



“O indivíduo é da maior importância, porque é ele que transporta a vida, e seu desenvolvimento e realização são de suprema relevância. É vital para cada ser vivo tornar-se sua própria enteléquia e transformar-se naquilo que era desde o início”.

A individuação é a experiência de uma lei natural, um processo interno de autorregulação pelo qual o homem se torna um ser humano completo, reconhecendo e vivenciando a totalidade de si mesmo. No processo, o ego é finalmente confrontado com algo maior que ele, uma força à qual ele se rende e se serve. O ser humano, portanto se reconhece material e espiritual, consciente e inconsciente.

“A individuação não significa apenas que o homem se torna verdadeiramente humano e distinto do animal, mas também que se torna parcialmente divino. Na prática, isso significa que ele se torna adulto, responsável por sua existência, sabendo que não apenas o homem depende de Deus, mas Deus também depende do homem”.

Jung esforçou-se para mostrar que a ‘totalidade’ que falava significava ‘completude’, e não ‘perfeição’. Ele via a perfeição como um conceito masculino, e a completude como um conceito feminino.

“Tornar-se íntegro ou completo é uma tarefa tão formidável que o indivíduo não ousa estabelecer objetivos mais distintos, como a perfeição. Assim como o médico não imagina nem espera fazer de seu paciente um atleta, também o médico da psique não se imagina capaz de produzir santos. Ele já se sente imensamente feliz quando consegue fazer de si mesmo, assim como dos demais, um indivíduo bastante equilibrado ou mais ou menos são, não importa quão distante ele esteja do estado de perfeição. Antes de lutar pela perfeição, devemos ser capazes de viver como pessoas comuns sem automutilação. Se, depois de sua humilde completude, alguém descobrir que ainda lhe restou energia suficiente, então pode iniciar uma carreira de santo”.

(Claire Dunne – Carl Jung – Curador Ferido de Almas pág. 84, 85).

O Processo de Individuação

“As pessoas vivem apenas em um ou dois andares de um grande edifício de apartamentos que é nossa mente, esquecendo o resto”, observou Jung. O processo de individuação nos põe em contato com o “resto”. Nosso ‘eu’ não é a psique total. Existe um fundo inconsciente que opera subliminarmente, mesmo que não seja percebido. Ter acesso a esses sentimentos subjacentes e torná-los conscientes amplia e aprofunda nossa experiência de nós mesmos e da vida. Ele fala conosco na linguagem dos símbolos, geralmente na forma de sonhos.



Interiorizar significa procurar os sinais e símbolos que o inconsciente sonha e deixa disponíveis natural e espontaneamente. Analisar; interpretar e sintetizar esses símbolos em nosso ser é tarefa de nosso *self* consciente. O mundo do inconsciente é essencialmente ambivalente, com aspectos negativos e positivos em todos os seus níveis, o que dificulta sua compreensão. Muitas vezes ele começa a se fazer sentir por meio de um estado negativo, como o tédio ou a estagnação na vida, ou de um golpe para o ego, uma lesão da personalidade.

Na primeira camada encontramos no inconsciente o que Jung chamou de *Sombra*, geralmente partes de nós de que não gostamos, que não conhecemos ou não queremos conhecer. A *Sombra* pode ser reprimida como um câncer ou projetada sobre os outros como aspectos de que menos gostamos numa pessoa ou num grupo. A *Sombra* negativa pode se manifestar como uma deficiência a ser vencida. A *Sombra* positiva pode nos mostrar uma parte significativa que devemos reconhecer e vivenciar. Ambas são um elemento com o qual é difícil lidar; como o próprio Jung sabia.

“Você pode sacudir a cabeça, incrédulo, quando lhe digo que dificilmente teria sido capaz de formular o conceito de *Sombra* se sua existência não tivesse se tornado uma de minhas mais incríveis experiências, não apenas em relação a outras pessoas, mas em relação a mim mesmo.

Minha *Sombra* é de fato tão grande que provavelmente eu não poderia ignorá-la no plano de minha vida; na verdade, tive que enxergá-la como uma parte essencial de minha personalidade, aceitar as conseqüências dessa compreensão e assumir a responsabilidade por elas. Muitas circunstâncias amargas me obrigaram a ver que, embora possamos nos arrepender de um pecado cometido, ele não é anulado. Não acredito no tigre que finalmente se converte ao vegetarianismo e só come maçãs. Minha inspiração é sempre Paulo, que não julgou uma afronta a sua dignidade admitir que sofria com um espinho na carne”.

(Jung, op. cit. pág.106 e 107).



A ‘Imaginação Ativa’ foi o método inventado por Jung para amplificar e ativar imagens dos sonhos ou fantasias. É um modo imaginativo de meditar, sem objeto ou plano consciente, sobre pistas objetivas que são lançadas pelo inconsciente.

“A questão inicial a ser enfrentada era: ‘Quem ou o que despertou? Quem ou o que entrou na minha vida psíquica, criou perturbações e deseja ser ouvido?’ A isso deve-se acrescentar: ‘Deixe que ele fale!’ Depois desligue os ruídos de sua consciência, ouça calmamente o interior, veja as imagens que aparecem diante de seu olho interior e preste atenção às palavras que os músculos de seu aparelho fonador estão tentando formar. Escreva então o que surgir, sem crítica. As imagens devem ser desenhadas ou pintadas assiduamente, não importa se você é ou não capaz de fazê-lo”.

(Jung, op. cit. pág.110).

Jung afirmou que o inconsciente, há muito identificado como o oceano dentro do homem, é a Natureza. Aquele que busca a si mesmo quase sempre se sente à deriva, traçando um curso entre a luz e as trevas, mas em última análise movido por correntes invisíveis do interior mais profundo. “Em certa medida, você precisa manter seus sentidos abertos a aspectos não racionais da existência.

O próprio inconsciente não é ardiloso nem mau – é sua natureza, ao mesmo tempo bela e terrível. A melhor maneira de lidar com o inconsciente é a criatividade.

Não faz sentido entregar-se totalmente. A meu ver, é absolutamente essencial ter sempre a consciência à mão para prestar a necessária atenção à nossa realidade, ao aqui e agora”. (Jung, op. cit. pág.112).

“Não há um lugar onde aqueles que se empenham em alcançar a consciência possam encontrar segurança absoluta. A dúvida e a insegurança são indispensáveis para uma vida plena. Só aqueles que são capazes de perder essa vida podem ganhá-la. Uma vida ‘plena’ não consiste em uma plenitude teórica, mas em aceitar, sem reservas a substância fatal na qual estamos entranhados, e tentar dar sentido a ela ou criar um cosmo a partir da confusão caótica em que nascemos.

O homem tem que enfrentar o sofrimento. O oriental quer se livrar do sofrimento rejeitando-o. O ocidental tenta eliminar o sofrimento com drogas. Mas o sofrimento precisa ser superado, e a única maneira de superá-lo é suportá-lo”. (Jung, op. cit.).



[Quando Jung fala que “o ocidental tenta eliminar o sofrimento com drogas”, entendo, que “drogas”, faz parte de um sentido maior, podendo ser, outras compulsões: álcool, fumo, excesso de trabalho, de obrigações (familiares, religiosas, estudos...), ansiedades, angústias, depressões, enfim, estresse, além de, a raiz de tudo, os ‘complexos destrutivos’, que acabam por criar ‘viciações’ mentais, comportamentais, perpetuando o sofrimento]. (comentário JJ).

“Quando assuntos importantes estão em jogo, faz toda a diferença se o médico se vê como parte do drama ou se oculta por trás de sua autoridade.

Aprendi em [em Burgholzi] que só o médico que sente profundamente afetado por seus pacientes pode curar. Só quando o médico fala do centro de sua psique, transitoriamente considerada ‘normal’, para a psique doente que está diante dele é que pode esperar à cura.

Enfim, só o médico ferido cura, e mesmo ele, em última análise, não pode curar além do que curou a si mesmo”. (Jung, op. cit. pág. 119).

“Considero minha tarefa e meu dever educar meus pacientes e alunos a aceitar a necessidade que se exerce sobre eles de dentro. Tenho uma razoável certeza de que podemos mostrar a uma pessoa o que existe, mas não podemos lhe dar aquilo que ela deve fazer.

Não haveria dificuldade na vida se a pessoa sempre soubesse de antemão como fazer uma coisa. A vida é uma espécie de arte, e não uma estrada reta ou um produto pronto que se pode encontrar em cada esquina.

Ninguém pode vivê-la por você ou em seu lugar. Sua vida é aquilo que você tenta viver. Se eu precisasse fazer você passar por alguma coisa, seria a minha vida e não a sua.

Se você deseja seguir um caminho individual, ele será o caminho que você construiu para si mesmo, que nunca é prescrito, que você não conhece com antecedência e que simplesmente aparece quando você põe um pé diante do outro. Se Sempre fizer a próxima coisa que precisa ser feita, você percorrerá com total segurança e a passos firmes o caminho determinado por seu inconsciente.

Não quero que ninguém seja junguiano. Quero que as pessoas sejam acima de tudo elas mesmas. Se algum dia for conhecido por ter criado outro ‘ismo’, então terei fracassado em tudo o que tentei fazer”.

(Jung, op. cit. pág. 126 e 127).



“Nenhum cristão está destinado a um sono tranqüilo. Descobri em minha vida particular que um verdadeiro cristão não vive em um mar de rosas e que não se destina à paz e à tranqüilidade mental, mas à guerra. Mas, mesmo que uma natureza pacífica atinja um alto grau de consciência, não pode escapar ao furioso conflito de opostos em sua alma, por que Deus deseja unir seus opostos no homem. Uma vez estabelecida uma consciência mais honesta e completa para além do coletivo, o homem passa a não ser mais um fim em si mesmo, mas um instrumento de Deus, e isso é realmente assim, sem zombaria”. (Jung – op. cit. pág.183)