



ELEMENTOS SOMBRIOS E METANOIA

DARK ELEMENTS AND METANOIA

 *Helio Alves**

 *José Renato Vendrusculo***

*Iara Cândida Chalela Genovese****

 *Daisy Inocência Margarida de Lemos*****

>> Resumo

O objetivo do artigo foi identificar a influência dos elementos sombrios na segunda metade da vida, ou seja, na Metanoia. O período delimitado para pesquisa foi segunda fase da vida. O método utilizado foi de uma pesquisa exploratória com delineamento bibliográfico. Tratou do seguinte problema: quais as influências dos habitantes sombrios na Metanoia? E confirmou a seguinte hipótese: Os elementos habitantes nas sombras realmente influenciam o ser humano na sua realização do processo de individuação. A pesquisa foi direcionada como foco para verificar a hipótese e responder ao problema citado acima. Para a fundamentação teórica foram usados conceitos como: arquétipos, complexo, sombra, anima/animus, persona, Self, e o ego como elemento encarregado na mediação entre o inconsciente e a consciência, aspectos teóricos da Psicologia Analítica conforme Jung

>> Palavras-chaves

Sombras. Idade da vida. Metanoia. Individuação. Psicologia Analítica.

* Doutor em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo. Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas

**Psicólogo pela Universidade Católica de Santos

*** Mestrado em Educação pela Universidade Católica de Santos. Coordenadora do curso de graduação de Psicologia na Universidade Católica de Santos

****Professora no Programa de Pós-graduação Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas. Profa. no curso de graduação em Psicologia da Universidade Católica de Santos.

>> Abstratc

The aim of the article was to identify the influence of the dark elements in the second half of life, that is, in metanoia. The period delimited for research was the second phase of life. The method used was an exploratory research with bibliographic design. He addressed the following problem: what are the influences of the dark inhabitants on metanoia? And he confirmed the following hypothesis: The inhabiting elements in the shadows really influence the human being in carrying out the individuation process. The research was directed as a focus to verify the hypothesis and answer the problem mentioned above. For the reasoning, concepts such as: archetypes, complex, shadow, anima / animus, persona, Self, and the ego were used as the element responsible for the mediation between the unconscious and the conscience.

>> Keywords

Age of life. Metanoia. Individuation. Analytical Psychology.

INTRODUÇÃO

Segundo Cavaleiro (2008, p. 89) ele afirma que “Metanoia significa uma mudança vinda de uma força inconsciente, que entra em sintonia com a consciência equilibrada, com o status quo adquirido com tanto esforço”. É por esses movimentos dos impulsos do inconsciente que as identificações do sujeito construídas ao longo de toda a sua vida e a sua relação com a família, à sociedade que sofrem um declínio.

Na tentativa de identificar como tais elementos sombrios podem interferir no processo da pessoa realizar, o que James Hollis (2008) chamou de “Passagem do meio”, influenciados pela “Sob a Sombra de Saturno” (2019), e os complexos carregados de elementos negativos ao se constelarem interferem nessa travessia e na construção do mapa da alma (Stein, 2006) do indivíduo.

O ser humano vive em tempos turbulentos, onde já os processos de individuação não são mais realizados como antigamente. Há uma ausência de ritos de passagens para fortalecer o ego do indivíduo.

A pesquisa espera colaborar a partir dos resultados e análise dados ajudar o leitor adentrar dentro de si, e refletir sobre seus conflitos, complexos e que todos têm elementos sombrios, porém nem sempre eles são negativos, também são positivos.

Após identificados os conteúdos sombrios, espera-se que este trabalho tenha função de espelho, e seja capaz de colaborar com o leitor a fazer um paralelo com a própria vida, e a luz da sabedoria racional, consiga iniciar um processo dialógico com esses complexos, e alargue assim a sua consciência, e, almeja viver um pouco na planície da vida. Não dá pra viver sempre na montanha, a pessoa precisa viver na realidade, pois é sinônimo de crescimento e amadurecimento e integração pessoal e social.

Como problemática da pesquisa, a mesma foi norteadada pela seguinte pergunta: quais as influências dos habitantes sombrios na segunda metade da vida e quais suas consequências?

Então, o objetivo geral foi identificar como se dá a influência dos elementos sombrios na segunda metade da vida, ou seja, na Metanoia, e o poder que estes exercem no processo de individuação da pessoa.

Como resposta ao problema, foi elaborada uma possível hipótese: as sombras realmente influenciam na realização do ser humano no seu processo de individuação, ou seja, na segunda metade da vida.

A metodologia teve como objetivo um cunho descritivo exploratório com procedimentos bibliográficos teóricos na área da psicologia analítica. (Gil, 2010, pp. 26- 27).

1. O ARQUÉTIPO DAS VIRTUDES DE DEFEITOS DE CARÁTER: A SOMBRA

O psiquiatra Carl Gustav Jung (1875-1961) deixou um legado extraordinário e fundamental para o estudo da psique humana. Afirmou que o indivíduo nasce “como um todo”, ou seja, a psique abrange a totalidade dos processos psíquicos e didaticamente, separou-a em duas esferas que se complementam e, se contrapõem, ou seja, o consciente e o inconsciente (Jung, 2011a, p. 424, grifo nosso).

Por fim, pode-se notar que o inconsciente coletivo Junguiano não se desenvolve individualmente, mas é herdado e, sua constituição arquetípica, pode tornar-se consciente, conferindo uma forma definida aos conteúdos da consciência (Jung, 2008).

Como arquétipo explorado na pesquisa,

A sombra é uma figura arquetípica que surge nas representações dos primitivos, e aparece ainda hoje personificada de muitas formas. Ela também é parte do indivíduo, uma espécie de cisão de seu ser, ligada a ele, porém, ‘como uma sombra’” (Jacob, 2013, p. 191).

A presença da sombra no consciente se dá por meio da constelação no consciente dos complexos que lá residem, em momentos de raiva, ira, ódio, ou seja, naqueles “cinco minutos” que acometem o indivíduo, o levando a desconsiderar qualquer preceito ético. São momentos em que o indivíduo adota comportamentos que tendem a se envergonhar depois que cessa a constelação, desconhecendo como foi capaz de produzi-lo.

Como a persona, a sombra também é um arquétipo e um complexo funcional, complementar, como se fora uma contra pessoa, formando, assim, pares que se complementam e frequentemente se opõem, mas muito próximos; e, uma vez rechaçada a sombra, a vida apesar de correta, torna-se incompleta. “A sombra e a persona são ‘pessoas’ estranhas ao ego que habitam a psique junto com a personalidade consciente que nós próprios sabemos ser” (Stein, 2006, p. 100, grifo do autor).

Neste sentido, segundo Pieri (2002), a sombra é o outro lado da personalidade, aquela parte obscura da psique inferior e indiferenciada, que habita o submundo do inconsciente pessoal, que é trazida à parte superior e diferenciada da psique durante o processo de individuação. Todos os indivíduos são acompanhados por uma sombra e, quanto menos consciente ela estiver, tanto mais escura e espessa ela se tornará.

A sombra é, então, formada no processo de desenvolvimento do ego, a partir dos conteúdos por ele rejeitados (Stein, 2006). Como representante do inconsciente pessoal, é projetada na visão que o indivíduo tem do outro, nos sonhos e fantasias, “Como tudo que é inconsciente é projetado, encontramos a sombra na projeção - em nossa visão da ‘outra pessoa’” (Whitmont, 2014, p. 144).

Ao projetar a sombra, o indivíduo distorce a forma como vê o “outro” e, apesar das características projetadas coincidirem com as características re-

ais da pessoa, a reação resultante destes afetos indicam diretamente para o complexo, interferindo na visão objetiva (grifo nosso).

Humbert (1985) afirma que, ao se conscientizar da sombra, o indivíduo está sujeito a conflitos que expõem os hábitos, as crenças e os laços afetivos, mais ainda, radicalmente, tornam-no consciente do que foi reprimido.

Por fim, desconsiderar a existência da sombra faz a vida incompleta, ao passo que aceitá-la cria um paradoxo, pois leva a uma mancha de imoralidade e a um maior grau de totalidade.

2. ETAPAS DA VIDA NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

Ao falar sobre as etapas da vida humana, Jung (2000), afirma que não é uma tarefa fácil, porque esse aspecto refere-se a toda vida psíquica humana, desde o nascimento até a morte.

No processo de desenvolvimento humano, segundo Jung (2000), a pessoa passa pelo que ele descreveu como um processo de “orfandade” (grifo do autor), é, quando o homem evolui e é obrigado a desobedecer à voz inconsciente e tomar decisão que acha coerente, é o tomar consciência de Si mesmo

Os grandes problemas da vida, segundo Jung (2000), não são resolvidos de maneira definitiva. O fato de ter consciência dos mesmos, e procurar soluções é que ajudará no desenvolvimento e na individuação. Saber que se têm problemas, isso permite procurar meios para resoluções, reintegrando para não viver uma vida anacrônica.

Segundo Jung (2000), quanto mais o indivíduo se aproxima da segunda metade da vida, mais amadurecida e realizada a pessoa tem a impressão de estar, pois descobre os verdadeiros ideais de como se portar diante da existência. Essa nova fase começa numa média aos quarenta anos de idade. É quando o ser humano já acredita ter alcançado seus objetivos, ascensão social, realização profissional, independência financeira, os filhos já adultos e iniciando seus relacionamentos.

Nesta fase, segundo Jung (2000), mostram os distúrbios neuróticos, as depressões nos homens a partir dos quarenta anos e nas mulheres um pouco mais cedo. A mudança de caráter na pessoa vai alterando e, podendo, alguns traços que eram da infância, retornarem nessa fase, como também interesses que pessoa tinha substituem por outros, princípios e concepções de ordem moral podem tornar-se mais rígidos como, pois, tem a sensação de que estivessem sendo ameaçados.

Ressalta Jung (2000), que toda essa dificuldade de transição seja o medo da morte. Nesta fase começam-se as perdas preciosas dos entes queridos, de amigos próximos, os filhos que saem de casa e se casam, a aposentadoria que vai chegando, é uma fase de luto, e tudo isso mexe com a existência, com a alma, e nesse conjunto os sentimentos, as emoções, a sensibilidade domina e vem à mente o pensamento do que se realizou e não realizou, do que viveu e não viveu.

Jung (2000), compara o ciclo vital do ser humano como um amanhecer e um entardecer da consciência. Jung distingue essa trajetória em quatro fases.

Para ilustrar essas fases, Jung fez uma analogia do período de sol durante o dia. Na primeira metade da manhã “[...] quando o Sol se eleva do mar noturno mar inconsciente e olha a vastidão do mundo colorido [...]” (Jung, 2000, §778), trata-se da primeira fase que começa quando a criança começa a se reconhecer a si mesma e ao mundo ao seu redor, e vai construindo sua subjetividade, e, vai surgindo os problemas de consciência. Na segunda fase chegando perto do meio-dia acontece a separação da consciência dos pais. Surgem as mudanças fisiológicas e a afirmação do próprio eu. E conforme o sol vai chegando ao meio-dia, o mundo vai requerer do indivíduo mais energia, ação, produção, e ele vai sentir que precisa produzir algo, como ter uma profissão, casar-se, ter filhos, adquirir uma casa, planejar o futuro; é o abandonar a vida infantil.

Segundo Jung (2000), como o sol, o ser humano sentirá que vai crescer, expandir, atingir objetivos supremos, grandiosos, e alcançar o máximo possível de realizações. Mas, quando chega para o “zênite” (grifo do autor), é a fase que ocorre o imprevisto, pois a existência é incapaz de prever o seu futuro. É quando entra na terceira fase, e começa a se declinar, ou seja, a fase do “[...] enantiodromia [...] é o estar dilacerado em pares contrários” (Jung, 1980, p. 66), o papel agora da pessoa é de diminuição das forças, mas não perca da sabedoria. Muitos adultos aprisionados no apogeu do Zenite do sol vê o futuro com certo temor, incapacidade, não querer demonstrar a idade, permanecer ou voltar viver nas fases anteriores, não aceitando essa transição.

3. METANOIA: A TRANSFORMAÇÃO DA IDENTIDADE PESSOAL

Durante a primeira metade da vida, tendemos desenvolver nossa função dominante, um aspecto da personalidade. No entanto, ao atingir a metade da vida, o indivíduo, geralmente se depara com a enantiodromia [transformação no oposto], com a psique compensando o sentido da consciência até então, ativando os processos inconscientes e, trazendo novos conteúdos que transformam sua perspectiva, evento que Jung chamou de Metanoia, no sentido de mudar seus próprios pensamentos.

O processo de individuação na Metanoia não é um individualismo diz Jacobi (2013), ou seja, um egocentrismo, mas é um tornar-se singular, transformar-se em ser humano, é um tornar-se singular, único, um Si mesmo.

Segundo Pandini (2014), a Metanoia, como todas as fases do desenvolvimento pode trazer: neuroses, angústias, conflitos, dores, elementos que a própria pessoa julgava haver resolvido, mas esses ressurgem das sombras. É um momento em que a pessoa se depara com seus limites. A morte que se aproxima.

Na Metanoia, esse tipo de pensamento está embasado no pensamento mágico, heróico da infância, diz Hollis (2008), onde se idealiza que poderá escolher, ter uma capacidade, fazer diferentes do que seus genitores fize-

ram, na verdade é ilusão, não passa de uma confusão da adolescência, mas carregado de uma falsa esperança.

Para Hollis (2008), o indivíduo se depara com os desapontamentos de ter vivido anos desapontados. “A esperança se baseia no que poderia ser. O conhecimento é a lição valorizada da experiência. A sabedoria é sempre humilde, jamais inflacionária”. (Hollis, 2008, pp. 28-30) Realmente o pensamento realista chega quando podemos até dizer que “a liberdade é violenta, silenciosa e causa medo” (grifo nosso).

4. O SURGIMENTO DO SI-MESMO (INDIVIDUAÇÃO)

A duração da vida psicológica segundo Stein (2006), Jung, foi o primeiro teórico que se opôs aos outros que supunha que as características psicológicas ocorreriam na infância. Jung não descartou esta opção, porém, para ele o desenvolvimento psicológico é algo contínuo e tem alcance a qualquer idade, incluindo a meia-idade e velhice. Para Jung a manifestação da personalidade leva a vida inteira.

Em síntese, quando ocorre essa unificação, é porque a pessoa começa a realizar a integração dos elementos arquétipos expandindo assim a sua consciência, é capaz de identificar quando um complexo está constelando e para dizer um pouco mais, quando o indivíduo consegue dar nome a esse complexo, assim ele o integra, para isso, ele precisa conhecê-lo. Este autoconhecimento é o processo de individuação.

Segundo Hollis chama de meia-idade por passagem do meio, ou que será mencionado como Metanoia. Para ele é uma oportunidade que o ser humano tem de fazer uma pergunta crucial que gerará uma ação libertadora “Quem sou eu além da minha história e dos papéis que interpretei?” (Hollis, 2008, p.9). É quando o ser descobre que viveu um falso eu, finalmente inaugura a segunda idade, ou seja, a idade adulta, ocorrendo assim, o processo de individuação.

Diante dessa realidade, Hollis (2008) diz que a pessoa pode passar toda sua vida sem experienciar a passagem do meio. Ela é atraída por projeções oferecidas pelos complexos materno, paterno e social, que ela não distingue o seu “Si mesmo” enquanto ser. Ela não realiza a sua jornada, nesse caso o ego nunca teve no controle, mas a pessoa é dirigida pelos seus complexos acompanhados das sombras individuais e coletivas.

O autor Hollis (1997) em seu livro “Sob a Sombra de Saturno” vai retratar sobre as feridas e da cura dos homens referente à mesma. O autor faz menção à importância dos ritos de passagens da infância a idade adulta. Para ele sem os ritos a pessoa carrega um vazio existencial e para o desenvolvimento humano são importantes. Os ritos ajudam no ingressar em algo novo. Rivière, em “Os ritos profanos” diz:

O rito no sentido em que sanciona e santifica uma ordem estabelecida. Ao notificar alguém sobre seu novo papel, o ato solene de investidura (rito de passagem) produz o que designa (magia performática), tem um efeito de confirmação estatutária e encoraja o promovido a viver segundo as

expectativas sociais ligadas à sua posição (Riviere , 1996, p. 44).

Hollis (1997) diz que muitos dos ritos de nossa cultura se perderam, então, cabe a cada indivíduo descobrir o que está disponível. Ele apresenta seis estágios dos ritos antigos. No primeiro faz menção a separação física dos meninos dos pais, a fim de contribuir para uma separação psicológica. No segundo estágio, os meninos eram enterrados e conduzidos a um túnel escuro, significando a passagem do infantil, e a morte da inocência. No terceiro estágio a cerimônia de renascimento. No quarto estágio, os ensinamentos dos valores, introdução aos mistérios, a base espiritual. Situar os jovens na esfera mítica proporcionando-lhes identidade. O quinto estágio, é a provação, com o sofrimento físico, emocional, espiritual. Os jovens eram levados a um lugar sagrado, uma forma de isolamento, para aprender a percorrer os próprios caminhos. No último estágio eram quando os jovens aprendiam a aprender.

Segundo Hollis (1997) uma das consequências da ausência dos ritos de passagens e a ideia de que o homem não acredita que ele realmente seja homem, ou seja, tem dúvidas da sua masculinidade. O homem para vencer essas feridas internas, ancora-se em nível da persona, nos aspectos culturais e sociais, tipo, emprego, salário, carro, nível social, mas internamente existe a “vozinha latente” que em momento de dificuldades deixa a psique do homem frágil, pois este foi condicionado pela cultura como funcionário da produtividade.

No entender de Hollis (1997) os homens pensam que seus problemas estão fora de si, quando se deparam com alguém que os ajudava ver que o problema estava dentro de si, e que muitos desses problemas são de relação com o feminino, mas não o feminino mulher, o feminino anima –que faz parte do homem. Também sentem falta dos pais, percebem que perderam o vínculo com o divino, com o sagrado, com a natureza, com a comunidade e com o próprio corpo.

Segundo Hollis (2018), se a pessoa quiser trabalhar com os pantanais, ela deve romper com a tirania do passado e dialogar com os mesmos para compreendê-los. Há três realidades psíquicas: 1) vida consciente ou mundo exterior; 2) o inconsciente pessoal – soma da história emocional do indivíduo; e 3) a base arquetípica ou inconsciente coletivo – onde compartilhamos os impulsos, características, herança genética, cultural, passada e atual.

5. MÉTODO

Quanto à área de conhecimento, a pesquisa está no rol das Ciências Humanas (Gil, 2022, p. 26). Quanto à sua finalidade: a pesquisa é de base estratégica, por estar voltada à aquisição de novos conhecimentos direcionados a amplas áreas, com vistas à solução de reconhecidos problemas práticos (Gil, 2022, p. 27).

A pesquisa é exploratória, cujo propósito foi proporcionar maior familiaridade com o problema, levando-o a construir a hipótese identificada,

por meio de coleta de dados em levantamentos bibliográficos (Gil, 2022, p. 27).

O delineamento: o procedimento técnico da pesquisa se deu por meio de pesquisa bibliográfica, dividida em três passos (Gil, 2022, p. 45-64): no primeiro momento, após escolhido o tema, foi realizado o levantamento bibliográfico preliminar a fim de facilitar a formulação do problema. No segundo momento, a busca se deu em periódicos científicos, teses e dissertações, livros de leitura corrente, bases de dados como Google Acadêmico, Scielo, Sibi da USP, Rubedo, PsycINFO e Pepsic, além do acervo pessoal do auto, por trabalhos já realizados a respeito e quais são as opiniões reinantes sobre o assunto, permitindo a elaboração do plano provisório do assunto. Nestas buscas, identificou-se trabalhos direta ou indiretamente relacionados ao tema de pesquisa.

O período de leitura e coleta de dados do material encontrado ocorreu de setembro de 2019 a outubro de 2020.

A partir da leitura exploratória destes trabalhos foram selecionados aqueles que mais pareceram pertinentes, iniciando-se o trabalho de leitura analítica propriamente dito. No terceiro momento, estabeleceu-se um modelo teórico inicial de referência, da mesma forma, que auxiliou na determinação das variáveis e na elaboração do plano geral da pesquisa, culminando, por fim, na leitura interpretativa do conteúdo coletado. As palavras-chaves para investigação foram: Sombras. Idade da vida. Metanoia. Individualização. Psicologia Analítica.

6. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A partir dos dados pesquisados/ estudados pelos autores: Cavalheiro, F.(2008); Edinger, E. F.(1993, 1995); Hall, C. S., Nordby, (2005) ; Hillman, J.(2010) ; Hollis, J.(1997, 2008, 2018); Humbert, E. G.(1985) ; Jacobi, J.(2013); Jung, C. G.; Maroni, A.(1998) ; Pandini, A. L. R.(2014) ; Pieri, P. F.(2002); Stein, M.(2007) ; Von Franz, M. L.(1992); Whitmont, E. C.(2014), pode-se observar que os autores concordam em determinados aspectos no que toca à influência de elementos sombrios na Metanoia.

Não coube à pesquisa demonstrar como realizar esse processo de individualização. No entanto, também foi um resultado coletado pela presente pesquisa, pois a Psicologia Analítica é analítica por quê? Porque ela vai identificar tais elementos sombrios, subjacentes pelos indivíduos em processo psicoterapêutico, resgatando-os dos pantanais da alma (Hollis, 2018), os habitantes que se encontram sob a sombra de Saturno (Hollis, 1997), os quais deixam os indivíduos com a alma ferida. Nesse aspecto, as pessoas são convidadas a fazer uma passagem do meio (Hollis, 2008), como uma forma de reexaminar a sua vida, no meio da vida (Stein, 2007).

Para realização da jornada individual do ser que se encontra ferido, ele é convidado a elaborar um mapa da alma (Stein, 2006) e ajudá-lo a rever sua história e a ressignificarem os seus papéis, promovendo assim, criar uma nova consciência de si, integrando-se e transformando-se em uma nova pessoa Edinger (1993).

Stein (2007) apresenta no livro “No meio da vida” o deus Hermes paralelo à palavra grega “Koinos” como um companheiro imparcial no meio da viagem, no meio da vida para a realização da Metanoia; nesse sentido Hermes é uma presença nesse espaço o que chamou Stein (2007) de limiar.

Segundo Hollis (2008), no seu livro “A Passagem do meio”, apresenta o indivíduo com resistência à mudança. Principalmente os indivíduos da sociedade ocidental carentes de ritos de passagem, diferentemente das sociedades tribais que ainda tem seus ritos, e da cultura ocidental.

O homem um mundo metafísico, ou seja, um tipo de bolha artificial como uma forma de responder, curar, se proteger, criar seguranças, mas essas não dão conta diante dos elementos sombrios de proporcionarem uma consciência e dificultam no processo de individuação.

Diante disso o indivíduo procura companheiros apresentados pela sociedade e pela cultura para se firmar, mas isso não lhes possibilita ingressar num mundo com uma psique fortalecida, é o que se constata muitas vezes o chamado: adultos-crianças, empreendedores infantis. Satisfeitos financeiramente, mas existencialmente frágeis. Esse ser precisa em algum momento fazer um percurso de autoconhecimento, seja por vontade própria, ou seja, por que não suporta mais.

Como disse Jacob (2013), é um conhecimento de Si mesmo, um percurso da vida que deve ser oferecido a todo ser humano, permitir que se entre dentro de sua psique e a conheça. Mas com lealdade, sinceridade, amizade, paternidade, maternidade, sem causar desvios e ferir a alma, deixar que a alma vá se curando.

Outro elemento descortinado na presente pesquisa é de que os complexos são habitantes do inconsciente pessoal e que possuem uma base arquetípica como também instintiva que conforme nos apresentam Hall e Nordby (2005) que convergem com o pensamento de Jacobi (1990)

Um complexo pode também vir a ser um elemento sombrio, como comenta Jacobi (1990), ao apresentar que Jung menciona que um complexo é doente quando a pessoa acredita que não possui complexos. E negativo porque apresenta caráter primitivo, impulsividades sexuais, morais e sociais que está enraizado nas vivências emocionais, como dizia Freud, nos primeiros anos de vida da criança que se torna conteúdos inconscientes, e habitantes na zona sombria, e Hillman (2010) menciona como imagens, internalizações e experiências traumáticas que formam as subpersonalidades e essas habitam com elementos nas sombras.

Nesse tocante, tanto Jacobi (1990), como Hall e Nordby (2005) e Maroni (1998), comungam com a teoria de Jung (Vol. III) que os acontecimentos afetivos, portadores de elementos psíquicos, possuem reações afetivas e emocionais, que são os complexos, onde a base da personalidade dos seres humanos está ancorada na afetividade, sejam elas de tonalidade simbólica, de imagens ou emoções.

Stein (2006) também parte dessa mesma ideia quando afirma que Jung via a sombra como o id de Freud, porém como uma das partes do inconsciente que a consciência do ego não pode controlar, mas que é algo que existe e está presente na natureza psíquica do ser humano, porque a sombra é constituída também de uma parte enantiodrômica amoral que é su-

primida pelo ego e que se vier à tona como elemento sombrio e não trabalhado, tais habitantes causarão realidades desagradáveis e conflituosas ao indivíduo que se encontra com um ego ainda frágil.

Um elemento fundante é a questão da “enantiodromia” (Jung, 1980, p. 66). Jung toma esse conceito do filósofo Heráclito, que também é uma ideia defendida por Platão, para dizer que os opostos, os paradoxos se bifurcam, ou seja, se completam.

Somente o ser humano conhece um bem porque esse tem um paradoxo que é o mal. Somente existe um processo de cura, porque há a patologia que demonstra que há algo que precisa ser tratado, no caso da psicoterapia, a ser trabalhado. Há uma anima porque existe um animus, uma sombra porque há um ego, um extrovertido porque tem um introvertido, um sentimento porque há um pensamento, uma intuição porque existe uma sensação, um Eros e um tãatos, e assim por diante.

Nesse sentido, tais elementos paradoxais se fazem presentes na vida da pessoa, mas de maneira conflitante, os opostos não se combinam, não são geradores de equilíbrio, mas de desarmonia interior.

O ser humano, no meio da vida, na Metanoia, antes de buscar o equilíbrio, a equidade, um julgamento justo de si mesmo e o fortalecimento do seu ego, pelo contrário, se torna um algoz de si, se refugia nas sombras, deixando que os elementos sombrios que habitam no seu inconsciente se constelam e tenham atitudes e comportamentos regressivos e não progressivos Stein (2007).

Diante dessa realidade na crise do meio da vida, a pessoa que está absorvida por elementos sombrios, sente o desejo compensatório Stein (2007) quer mostrar sua força, sua energia, se apresentar ao mundo, a sociedade daquilo que ela é capaz, mas não é ela mesma, é a sombra habitando a consciência através de complexos negligenciados que se constelam. É um período de conflitos subjetivos do ser humano, mas a pessoa não tem consciência dessa realidade, mas de alguma maneira precisa nutrir esses elementos que são puramente afetivos.

O autor Stein (2006) em seu livro “O Mapa Alma” aborda questões semelhantes relatadas acima, quando diz que há os paradoxos. Os indivíduos na meia idade projetam nos outros seus objetos, abstrações. Elementos e posições de onipotência, cometendo assim atrocidades, erros, falhas, julgamentos, devido a um ego inflamado, pois não tem uma percepção clara dos poderes inconscientes como elementos sombrios, os mesmos não se encontram unificados com a consciência.

Stein (2006) faz menção ao deus Hermes da mitologia grega, para explicar a questão limiar como elementos de energia psíquica que cruza fluentemente o inconsciente coletivo e pessoal, ele transita nesses dois pólos, ou seja, nessa divisão limiar dos dois mundos e submundos, nesse tocante Hermes é o deus que não morre, mas aquele que aciona o gatilho do limiar psicológico do ser humano.

Nesse limiar a identidade do ser humano habita hora ou outra como se fosse um mundo inverso: ora tem noção do que é, ora do que fui, e isso causa um a confusão, uma sensação de marginalidade, a pessoa se encontra em vulnerabilidade diante do seu campo social, sente fraca e sem

sentido, o que Stein (2019) diz que a persona simplesmente é uma persona, querendo dizer, que os indivíduos se encontram estruturados em máscaras, com muitas falsidades e inverdades, com comportamentos, ações, atitudes com uma vida cheia de empasses e contratempos, paradoxos, bifurcações, gerados por conflitos de opostos.

Isso acontece segundo Stein (2019) porque a pessoa se encontra com os elementos sombrios inconscientes ancorados em projeção de experiências passadas, e para se libertar desses elementos para realizar um processo de individuação na Metanoia, se trata de um morrer.

Hollis (1997) usa do mito Cronus-Saturno, um mito de um deus que substitui o pai, tornando-se tirano, pois se trata de uma história de poder, ciúmes, insegurança, violência, relatando a história o autor menciona que Jung um dia disse que diante da presença do poder o amor nunca se faz presente, a corrupção acompanha o complexo do poder.

Saturno representa um dos elementos sombrios na vida da maioria dos homens, que foram e sofreram algum tipo de corrupção, onde a justiça, o amor, a fraternidade não podem reinar. Histórias de abusos que acontecem com os homens ferindo sua subjetividade e atingindo sua alma, e impossibilitando que tais indivíduos possam ou tenham forças de reescrever sua história e desenhar um novo “mapa da alma” Stein (2007). Um novo caminho devido à condição de estarem sendo movidos pelos medos, ferindo-se a si mesmos e aos seus próximos.

Homens feridos são geradores de feridas Hollis (1997), consequentemente, elementos sombrios serão projetados nos outros. Entraram em conflitos com o que disse Von-Frazer em seu livro “Puer Aeternus: a luta do adulto contra o paraíso da infância” (1992), que esse ser ferido não aceita, terá dificuldade de enxergar o senex e aceitar o valor do senex, pois foi ferido na sua infância. O complexo materno o possuiu e não deixou que o mesmo desenvolvesse o complexo puer, somente desenvolveu o complexo filho. Lembrando que o complexo filho é diferente do complexo puer.

Quando um indivíduo cheio de elementos sombrios mal resolvidos, tanto pelos processos étnicos, culturais, familiares, esse indivíduo se tornará uma pessoa com um complexo materno muito presente, se tornará competidor, vai guerrear, lutar, provar, na tentativa de identificar-se na sua jornada pela vida. Terá atitudes de um trator esteira que por onde passa, destrói, porque há elementos sombrios subjacentes, reprimidos, e esses quando se constelam a pessoa não os aceita que tais elementos sombrios faz morada dentro de si, são conteúdos que habitam dentro da pessoa mesma.

Os homens imbuídos dessa força saturnina são frequentemente impulsionados por um sofrimento individual e na sociedade moderna provoca uma gama de patologias. Hollis (1997), nos diz que o homem é realmente violentado em sua alma, eles foram violados desde o nascer. Os elementos sombrios representam à parte da psique que o homem não se sente à vontade.

Como afirma Hollis (1997) o homem ferido anseia, tem o desejo profundo pelo seu pai, de fazer a experiência com o senex positivo Hillman (1999)

e Von-Fraz (1992). Assim, para que fiquem curados, precisam o que Hollis (1997, P. 145) disse “ativar dentro de si o que não receberam do exterior”.

Para realizar essa jornada da meia idade e fazer a passagem do meio, o ser humano é convidado a tomar esses elementos habitantes sombrios; as feridas, os medos, a ideia da vida não vivida, o medo da morte, a questão da masculinidade, as exigências da cultura e da sociedade, aceitar que homem também precisa de afeto, carinho, que achar outro homem bonito, lindo, não é sinônimo de homossexualidade, mas sim de vida integrada que aceita e enxergar e valorizar as coisas belas e boas que há nas outras pessoas. Perceber que os elementos sombrios podem ser usados a seu favor. Perguntar-se por que esses elementos, me assombram, causam dores, sofrimentos? Para isso é necessário que a pessoa queira realizar seu processo metanoico com menos sofrimento.

Outro elemento levado à luz que resulta da pesquisa, tendo como base as questões éticas e morais, levado em conta que a moral parte daquilo que se é vivido pelos aspectos individuais e não comportando assim diante do que é genérico, porque o genérico não interessa para o indivíduo, enquanto as questões éticas estão relacionadas ao social, a subjetividade, o que faz parte da coletividade.

No processo de individuação na Metanoia, não há regra. O indivíduo reconhece e aceita os seus limites. Ele sai das projeções, do tipo de pessoa que pode transformar-se. Para isso é preciso que o indivíduo confie no caminho que está fazendo e que ele queira realizar uma mudança.

Nesse sentido, o trabalho psicoterápico vai ser um instrumental que vai adiantar para que o ritmo, a velocidade do processo de individuação aconteça no indivíduo. Esse processo é como antinatural, é um antecipar o processo metanoico do ser que está adentrando no processo de individuação.

O objetivo de entrar e encarar o processo da Metanoia, é a busca pela totalidade, de curar-se a si mesmo, como dizia a inscrição no templo de Apolo, em Delfos “Conhece a ti mesmo”. Os velhos sábios já tinham esse conhecimento acumulado de que realmente o ser humano precisa se tornar humano e não divino. O homem que aspira ser divino, é fanático, está possuído por elementos sombrios que dominam sua consciência. São elementos de onipotência, onipresença, onisciência, em si, é o narcisista, na verdade um ser que sofre.

Compreender que é possível trabalhar os conteúdos sombrios, integrá-los à realidade expandindo assim a consciência e fortalecendo o ego, geram no indivíduo a sensação de capacidade e lucidez. Deixar de caminhar em meio à realidade sem fugas, e sem projeções, ou em busca de compensações, fantasias, imortalidade, ou vier no mundo mágico.

Portanto, cabe a cada ser humano experienciar sua vida. Ter consciência de que os sofrimentos causados por perdas, danos, feridas, são elementos sombrios e que são potenciais enriquecedores para o processo de individuação, basta aceitarmos a não aceitação, ou seja, tudo tem um porquê e um para que, cabe a pessoa procurar compreendê-los, e de uma tese, fazer uma antítese para chegar a uma síntese.

>> Considerações Finais

Levando em consideração os aspectos levantados na pesquisa de cunho de exploração bibliográfica, a principal motivação para elaboração desta, consistiu em inteirar-se da proposta da “Psicologia Analítica”. A pesquisa procurou trabalhar a temática para identificar quais os elementos, habitantes sombrios que influenciam na Metanoia.

Diante dessa temática, a pesquisa teve como objetivo: identificar como se dá a influência dos elementos sombrios na segunda metade da vida, ou seja, na Metanoia, e o poder que estes exercem no processo de individuação da pessoa. O período considerado na pesquisa foi a etapa da vida da meia idade (40-60 anos), fase da vida, onde ocorre o que Jung chamou de período de individuação.

Na elaboração do capítulo da análise dos dados e resultados, ficou evidenciado que o objetivo proposto para pesquisa foi atingido, porque se identificou que os elementos sombrios realmente interferem no processo de individuação, ou seja, na Metanoia.

Em virtude do que foi mencionado acima, a pesquisa partiu da seguinte hipótese: Os elementos habitantes nas sombras realmente influenciam o ser humano na sua realização do processo de individuação, ou seja, na Metanoia. Durante o trabalho verificou-se e testou-se a hipótese através da pesquisa exploratória bibliográfica, e foi confirmada, e o problema respondido, conclui-se que o proposto fora alcançado.

Portanto, conclui-se, que o objetivo da pesquisa foi respondido, bem como a confirmação da hipótese, e, esclarecendo assim, que os elementos sombrios influenciam no processo de individuação, ou seja, na Metanoia.

Observa-se que este trabalho apresenta apesar de suas limitações, também apresenta contribuições relevantes. Neste, colabora com conteúdos teóricos elementares para o profissional que deseja seguir trabalho de psicólogo clínico na abordagem da psicologia analítica.

Ainda no universo científico, para pesquisadores que sintam interesse, podem dar continuidade a essa pesquisa, e iluminada por esta, fica como futura proposta trabalhar qual a influência dos elementos sombrios na Metanoia na terceira idade.

Este artigo buscou colaborar para um trabalho na clínica psicológica, perceber como funciona e altera a psique de um paciente que possui elementos sombrios, e que acompanham os complexos quando estes se constelam.

>> Referências

CAVALHEIRO, F.. **Metanóias e história: conflitos e rupturas da meia-idade.** *In:* MONTEIRO.

EDINGER, E. F.. **A Criação da consciência: O mito de Jung para o homem moderno;** [Tradução de Vera Ribeiro]; Col.: Estudos de Psicologia Junguiana; 9. ed., São Paulo: Cultrix, 1993.

----- **Anatomia da psique:** o simbolismo alquímico na psicoterapia. Tradução de Adail Ubirajara Sobral e Maria Stela Gonçalves; 10. ed., São Paulo: Cultrix, 1995.

GIL, A. C.. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social.** 7. ed., São Paulo: Atlas, 2022.

HALL, C. S.; NORDBY, V. J.. **Introdução a Psicologia Junguiana.** Tradução de Illeloysa de Lima Dantas; 8. ed., São Paulo: Cultrix, 2005.

HILLMAN, J.. **Re-Vendo a Psicologia.** Tradução de Gustavo Barcellos; Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

----- **O livro do puer:** ensaios sobre o arquétipo do Puer aeternus. Tradução Gustavo Barcellos. São Paulo: Paulus, 1926 -1999; (Amor e psique).

HOLLIS, J.; **A passagem do meio:** da miséria ao significado na meia-idade. 5. ed., São Paulo: Paulus, 2008.

----- **Os pantanais da alma:** nova vida em lugares sombrios; 5. ed., São Paulo: Paulus, 2018.

----- **Sob a sombra de saturno:** A ferida e a cura dos homens. 5. ed., São Paulo: Paulus, 1997.

HUMBERT, E. G.. **Jung.** Tradução de Marianne Ligeti. São Paulo: Summus, 1985.

JACOBI, J.. **A Psicologia de C. G. Jung:** Uma introdução à obra completa; Tradução de Enio Paulo Ciachini]; Petrópolis, RJ: Vozes, 2013. (Coleção Reflexões Junguianas).

----- **Complexo, Arquétipo e Símbolo:** na Psicologia de C. G. Jung; Tradução de Margit Martincic]; 9. ed., São Paulo: Cultrix, 1990.

JUNG, C. G.; **Energia psíquica:** a Dinâmica do Inconsciente; {Tradução de Maria Luiza Appy} Parte 1: *In: Obras Completas de C. G. Jung* (Vol. VIII/1. Petrópolis: Vozes, 2014.

----- **A natureza da psique;** Tradução de Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha, OSB; *In: Obras completas de C. G. Jung* (Vol. VIII/2). Petrópolis: Vozes; 2000.

----- **A prática da Psicoterapia:** Contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência; *In: Obras completas de C. G. Jung* (Vol. XVI/1); Tradução de Maria Luiza Appy; revisão técnica de Dora Ferreira da Silva; 6. ed.; Petrópolis: Vozes, 1985.

----- **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Petrópolis: Vozes, 2002.

----- **Psicogênese das Doenças Mentais;** [tradução de Márcia de Sá Cavalcanti]; *In: Obras Completas de C. G. Jung* (Vol. III); Petrópolis, RJ: Vozes, 2013; cap. 2, pp. 48-62.

----- **Psicologia do inconsciente.** *In: Obras Completas de C. G. Jung* (Vol VII/1), [Tradução de Maria Luíza Appy]; 2. ed.; Petrópolis: Vozes, 1980; cap. 5.

----- **Psicologia do inconsciente.** *In: Obras Completas de C. G. Jung* (Vol VII/1), [Tradução de Maria Luíza Appy]; 2. ed., Petrópolis: Vozes, 1980; cap. 5.

----- **Tipos psicológicos.** *In: Obras completas de C. G. Jung* (Vol. XVII). [Tradução de Lúcia Mathilde Endlich Orth]; 4. ed., Petrópolis: Vozes, 2011.

MARONI, A.. **Jung: O Poeta da Alma;** 2. ed., São Paulo: Summus Editorial, 1998.

MONTEIRO, D. M. R. (org.). **Metanóia e meia idade:** trevas e luz; Trevas e luz;

São Paulo: Paulus, 2008.

PANDINI, A. L. R.. **Metanoia**: caminho para o desenvolvimento no meio da vida. 2014. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

PIERI, P. F.. **Dicionário Junguiano**; 1. ed., São Paulo: PAULUS, 2002.

RIVIÈRE, C.. **Os ritos profanos**; Petrópolis: Vozes, 1996.

STEIN, M.. **Jung**: O Mapa da alma; 5. ed., São Paulo: Cultrix; 2006.

_____. **No meio da vida**: uma perspectiva junguiana; Tradução: Paula Maria Dip; São Paulo: Paulus, 2007. (col. Amor e psique).

VON FRANZ, M. L.. **Puer Aeternis**: a luta do adulto contra o paraíso da infância; [Tradução Jane Maria Corrêa; revisão Ivo Storniolo]; São Paulo: Edições Paulinas, 1915 - 1992; (Coleção amor e psique).

WHITMONT, E. C.. **A Busca dos Símbolos**: conceitos Básicos de Psicologia Analítica; [Tradução de Eliane Fittipaldi Pereira e Kátia Maria Orberg]; 14. ed., São Paulo: Cultrix, 2014.

