideal. A sombra se processa de forma natural, em seu simbolismo infantil, constituindo o ego em desenvolvimento, pode se manifestar de distintas formas, conforme a pessoa, como sentimentos e julgamentos negativos, em ações explosivas, em sonhos e fantasias. Zweig e Wolf (2000) defendem as projeções da sombra como camadas sobrepostas, onde a sombra individual aloja-se na sombra da família, da cultura, e da coletiva. Byington (2008) salienta que a sombra participa da individuação, da união com o eu. O ideal do ego seria elaborado, conforme Zweig e Abrams (2008), a partir dos modelos sociais que perfazem o ego ou a personalidade consciente, estabelecidos pela interferência cultural, familiar, grupal e ou institucional.

Com efeito, o ego e a sombra são desenvolvidos em conjunto, a contar da mesma vivência, sendo que algumas pessoas vivem a personalidade da sombra. Criminosos poderiam ter sido possuídos por tal arquétipo, vivenciando-o continuamente. A sombra seria uma vivência arquetípica do 'outro', permanentemente capaz de falha, de maldade. Ao se projetar a sombra ao outro, tenta-se bani-la, inconscientemente. Essa projeção da sombra pode se dar ao indivíduo, ou ao grupo, pela personificação do mal, como o diabo ou o irmão mau, o que já foi trama de inúmeras obras. Ao se

projetar a sombra, não se diferencia a realidade do outro e os complexos próprios, fato ou fantasia, o outro ou si mesmo.

A ideia de sombra pessoal poderia ser aludida à concepção freudiana de inconsciente, envolvendo simbolismos, impulsos e vivências que foram reprimidas na trajetória individual, os preconceitos cominados levam à repressão de determinadas coisas pela criança. A sombra familiar, segundo Zweig e Abrams (2008), afeta fortemente o eu reprimido infantil, notadamente quando a família não percebe os fatores obscuros ou buscam mitigar sua sombra.

O mal sempre assolou o homem, e a teologia o relativizou para ordenar a vida humana, dando valores morais que melhorariam a vida em sociedade. Jung (2008) defendia que “[...] a avaliação moral é sempre baseada sobre as aparentes certezas de um código moral que pretende conhecer com exatidão o que é bom e o que é mau” (JUNG, 2008, p. 193). O mal confrontaria as normas tradicionais, a sombra indagaria o significado moral e impediria a percepção do bem e do mal à pessoa, isto é, necessária ao processo decisório subjetivo. Jung (2008) não reduzia o bem e o mal a contrários irrestritos. Ao reconhecer o mal, o bem emerge. Essa concepção paradoxal se consolida por aceitar o lado obscuro, a sombra, permitindo ultrapassar a destruição, a projeção e a potencialidade do bem. Ambos deveriam ser considerados, segundo Jung (2016), haja vista serem expansões ideais da ação.

Conforme Jung (2008) o indivíduo deve perceber a quantidade de atos bons e criminosos poderia atentar. Ao reconhecer a sombra indaga-se a própria ética e moral, de modo a observar que o diabólico mal que do outro pode se encontrar dentro de si próprio. Poder-se-ia compreender que a sombra e a persona são opostos, a primeira seria o que o ego não reconhece

e a segundo o que ele reconhece. O ego teria consciência de uma porção da sombra, embora exista grandes quantidades de conteúdos inaceitáveis nela. Desse modo, quando existe uma completa identificação com a persona, não há contato com o lado obscuro da personalidade, quando a persona sai da equação, pode haver uma maior consciência psicológica e, por conseguinte, a individuação, pois a sombra seria a entrada da individualidade. É evidente que não há como acessar o inconsciente sem a sombra, haja vista conter atributos necessários à evolução do sujeito. Isto posto, ao integrar a sombra e a persona, acolhendo o que é reprimido, dissolvem-se as projeções e vive-se integralmente. No que concerne às projeções, Jung (2012<sup>a</sup>) salienta que elas não são compreendidas como tais, pois demanda de um empenho moral maior, “[...] é bem possível que o indivíduo reconheça o aspecto relativamente mau da sua natureza, mas defrontar-se com o absolutamente mau representa uma experiência ao mesmo tempo rara e perturbadora” (JUNG, 2012<sup>a</sup>, p. 8). Em suma, quando se deixa de demonizar o mal e este é compreendido sob a perspectiva humana, pode-se reconhecê-lo.

Considerando-se tal contexto, esse artigo destaca a questão: o confronto com o arquétipo da sombra pode permitir que o paciente evolua e conclua sua individuação? Nesse sentido, como objetivo principal, foram averiguados os principais aspectos do arquétipo da sombra na vida do indivíduo. Em relação aos objetivos específicos, ressaltam-se: descrever os arquétipos e sua relevância e interrelação durante a individuação; caracterizar a sombra como constituinte da psique do sujeito; e investigar o confronto com a sombra como estratégia de autoconhecimento. Seguem reflexões sobre os arquétipos da psicologia analítica e o processo de individuação.

## 2 Os arquétipos da psicologia analítica e a individualização

A psicologia analítica seria a série de saberes ou teorias que trabalham a estrutura e a função psíquica, e uma divisão da psicoterapia, cunhada pelo suíço Carl Gustav Jung, psicólogo e psiquiatra, no ano de 1913. Um marco foi a publicação da obra 'Metamorfoses e símbolos da libido', expondo claramente ideias antagônicas à psicanálise freudiana, formulando uma metodologia própria; assumindo a espiritualidade e a religiosidade. Essa corrente foi reformulada e denominada de neojunguiana.

A psicologia junguiana ainda pode ser subdividida em psicologia analítica e simbólica, as quais conceituam separadamente a sombra e o inconsciente; tomando-se o inconsciente, este pode ser funcional ou anormal. No contexto da psicologia simbólica a polaridade ego-outro está no cerne da consciência e da sombra, a elaboração da sombra com simbologias é imprescindível à individuação.

Nas neuroses, a sombra se manifesta de modo inconsciente e sua ação denota responsabilidade e remorso, enquanto nas psicopatias, a fixação concentra as funções da vontade e da ética, sendo a sombra manifestada de modo consciente. Ainda, segundo Pinheiro (2019), em comportamentos sociopáticos, há dolo, mas não remorso, e nos psicóticos, a sombra assume a consciência, a qual, sendo dominada, é inimputável.

O cerne da psicologia analítica é a individuação, a procura do indivíduo por integrar o homem com seus pares e a espiritualidade, uma integralidade psíquica entre o consciente e o inconsciente. Cabe esclarecer que muitos não alcançam a completude da individuação ou vivência do self. O sujeito viveria a contar de um cerne psíquico comandado pelo self consciente, uma vez que o inconsciente impele a viver a individuação. Embora muitos fujam de tal busca, já que alude ao confronto com si próprio. Jung salienta que se

principia a individuação em torno dos 30 anos de idade, buscando um significado para a vida e a morte.

Os sonhos costumam ser sinais inconscientes que acerca da individuação, e sua interpretação pode ser útil no tratamento psicoterápico. Não raro, o sonho possibilita que o terapeuta observe fase da individuação onde o sujeito está, acessando contendias entre os componentes da psique. Os sonhos, para Jacobi (2013), seriam os equivalentes individuais do que seriam os mitos na individuação da espécie humana.

Na individuação, o "eu" é a essência do consciente, e as fases que confrontam o eu com os arquétipos que afetam a consciência podem ser interrompidas, especialmente quando, inicialmente, o sujeito não aceita abandonar sua persona, seja perante si ou os demais, podendo lhe gerar neuroses. Após essa primeira etapa, uma segunda fase da individuação prevê a percepção da sombra pelo eu, seria quando se tornam conscientes os atributos positivos e negativos, antes inconscientes.

Ao identificar as facetas positivas da sombra se reconhecem talentos como o desapego, a afeição e a voluntariedade; conquanto o reconhecimento dos elementos negativos equivale a perceber o lado sombrio da personalidade, incluindo a cobiça, o egoísmo, o ciúme e a calúnia. A maior patê das pessoas permanece com sua sombra inconsciente, projetando-a aos demais, ou seja, interrompe sua individuação quando se depara com a sombra. Na terceira fase, um homem depois de integrar a persona e a sombra é confrontado com sua anima, ou a tendência psicológica feminina, suas fantasias, seus humores e sensibilidades. Por sua vez, para Jung (2014<sup>a</sup>), a mulher é confrontada com seu animus, sua tendência psicológica masculina, podendo desenvolver comportamentos frios e inacessíveis às mulheres.

Após o confronto do eu com a persona, a sombra e a anima ou animus, o eu se depara com o self. Ao ser incorporado conscientemente com o self, o "eu" é integrado a ele, assim, não mais o eu, e sim o self, comanda a psique. Essa vivência do self é numinosa, integrativa com si, os outros, a natureza e Deus, embora não restrinja a materialidade e a sexualidade. Para Jung, a individuação consolida certos construtos, como o inconsciente pessoal e coletivo, a persona, a sombra, a anima e o animus, formando uma percepção da personalidade, de forma que:

Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por 'individualidade' entenderemos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio si-mesmo. Podemos, pois, traduzir 'individuação' como 'tornar-se si mesmo' (*verselbstung*) ou 'o realizar-se do si mesmo' (*selbstwerwirklichkeit*) (JUNG, 2015, p. 49).

A individuação não é uma dinâmica simples, sendo permeada por desafios, deverá se despojar da realidade, sendo um movimento em prol da autorrealização. Não pode ser entendido como linear, pois precisa atravessar o embate entre o inconsciente e o consciente, mostrando determinadas etapas. Quando o sujeito supera seu papel na sociedade, mediante sua persona, assume um sistema defensivo, se depara com o lado sombrio da psique humana: sua sombra. Apesar de a sombra ser um misto de fragilidades, imaturidades, traumas e maldades, Jung (2012b) ainda adiciona atributos pouco trabalhados. Quando as sombras se tornam excessivamente densas, estabelecem-se as neuroses, ou seja, um espaço onde a personalidade consciente e a sombra não convivem.

Os arquétipos são vários, podendo encobrir a ação do "eu", Jung salienta os mais presentes na vida do homem, de forma a afetar inconscientemente a conduta, estes seriam a persona, a sombra, a anima, o animus e o self. A persona seria a 'máscara', uma forma de se adaptar à



sociedade, não seria a personalidade real, demonstra um lado positivo que propicia ao indivíduo conviver em sociedade, e um negativo quando o eu estou identificado à persona, ignorando os verdadeiros constituintes da psique que compõem a personalidade. Por sua vez, a sombra camufla os méritos e as falhas, com duas faces: uma positiva que camufla as nobrezas, inclusive as desconhecidas, e uma negativa, sombria, projetada aos demais. No que concerne à sombra, segundo Jacobi (2013), cabe destacar que atos violentos podem ser impensáveis a um indivíduo sozinho, mas quando em grupo os reproduz, pois a coletividade potencializa a expressão da sombra, cegando a razão.

O homem mostra seu consciente masculino, embora seu inconsciente seja feminino: anima. Essa tem a sua projeção primordial com a figura materna, mantendo duas faces, a positiva, quando o homem é consciente de sua anima, das questões femininas, podendo trabalhar bem com seus sentimentos e uma face negativa, quando não está consciente de sua anima, sendo escravizado por ela. Em contrapartida, o animus é a personificação da essência masculina no inconsciente da mulher, que mantém seu consciente feminino, tendo sua projeção primordial na figura do pai. Mulheres presas ao animus procuram cônjuges semelhantes ao pai, inconscientemente, pois esse arquétipo anula a visão do eu. Pode-se pensar que a mulher é dominada pelos sentimentos, mas o é pela razão. O animus também mostra duas superfícies, para Jung (2014<sup>a</sup>), a positiva, quando a mulher é consciente do animus e enfrenta os reflexos masculinos e os homens; e uma negativa, quando não é consciente do seu animus, sendo prisioneira dele.

No que se refere ao self ou o si mesmo, esse é o cerne do inconsciente e de toda a psique. Esse seria o arquétipo que conduz a pessoa ao autoconhecimento, por se integrar aos seus pares, por sua experiência com

Deus. Jung define essa dinâmica como individuação na procura de integrar o consciente e o inconsciente. Existem duas versões, a positiva cuja vivência exprime a sensação de integralidade psíquica, onde homens, natureza e Deus permanecem conectados, dando valor à vida e à morte; e uma versão negativa, segundo Byington (2019), onde o sujeito experimenta o self sem, contudo, integrá-lo conscientemente ao eu, tornando-se refém de seu lado obscuro.

A persona, para Silveira (2008), seria um padrão complexo de interrelações estabelecido entre a consciência do indivíduo e da sociedade, uma 'máscara' que deve surtir certos efeitos sobre os demais e camuflar a essência do sujeito. Essa expressão é usada na psicologia junguiana para personificar o arquétipo que permite a representação de uma personagem, um tipo, não necessariamente real. Essa fachada pública serve para o sujeito se sentir aceito, seria o arquétipo da conformidade, adotando diferentes personas para diferentes situações, embora todas constituam a sua persona. A conformidade sempre esteve presente como um aspecto relevante à vida em sociedade, embora anteriormente à Jung, nunca tenha sido sugerida como a manifestação de um arquétipo inato.

Por sua vez, a anima e o animus seriam as vivências essenciais que o homem e a mulher tiveram com o sexo oposto no decorrer das eras, para Jung (2016) seria um conjunto hereditário e inconsciente, onde se combinam as experiências ancestrais, trazendo a carga residual de todas as impressões vivenciadas. Nesse ínterim, a estudiosa junguiana brasileira, Nise da Silveira, concebe a anima da seguinte maneira:

A alma encerra os atributos fascinantes do “eterno feminino”, noutras palavras, é o arquétipo do feminino. O primeiro receptáculo da alma é a mãe e isso faz com que aos olhos do filho ela pareça dotada de algo mágico. (É o sentimento do numinoso que está sempre presente em todas as manifestações realmente arquetípicas.) Depois a alma será transferida para a estrela de cinema, a cantora de rádio e, sobretudo, para a mulher com quem o homem se relacione amorosamente, provocando os complicados enredamentos do amor e as decepções causadas pela impossibilidade do objeto real corresponder plenamente à imagem oriunda do inconsciente. A retirada da imagem da alma de seu primeiro receptáculo, a mãe, constitui uma etapa muito importante na evolução psíquica do homem. Se não se realiza, a alma é transposta (por projeção) sob a forma da imagem da mãe, para a namorada, a esposa ou a amante. O homem esperará que a mulher amada assuma o papel protetor de mãe, o que o leva a modos de comportamento e a exigências pueris gravemente perturbadoras das relações entre os dois. A alma apresenta-se personificada, nos sonhos, nos contos de fada, no folclore de todos os povos, nos mitos das produções artísticas (SILVEIRA, 2008, p. 93).

Na visão de Jung, os arquétipos são numinosos, e nesse sentido, a sombra psíquica não se esvai ou passa despercebida, ela permanece escondida, à espera do momento mais propício para se sobressair. Toda a pessoa vive em um ambiente estranho, mantendo uma certa personalidade independente, que pode assumir posturas inimagináveis, condenáveis e que é mais comum ser ignorada, embora seja uma fração inseparável do sujeito. Como os demais arquétipos, a sombra é transcendental e arrebatadora, podendo transportar o indivíduo ao caos ou ao paraíso; e se materializada, a sombra assume formatos variados; conquanto, segundo Bracco (2012), não seja assumida e associada à consciência, se projeta; e, finalmente, ao ser integrada a própria sombra, admite-se a individuação.

O conceito da sombra é fundamental na psicologia analítica, para Jung a sombra que a mente consciente projeta mantém elementos obscuros, proibidos e desprezíveis de sua personalidade. Cabe ressaltar que a sombra não é somente o oposto direto do ego consciente, do mesmo modo que o ego mantém costumes destrutivos, a sombra pode ter virtudes. Porém, para

Jung (2016), o ego conflitua com a sombra no que Jung definiu como a 'luta pela libertação', a sombra não é a completude da personalidade inconsciente, ela traz propriedades desconhecidas ao ego.

A expressão da sombra sempre esteve presente na história da humanidade, inclusive nas artes, como na obra 'O estranho caso do Dr. Jekyll e Mr. Hyde', de Stevenson (2011), onde o honrado e bom doutor Jekyll, depois de consumir uma combinação de substâncias adota condutas estranhas, ocasionando estragos e amedrontando as pessoas, essa nova versão do doutor Jekyll é denominado de senhor Hyde, ou seja, sua sombra recebe uma denominação, uma personificação. Nessa organização dupla, observa-se o desejo de aprovação pelos demais, a adoção de uma persona harmoniosa e respeitável diante do corpo social, sua sombra mostrava uma personalidade distinta de sua persona, era frívola, inquieta e indigna, segundo seus próprios preceitos. Outra obra célebre é o 'Retrato de Dorian Gray', de Oscar Wilde (2012). Aqui, a sombra é associada ao narcisismo de Gray, um jovem que recebe uma vultuosa herança, e de início parece inocente, mas quando se torna socialmente adequado, passa a assumir condutas pouco inocentes, iniciando-se a sombra de Gray, um ser orgulhoso, desejoso dos prazeres mundanos.

A sombra é uma questão moral que provoca a personalidade do ego, haja vista essa não ser trazida ao consciente sem causar espanto. Conquanto menor a percepção sobre sua própria sombra, mais o homem se sujeita a ela. Todos carregam uma sombra, segundo Jung (2014), e aparentemente quanto menos se incorpora na consciência, pior ela é. Não é possível anular a sombra, pois é uma porção ativa da personalidade, podendo aparecer como a anima na projeção acerca de sujeitos acomodados ou personificada nos sonhos, seria o equivalente ao inconsciente pessoal, que satisfaz a definição freudiana de inconsciente.

A composição da sombra, para Silveira (2008), é de uma densa mistura de elementos como fragilidades, imaturidades, complexos, até atitudes verdadeiramente diabólicas, quando são virtudes, podem derivar de qualidades que a pessoa, por motivos variados, não desenvolveu suficientemente. Ela poderia, ainda, equivaler ao inconsciente pessoal junguiano, em sonhos é comum estar personificada em pessoas.

Sob uma perspectiva consciente, segundo Jung (2011), a sombra seria a fração rebaixada da personalidade, sendo abafada pela resistência que provoca. Não obstante, as repressões devem se tornar conscientes, caso contrário não se produzirá a tensão necessária entre os opostos, onde seria impossível continuar o movimento. A consciência estaria acima da sombra, e, assim, busca seu contrário inconsciente, pois se não o fizesse estaria estagnada.

Jung provoca o leitor quando sugere que o homem seja possuído por sua sombra, e não o inverso, quando argumenta 'Como encontras o leão que te devorou?' Uma vez que a sombra é inconsciente, é difícil perceber se o homem está sendo dominado compulsivamente por sua sombra, por ser uma vivência arquetípica do estranho, também busca impulsivamente algum culpado, que merece ser censurado e atacado, por ser o inimigo (JUNG, 2008).

Reconhecer a sombra pode ser uma tarefa desafiadora, mas produtiva. Quando se pergunta ao outro como ele enxerga o sujeito, no exercício de se olhar além do espelho; um outro caminho é investigar as próprias projeções, uma forma inconsciente ativada, mas dirigida ao outro, podendo ser positivas ou negativas, é comum que o que é percebido no outro seja o que é indesejável na pessoa; uma terceira maneira de acessar a sombra individual é escrutinar os lapsos de discurso e conduta, que por serem

não-intencionais, pode refletir o inconsciente; assim como o senso de humor pessoal e a reação ao humor em geral, não raro as piadas são expressões da sombra, negadas e reprimidas veementemente. Jung (2008) entende que adentrar em sua sombra é uma dinâmica individual, não sendo possível determinar o caminho correto para tal.

Sabina Spielrein, pioneira da área psicanalítica, formou um fundamento teórico significativo e seus ensaios sobre o feminino e a sublimação marcaram época. Skea (2006) assinala o papel dessa pioneira na ideia de inconsciente coletivo proposta por Jung, asseverando que essa concepção foi de autoria de Spielrein, anterior à proposta de Jung. Orellana e Ruiz (2003) salientam que os conceitos de anima e sombra derivaram dos estudos dela, que depois se especializou em linguagem e desenvolvimento infantil. Na visão de Holst e Nunes (2012), poder-se-ia asseverar que as contribuições de Spielrein na esfera da psicologia infantil foram decisivas, pois as crianças eram subestimadas, especialmente quanto ao discurso não verbal.

O sujeito pode mensurar seu autoconhecimento por meio do que o a sociedade conhece de si. Assim, a psique admitiria uma função de corpo em uma composição fisiológica e anatômica, que não é conhecida por todos, ou seja, embora aquele que vive nela e por ela, a desconhece. Devendo buscar fontes externas para perceber certos aspectos pessoais. O autoconhecimento seria, contudo, segundo Jung (2020), um conhecimento muito adstrito, dependente do que se dá na psique. O inconsciente estaria protegido das interferências psíquicas.

Com efeito, as projeções da sombra afetam a habilidade de se relacionar de modo objetivo, em virtude de não distinguir a verdade do outro e suas próprias perturbações, por ser a sombra arquetípica, a

contenda entre o coletivo e o individual formando o ego é uma reprodução humana. Whitmont (2009) defende que o ego se desenvolve baseado no estímulo do bem e coerção do mal, sendo corroborado pelos tabus sociais, aceitando o superego e a persona. Os aspectos individuais que não coadunam com os valores da persona e da cultura não se incorporam conscientemente à autoimagem do ego e são reprimidos, tornando-se primitivos e negativos. Basicamente, o ato de reprimir retira as propriedades da consciência do ego, embora não as suprima, ou as impeça de trabalhar, apenas são mantidas como dinâmicas autônomas. Assim, a sombra se constitui de complexos, seus conteúdos são discordantes dos ideais egais e, não raro, são facilmente percebidos nos outros.

Jung (2012<sup>a</sup>) afiança que as projeções não resultariam de conteúdos inconscientes, sendo possível progredir com a análise mediante a confrontação da sombra, de forma a trilhar o caminho para a individuação. Parece evidente assumir que as projeções se articulam com a sombra, ou seja, com a face obscura da personalidade humana. Destarte, conquanto os símbolos surjam em tais casos, não fazem referência ao mesmo sexo, no arquétipo do animus para a mulher e da anima para o homem, correlativos e inconscientes. Jung, ainda, afirma que a perfeição excluiria qualquer obscuridade, por sua vez, a completude inclui tudo o que é imperfeito. Nesse sentido, existe uma dualidade assustadora, a tensão de buscar a perfeição e a de assumir a realidade falha.

A sombra é um importante componente da prática psicanalítica, e seu confronto um objetivo do método junguiano. O enfrentamento da sombra faz parte de um aspecto global que visa “[...] colocar em questão as autoilusões mais caras a que a pessoa se agarra, e que têm sido usadas para sustentar a autoestima e manter um senso de identidade pessoal” (STEIN, 2019, p. 40). Sem dúvidas, é um objetivo que causará sofrimento.

Não raro, a sombra pode vir à tona mediante ataques brutos que interrompem a consciência; ou na forma de sonhos, projeções, transferências e contratransferências. A ansiedade pelo confronto não passa despercebida, pois, historicamente, o onirismo revela a sombra insurgindo como vozes e espíritos, criaturas bestiais e perversões. Afora isso, os sonhos mostram-se repletos de alcoólatras, mulheres vulgares, e outras figuras repugnantes. Se defrontar com tais simbolismos é um confronto não essencialmente físico, mas psíquico, causando sentimentos mortificados, humilhantes, desesperadores e depressivos. É esperado que tal confronto seja adiado e temido.

Conforme a visão junguiana, existem conceitos energéticos como a acomodação, a resistência, a negação, a repressão, a cisão, além dos lampejos arquetípicos. Ainda, Stein (2019) ser cabível a batalha com o conceito e a imagem, sem que um subjuguem o outro, sem um ser relegado à sombra. Embora o cerne dos estudos de Newman seja no chamado a-imaginal, uma falha na imagem poderia ser uma fração da dinâmica imagenológica, um espaço onde o pensamento ultrapassa a psique. Destarte, caso o pensamento desconecte-se do corpo sutil da imagem, o masculino poderia adular sua sombra repleta de animus. Para o autor, a imagem falhada poderia ser uma questão axial do espaço não imaginal, onde as figuras são desfeitas e reelaboradas, onde se denota um espectro misterioso e paradoxal de símbolos que ultrapassam as manifestações. Assim, a sombra da imagem pertenceria a ela própria. Aqueles que não concordam com os preceitos da psicologia arquetípica. Segundo Hillman (2008), não consideram que nem tudo que recebe a conotação dos arquétipos está contido na psique, podendo se manifestar ainda de forma física, social, linguística, estética ou espiritual.



Von Franz (2017) rememora os desentendimentos de transposição literal de conceitos, o que é bastante comum no âmbito junguiano, na função psíquica. A título de exemplo poder-se-ia citar uma sombra em sonho que é negra e vigia o sujeito, sem atentar para seu papel verdadeiro ou interrelações para com ela. Outro exemplo, seria uma interpretação semelhante de um personagem numa obra literária. A sombra é um desafio moral da personalidade, uma vez que não é possível encarar tal realidade sem resgatar moralidades, reconhecendo as esferas obscuras da personalidade. Aqui inicia o autoconhecimento e, assim, causa importante aversão. Conquanto o autoconhecimento seja terapêutico, é frequente que seja uma tarefa longa e dolorosa.

Toda a obscuridade seria advinda da vida consciente e desvalorizada, de onde vem o empenho moral de confrontar a sombra, uma vez que manter relações com tal faceta faz emergir o que o consciente considerou inapropriado, desprezível e não merecedor de atenção, seria o equivalente a andar por caminhos desconhecidos. Destarte, a sombra para Jung seria o próprio inconsciente, haja vista quem sofre de um processo neurótico, mantém seu inconsciente como um elemento limitante, a possibilidade petrifica o eu do sujeito. Somente com a terapia e união dos aspectos sombrios ao eu, o significado dos conteúdos inconscientes pode ser alterado. Jung (2014b) ainda considera a sombra que se personifica como a anima em projeções ou sonhos, a sombra coincidiria com o inconsciente individual, do mesmo modo que a anima, a figura sombria admite tudo aquilo que o indivíduo desconhece sobre si próprio e o incomoda nos outros).

Consoante Merkur (2017), a sombra seria similar ao inconsciente de Freud, essa premissa estaria enraizada na teoria freudiana do recalque. O autor discute as ideias e reconhece como a esfera da psicologia analítica que

equivale à psicanálise, embora intérprete a inconsciência como o mal, ao assumir que a sombra deriva do que é reprimido, ou seja, se o mal é reprimido pela consciência, a sombra seria o próprio mal. Embora essa interpretação seja possível, não necessariamente seja verdadeira, sendo dependente dos juízos morais do sujeito, cabe ressaltar que o inconsciente seria amoral. Jung (2012<sup>a</sup>) assume que a sombra não seria má, fundamentalmente, seria, antes, primitiva e desconfortável, conteria atributos pueris que destoam das regras sociais estabelecidas aos adultos.

O homem pode se orientar por meio de quatro funções elementares, de maneira que as formas psíquicas permaneceriam as mesmas mesmo em situações distintas seja racional, seja irracionalmente. As funções elementares, conforme Jung (2013b), seriam o pensamento, que exterioriza o objeto e lhe dá um conceito, um julgamento; o sentimento, que dá o valor do objeto; a sensação, que induz o sujeito à percepção do objeto; e a intuição, que permite que o indivíduo perceba aquilo que não é percebido pelos sentidos, apenas pela inconsciência. Os dois primeiros seriam racionais, enquanto os dois últimos, irracionais, e tais pares não coadunam entre si.

Nesse ínterim, a sombra seria o inconsciente individual, haja vista que seu conteúdo permanece conectado ao eu e, deste modo, poderia ser integrado ao consciente, mais do que os demais conteúdos arquetípicos. O enfrentamento das facetas inferiores da personalidade, segundo Jung (2013<sup>a</sup>), possibilita a projeção no outro e no espaço, basicamente toda a inconsciência seria projetada, já que é possível que o outro perceba no sujeito o excesso de juízo sobre o par, o humor ou a carência diante dele. O outro seria o objeto da projeção, exigiria um retorno, e nesse ponto, a separação seria vital na questão, já que sem seu par não existe a ética. A projeção perde força negativa quando é percebida como tal, ou seja,

quando se estabelece o vínculo com o par, embora caso não haja a projeção surja a sombra individual, descerrando tudo o que havia sido escondido e camuflado durante toda uma vida. Esse descerramento, para Jung (2015), seria o princípio do processo junguiano, confrontar o conteúdo da inconsciência geraria uma sensação de 'semelhança a Deus', significando uma soberba e uma humilhação da psique, embora exista, em decorrência, uma certa inércia pela volta da contenda. Se confrontar com a sombra cria, de início, uma harmonia cadavérica, uma paralisia que retarda a moral e inativa as certezas individuais. Nessa dúvida generalizada, cria-se o que a alquimia define como fase de nigredo, tenebrositas, caos ou melancolia.

Jung defende que a sombra simboliza aquilo que a pessoa não reconhece em si própria, não por ignorância, mas por repulsa, embora se depare, seja direta seja indiretamente, com tais características desprezíveis e demais disposições que não coadunam com a vida em sociedade. Merkur (2017) avalia os trabalhos de Jung na esfera moral e ética e estabelece a sombra como um análogo ao inconsciente freudiano, mas afirma que "A equação do inconsciente com o mal, que levou à sua designação como a sombra, adveio do empirismo de Jung" (MERKUR, 2017, p. 8). Cabe destacar que as funções inferiores, como o próprio nome diz, estão opostas às funções superiores, ou seja, aquelas mais diferenciadas e sobre as quais o eu comanda; por sua vez, as funções inferiores são inconscientes e, por isso, mais independentes. Destarte, é possível perceber que as funções inferiores estariam mais localizadas na sombra, embora continuem sendo funções orientadoras.

O exemplo da introversão pode ser adotado, é fácil perceber que todas as crianças e adolescentes são, continuamente, impulsionados em sua vida escolar a suprimir traços introvertido, de oclusão, mas constantemente são impelidos a não expor suas emoções ou a tomar decisões com base em

sentimentos. Nesse sentido, para Jung (2013<sup>a</sup>), uma fase esperada do enfrentamento com tais porções inferiores da personalidade é sua projeção aos outros e ao próprio mundo, singular e coletivamente.

Com efeito, o outro passa a ser objeto da projeção, exigindo resposta e a estagnação se estabelece, uma vez que se tenha retirado a distinção entre as facetas opostas. Por não haver comando de uma sobre a outra, o confronto é doloroso e demorado, visto que é o empenho moral do sujeito, ou seja, na medida em que não foge ou o reprime. Carvalho (2019) salienta que na percepção de Jung, essa dinâmica se situa entre duas alternativas: a primeira seria o enfrentamento do inconsciente permanecer restrito aos enfoques limitados do inconsciente, ou seja, a contenda se limita ao aspecto moral; nesse caso o resultado seria manter-se adepto à razão e aos hábitos, apesar de não satisfazer o inconsciente, o sujeito vive conforme suas premissas e convive com a presença da repressão mediante suas próprias reproduções emocionais, como desgostos menosprezados. Ou, em contrapartida, caso o indivíduo consiga identificar sua própria sombra de forma mais integral, a contenda e a perturbação criam uma dualidade oposta de forças equivalentes, não mais passíveis de serem meramente reprimidas como uma ação razoável ou conforme o que a coletividade declara como moral válida. Em suma, não é mais possível ocultar a desordem sob uma máscara. Nessa situação, existe a demanda por uma solução definitiva, não paliativa, que solicita um terceiro, o qual deverá unir os diversos. Isto posto, a lógica intelectual não define a ação, uma vez que não existiria, logicamente, um terceiro disponível; essa entidade seria irracional. Não obstante, a ética junguiana estaria inserida no ponto de conflito entre os deveres, o qual é entendido como impossível ao sujeito, Freire (2003) salienta que é preciso que o eu vá em direção à exterioridade do outro, e a responsabilidade de o outro vir no sentido oposto. O outro

implicaria na perspectiva do eu, e aquele, em contrapartida, é demandado para a subordinação ao outro. Somente com a inserção de um terceiro, não lógico, essa equação poderia ser solucionada.

### 3 Considerações finais

O sujeito resulta de vivências individuais e coletivas, e sua admissão na sociedade baseia-se na subjetividade cultural. A psicologia analítica compreende a pessoa em seu estado original e alterado via cultura. O conflito entre a sombra e a persona, expressões de um embate entre forças opostas, deflagra conteúdos enrustidos e temidos na sombra e os apresentáveis na persona, pois coadunariam com o que a sociedade espera. Nesse embate, emerge o sujeito em evolução, quando se confronta com sua sombra, ou por reconhece-la, pode recolher as projeções. Conquanto a pessoa se mantenha identificada à persona, sua sombra permanece impedida em sua personalidade. A manifestação da sombra ocorre a contar dos significados individuais, familiares e sociais, não pode ser banida, pois constitui a psique.

### Referências

BRACCO, Bruno Amabile. **Direito penal e processo de individuação um estudo junguiano sobre o impacto das leis penais na sociedade**. 2012. 248 f. Dissertação (Mestrado em Direito Penal e Medicina Forense e Criminologia) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012.

BYINGTON, Carlos Amadeu Botelho. **Jung e a espiritualidade. O self e o mal. O paradoxo do arquétipo central. Um estudo da Psicologia simbólica junguiana**. São Paulo, 2008. Disponível em: [http://www.carlosbyington.com.br/site/wp-content/themes/drcarlosbyington/PDF/pt/jung\\_e\\_a\\_espiritualidade.pdf](http://www.carlosbyington.com.br/site/wp-content/themes/drcarlosbyington/PDF/pt/jung_e_a_espiritualidade.pdf). Acesso em: 25 jan. 2021.

BYINGTON, Carlos Amadeu Botelho. A sombra e o mal. O paradoxo do arquétipo central. Um estudo da ética pela psicologia simbólica junguiana. **Revista da**

**Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica**, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 221-230, jan.-jul. 2019.

CARVALHO, Antonio Gregory Rocha. **Ética e psicologia analítica**: articulações entre alteridade e psicologia em C. G. Jung e Emmanuel Lévinas. 2019. 101f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

FREIRE, José Célio. A Psicologia a serviço do outro: ética e cidadania na prática psicológica. **Psicol. Cienc. Prof.**, Brasília, v. 23, n. 4, p. 12-15, dez. 2003.

HILLMAN, James. The cure of the shadow. *In*: Zweig, Connie; BRAMS, Jeremiah. (Eds.). **Meeting the shadow**: the hidden power of the dark side of human nature. Nova York: G.P. Putnam's Sons, 2008. p. 242-243.

HOLST, Bruna; NUNES, Maria Lúcia Tiellet. Contribuições de Sabina Spielrein à psicanálise. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, n. 37, p. 138-153, jul./dez. 2012.

JACOBI, Jolande. **A psicologia de C. G. Jung**: uma introdução às obras completas. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013.

JUNG, Carl Gustav. O problema do mal no nosso tempo. *In*: ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah. **Ao encontro da sombra**: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana. São Paulo: Cultrix, 2008.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do inconsciente**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2011.

JUNG, Carl Gustav. **Aion**: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012a.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012b.

JUNG, Carl Gustav. **Tipos psicológicos**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013a.

JUNG, Carl Gustav. **Prática da psicoterapia**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013b.

JUNG, Carl Gustav. **Arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2014a.

JUNG, Carl Gustav. Consciente, inconsciente e individuação. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2014b.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia y alquimia**. [S.l.]: Createspace Independent Publishing Platform, 2016.

JUNG, Carl Gustav. **O si-mesmo oculto**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2020.

JUNG, Carl Gustav. **Eu e o inconsciente**. Dois Escritos Sobre Psicologia Analítica. Petrópolis-RJ: Vozes, 2015.

MERKUR, Daniel (Ed.). **Jung's ethics: moral psychology and his cure of souls**. New York-NY: Routledge, 2017.

ORELLANA, Reyes V.; RUIZ, Antonio Sanchez-Barranco. Sabina Spielrein, la primeramujer que enriqueció la teoría psicoanalítica. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría**, Madrid, n. 85, p. 107-122, mar. 2003.

PINHEIRO, Heráclito. **Psicologia junguiana: uma introdução**. Fortaleza, CE: Dummar, 2019.

SILVEIRA, Nise da. **Jung: vida e obra**. Rio de Janeiro-RJ: Paz e Terra, 2008.

SKEA, Brian R. Sabina Spielrein: out from the shadow of Jung and Freud. **Journal of Analytical Psychology**, Reino Unido, v. 51, n. 4, p. 527-552, set. 2006.

STEIN, Murray. **Psicanálise junguiana: trabalhando no espírito de C. G. Jung**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

STEVENSON, Robert Louis. **O Estranho caso do Dr. Jekyll e Mr. Hyde**. São Paulo: Hedra, 2011.

VON FRANZ, Marie-Louise. **Shadow and Evil in Fairy Tales**. Boulder: Shambala, 2017.

WHITMONT, Edward C. A evolução da sombra. *In*: ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah. **Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana**. São Paulo: Cultrix, 2008.

WHITMONT, Edward C. **A busca do símbolo: conceitos básicos de psicologia analítica**. São Paulo: Cultrix, 2009.

WILDE, Oscar. **O retrato de Dorian Gray**. United Kingdom: Penguin, 2012.

ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah. **Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana**. São Paulo: Cultrix, 2008.

ZWEIG, Connie; WOLF, Steve. **O jogo das sombras: iluminando o lado escuro da alma**. Riode Janeiro: Rocco, 2000.