



BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE O CONCEITO DE SOMBRA NA PSICOLOGIA DE CARL GUSTAV JUNG¹

Paulo Bonfatti 2

Fabício da Silva Bilheiro 3

Maria Junqueira Ribeiro 4

Mylena Cordeiro de Oliveira 5

Raylander de Araujo Portes 6

Thayrine Rodrigues de Oliveira Ramalho⁷

Verônica Calderano Rezende. 8

RESUMO:

O presente artigo é a resultante de estudos e trocas de saberes desenvolvidos pelo Grupo de Estudos Junguianos do Centro Universitário (Uniacademia) ao longo do ano de 2021. Esse grupo de estudos é composto por discentes, egressos, profissionais, pesquisadores e alunos de outras instituições, com intuito aprofundar seus conhecimentos sobre a Psicologia Analítica criada pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung. Entre diversos constructos teóricos trabalhados nessa abordagem psicodinâmica destaca-se o conceito de Sombra, que seria sinteticamente uma parte desconhecida da personalidade. Nesse sentido, partindo de uma revisão bibliográfica, procurou-se deter na investigação acerca desse conceito e fomentar reflexões de como psicicamente a Sombra se manifesta, a importância de sua assimilação, seu impacto na psique individual e coletiva e, por fim, sua relação com alguns outros conceitos da teoria. Nesse esforço de reflexão objetivou-se também ampliar e organizar as discussões realizadas no grupo e, conseqüentemente, fomentar a divulgação dessa teoria psicológica.

Palavras-chave: Sombra. Psicologia. Psicologia Analítica. Carl Gustav Jung.

¹ Esse artigo foi elaborado pelo Grupo de Estudos Junguianos que conta com o apoio do Centro de Extensão e Pesquisa do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA)

² Doutor em Psicologia Clínica pela PUC-Rio, psicólogo, professor e coordenador do Grupo de Estudos Junguianos do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: paulobonfatti@hotmail.com

³ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Psicologia do Uniacademia. E-mail: fabriciobilheiro@hotmail.com

⁴ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Psicologia do Uniacademia. E-mail: maria-junq23@hotmail.com

⁵ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Psicologia do Uniacademia. E-mail: mylenajfmg@gmail.com

⁶ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Psicologia do Uniacademia. E-mail: raylander_jf@hotmail.com

⁷ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora. E-mail: thayrine.tror@gmail.com

⁸ Membro do Grupo de Estudos Junguianos e discente de Psicologia do Uniacademia. E-mail: veronicacalderano@gmail.com

BRIEF CONSIDERATIONS ON THE SHADOW CONCEPT IN CARL GUSTAV JUNG'S PSYCHOLOGY

ABSTRACT:

This article is the result of studies and knowledge exchange developed by the Grupo de Estudos Junguianos of the Centro Universitário Academia (Uniacademia) throughout 2021. This group of studies is composed of students, graduates, professionals, researchers and students from other institutions, with the aim of deepening his knowledge of Analytical Psychology created by the Swiss psychiatrist Carl Gustav Jung. Among several theoretical constructs worked on in this psychodynamic approach, the concept of Shadow stands out, which would synthetically be an unknown part of the personality. In this sense, starting from a bibliographical review, it is expected to study this concept and encourage reflections on how the Shadow psychically manifests itself, the importance of its assimilation, its impact on the individual and collective psyche and, finally, its relationship with some other concepts from the theory. In this reflection effort, the objective was also to expand and organize how to carried out in the group and, consequently, to promote the dissemination of this psychological theory.

Keywords: Shadow. Psychology. Analytical Psychology. Carl Gustav Jung.

1 INTRODUÇÃO

“Ao sol do meio dia não tem Sombra”
(Thayrine Ramalho)

Nascido no dia 26 de julho de 1875 em uma aldeia na região nordeste da Suíça, Carl Gustav Jung herdou este nome de seu avô (HALL; NORDBY, 1992). Aos quatro anos de idade, Jung foi transferido para uma cidade próxima a Basileia, onde concluiu praticamente todos seus estudos, até mesmo sua graduação em medicina, em 1900 na Universidade dessa cidade (SILVEIRA, 1981).

Ainda no curso de medicina, Jung interessou-se pela psiquiatria. No mesmo ano de sua formatura, com apenas 25 anos, foi ocupar um cargo como segundo assistente no Hospital Universitário Burghölzli, o qual vivia em uma intensa atividade científica sob a supervisão do grande psiquiatra Eugen Bleuler, a quem Jung tivera grande contato como seu colaborador. Suas contribuições para com Bleuler, sobretudo no que diz respeito ao estudo sobre a esquizofrenia (conhecida até então como Demência precoce), abriram caminho para a formulação de um método de exploração do inconsciente, através da identificação daquilo que Jung mais tarde

chamou de complexos afetivos, tal descoberta deu início a uma série de estudos e publicações posteriores (SILVEIRA, 1981).

Tempos depois, Jung contatou Freud e os dois começaram a trabalhar em conjunto, a parceria durou cerca de cinco anos, até Jung romper com o fundador da psicanálise (SILVEIRA, 1981). Desde de então, o término de suas colaborações, que se deu, sobretudo por divergências teóricas, Jung e Freud seguiram caminhos diferentes.

Segundo Zweig e Abrams (1994), enquanto Jung pesquisava juntamente com Freud, o conceito de Sombra começou a ser desenvolvido e, após o rompimento, Jung continuou a elaborar e ampliar a concepção desse conceito.

O próprio Jung (2013) traz um estudo de Freud sobre os conteúdos psíquicos recalcados pela consciência como ideias incestuosas e os mais variáveis tipos de aspectos moralmente condenáveis produzidos pela natureza humana, fato que forneceu subsídios para conceber que há no psiquismo humano um lado sombrio. No entanto, a partir de uma ampliação desse conceito, percebe-se que a Sombra não existe sem a luz, assim como o baixo sem o alto, o feio sem o belo, e é um equívoco acreditar que o luminoso deixa de existir quando explicado pelo seu lado escuro.

Concernente a isso, Henderson (2016, p. 193) afirma:

[...] Jung mostrou que a Sombra projetada pela mente consciente do indivíduo contém os aspectos ocultos, reprimidos e desfavoráveis (ou nefandos) da sua personalidade. Mas esta Sombra não é apenas o simples inverso do ego consciente. Assim como o ego contém atitudes desfavoráveis e destrutivas, a Sombra possui algumas boas qualidades — instintos normais e impulsos criadores. Na verdade, o ego e a Sombra, apesar de separados, são tão indissolivelmente ligados um ao outro quanto o sentimento e o pensamento.

Além disso, a Sombra, da forma como conceituada por Jung, é considerada também o seu caráter coletivo, ou seja, a manifestação da Sombra cuja fonte provedora se encontra fora da instância individual do sujeito (HENDERSON, 2016).

No que diz respeito a sua teoria, denominada Psicologia Analítica - ramo de conhecimento e prática da psicologia - é interessante pensar que além do elemento Sombra, há uma variedade de outros conceitos importantes para o entendimento da dinâmica psíquica, os quais muitos se diferem dos pressupostos de outras teorias psicodinâmicas como equivocadamente por vezes é disseminado. A compreensão desses conceitos, como o de arquétipos, inconsciente coletivo e o inconsciente

pessoal ou individual, são fundamentais para uma atuação teórica e prática dentro da Psicologia Analítica (STEIN, 2006).

Sucintamente, a respeito do arquétipo, Jung (2000, p. 53) afirma que nele “[...] indica a existência de determinadas formas na psique, que estão presentes em todo tempo e em todo lugar”, ou seja, é a predisposição do sujeito as mais diversas manifestações espontâneas e herdadas do inconsciente coletivo.

Os arquétipos são predisposições especificamente de natureza inconsciente, “[...] que só secundariamente podem tornar-se conscientes, conferindo uma forma definida aos conteúdos da consciência.” (JUNG, 2000, p. 54).

Assim sendo, diferentemente de outras teorias psicodinâmicas, Jung aponta para a existência de níveis de inconsciente: coletivo e pessoal. O inconsciente coletivo, um substrato psíquico comum a toda a humanidade, se trata de uma instância que não foi desenvolvida individualmente, ou seja, não se deve sua existência a experiências pessoais vividas. Semelhantemente ao arquétipo, o inconsciente coletivo é tido de forma herdada psicologicamente e é composto principalmente pelos arquétipos (JUNG, 2000).

Por outro lado, o inconsciente pessoal é parte igualmente fundamental para a psique, sendo ele composto por conteúdos adquiridos através da experiência pessoal, conteúdos que algum dia foram conscientes e que por algum motivo foram esquecidos ou reprimidos (JUNG, 2000). O inconsciente, na concepção junguiana, não é um depósito de conteúdos imorais, não suportáveis e por isso reprimidos. Segundo Freeman (2016, p. 10), “[...] se trata de um mundo que é parte tão vital e real da vida de um indivíduo quanto o é o mundo consciente e ‘meditador’ do Ego. E infinitamente mais amplo e mais rico”.

Com esses estudos e constructos teóricos e práticos, Jung afirma que a Sombra é um arquétipo, ou seja, “comum” a todos os seres humanos, assim como todos os seres humanos desenvolvem personalidades conscientes, desenvolvem também o lado sombrio dessa personalidade, a Sombra (ZWEIG; ABRAMS, 1994).

Sendo assim, considerando a Sombra como parte conceitual e pragmática importante da Psicologia Analítica, entende-se que tal aspecto é merecedor de atenção dentro da dinâmica da psique. Nesse sentido, o objetivo desse artigo é contribuir para uma maior compreensão desse conceito.

2 A SOMBRA E SUAS DIVERSAS IMPLICAÇÕES

Jung (1986), em uma de suas viagens à África nos anos 20, conheceu a tribo dos Elgonyis, conforme relatado em sua autobiografia. As pessoas dessa tribo acreditavam em um criador que fizera tudo bom e bonito, Jung ficou surpreso com o grande otimismo que eles tinham, mesmo pelas coisas que de certo modo apresentavam perigo. Todavia, ao escurecer, o mundo belo e bom se transformava em um mundo obscuro, perigoso e mal, que todos da tribo tinham medo.

A respeito dessa experiência de Jung, Sanford (1988) ressalta que ao cair da noite, os Elgonyis personificavam as forças do mal como seres ou espíritos mitológicos, que habitavam a segunda metade do seu dia - o que na perspectiva da Psicologia Analítica seriam, essas personificações, manifestações arquetípicas.

Essa dualidade, bem e mal, luz e Sombra, é semelhantemente encontrada em diversas outras culturas, onde é identificável a personificação de uma entidade ou até mesmo um deus representante dessa figura do mal em contraponto de uma figura boa também existente (SANFORD, 1988).

Para Jung os deuses são representações e manifestações arquetípicas e os mitos são articulações e expressões desses arquétipos (ZWEIG; ABRAMS, 1994) denominadas imagens arquetípicas. Na mitologia de todos os povos há figuras que personificam o lado sombrio da humanidade, como aponta Brandão (2015) ao afirmar que a Sombra sempre aparece como feiticeiros, bruxas e animais selvagens. A figura do herói que luta arduamente para manter sua "idealização heroica" caracterizada pela sua batalha contra as forças do mal (representadas pelas Sombras), personificadas em desafios, como dragões e outros monstros. Vencendo os obstáculos o herói busca se superar. Segundo Henderson (2016) a luta travada com o herói (Ego) e o mal (Sombra) mesmo se dá com o indivíduo a integrar aspectos não assimilados da sua personalidade.

Sanford (1988, p. 22-26) aponta algumas dessas manifestações em distintas culturas:

[...] entre os egípcios, temos o deus mau, Set, que se contrapõe a seu irmão bom, Osíris. [...] nos [...] escandinavos, o deus Loqui personificava o mal, em oposição ao belo e amado Baldur [...] no mito iraniano ou persa [...] Aúra-Mazda é quem derrama a vida, a luz, a verdade e as bênçãos sobre os homens. De Arimã procedem a morte, as trevas, as mentiras e as doenças dos seres humanos[...] na mitologia indígena americana [...] os iroqueses, por

exemplo, acreditavam numa luta perpétua entre o deus da vida, graças ao qual a natureza era cálida, fecunda e generosa, e Manto-de-Pedra, o deus do gelo e do inverno, cuja função era destruir.

No entanto, há um padrão arquetípico nessas mitologias: a existência de um poder autônomo proveniente do mal que foge do controle do homem e, também a luz - ambas se opondo, gerando assim um certo equilíbrio. Esse aspecto que também pode ser visto na dinâmica da psique, quando compreendemos que em nossa natureza psicológica há um lado obscuro impossível de ser evitado (Sombra), o qual se recusa ser aceita aos nossos ideais de bondade e moralidade compatíveis ao convívio em sociedade. Essa parte surge do empenho de tornarmos alguém bom demais, ao passo que por conta disso o lado oposto vai se formando em nós (SANFORD, 1988).

Silveira (1981) aponta que os povos arcaicos tinham a ideia de que a Sombra feita através da luz direcionada em seus corpos, ou seja, sua própria Sombra, ou até mesmo o seu reflexo emitido no espelho d'água, era parte viva deles mesmos. Em uma visão psicológica, percebe-se a Sombra como parte constitutiva da personalidade total e, se vista como a repressão daquilo que não se quer mostrar para o mundo, é o próprio inconsciente.

Segundo Sanford (1988), a expressão Sombra estabelecida pela Psicologia Analítica aponta para a região obscura, ameaçadora e indesejada da personalidade humana. Trata-se de uma predisposição da consciência em rastrear uma imagem, a fim de que as particularidades que não se encaixam, segundo o que se deseja, tornem-se recusadas formando assim a Sombra.

Nesse sentido, a Sombra como constituinte da totalidade da personalidade contém aquilo que julgamos ser inaceitável e desagradável em nós mesmos e de difícil assimilação (BONFATTI, 2000). Assimilação essa que, como se verá mais adiante, de grande importância para o crescimento psíquico.

O desenvolvimento da Sombra parte junto com a formação do Ego, inicialmente com a relação mãe-filho, depois é ampliada. O sujeito em seu processo de formação, mostra algumas predisposições e atitudes que serão aceitas ou não pelo seu entorno, moldando-se a partir dos grupos significativos como família, sociedade e religião. Seus comportamentos e impulsos, se rejeitados, passarão a formar a Sombra através de aglomeração dessas aversões (HALL, 2007).

Durante o processo de formação do Ego que a Sombra é desenvolvida, sendo que todas as qualidades e características aceitas pela consciência passam a compor o Ego (Eu) e a Persona e, as que são desprezadas integram a Sombra (SANFORD, 1988). De acordo com Zweig e Abrams (1994), a Sombra apresenta conotação negativa, quando observada pelo prisma da consciência, por possuir conteúdos distintos daqueles que se deseja ter e ser. A Persona, por sua vez, é a imagem que utilizamos para nos relacionarmos com as pessoas do nosso convívio (STEIN, 1988). O termo Persona deriva do latim e faz alusão às máscaras que os atores usavam no teatro a fim de estabelecer um reconhecimento e uma comunicação com o público. Ao formular esse conceito dentro de sua teoria, Jung referia que para que o convívio social fosse possível, seria imprescindível a utilização de uma máscara, a Persona (HOPCKE, 2012) que possui função relacional e adaptativa.

Sombra e Persona são consideradas estruturas opostas e complementares, em razão de suas funções na psique. Enquanto a função da Persona é, além de ser relacional e adaptativa, buscar expor aquilo que a consciência pretende, a Sombra, em contrapondo, conteria elementos psíquicos contrários à Persona, ou seja, aquilo que é social e moralmente inaceitável (STEIN, 2006).

Ilustrativamente, podemos observar essa dinâmica entre Sombra e Persona no filme **Cisne Negro** (2010) dirigido por Darren Aronofsky. O longa-metragem narra a história de Nina, uma bailarina que, como as outras meninas de sua companhia de dança, aspira o protagonismo de um espetáculo: O lago dos Cisnes - ballet dramático de Tchaikovski. No desenrolar da narrativa fílmica a jovem consegue o tão sonhado papel principal. Nesse contexto, Nina seria a rainha dos cisnes e, para contemplar a personagem, a protagonista precisaria encenar duas figuras: o Cisne Branco e o Cisne Negro. A jovem consegue dançar e interpretar o Cisne Branco brilhantemente, por ser inocente e gentil, entretanto encontra dificuldades ao dançar o Cisne Negro, personagem que representa a malícia (MARCELLO, 2017).

Numa possível análise do filme, pode-se inferir que a protagonista teria seu Ego identificado com a Persona: numa cena quando questionam quem ela é, a resposta imediata é “a bailarina”, mostrando essa identificação com o papel. Além disso, Ferrandin (2014) aponta que no filme os outros personagens a consideram frágil e doce. Ademais, na maioria das vezes, Nina age de forma passiva, deixando prevalecer a vontade dos outros, principalmente a de sua mãe.

Ao dançar o Cisne Branco, infere-se que Nina está se identificando com sua Persona e por isso ela o faz de modo tão espontâneo. Em contrapartida, o Cisne Negro associado à Sombra, que no caso da protagonista não foi assimilada e se mostra cada vez mais psiquicamente invasiva. Ao dançar o Cisne Negro e não assimilar seus aspectos sombrios, Nina começa a projetar a Sombra em outra bailarina (Lily), e a partir da relação entre Nina e Lily, a jovem acaba sendo assombrada projetivamente por seus conteúdos umbrosos. Quanto mais Nina se imiscui com o seu papel, mais o seu Ego perde a autonomia, dando espaço para a manifestação e domínio da Sombra (FERRANDIN, 2014). Num processo crescente do decorrer da trama, observa-se que os conteúdos e manifestações da Sombra se tornam cada vez mais invasivos à consciência e, conseqüentemente, psicopatológicos.

Nessa breve proposta de análise, o que se pode depreender é que a Sombra, quando não assimilada, pode vir à tona através de atos impulsivos como pensamentos maldosos ou atitudes errôneas, se deparando com o Ego por ações que não acreditávamos ter conscientemente. Entretanto, uma percepção e assimilação da Sombra é necessária pois, se isso não ocorrer, por mais que seja difícil essa interação, ela ainda continuará sendo parte do inconsciente (FRANZ, 2016). Ficando nessa esfera psíquica, incorrerá numa paralisação de um processo de integração e tomada de consciência – o que seria prejudicial para um processo de crescimento psicológico.

A Sombra, quando não assimilada, pode se manifestar na forma de projeções. Ou seja, o sujeito identifica projetiva e inconscientemente nos outros, fatores que considera negativos mas que podem ser encontrados nele próprio. Whitmont aponta como exemplo a relação de uma nora que reclama da atitude dominadora da sogra. Em um sonho, ela relata:

Estou num saguão escuro. Tento alcançar meu marido; no entanto o caminho está obstruído pela minha sogra. Mas o que é mais assustador é que ela não pode me ver, embora haja um refletor aceso voltado para mim. É como se, no que lhe diz respeito, eu simplesmente não existisse. (WHITMONT, 2008, p. 144)

De acordo com Whitmont (2008), esse sonho talvez possa sinalizar que, com o refletor apontando para ela, são suas atitudes inconscientes projetadas na sogra que a estão separando do marido.

Segundo Von Franz (1985), além de ter uma parte individual, a Sombra também é coletiva. Nesse aspecto, a autora ilustra lembrando que alguns alemães nazistas individualmente e em casa até não compreendiam seus atos contra os judeus, mas em grupo tinham atitudes inescrupulosas. Porém, entende-se que se o sujeito tem essas ações em algum momento, é porque existe algo em comum dentro de si próprio. Nesse ponto, é necessário pensar nas possibilidades deletérias que podem surgir quando não temos nossa Sombra pessoal adequadamente integrada, possibilitando ser dominado pela Sombra coletiva.

Psicodinamicamente, é importante frisar que buscar negar aspectos da natureza humana não faz com que eles deixem de existir. Pelo contrário, como sinalizado, a Sombra em seu potencial autônomo tende a se manifestar também nas projeções nas relações, em lapsos verbais, alterações de humor e no material onírico. Nesses últimos a Sombra se apresenta, geralmente, do mesmo sexo de quem sonha, já que ela é constituída de atributos que formariam o Ego (ZWEIG; ABRAMS, 1994).

Cabe ressaltar que, como parte inconsciente da personalidade, a Sombra, não é formada apenas por aspectos inferiores e ou negativos, como maldade e impulsos de destruição pois ela também contém instintos positivos, potencialidades ignoradas e atitudes criadoras (HENDERSON, 2016). Em relação a esse aspecto positivo da Sombra, Von Franz (2008) fala da observação que Hedwig Boye fez em alguns criminosos que viveram suas vidas sem reprimir seus lados sombrios. O fruto dessa observação foi a constatação de que na figura da Sombra desses malfeitores continham características positivas, princípios morais e nobres.

No concernente às imagens arquetípicas da Sombra, essas podem ser observadas em distintas manifestações coletivas. Nise da Silveira (2015) pôde evidenciar nas pinturas de seus pacientes que a Sombra é representada por aspectos selvagens, como animais míticos com presas afiadas, monstros terríveis, indicando uma esfera instintiva representadas por pulsões inconscientes, em imagens arquetípicas da Sombra, que extrapolariam a esfera pessoal. Na cultura judaico-cristã pode-se observar como representações coletivas da sombra as figuras do diabo como portadoras de todo o mal. Por outro lado, observa-se também uma projeção de Sombra coletiva nos radicais embates políticos, ideológicos e religiosos em que o *outro* é o demonizado e a representação de todo o mal.

Jung (2021) aponta a figura de *trickster*⁹ como possibilidade de imagem arquetípica da Sombra, cuja representação possui um caráter animal e divino. Retratado como “macaco de Deus”, remete a tradição do carnaval medieval fazendo alusão ao Palhaço, ao João Bobo trazendo a inversão da ordem hierárquica de forma humorada e cômica. O *trickster* consegue com ações ardilosas e habilidosas aquilo que os outros não conseguem além de ter uma forte predileção piadas satíricas e cruéis e em que comportamentos corrosivos, bobos e brutais. No entanto esse confronto com a Sombra é um labor contínuo e necessário.

A figura do *trickster* pode personificar as mais variadas formas de civilização, como na política, onde se caracteriza por ações ignóbeis não oferecendo possibilidades de ações inteligentes, Jung (2000, p.262) chamou esse acontecimento de “teatro simiesco”. É importante ressaltar que *trickster* é uma figura arquetípica, uma experiência psíquica interna, quando se faz presente traz também potencial de mudanças para integrar aspectos assustadores da personalidade.

Como apontado, a Sombra é identificada e confundida com o mal e essa dinâmica surge muitas vezes na clínica afetando os processos de transformação e individuação. Bonfatti (2000) aponta que a problematização entre bem e mal, encontra-se na polarização da consciência, que resulta na estagnação do amadurecimento psíquico nomeado por Jung como processo de individuação. Para tanto, Hopcke (2012), diz que a mutilação da alma é decorrente da negação do mal com a polarização no bem ficando a Sombra se manifestando por meio das projeções, atribuindo às pessoas com as quais se convive características aversivas intoleráveis. Cumpre observar que tal dinâmica traz significativos problemas e perturbações no cotidiano do indivíduo que assim lida com sua Sombra.

Complementando tal problematização na seara da psicologia clínica, Stein (2006) afirma que encarar a imagem arquetípica da Sombra é o aspecto mais difícil da análise. Pois se trata de encarar imagens horríveis, não manifestas propriamente de modo físico, mas proliferado psiquicamente e, diante a tais imagens, o equilíbrio psíquico pode se abalar, levando a humilhação, desespero e depressão. Mesmo

⁹ *Trickster* pode ser traduzido do inglês como trapaceiro. Mas também como embusteiro, pregador de peças. Também derivando do francês antigo *triche* e *trique* temos trapaça e engano como similarmente a palavra *truc* (truque). Na mitologia nórdica encontramos representações do arquétipo de *Trickster* em Loki e na brasileira no Saci Pererê.

sendo um enfrentamento tão desafiador, esse não pode ser negligenciado por uma necessidade de higiene psicológica.

Dessa forma, a Sombra pertence ao inconsciente e a mesma detém o conhecimento do que ocorre na consciência (SANFORD, 1988). Nesse sentido, a consciência tenciona através da Sombra, aplicando seu poder e suas potencialidades (HOPCKE, 2012) para tanto fica sendo fundamental, promover a saúde psíquica através da individuação, que visa integrar a Sombra na consciência (SANFORD, 1988). É mister, assim, que na clínica psicológica a Sombra seja analisada, identificada e reconhecida como elemento psíquico e comum (SANFORD, 1988) a ser assimilado.

Adolf Guggenbühl-Craig (2004), afirma que a Sombra constitui arcabouços psicológicos diferentes que interagem. Nesse sentido, a Sombra pessoal, por vezes, pode corresponder a concepção freudiana do inconsciente, ou seja, abarca imagens, fantasias, impulsos e experiências que foram sufocadas. Dessa forma, há uma ligação da mesma com a Sombra coletiva, que abarca tudo o que não é acolhido na cultura, logo se apresenta como a parte enigmática do ideal coletivo.

Guggenbühl-Craig (2004), reitera ainda que a Sombra pessoal opera desmantelando os ideais do Ego, como também a Sombra coletiva se encarrega de destruir conteúdos que estão em um mesmo patamar. Ambas se fazem importantes, afinal o Ego e os assuntos coletivos se coagem a ataques, capazes de promover e estimular o desenvolvimento individual, isso é possível, pois são servidos pelas profundezas da alma. Como visto aqui, o mal se expressa bem na Sombra arquetípica, que une a Sombra pessoal e a Sombra coletiva.

Na prática da psicoterapia, observa-se que a tomada de consciência e assimilação da Sombra libera considerável quantum de energia psíquica permitindo o investimento em outras instâncias internas e externas da vida. Nesse sentido, Bonfatti (2000), aponta que as características do Mal é de ser perturbador capaz de gerar paralisia, pânico, medo, destruição e temor.

Guggenbühl-Craig (2004, p. 105), compreende que o Mal (Sombra) seria “[...] o assassino e suicida dentro de nós [...]”, dessa maneira, fica mais fácil compreender os impulsos destrutivos durante a juventude e a utilização de recursos como a fantasia que se utiliza da imaginação para representar o suicídio, por exemplo. Todavia, para alguém buscar o amadurecimento é necessário que ele se defronte com

Lúcifer, cujo significado é lembrado por Guggenbühl-Craig, *o portador da luz*, tal encontro ocorre através do processo de individuação que é o esforço de estar com a centelha divina presente no humano, submetendo o Ego ao Si-mesmo. Dessa forma, é fundamental alargar a consciência, uma vez que, a individuação e o não reconhecimento da Sombra são incompatíveis (GUGGENBÜHL-CRAIG, 2004).

Durante o processo analítico Stein (2007), menciona que a Sombra se manifestará transferencialmente, com resistências, alterações de humor, psicossomatizações, projeções e sofrimentos psíquicos. Manejar essas expressões que irrompem tem fundamental importância na prática da psicoterapia e requer uma importante relação de confiança no processo analítico de assimilação da Sombra. Pois a análise requer “[...] aprender a voltar-se para as figuras dolorosas da psique, desagradáveis e por vezes apavorantes [...]” (STEIN, 2007, p. 42).

Todavia, o encontro com a Sombra e sua necessária integração não se dá exclusivamente na clínica e, pelo que pode depreender, o processo necessário de encarar e assimilar a Sombra não é uma tarefa fácil. Afinal, exige-se que o indivíduo reconheça em si valores morais que abomina, arrostando-se diante de aspectos sociais e culturais que ditam aquilo que deve ser moral e imoral em uma sociedade (JUNG, 2020).

Essa necessidade difícil de lidar e enfrentar a Sombra pode ser observada em diversos desafios da vida. Tal confronto desafiador pode ser verificado e expresso vastamente na literatura como apenas, exemplarmente, em **O médico e o monstro** de Stevenson (2013), no conto “O espelho” de Guimarães Rosa (2001).

Ainda na esfera literária, Jung (2002) comentando sobre a obra **O Lobo da Estepe** de Herman Hesse (2021) em que retrata a natureza dual do personagem de Harry, um homem de cerca de 50 anos que ora se comporta como intelectual erudito ora guiado pelos instintos:

No caso de Harry, entretanto, a coisa diferia: nele o homem e o lobo não caminhavam juntos, nem sequer se ajudavam mutuamente, mas permaneciam em contínua e mortal inimizade, e um vivia apenas para causar dano ao outro, e quando há dois inimigos mortais num mesmo sangue e na mesma alma, então a vida é uma desgraça. (HESSE, 2021, p. 54)

Lidar com a Sombra é uma característica da segunda metade da vida, afastar-se do mundo para ter contato com um eu mais profundo, dessa maneira, Jung elaborava questões residuais não resolvidas pelos seus pacientes na primeira metade

da vida (ROBERTSON, 2021). Jung (2020) alerta sobre os processos de se conhecer, conhecer aspectos da natureza humana que a muito se evitou, é processual, envolve reconhecer que as causas dos aspectos incômodos que se delegou às pessoas e eventos, pertence a si. No entanto, tal tarefa não é psiquicamente trivial, cabendo ao homem o desafio de não sucumbir à própria Sombra. Nesse sentido, Nietzsche no aforismo 146 ilustra muito bem delicada e perigosa relação do homem ao defrontar com a Sombra: “Quem combate monstruosidades deve cuidar para que não se torne um monstro. E se você olhar longamente para um abismo, o abismo também olha para dentro de você.” (NIETZSCHE, 1992, p.79)

No processo de desenvolvimento da personalidade, pode-se dizer que tem seu início com a retirada da Persona, enquanto camada, passando pelo reconhecimento à luz da consciência da Sombra no tocante ao seu conteúdo e elementos que a integram. Num processo de integração das figuras de anima e animus (aspectos masculinos e femininos da psique) que irá conduzir aos domínios da camada mais profunda do psiquismo, justamente por ingressarmos numa dimensão arquetípica que levaria o indivíduo ao encontro do Si-mesmo (STEIN, 2006).

Nesse sentido, o Si-mesmo enquanto totalidade psíquica, contém todos os elementos e símbolos, incluindo a Sombra, os arquétipos, a consciência e o Ego. Se falamos em totalidade, então esta compreende todos os opostos e, também, o bem e o mal. Se tomarmos a Sombra como a sede ou a fonte de todo mal, conceitualmente ela consiste numa disfunção da elaboração simbólica de uma experiência. Mas no tocante ao processo de individuação, com ênfase dada neste trabalho quanto ao processo de integração da Sombra, o Arquétipo central ao exprimi-la, pode propiciar o seu resgate na busca pela totalidade psíquica (BYINGTON, 2019).

Assim, pode-se compreender como etapa fundamental do processo de individuação, o confronto com a própria Sombra. O que ocorre é que o reconhecimento do desconhecido em nós, muitas vezes aponta para uma tarefa dolorosa e desagradável, já que todo esse conteúdo tão estranho a nós mesmos acaba representando a própria expressão do mal que até então não reconhecemos em nós (VERGUEIRO, 2008).

Sobre essa compreensão, é importante dizer que a Sombra não existe somente como padrões de sentimentos, mas também assume certa autonomia que se traduz em comportamentos, que acabam por se traduzir em padrões, os quais não

é possível ser afastado por simples força de vontade. Para tanto, é necessário um direcionamento, uma recanalização ou transformação desses conteúdos, o que implica num reconhecimento, daí que exige a tarefa de aceitação e percepção, não é algo que simplesmente possa ser eliminado (ZWEIG; ABRAMS, 1994).

Importante ressaltar que nesse caminho, do processo de individuação, o Ego promove importante função, já que é por meio da aceitação das orientações de uma dessa dimensão psíquica do Si-mesmo, que traz informações simbólicas acerca do caminho da realização plena da personalidade. (EDINGER, 2020).

Reafirmando a importância psicológica da integração da Sombra no processo de individuação, Vergueiro (2008, p.131) diz que

Reconhecer a Sombra significa admitir aspectos desconhecidos e freqüentemente [sic] indesejáveis de nós mesmos. Trata-se, contudo, de tarefa imprescindível para o desenvolvimento pessoal, mediante o qual a personalidade desenvolve-se. A confrontação com a Sombra é uma das tarefas impostas pelo si-mesmo no processo de individuação.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que se tentou explicitar e problematizar nesse artigo sobre a Sombra foi, além de uma aproximação conceitual da mesma, as suas diversas instâncias, resultantes, manifestações e reverberações na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung.

Nesse sentido, procurou-se compreender a Sombra em diversas articulações possíveis como seu processo de formação, sua relação com a Persona, suas ocorrências na dinâmica psíquica individual e coletiva, a importância de seu manejo na prática clínica, sua relação com o Si-mesmo e a inexorável necessidade de assimilação para o transcurso de transformação e crescimento psicológico conhecido na Psicologia Analítica como Processo de Individuação.

Diante de tantas reverberações e possibilidades, não se teve a pretensão de esgotar em seu conceito, significado, estrutura e dinâmica da Sombra. Mas sim, trazer ao benévolo leitor, uma contribuição e aproximação iniciais numa expectativa provocativa de possibilidades de problematizações a partir da psicologia de Jung.

REFERÊNCIAS

- BONFATTI, P. A questão do mal: uma abordagem psicológica junguiana. In.: **Revista Rhema**, v.6, n.22, 2000. Juiz de Fora: Itasa. p.69-98.
- BYINGTON, C. A. B. A Sombra e o Mal: O paradoxo do Arquétipo Central. Um estudo da ética pela Psicologia Simbólica Junguiana. **Junguiana**, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 221-230, 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252019000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 nov. 2021.
- BRANDÃO, J. S. **Mitologia grega**, vol 3. 26 ed. Petrópolis: Vozes, 2015.
- CISNE Negro. Direção de Darren Aronofsky. Produção de Mike Medavoy, Brian Oliver. Roteiro: Mark Heyman, John J. McLaughlin. Música: Clint Mansell. 2010. (108 min.), color. Legendado.
- EDINGER, E. F. **Ego e Arquétipo**, 2 ed. São Paulo: Cultrix, 2020
- FERRANDIN, J. Uma análise junguiana do filme Cisne Negro. **Psicofae**, Curitiba, v. 3, n. 3, 2014. p. 33-42.
- FRANZ, M.-L von. **A Sombra e o mal nos contos de fada**. São Paulo: Paulinas, 1985.
- FRANZ, M.-L von. O processo de individuação. In: JUNG, C.G. **O homem e seus símbolos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2016. p. 207-308.
- FRANZ, M.-L von. **C.G. Jung: seu mito em nossa época**. São Paulo: Cultrix, 2008
- FREEMAN, J. Introdução. In: JUNG, C.G. **O homem e seus símbolos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2016. p. 07 - 12.
- GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. **O abuso do poder na psicoterapia: e na medicina, serviço social, sacerdócio e magistério**. São Paulo: Vozes, 2004
- HALL, C. S.; NORDBY, V. J. **Introdução à psicologia junguiana**. São Paulo: Cultrix, 1992.
- HALL, J. A. **Jung e a interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- HENDERSON, L. J. Os mitos antigos e o homem moderno. In: JUNG, C.G. **O homem e seus símbolos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2016. p. 133 - 206.
- HESSE, H. **O lobo da estepe**. 52 ed. Rio de Janeiro: Record, 2021.
- HOPCKE, R. H. **Guia para a obra completa C.G.Jung**. Petrópolis: Vozes, 2012.

JUNG, C. G. **Ab-reação, análise dos sonhos, transferência.** 9 ed. Petrópolis: Vozes, 2012

JUNG, C. G. **A prática da psicoterapia:** contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência. 16 Ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

JUNG, C. G. **Cartas de C.G. Jung,** vol 2. Petrópolis: Vozes, 2002.

JUNG, C.G. **Memórias, sonhos e reflexões.** Reunidas e editadas por Aniela Jaffé. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Petrópolis: Vozes, 2000.

JUNG, C. G. **Prática da psicoterapia:** contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência vol. 16/1. 16 ed. Petrópolis: Vozes, 2020.

JUNG, C. G. **Quatro arquétipos:** mãe, nascimento, espírito, trickster. Petrópolis: Vozes, 2021.

MARCELLO, C. **Filme Cisne Negro.** 2017. Disponível em: <https://www.culturagenial.com/filme-cisne-negro/>. Acesso em: 15 nov. 2021.

NIETZSCHE, F. **Para além do bem e do mal.** São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

ROBERTSON, R. **Guia prático de psicologia junguiana:** um curso básico sobre os fundamentos da psicologia profunda 2 ed. São Paulo: Cultrix, 2021.

ROSA, João G. **Primeiras estórias.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

SANFORD, J. A. **Mal:** O lado sombrio da realidade. São Paulo: Paulinas, 1988.

SILVEIRA, N. **Imagens do inconsciente.** Petrópolis: Vozes, 2015.

SILVEIRA, N. **Jung:** Vida e Obra. 7. Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

STEIN, M. **Jung,** O mapa da alma. São Paulo: Cultrix, 2006.

STEIN, M. **Psicanálise junguiana:** Trabalhando no espírito de C. G. Jung. Petrópolis: Vozes, 2019.

STEVENSON, R. L. **O médico e o monstro.** [S. l.]: Melhoramentos, 2013. Kindle E-book.

VERGUEIRO, P. V. Jung, entrelinhas: reflexões sobre os fundamentos da teoria junguiana com base no estudo do tema individuação em Cartas. **Psicol. teor. prat.,** São Paulo , v. 10, n. 1, p. 125-143, jun. 2008.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872008000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 29 nov. 2021.

WHITMONT, E. C. **A busca do símbolo**. São Paulo: Cultrix, 2008.

ZWEIG, C.; ABRAMS, J. **Ao encontro da Sombra**: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana. São Paulo: Cultrix, 1994