



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**CENTRO DE HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**IVNE ALENCAR FARIAS**

**O CAMINHO DO YOGA E A REALIZAÇÃO DO SI-MESMO NA PSICOLOGIA**  
**ANALÍTICA: COTEJAMENTOS E CONSIDERAÇÕES**

**FORTALEZA**

**2021**

IVNE ALENCAR FARIAS

O CAMINHO DO YOGA E A REALIZAÇÃO DO SI-MESMO NA PSICOLOGIA  
ANALÍTICA: COTEJAMENTOS E CONSIDERAÇÕES

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Michelle dos Santos Steiner.

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

F238c Farias, Ivne Alencar.  
O Caminho do Yoga e a Realização do Si-mesmo na Psicologia Analítica: cotejamentos e considerações /  
Ivne Alencar Farias. – 2021.  
86 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades,  
Curso de Psicologia, Fortaleza, 2021.

Orientação: Prof. Dr. Michelle dos Santos Steiner .

1. Yoga. 2. Individuação. 3. Psicologia Analítica. I. Título.

CDD 150

---

IVNE ALENCAR FARIAS

O CAMINHO DO YOGA E A REALIZAÇÃO DO SI-MESMO NA PSICOLOGIA  
ANALÍTICA: COTEJAMENTOS E CONSIDERAÇÕES

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: 23/08/2021.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Michelle dos Santos Steiner (Orientadora)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Me. José Wilson Vasconcelos Júnior  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Lucas Carvalho Lima Pereira  
Ashtanga Yoga Fortaleza (AYF)

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo comando de todas as coisas.

Aos meus pais, pela vida que me deram e pelo amor com que me nutriram: minha mãe, Vania Alencar, por cuidar de mim desde o seu ventre com tanto cuidado e dedicação, e meu pai, Clodoveu Cordeiro, pelo apoio e incentivo nos meus estudos e sonhos. Cada conquista minha tem um pouco de vocês.

À minha irmã, Winnie Alencar, por ser minha primeira amiga, por dividir quase tudo comigo (até a data de aniversário), por escutar pacientemente meus dramas, por estar disposta a me ajudar e pelo apoio na realização deste trabalho.

À minha gata, Mingalina, por ser minha fiel escudeira.

À minha orientadora, Michelle Steiner, por ter aceitado me orientar, por acolher minhas questões, por deixar meu processo criativo acontecer no tempo e do jeito que ele veio e por me lembrar de ter calma e confiar em mim mesma nesse percurso.

Ao professor Wilson Vasconcelos, por me transmitir seu conhecimento em Psicologia Analítica nas disciplinas e nas supervisões de estágio, por tirar todas as minhas dúvidas com paciência e atenção e por ter aceitado estar na minha banca.

Ao professor Lucas Carvalho, por me transmitir o Yoga com amor e respeito, por me ensinar sobre a importância da presença, da fé, da entrega e da disciplina na prática e pela prática, por me mostrar caminhos e por ter aceitado estar na minha banca.

À professora Sasha Masiello, por compartilhar sua experiência e ensinar no balanço da firmeza e da delicadeza. Em uma prática que a dor e o medo se faziam presentes, ela me disse na sua voz serena: “Ívne, disfruta del momento”. Suas palavras me marcaram profundamente.

Ao professor João Paulo Barros, por ter me acolhido no VIESES e ter me ensinado sobre o fazer pesquisa no início da faculdade. Esse período abriu minhas possibilidades na Universidade e contribuiu grandemente para o meu desejo de ser pesquisadora.

Aos meus amigos do colégio, Malu, Pedro, Zeno, Galu e Ellen, pela amizade de tantos anos. Por dividirem os caminhos, no mínimo curiosos, da adolescência e por entrarem na vida adulta comigo. Pelos encontros e pelos afetos. É muito bom estar com vocês.

À Débora, pela imensa sintonia. Pelas brincadeiras de criança, pelas partilhas que me levam aos lugares mais profundos de mim mesma e por dividir a jornada do Yoga comigo. Nossa amizade me nutre.

Ao Felipe, pelo encontro na vida. Pelas comidas saborosas, pelas conversas, pelo silêncio e pelos sons. Por dividir o processo de pesquisa. Pelo amor leve.

Ao Carlos, por escutar e acolher meus processos com cuidado, atenção e respeito, por compartilhar sonhos e por me ajudar incontáveis vezes, inclusive lendo esse trabalho.

À Andressa, pela partilha, pelo cuidado, pelo carinho e pelo abraço mais gostoso.

À Fran e ao Heric, pelos encontros, que começaram no bosque da História há alguns anos e seguem até hoje, onde quer que seja. Pelo respeito, pelo carinho e pelas viagens.

Aos meus amigos e amigas da faculdade, pelos afetos, pelas trocas, pelas ajudas, pelas brincadeiras e pelas gargalhadas: Lara, Vanessa, Natália, Filipe, Davi, Milena, Tércila, Carol, Sarah, Bia e Yago. Vocês fizeram da faculdade um espaço mais leve e divertido de estar.

*“Dize:*

*O vento do meu espírito*

*Soprou sobre a vida.*

*E tudo que era efêmero*

*Se desfez.*

*E ficaste só tu, que és eterno...”*

(Cecília Meireles, “Cânticos”)

## RESUMO

Segundo a tradição védica, o sofrimento comum a todo ser humano, identificado como a sensação de limitação e mortalidade, é ocasionado pela ignorância do sujeito acerca da sua natureza essencial. A solução para esse problema é o autoconhecimento, o qual se refere a compreensão por parte do indivíduo de que a sua real natureza é a mesma de tudo o que há no universo: *Brahman*, a Consciência. O sujeito deve ter a mente capacitada para alcançar o conhecimento de si, sendo o Yoga o estilo de vida que o prepara para a obtenção das qualificações necessárias e para a vivência da real compreensão de si. A individuação, por sua vez, refere-se ao processo de desenvolvimento do sujeito em direção ao Si-mesmo. Trata-se de um trabalho de integração de conteúdos inconscientes na consciência, cujo resultado é o direcionamento do sujeito ao centro de sua personalidade, proporcionando a realização de uma unidade de ser sentida como uma “liberação”. Tendo em vista que o Yoga e a individuação concernem ao processo de desenvolvimento pessoal, o presente trabalho constituiu uma investigação acerca das possíveis interseções entre o Yoga, conforme descrito pela filosofia védica, e o processo de individuação, proposto por C. G. Jung. Para tanto, realizou-se uma pesquisa documental bibliográfica de textos da tradição do Yoga e de obras do C. G. Jung referentes ao assunto da individuação, bem como seus escritos sobre as práticas orientais e sobre o Yoga. O método utilizado para leitura e análise dos textos foi o hermenêutico. A partir disso, constatou-se que o Yoga e a individuação apontam, afinal, para uma mesma questão: a união dos opostos. Ambos os processos tratam do encontro do eu com uma instância psíquica superior e se referem a um processo alquímico, isto é, transformativo, em que o sujeito é levado a um estado de paz através do alcance da totalidade. Verificou-se também a necessidade de maiores investigações concernentes às implicações psíquicas da incorporação da prática do Yoga pelo Ocidente.

**Palavras-chave:** Yoga; Individuação; Psicologia Analítica.



## ABSTRACT

According to the Vedic tradition, the suffering common to every human being, identified as the feeling of limitation and mortality, is caused by the subject's ignorance about his essential nature. The solution to this problem is self-knowledge, which refers to the understanding on the part of the individual that their real nature is the same as everything in the universe: *Brahman*, Consciousness. The subject must have the mind capable of achieving self-knowledge, with Yoga being the lifestyle that prepares him to obtain the necessary qualifications and to experience the real understanding of himself. Individuation, in turn, refers to the subject's development process towards the Self. It is a work of integrating unconscious contents into consciousness, the result of which is the direction of the subject to the center of his personality, providing the realization of a unity of being felt as a "liberation". Considering that Yoga and individuation concern the process of personal development, the present work constitutes an investigation about the possible intersections between Yoga, as described by Vedic philosophy, and the individuation process, proposed by C. G. Jung. Therefore, a bibliographical documentary research of texts from the Yoga tradition and works by C. G. Jung on the subject of individuation, as well as his writings on oriental practices and on Yoga, was carried out. The method used for reading and analyzing the texts was hermeneutic. From this, it was found that Yoga and individuation point, after all, to the same issue: the union of opposites. Both processes deal with the meeting of the self with a higher psychic instance and refer to an alchemical process, that is, transformative, in which the subject is brought to a state of peace through the attainment of totality. There was also a need for further investigations concerning the psychic implications of the incorporation of the practice of Yoga by the West .

**Key words:** Yoga; Individuation; Analytical Psychology.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Gráfico 1 – Número de buscas relacionadas ao termo “Yoga” na internet .....	14
---	----

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	11
1 O YOGA E A BUSCA PELA PLENITUDE .....	18
1.1. O conhecimento .....	21
1.1.1. <i>Jīva-Īśvara-Brahman</i> .....	23
1.2. Meios para alcançar o conhecimento.....	26
1.3. <i>Yoga</i> .....	28
1.3.1. <i>Karmayoga</i> .....	31
2 A INDIVIDUAÇÃO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA .....	34
2.1. O caminho da individuação .....	36
2.1.1. Sombra.....	40
2.1.2. Persona .....	42
2.1.3. Anima e animus .....	44
2.1.3.1. Personalidade-mana .....	47
2.2. Si-mesmo .....	48
3 DIÁLOGOS ENTRE O YOGA E A INDIVIDUAÇÃO .....	52
3.1. A liberação e a realização do Si-mesmo .....	54
3.2. Método .....	57
3.3. União dos opostos .....	64
3.4. A lei da vida e o <i>dharma</i> .....	68
3.4.1. Ideias-mestras e <i>sūtras</i> .....	74
3.5. Transformação.....	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	81
REFERÊNCIAS .....	85

## INTRODUÇÃO

Segundo a tradição védica<sup>1</sup>, quatro são os objetivos da vida humana, os *Puruṣārthas*<sup>2</sup>: 1) *artha*, segurança; 2) *kama*, prazer; 3) *dharma*, um mérito para uma vida melhor depois da morte e valores éticos e 4) *mokṣa*, a liberação (ARIEIRA, 2017). Esta última se refere à busca pela solução de uma questão atemporal e compartilhada por todo ser humano: o problema da sensação de limitação e da mortalidade (BHAGAVADGITA, 2009).

Esse problema é ocasionado pelo desconhecimento do sujeito acerca da sua real natureza, de modo que, para que o último objetivo da vida seja atingido, isto é, para que a liberação seja alcançada, o sujeito deve buscar o autoconhecimento. Este se refere à compreensão de que a natureza essencial do indivíduo é a mesma de tudo o que há no universo, uma só e eterna, sempre existente: *Brahman*, a Consciência<sup>3</sup> (BHAGADVADGITA, 2009).

Para que o sujeito possua esse entendimento de modo claro e firme, ele deve desenvolver uma mente capaz de focar e não reagir às situações agradáveis ou desagradáveis que lhe aparecem, sendo o Yoga o estilo de vida que prepara o indivíduo para a obtenção dessas qualificações e para a vivência da real compreensão de si (BHAGAVADGITA, 2009). Como um caminho que inclui diversas práticas e disciplinas, o Yoga fomenta o desenvolvimento do domínio sobre a mente e da capacidade de gerenciá-la, bem como da maturidade emocional para a liberação (BHAGAVADGITA, 2011).

A Psicologia Analítica, por sua vez, também trata do autoconhecimento. Esse campo de estudo e prática tem como objetivo principal dar suporte ao sujeito no caminho da individuação, o qual se refere ao processo de desenvolvimento do sujeito em direção à totalidade. Em outras

---

<sup>1</sup> Corpo de conhecimento baseado nas escrituras sagradas do Hinduísmo, os *Vedas*, que será apresentado no capítulo 1 do presente trabalho.

<sup>2</sup> Os livros de referência acerca da filosofia do Yoga utilizados nessa pesquisa optaram por permanecer com as palavras em sânscrito e explicá-las, visto que o entendimento mais profundo dos significados pode ser perdido ou alterado na tradução para uma outra língua (BHAGAVADGITA, 2009). Na língua portuguesa, alguns dos termos originários do sânscrito mudaram de gênero (por exemplo, *yoga*, originalmente masculino, passou para o feminino) e adquiriram um menor espectro de significação (ELIADE, 1996). Tendo isso em vista, o que os autores dos livros de base utilizados fizeram, e aqui se seguiu, foi uma tentativa de minimizar a perda do significado dos termos originais. Assim, optou-se por permanecer com as palavras em sânscrito e no gênero original, sinalizando-as em itálico, como *dharma*, *mokṣa*, *Brahman* e *saṃsāra*. A única exceção a isso é o termo “Yoga”, o qual, embora permaneça no gênero original em todo o trabalho, está em itálico apenas em certas passagens do primeiro capítulo, visto que nele se apresenta tal conceito sob significações variadas e específicas. Nos capítulos seguintes, a palavra “Yoga” é utilizada em referência à filosofia e ao estilo de vida apresentados no início do trabalho.

<sup>3</sup> A palavra “Consciência”, com a inicial maiúscula, é utilizada ao longo deste trabalho para se referir ao entendimento da filosofia indiana quanto à natureza de *Brahman*, enquanto “consciência”, com a inicial minúscula, concerne à compreensão junguiana de uma determinada função ou atividade psicológica. Apesar da mesma palavra ser utilizada em ambos campos de saber, existem diferenças quanto a significação dela que ficarão evidentes mais adiante.

palavras, trata-se de um processo pelo qual o indivíduo é conduzido ao desenvolvimento de uma personalidade mais ampla, à realização do Si-mesmo (JUNG, 2011a, 2014).

O Si-mesmo é um conceito junguiano referente à totalidade psíquica (consciente e inconsciente), cujos simbolismos apontam uma espécie de centro da personalidade, entre o consciente e o inconsciente, que o sujeito atinge mediante a integração de conteúdos inconscientes na consciência. Através do contínuo confronto entre esses dois âmbitos da psique, o ser humano gradualmente se liberta da influência dominante do inconsciente e é levado a uma unidade de ser sentida como uma “liberação” (JUNG; WILHELM, 2013).

Considerando isso, traçou-se como objetivo geral do trabalho investigar as possíveis interseções entre o Yoga e o conceito junguiano de individuação no que se refere ao processo de desenvolvimento pessoal do sujeito. Os objetivos específicos se organizaram em: 1) Compreender as significações e o papel do Yoga dentro da filosofia védica; 2) Analisar o processo de individuação investigado por C. G. Jung e 3) Discutir as possíveis aproximações concernentes ao processo de desenvolvimento pessoal do sujeito no Yoga e na individuação.

O interesse em investigar as possíveis articulações entre esses dois campos de saber e prática ocorreu devido às experiências transformadoras que tive com o Yoga ao longo dos quatro anos que sou praticante e a minha crescente afinidade com as discussões realizadas por Jung. Em meados da graduação, cursei disciplinas relativas à Psicologia Analítica com o professor Wilson Vasconcelos e o modo de compreender e discutir o mundo e os seus fenômenos a partir dessa visão teórica produziu em mim curiosidade e vontade de estudar mais. No mesmo período, em 2018, iniciei meu caminho no Yoga praticando Hatha Yoga com o professor Didiu Alves e, em 2019, sob orientação do professor Lucas Carvalho, passei a praticar Ashtanga Yoga.

O momento-chave para a realização dessa pesquisa, no entanto, foi no começo da pandemia da Covid-19, em março de 2020, quando passei a me dedicar ao estudo da filosofia do Yoga, com a leitura dos *Yoga Sūtras de Patañjali*. Em concomitância a isso, eu seguia meus estudos em Psicologia Analítica e me detinha à leitura do livro *Psicologia e Religião Oriental* do Jung. Nesse contexto, os questionamentos que o próprio Jung faz ressoaram na minha vivência do Yoga e produziram inquietações.

Como podemos honestamente nos apropriar do saber milenar do Yoga? Como podemos compreender e aderir ao Yoga sem perder de vista nossa formação histórica ocidental e, particularmente, as peculiaridades de nosso país? Quais os desafios que se colocam perante a

importação de uma prática oriental no Ocidente? Quais modificações ela sofre ao chegar ao Brasil? Como o Yoga se aproxima da psicoterapia?

Discutir todas essas indagações, contudo, não se apresentou como uma tarefa viável para este trabalho, pois seria necessário um extenso e aprofundado conhecimento e mais tempo do que tive disponível. Além disso, percebi que haviam outras perguntas, talvez mais basilares, em aberto. Por tais motivos, tomei como questão principal investigar de que modo a filosofia do Yoga e a Psicologia, como principal campo de estudos e práticas no cuidado em saúde mental no Ocidente, se relacionam quando considerado o desenvolvimento pessoal do sujeito.

A relevância dessa discussão reside no crescente reconhecimento do Yoga como uma prática efetiva de intervenção em saúde no Ocidente. No âmbito mundial, houve a oficialização do Dia Internacional do Ioga pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2014. Com a aprovação da resolução 69/131, reconheceu-se a abordagem holística da saúde e do bem-estar do Yoga, bem como a significativa contribuição da informação dos benefícios dessa prática para a população mundial.

No âmbito nacional, o Yoga foi incluído na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) com a aprovação da portaria nº 849/2017 do Ministério da Saúde, evidenciando a importância dessa prática para a saúde nas dimensões física, psicológica, social e espiritual. Com a adesão do Yoga nas políticas de saúde brasileiras, ele passou a ter diretrizes para formação, implantação e pesquisa, efetivando-se sua inserção nos serviços ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Além disso, com a pandemia da Covid-19, a saúde mental se tornou pauta central de discussão, visto que a população brasileira sofreu com o aumento dos sintomas de estresse, depressão, ansiedade e transtornos de sono, bem como do uso de substâncias químicas (DE BONI *et al.*, 2020). Nesse contexto, observou-se uma maior visibilidade e busca da prática do Yoga como uma ferramenta possível para a manutenção da saúde mental.

No primeiro período da pandemia, em 2020, o aumento do interesse e da pesquisa pelo Yoga foi evidente, como demonstra o gráfico 1 abaixo. A partir da análise da ferramenta do Google Trends (2020), verificou-se que a busca por assuntos relacionados ao termo Yoga foi crescente desde o dia 17 de março, um dia após a primeira morte pela Covid-19 no Brasil. No período de 6 dias, houve um aumento dessa procura em 130%, atingindo-se o pico máximo no dia 22 de março (GOOGLE TRENDS, 2020).

Ainda que a busca pela prática tenha variado ao longo do período analisado, ela ainda se manteve alta em relação aos números anteriores, visto que, antes do dia 17 março, o interesse da

busca ficava na média dos 60 pontos. Posteriormente, a média foi de 78 pontos e houveram picos de busca em diversos momentos (GOOGLE TRENDS, 2020).

Gráfico 1 – Número de buscas relacionadas ao termo “Yoga” na internet



Fonte: Google Trends (2020)

Nesse mesmo período, houve também uma produção considerável de cartilhas e recomendações de como manter a saúde mental no contexto da pandemia por parte de instituições nacionais voltadas à pesquisa em saúde. Dentre as estratégias de cuidado psíquico citadas na cartilha de recomendações gerais da Fiocruz sobre Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 (2020), por exemplo, encontra-se a prática de exercícios respiratórios, na qual o Yoga se enquadra.

Assim, diante de uma crise mundial de graves proporções e cujos gatilhos incidiram sobre o aparecimento ou a piora de quadros de adoecimento mental, o Yoga apareceu como uma estratégia de maior interesse pela população brasileira e com a viabilidade de ser desenvolvida remotamente. Essas informações evidenciam como, para além de uma ferramenta de cuidado físico-corporal, atualmente o Yoga se apresenta como um recurso cada vez mais significativo de cuidado psíquico, principalmente no contexto brasileiro.

Outro fator de relevância dessa pesquisa diz respeito à escassez de produções científicas que traçam uma articulação entre o Yoga e a Psicologia Analítica, conforme se observou com a realização de uma revisão bibliográfica. O levantamento foi feito seguintes bases de dados:

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal de Periódicos CAPES/MEC, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Buscou-se também em revistas e bibliotecas específicas de trabalhos em Psicologia Analítica: Revista Junguiana, Self - Revista do Instituto Junguiano de São Paulo e Biblioteca Symbolon.

Estabeleceu-se como critérios de inclusão: publicações disponíveis em plataformas virtuais na íntegra, nos últimos 10 anos (de 2011 a 2021) e que contivessem as palavras-chaves “yoga” e “psicologia analítica”. Quanto aos critérios de exclusão, estes foram: artigos incompletos e apenas resumos, textos não disponíveis online, duplicados e anteriores a 2011 e que não tivessem as palavras-chaves “yoga” e “psicologia analítica”. Não houve restrição quanto ao idioma.

A princípio, através da busca com os descritores “yoga” e “psicologia analítica”, foram encontrados 4 artigos: 2 em inglês, 1 em espanhol e 1 em português. Contudo, 3 dessas pesquisas, embora tivessem os descritores citados ao longo do texto, eles não os tinham nas palavras-chaves do trabalho. Desse modo, somente um artigo contemplou todos os critérios estabelecidos.

O artigo em questão é escrito em inglês e concerne a uma revisão de literatura intitulada “Um possível diálogo entre a psicologia analítica e a medicina alternativa e complementar”. Apesar de conter o descritor “yoga” nas palavras-chaves, o trabalho articula a Psicologia Analítica com o campo mais amplo das medicinas alternativas e complementares, não se detendo, portanto, em uma análise específica sobre o Yoga.

Essa revisão bibliográfica indica, portanto, a existência de uma lacuna nas produções científicas, principalmente brasileiras, que discutem a Psicologia Analítica na interface com o Yoga. Observa-se que, ainda que o Yoga tenha sido tema de investigação e articulação de ideias do C. G. Jung, tendo em conta os textos e os seminários que ele realizou, os desdobramentos de suas considerações são escassos.

Com o intuito de atender os objetivos elencados, a metodologia utilizada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica documental e o método de análise foi o hermenêutico. A pesquisa documental se caracteriza pela utilização de métodos e técnicas para a obtenção, compreensão e análise de materiais variados denominados documentos, que são quaisquer materiais escritos passíveis de serem utilizados como fonte de informação, tais como jornais, revistas, livros, discursos, cartas, leis, diários, entre outros. Esse método pode ser empregado de modo autônomo ou complementar a outras estratégias de pesquisa (KRIPKA, SCHELLER E BONOTTO, 2015).



De acordo com Kripka, Scheller e Bonotto (2015), ao pesquisador que utiliza a pesquisa documental, cabe a tarefa de encontrar, selecionar e analisar os materiais adequados ao problema que se investiga, de modo que a escolha dos documentos não é aleatória. Ao contrário, ela ocorre tendo em vista o problema e os objetivos do pesquisador (KRIPKA, SCHELLER E BONOTTO, 2015).

Consoante a isso, os pesquisadores Sá-Silva, Almeida e Guindani (2009) chamam a atenção para alguns elementos devem ser observados antes da realização da análise dos materiais. Segundo os autores, o pesquisador que trabalha com documentos deve encontrar textos pertinentes, considerar sua credibilidade e sua representatividade, compreendê-los adequadamente e se contentar com o que obteve, visto que não é possível modificar um documento (SILVA, ALMEIRA E GUINDANI, 2019).

No que concerne à leitura e à análise dos textos estudados, elas ocorreram a partir da hermenêutica. De acordo com Jung (2015), a essência da hermenêutica consiste no estabelecimento de analogias a partir de um símbolo. O autor compreende por símbolo uma imagem descritiva de algo que possui um significado vagamente pressentido. Trata-se de um conteúdo que não foi completamente apreendido pela consciência e que, portanto, escapa a nossa compreensão (JUNG, 2011a).

Vecchi (2018) pontua que a hermenêutica desenvolvida por Jung se apoia na interpretação da realidade como um símbolo, isto é, na compreensão de que “o fenômeno investigado enuncia e significa algo a mais e diferente que ultrapassa o conhecimento atual a respeito dele” (VECHI, 2018, p. 24). Desse modo, para Jung, o caráter simbólico qualifica não somente as coisas do mundo, mas também a atitude do sujeito do conhecimento, o qual, é reconhecido como parte integrante do processo de pesquisa (VECHI, 2018).

O termo “hermenêutico” é empregado por Jung nos livros *Psicologia do inconsciente* (2011c) e *A natureza da psique* (2011a), volume VII/1 e VIII/2 das Obras Completas, em alusão ao processo de interpretação sintético ou construtivo. A elaboração desse método, de acordo com Silveira (2015), ocorreu a partir da desvinculação de Jung do círculo psicanalítico, momento em que ele alterou sua forma de trabalhar com os pacientes e, portanto, de tratar com o inconsciente.

O método sintético ou construtivo, conforme proposto por Jung, indica que a análise do inconsciente, isto é, a decomposição dos seus conteúdos, deve ser seguida de uma síntese para que seu valor e seu sentido sejam alcançados numa expressão conjunta e coerente (JUNG,

2011c). Nesse sentido, o fenômeno psicológico é interpretado não apenas a partir de suas causas e explicações, mas, sobretudo, a partir de seus propósitos (VECHI, 2018).

Considerando isso, Vechi (2018) afirma que a hermenêutica junguiana propõe uma leitura simbólica denominada sintético-constitutiva, a qual enfatiza o significado e a finalidade dos símbolos para a compreensão do processo inconsciente. Citando Humbert (1985), Vechi (2018) indica três etapas para a leitura e diálogo de um texto, conforme a hermenêutica proposta por Jung:

a primeira etapa é a de encontrar, com receptividade e aceitação, o material a ser lido. Já a segunda é a de deixar as características desse objeto penetrarem no leitor para que ele “engravidar”, enquanto a terceira é a de se confrontar com o que surge desse processo hermenêutico (VECHI, 2018, p. 25).

Jung inclui também uma quarta etapa, a amplificação, em que são realizadas analogias entre o símbolo estudado e outros símbolos que possuem alguma relação significativa e elucidativa, sendo possível, portanto, estabelecer uma análise comparativa entre eles (VECHI, 2018). A amplificação, conforme destaca Vechi (2018), permite uma visão daquilo que singulariza o símbolo, ao mesmo tempo que busca as suas relações mais amplas com fenômenos históricos da humanidade.

Considerando o que foi dito, no sentido de propiciar uma melhor compreensão da tradição do Yoga e do conceito junguiano de individuação, partindo de uma leitura hermenêutica, o presente trabalho se estruturou em três capítulos. O primeiro capítulo aborda os fundamentos da filosofia védica, em que os principais temas tratados são o conhecimento da natureza essencial do sujeito e o Yoga, que é a preparação da mente para alcançá-lo.

O capítulo seguinte se refere à análise do conceito de individuação conforme desenvolvido por C. G. Jung, apresentando os principais elementos desse processo, bem como as principais etapas que o constituem. O terceiro e último capítulo propõe o cotejamento do que foi exposto nos dois capítulos anteriores, estabelecendo, portanto, relações entre o Yoga e a individuação no que se refere ao processo de desenvolvimento pessoal do sujeito.

## 1 O YOGA E A BUSCA PELA PLENITUDE

A tradição védica é um extenso corpo de conhecimento, vivo e intacto há milhares de anos, que compreende diversas áreas de conhecimento e constitui o *Sanātana-dharma*, a Tradição Eterna. A base dessa rica tradição é o sistema de escrituras sagradas do Hinduísmo, os Vedas - também chamados de *Śruti*, aquilo que foi “escutado” pelos sábios antigos. Nele, tratam-se dois temas principais: *karma*, a ação, seu resultado e as leis que a governam, e *jñāna*, o conhecimento da natureza do indivíduo, da causa da criação e da própria criação (ARIEIRA, 2017).

Os Vedas são organizados em quatro partes - *R̥g*, *Sāma*, *Yajur*, *Athārva* - e seus assuntos são os quatro *Puruṣārthas*, os quatro objetivos da vida humana, que são: *artha*, segurança, *kama*, prazer, *dharma*, um mérito para uma vida melhor depois da morte e valores éticos, e *mokṣa*, a liberação. Em cada parte, tem-se duas divisões referentes aos temas principais: a primeira diz respeito à *karma kaṇḍa*, referente ao *karma* e ao *dharma*, e a segunda à *jñāna kaṇḍa*, referente à *mokṣa*, a busca pela liberação da sensação de limitação e de mortalidade (ARIEIRA, 2017).

Essa segunda parte, por estar localizada ao final dos Vedas, é também chamada de *Vedānta*<sup>4</sup> (*anta* significa fim ou parte final) e nela se encontra os *Upaniṣads*, que são diálogos entre mestre e discípulos sobre o conhecimento da natureza essencial do indivíduo. Os Vedas abordam também o estilo de vida que prepara a pessoa para atingir tal conhecimento e, conseqüentemente, atingir o objetivo último na vida humana, a liberação. Esse estilo de vida é chamado *Yoga* (ARIEIRA, 2017).

Dentro da tradição védica, são inúmeros os textos sagrados que contêm descrições e orientações acerca do Yoga. Considerando a relevância, o alcance e a sistematização clara do assunto, podemos destacar dois principais: *Bhagavadgītā* e *Yoga Sūtras de Patañjali*.

A *Bhagavadgītā*, frequentemente mencionada apenas como *Gītā* ou “A Canção do Senhor”, é o texto do Hinduísmo mais conhecido e com maiores repercussões no Ocidente. O fascínio dessa obra é perceptível conforme observamos as reverberações do diálogo entre o mestre *Śrī Kṛṣṇa* e seu discípulo *Arjuna* nas produções ocidentais, sejam filosóficas, com os

---

<sup>4</sup> Além de se referir à parte final dos Vedas, *Vedānta* é um dos 6 *darśanas* do Hinduísmo. Um *darśana* não é um sistema filosófico no sentido ocidental, embora seja “um sistema de afirmações coerentes, ligado à experiência humana - que se esforça por interpretar em seu conjunto [...]” (ELIADE, 1996, p. 21). Traduções possíveis desse termo seriam “vista”, “visão”, “compreensão”, “ponto de vista” ou “doutrina” (ELIADE, 1996). Basicamente, poderia se dizer que um *darśana* se refere a uma escola de pensamento hindu, em que cada escola tem seu próprio modo de interpretar e assimilar as escrituras sagradas, os Vedas. Cf. nota de rodapé 9.

neoplatônicos, religiosas, com os teosóficos, e mesmo literárias, nas influências diretas e indiretas sobre tantos escritores e escritoras que beberam do Hinduísmo, como a Cecília Meireles.

No âmbito musical brasileiro, observa-se essa forte influência na produção do Rogério Duarte, que foi um dos mentores e expoentes do movimento da Tropicália. Ele se aproximou do movimento Hare Krishna e se dedicou ao estudo do sânscrito e do clássico do Hinduísmo a partir dos anos 1970, lançando uma tradução da *Gītā* sob o título “A Canção do Divino Mestre” em 1998 (ANTENORE, 1997).

A peculiaridade dessa publicação reside no fato dela ser construída com a métrica dos cordelistas a partir do sânscrito, ligando o cordel nordestino e a Índia. O livro é prefaciado por Caetano Veloso e acompanha um álbum produzido com versos interpretados e musicados por artistas em destaque no cenário cultural brasileiro, tais como Gal Costa, Gilberto Gil, Belchior, Tom Zé, Arnaldo Antunes, Cássia Eller e Elba Ramalho (ANTENORE, 1997; RENNO, 2021).

A *Gītā* integra o poema épico maior intitulado *Mahabhārata*<sup>5</sup> e, segundo alguns estudiosos, data entre os séculos V e II a.C.<sup>6</sup>. Ela possui valor de *Upaniṣad*, narrando o diálogo entre o mestre *Śrī Kṛṣṇa* e seu discípulo *Arjuna*, e foi incluída na obra dos Vedas, em *Smṛti*, aquilo que é lembrado. A *Bhagavadgītā* é reconhecida como “o quinto *Veda*” pois se compara à escritura sagrada em termos de formato e conhecimento revelado (BHAGAVADGITA, 2009).

Os *Yoga Sūtras* de *Patañjali*, por sua vez, tratam-se de um compêndio sobre Yoga de considerável antiguidade<sup>7</sup> que compõe parte da tradição védica. O livro é dividido em quatro partes: o que é *yoga*, os cinco primeiros membros dos oito que conduzem a liberação, os três membros restantes e a análise da natureza e da função da mente (ARIEIRA, 2017).

Atribui-se ao *Śrī Patañjali* a composição<sup>8</sup> dessa obra, como também de obras referentes à gramática e à medicina - conhecida por *Āyurveda*, a ciência da saúde e da vida. Pouco se sabe

---

<sup>5</sup> Epopeia heroica elaborada provavelmente entre os séculos VII e VI a.C. que teve incontáveis interpolações ao longo dos anos. Acredita-se que, sobretudo nos dois primeiros séculos da era cristã, uma quantidade considerável de textos místicos-teológicos, filosóficos e jurídicos tenham sido inseridos no poema. Uma das primeiras partes introduzidas foi a *Bhagavadgītā* (ELIADE, 1996).

<sup>6</sup> Vale ressaltar que os fragmentos acrescentados no poema épico seguem tradições anteriores à data de inserção. Ainda que as mudanças realizadas no *Mahabhārata* sejam visíveis em suas grandes linhas, a cronologia exata dos tratados que o compõem ainda é um enigma (ELIADE, 1996).

<sup>7</sup> Assim como a *Gītā*, existem as controvérsias concernentes à idade dos *Yoga Sūtras*. Conforme Eliade (1996), isto, no entanto, é de pouca relevância, visto que as técnicas e meditações apresentadas por *Patañjali* são descobertas de muitos séculos antes dele.

<sup>8</sup> Cabe ressaltar que *Patañjali* não é o criador da filosofia nem das técnicas do Yoga. As práticas do Yoga já eram conhecidas há bastante tempo pelos círculos fechados dos ascetas e pelos místicos indianos, de modo que o papel

sobre a vida de *Śrī Patañjali*, de modo que o que se fala acerca dele são lendas. Acredita-se, no entanto, que ele foi um mestre que viveu entre 500 e 200 a.C. e é o autor das obras referentes à saúde da mente, da fala e do corpo (ARIEIRA, 2017).

Os temas principais tratados na *Gītā* e nos *Yoga Sūtras* de *Patañjali* são os mesmos dos Vedas: *brahmavidyā* e *yoga*, o autoconhecimento e a preparação da mente para o autoconhecimento respectivamente (BHAGAVADGITA, 2009; ARIEIRA, 2017). A estruturação de ambos os livros segue o estilo tradicional dos *sutras*, que são frases curtas que se utilizam um mínimo de palavras para a transmissão e facilitação da memorização de um ensinamento na cultura indiana (ARIEIRA, 2017).

Segundo Arieira (2017), o entendimento completo dessas frases requer outras palavras e, por isso, é necessária uma interpretação. Nesse sentido, faz-se importante situar que, para além dos desafios colocados diante de qualquer tentativa de tradução de uma obra, tanto a *Bhagavadgītā* quanto os *Yoga Sūtras* de *Patañjali* possuem como peculiaridade o leque de interpretações com que podem ser compreendidas, conforme as diversas escolas<sup>9</sup> do Hinduísmo (BHAGAVADGITA, 2009).

Os livros utilizados neste trabalho se fundamentam na tradição do *Vedānta*, a qual se subdivide em tradições diferentes. Algumas notórias são a *Dvaita Vedānta*, o Dualismo, estabelecido por *Madhva* (séc. XII d.C.) e representado pelo movimento Hare Krishna; a *Viśiṣṭa Advaita Vedānta*, o Não-Dualismo Qualificado, organizado por *Ramanuja* (século XI d.C.) e a *Advaita Vedānta*, o Não-Dualismo, sistematizado por *Śrī Śaṅkara* (século VII d.C.) (BHAGAVADGITA, 2009).

As obras relativas à tradição do Yoga que tivemos acesso para a construção desse trabalho e que nortearam a presente pesquisa foram publicadas sob a tradução e os comentários da Gloria Arieira. Esta autora se dedica aos estudos da tradição *Advaita Vedānta*, o Não-Dualismo, desde 1974, quando foi para a Índia estudar com Swami Dayanana. Desde o seu retorno em 1978, Gloria leciona Vedānta e sânscrito no Rio de Janeiro, sendo atualmente

---

de *Patañjali* foi o de compilar e corrigir as tradições doutrinárias e as técnicas conservadas e suficientemente ratificadas pela experiência de séculos (ELIADE, 1996).

<sup>9</sup> As seis escolas do Hinduísmo são: *Sāṃkhya*, *Yoga*, *Nyaya*, *Vaiśeṣika*, *Mīmāṃsā* e *Vedānta*. Segundo Eliade (1996), *Patañjali* retoma em sua obra, em linhas gerais, a filosofia do *Sāṃkhya*. Ainda de acordo com o pesquisador, os sistemas filosóficos do *Sāṃkhya* e do *Yoga* são bastante parecidos, com pequenas diferenças essenciais, de modo que Eliade (1996) frequentemente os aproxima em seu livro. Nesta pesquisa, no entanto, considerou-se a interpretação da escola do *Vedānta*. Devido ao próprio escopo da pesquisa e à carência de estudos aprofundados em cada um dos sistemas filosóficos do Hinduísmo para uma exposição adequada, não serão abordadas as diferenças entre essas escolas.

diretora-presidente do Centro de Estudos de Vedānta e Sânscrito Vidya Mandir, onde também se dedica à tradução e publicação dos principais textos védicos.

Tendo em vista o que foi apresentado, a tradição védica compreende que o conhecimento da real natureza de si é imprescindível para que o indivíduo caminhe em direção ao objetivo último da vida humana, a liberação. Enquanto o sujeito não possui esse entendimento, isto é, enquanto ele é ignorante da sua verdadeira identidade, ele vive em um estado de sofrimento, identificado com os sentimentos de mortalidade e carência (ARIEIRA, 2017). A seguir, esse problema e o conhecimento necessário para solucioná-lo, bem como o estilo de vida que prepara o sujeito para esse caminho, serão apresentados.

### 1.1. O conhecimento

Uma das razões pelas quais a tradição de conhecimento dos Vedas continua viva e intacta até os dias de hoje é devido à atualidade e validade dos temas tratados. A *Bhagavadgītā*, por exemplo, apresenta o discípulo *Arjuna* diante do campo de batalha de uma guerra inevitável vivenciando um conflito atemporal e comum a todo ser humano: o problema da insatisfação e inadequação (BHAGAVADGITA, 2009).

De acordo com a *Gītā* (2009), o sofrimento humano é ocasionado pela interpretação errônea do indivíduo acerca da sua real natureza. Esse estado de ignorância, em que não sabemos quem realmente somos, origina uma sensação de limitação e de carência, ao mesmo tempo que provoca no sujeito a busca incessante pela satisfação e felicidade através de objetos (BHAGAVADGITA, 2009).

Em outras palavras,

O ser humano sente-se limitado pelo sofrimento, pelo tempo e por conhecimento. Constantemente sente-se carente, sempre está faltando alguma coisa e verdadeiramente são tantos os objetos que ele não possui. Além disso, sabe que um dia deixará de existir e não tolera a ideia de sua morte, a ideia do universo continuar sem sua presença. Apesar de tantos conhecimentos, sua ignorância é muito evidente. Tenta em vão preencher esses vazios (BHAGAVADGITA, 2009, p. 62).

Essa contínua aquisição de objetos, contudo, não eliminará os sentimentos de insatisfação e insuficiência, devido à temporalidade inerente aos objetos e ao próprio desejo de obtê-los. Desse modo, ainda que se adquira o objeto de desejo, a felicidade e a satisfação serão

passageiras e o sujeito retornará novamente ao estado de carência e insuficiência, desejando outros objetos<sup>10</sup> (BHAGAVADGITA, 2009).

Esse ciclo é a ideia central por trás do conceito da roda do *samsāra*. Essa noção é definida como “o ciclo contínuo do estado não-manifesto para o manifesto, que é o nascimento, e deste para o não-manifesto, que é a morte, e inclui ainda as alegrias e os sofrimentos que fazem parte deste processo” (BHAGAVADGITA, 2010, p. 61).

A causa do *samsāra* é a ignorância do sujeito quanto a sua real natureza, a qual, embora o sujeito não perceba, é livre de limitação. Essa confusão e ilusão quanto a sua identidade ocorre ao indivíduo, *jīva*<sup>11</sup>, devido ao apego e à ilusão dos pares de opostos que nasce do desejo e da aversão. Com a mente sob o poder dos gostos e das aversões, não é possível permanecer no conhecimento real de si mesmo como pleno e completo, uma vez que eles geram julgamentos e reações (BHAGAVADGITA, 2010).

A insatisfação sentida pelo sujeito provém, portanto, da sua fantasia sobre como o mundo deveria ser e do julgamento do que seria melhor em determinada situação. Pensa-se que se a circunstância fosse do jeito que gostaríamos seríamos felizes, mas, uma vez que os próprios gostos e aversões de alguém se alteram constantemente, isso não é verdadeiro (BHAGAVADGITA, 2009).

A capacidade de olhar objetivamente o mundo, aceitando-o como é e agindo, caso necessário, é a tranquilidade mental adquirida através da neutralização dos pares de opostos gosto e aversão. É dito que a pessoa disciplinada, renunciando ao desejo através do controle dos órgãos dos sentidos, dotada do desapego aos objetos e do sentimento de posse, “meu” e “eu”, encontra-se satisfeita em si mesma através de si mesma. Essa pessoa possui o conhecimento firme e é chamada de sábia (BHAGAVADGITA, 2009).

Desse modo, para se libertar desse ciclo contínuo da vida de inevitável insatisfação, o sujeito deve indagar que é real e o que não é real, embora pareça ser - o que é *satya* e o que é

---

<sup>10</sup> A contínua aquisição de objetos para suprimir sentimentos de carência, tristeza e insatisfação, indicados há milhares de anos por textos sagrados como a *Gītā*, tornou-se área conceitual relevante para as Ciências Humanas apenas recentemente com os estudos do consumo, da cultura do consumo e da sociedade de consumo. Apesar disso, observa-se que esse fenômeno tem sido discutido desde o século XIX, ganhando destaque a partir de 1960 (MANCEBO *et al.*, 2002). No campo específico da Psicologia, a obtenção de satisfação e a supressão de uma falta fundante, própria do ser humano, foram temas da teoria psicanalítica de Sigmund Freud no início do século XX em obras marcantes como os Três Ensaios Sobre a Sexualidade (1905). Consoante ao que se afirmou acima sob a perspectiva da tradição védica, Freud (2010) aponta com a noção de pulsão a parcialidade da satisfação que os objetos, dos mais variados possíveis, proporcionam ao sujeito. Ainda que de outro modo, pode-se afirmar que Freud retoma uma questão há muito tempo apontada pela filosofia oriental: a busca do ser humano pela satisfação.

<sup>11</sup> De acordo com a *Gītā* (2009), o indivíduo vive no mundo como *jīva*, isto é, sob sua forma individual, com corpo físico, mente e intelecto. A sua natureza essencial, no entanto, é *Ātman*. A diferença entre ambos será explorada nos próximos tópicos.

*mithyā* (BHAGAVADGITA, 2011). Desse questionamento, nasce o desapego dos objetos e, somente assim, encontrando satisfação em si mesmo, “a pessoa torna-se um buscador da verdade de si mesmo, um buscador da libertação do aprisionamento da roda do *samsāra*, do contínuo vir a ser” (BHAGAVADGITA, 2009, p. 33).

A tranquilidade mental, portanto, é fundamental para a obtenção do conhecimento daquilo que é indestrutível, imutável e presente em tudo no universo - o Absoluto, *Brahman* - e para que a felicidade seja alcançada (BHAGAVADGITA, 2009). Assim, *Śrī Kṛṣṇa* diz ao discípulo *Arjuna*:

66. Para aquele que ainda não está tranquilo, não há conhecimento. Também para aquele que não está tranquilo, não há contemplação e, para aquele que não é contemplativo, não há paz. Para quem não há paz, como pode haver felicidade? (BHAGAVADGITA, 2009, p. 102).

Considerando o foi dito, entende-se que para a tradição védica o indivíduo que está dominado pelo poder dos gostos e aversões permanece inserido na roda do *samsāra* e incapaz de alcançar o conhecimento da sua própria natureza, sofrendo por isso. O desapego e a tranquilidade mental, por outro lado, proporcionam ao sujeito a possibilidade de obter o conhecimento firme e claro acerca de sua natureza essencial. Esse entendimento, explicado em muitos textos védicos, é o caminho para *mokṣa*, a liberação, e trata da compreensão de *Ātman*<sup>12</sup> como sempre existente, como *Brahman* (BHAGAVADGITA, 2010).

### 1.1.1. *Jīva-Īśvara-Brahman*

O ensinamento de *Vedānta* está sintetizado na frase “*tat tvam asi*”, traduzido por “você é aquele”, em que “você” se refere ao indivíduo, *jīva*, “é” indica uma identidade e “aquele” é *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2011). Livremente traduzidos, *jīva* significa “Ser individual” e *Īśvara* “Ser cósmico” e ambos são percebidos como uma unidade que funciona para o bem total de um conjunto: o indivíduo para bom funcionamento do organismo e o Todo para a harmonia de suas partes (ARIEIRA, 2017).

A diferença entre o indivíduo, *jīva*, e o Todo, *Īśvara*, reside no entendimento de que o primeiro possui um corpo, uma forma, ao passo que o segundo inclui todas as formas. Assim,

---

<sup>12</sup> Cf. nota de rodapé 11.



uma vez que *Īśvara* possui todas as formas – e é, portanto, *arūpa*, sem forma -, a forma do indivíduo está incluída na forma cósmica (BHAGAVADGITA, 2010).

Na *Gītā* (2009, p. 64), *Īśvara* é definido como “a causa da manifestação do universo e o próprio universo com a sua dualidade, as várias leis que o mantêm funcionando e a Ordem cósmica que o mantêm coeso”. Nesse sentido, assim como o sonhador é a causa inteligente e material do sonho, *Īśvara* é a causa e a expressão do universo (BHAGAVADGITA, 2010).

A tradição védica compreende que qualquer criação se produz a partir de duas causas: a causa inteligente, concernente ao ser inteligente, detentor do conhecimento e da capacidade de produção do objeto, e a causa material, referente ao material através do qual o objeto é feito. Geralmente, essas duas causas são entendidas separadamente, a exemplo da criação de um pote de barro, em que existe a pessoa que faz o pote e o seu material. A causa do universo, inteligente e material, no entanto, é única e é chamada de *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2010).

Assim, uma vez que *Īśvara* constitui a causa, a manifestação e as possibilidades do universo, o indivíduo, enquanto corpo, mente e intelecto, bem como tudo o que mais existe no universo, é *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2010). Embora a pessoa se perceba separada do universo, com um corpo individual claramente delimitado, ela faz parte do Todo (ARIEIRA, 2017).

*Sri Kṛṣṇa*, ao falar sobre a natureza de *Īśvara*, afirma que ela é dividida em inferior e superior. A primeira é caracterizada como em constante transformação, limitada e inerte, enquanto a segunda é imutável, ilimitada e sempre existente: “a natureza superior, *para*, é a Consciência, a verdade de todo ser vivo e a base de todo o universo” (BHAGAVADGITA, 2010, p. 35).

Consoante a isso, o indivíduo, enquanto *jīva*, isto é, como corpo, mente e intelecto, tem natureza semelhante à natureza inferior de *Īśvara*. A natureza essencial do sujeito, *Ātman*, contudo, em conformidade com a natureza superior de *Īśvara*, é sempre presente, sempre existente e sempre a mesma, cuja natureza é também a Consciência livre de qualquer limitação e conhecimento (BHAGAVADGITA, 2009).

A semelhança dessas definições não é à toa e se fundamenta na compreensão de que o que sustenta tanto indivíduo como o *Īśvara* é *Brahman* - também chamado de *Puruṣa* (ARIEIRA, 2017). Nesse sentido, *Brahman* é definido na *Gītā* (2010) como Consciência imperecível e ilimitada e é explicado através de paradoxos, sendo aquele que

[...] não tem início, não pode ser falado como existente nem não existente; está dentro e fora de todos os seres, é aquilo que não se move e também o que se move; é o que

está muito longe para as pessoas que buscam conhecê-lo como um objeto, e muito perto para quem o conhece [...] (BHAGAVADGITA, 2011, p. 36-37).

Ao se afirmar que *Brahman* é alguma coisa e seu oposto, sugere-se que ele é um zero ou vazio. Assim, embora ele permeie tudo o que há no universo, ele não pode ser definido por nenhuma delas; ele é livre do tempo, do espaço e de qualquer forma (BHAGAVADGITA, 2011). O universo, em todas as suas manifestações, incluindo o indivíduo e *Īśvara*, depende de *Brahman*, mas ele não depende do universo (BHAGAVADGITA, 2010).

A filosofia védica aprofunda a explicação da realidade única, detalhando a relação entre *Īśvara* e *Brahman*, através dos conceitos de *Prakṛti* e *Puruṣa*, considerados a causa do universo e os pais universais de tudo existente:

*Prakṛti* é a mãe, o útero para todo o universo; neste útero, o *Puruṣa* deposita a semente, a causa inteligente. Isto significa que é o *Puruṣa*, *Brahman*, que dá existência e consciência à *Prakṛti* e, assim, ela pode criar. Dizemos que *Brahman* com *maya*, que é *Īśvara*, é a causa do universo (BHAGAVADGITA, 2011, p. 62).

*Puruṣa* se refere à realidade básica e imutável de todo o universo e é a capacidade de conhecer, enquanto *Prakṛti* depende de *Puruṣa* e representa a capacidade de criação no universo, sendo a causa de tudo que é passível de ser experienciado ou conhecido (BHAGAVADGITA, 2011). Segundo Eliade<sup>13</sup> (1996), pode-se compreender *Puruṣa* como concernente ao espírito e *Prakṛti* à matéria, a qual engloba a experiência psicomental, o corpo e tudo o que há no mundo físico e vital.

De acordo com a *Gītā* (2011), embora corpo e espírito sejam diferentes e até opostos, o entendimento último é de que, afinal, eles não são diferentes nem separados, de modo que a causa do *samsāra*, do sofrimento, não está em *Puruṣa* ou *Prakṛti*, mas na associação dessa relação no indivíduo. Embora ele seja eterno e ilimitado como *Puruṣa*, ele se vê limitado pelo corpo físico, pela mente e pelos sentidos como *Prakṛti* (BHAGAVADGITA, 2011).

Nesse sentido, a questão fundamental que se coloca na filosofia védica é a compreensão da união apenas aparente e não de fato entre *Puruṣa* e *Prakṛti*, entre espírito e corpo. Entende-se que não é possível haver união porque, desde o princípio, não houve diferenciação e tudo repousa unicamente em *Puruṣa*, Consciência (BHAGAVADGITA, 2011).

---

<sup>13</sup> Conforme Silva (2007), Eliade (1907-1986) é o mais influente historiador das religiões, sendo obrigatória a leitura de seus trabalhos àqueles que se dedicam a esse estudo. Eliade iniciou seus estudos em Filosofia na Universidade de Bucareste em 1925. Três anos depois, ele seguiu para a Índia, onde passou 4 anos e aprendeu sânscrito. Ele foi professor e autor de 5 volumes da História da Filosofia Indiana, sendo o texto *Yoga: imortalidade e liberdade* sua tese de doutorado apresentada em 1932 no Departamento de Filosofia da Universidade de Bucareste (SILVA, 2007).

O entendimento de *Puruṣa* e *Prakṛti*, portanto, relaciona-se diretamente com o que vem sendo exposto acerca de *Brahman* e *Īśvara*. *Brahman* equivaleria à *Puruṣa* e *Īśvara* à *Prakṛti* e a união de *Īśvara/Prakṛti* com *Brahman/Puruṣa* se dá a partir do entendimento de que este último é realidade última, de modo que tudo o que existe repousa nele.

A discussão sobre espírito e matéria proposta pela filosofia védica se aprofunda com a introdução de outras noções fundamentais como *maya*, *upadhis* e *gunas*. Uma vez que não cabe entrar mais do que isto neste trabalho, buscou-se apresentar minimamente a profundidade na qual as noções de *Īśvara* e *Brahman* encontram alicerce, visto que não indicar a extensão desse corpo de conhecimento, seria uma grave simplificação do pensamento hindu.

Conclui-se, então, que a aproximação entre o indivíduo, *Īśvara* e *Brahman* se configura em uma relação de identidade, uma vez que *Brahman* é realidade única e natureza essencial do indivíduo e de *Īśvara*. O sofrimento humano, nesse sentido, é solucionado através da compreensão de que não há separação e divisão entre os seres e que a verdade do *Ātman* é *Brahman*. Assim, a liberação é alcançada (BHAGAVADGITA, 2010, 2011).

## 1.2. Meios para alcançar o conhecimento

Os Vedas apresentam dois estilos de vida que levam o sujeito ao conhecimento da sua natureza essencial: uma vida de renúncia e outra de ação. Na vida de renúncia, a pessoa abandona todas as ações, exceto aquelas relativas ao estudo, à reflexão e à meditação. Essas pessoas são reconhecidas, geralmente, como aqueles monges ou *yogins* que se retiram da vida em sociedade e se isolam em alguma parte do mundo (BHAGAVADGITA, 2011).

Na vida de ação, por outro lado, o sujeito permanece em convívio com a comunidade, envolvido com a família, o trabalho e outras atividades, sendo também requerida a prática de estudo, reflexão e contemplação (BHAGAVADGITA, 2011). O sujeito que opta por esse estilo de vida, portanto, realiza ações para cumprir com as obrigações advindas de uma vida em coletividade e satisfazer seus desejos, de modo que, nesse caso, afirma-se que sua vida deve ser uma vida de *Yoga* (ARIEIRA, 2017).

Nesse sentido, o *Yoga* é compreendido como o caminho da ação. Levar uma vida de *Yoga* quer dizer que a pessoa “faz ações que cumprem suas obrigações, até mesmo satisfaz desejos, mas sempre atenta ao *dharma*, os valores éticos universais, e à sua atitude na ação e ao receber o resultado dela, mantendo o estudo e a meditação diários” (ARIEIRA, 2017, p. 18).

Conforme a *Gītā* (2010), estar atento à atitude na ação e ao receber o resultado dela se relaciona com a atitude de devoção à *Īśvara*. Enquanto Ordem cósmica responsável pelo universo, pelo seu movimento constante e pelas leis que o mantém funcionando, *Īśvara* é aquele que governa a ação e seus resultados. Desse modo, ao apreciar *Īśvara*, a pessoa aprecia também as ações e os resultados delas procedentes e, com essa atitude, o *bhakta*, o devoto, recebe tranquilamente o que vem, pois vem de *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2010).

O *dharma*, por sua vez, concerne à função de cada pessoa nos diversos grupos ao qual ela se encontra, ao papel de cada um no seu relacionamento com o mundo e ao entendimento e a prática da ética, isto é, do conjunto dos valores universais (BHAGAVADGITA, 2009; ARIEIRA, 2017). Há também uma estreita relação entre agir de acordo com o *dharma* e a atitude de devoção a *Īśvara*, na medida em que *Īśvara*, enquanto governante das ações e seus resultados, é também a Ordem cósmica do *dharma*. Assim, fazer ações de acordo com o *dharma* quer dizer fazer ações para *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2010).

Estar atento à atitude na ação e ao receber o resultado dela e agir conforme o *dharma*, em oferecimento a *Īśvara*, são *karmayoga*, noção que será retomada e melhor elucidada mais a frente (BHAGAVADGITA, 2009). No exercício dessas condutas, afirma-se na *Gītā* (2011) que o poder dos gostos e aversões são neutralizados e a mente fica livre, tornando-se possível compreender a identidade entre o indivíduo e *Īśvara*.

Segundo Arieira (2017), o não-renunciante, aquele que permanece inserido na sociedade, faz suas obrigações e age impulsionado pelo desejo, pois possui gostos e aversões. As vontades do sujeito, porém devem ser satisfeitas conforme meios apropriados, para que se produzam resultados positivos. Uma vez que os resultados não estão sob nosso controle, enfatiza-se a atitude ao agir e o modo como recebemos os resultados, através do exercício dessas duas condutas (BHAGAVADGITA, 2011; ARIEIRA, 2017).

Poder-se-ia dizer que existem dois meios para que a liberação seja atingida: o primeiro seria pela aquisição direta do conhecimento, através da vida de renúncia, e o segundo seria pela disciplina através do caminho do *Yoga*. Contudo, observa-se que a vida de renúncia e a vida de *Yoga* são trilhas diferentes que conduzem a um e mesmo caminho: o do conhecimento (BHAGAVADGITA, 2011; ARIEIRA, 2017).

Corroborando com isso, *Sri Kṛṣṇa* afirma no verso 4.38<sup>14</sup> da *Gītā* que “a pessoa que alcançou preparação através de *yoga* obtém naturalmente, depois de algum tempo, aquele

---

<sup>14</sup> O capítulo e o verso específico da *Gītā* e dos *Yoga Sūtras* pode ser indicado apenas pela numeração, como, neste caso, 4.38 remete ao capítulo 4 e verso 38 da *Gītā*.

[conhecimento] em si mesma” (BHAGAVADGITA, 2009, p. 160). Nesse sentido, embora a vida de *Yoga* enfatize a disciplina da mente e a vida de renúncia ressalte o próprio conhecimento, o objetivo de ambos é o mesmo e é a aquisição do entendimento da real natureza do sujeito (BHAGAVADGITA, 2011).

Tendo isso em vista, *Sri Kṛṣṇa* afirma que ambos estilos de vida são de igual valor e que a escolha de fazer ou não fazer a ação é secundária. A renúncia primordial, repetida várias vezes na *Gītā*, não é da ação e sim do apego aos resultados das ações. Considerando isso, *Śrī Kṛṣṇa* diz no verso 18.11 “realmente, para aquele que está identificado com o corpo, não é possível renunciar às ações completamente. Mas aquele que renuncia aos resultados das ações é chamado renunciante” (BHAGAVADGITA, 2011, p. 160).

Desse modo, o que determina o caminho que será seguido é a posse ou a falta das qualificações necessárias para obter o conhecimento. Quando os gostos e aversões são fortes dominadores e fazem a mente reagir, o *Yoga* é indispensável, pois constitui uma preparação. Do contrário, caso a pessoa já tenha o preparo da mente requerido, o *Yoga* é dispensável (BHAGAVADGITA, 2009; ARIEIRA, 2017).

No verso 5.6, contudo, *Kṛṣṇa* chama a atenção para o fato de que a renúncia da ação é difícil de ser alcançada sem a preparação da mente, afirmando que caminho do *Yoga* seria mais seguro no sentido de possibilitar o indivíduo a aquisição das qualificações faltosas e necessárias e a capacitação da mente para o autoconhecimento (BHAGAVADGITA, 2009).

O *Yoga*, portanto, é como um suporte para o entendimento claro do conhecimento da verdade absoluta, do eterno *Brahman* (ARIEIRA, 2017). Esse estilo de vida inclui diversas práticas e disciplinas que capacitam o sujeito a obter as qualificações necessárias, destacando-se entre elas a capacidade de focar e de não reagir frente às situações que aparecem, sejam elas agradáveis ou desagradáveis (BHAGAVADGITA, 2009).

### 1.3. *Yoga*

Como dito anteriormente, o objetivo final do *Yoga* é a liberação, a qual é alcançada através do conhecimento da verdade de si mesmo, isto é, de *Brahman*. Para atingir esse entendimento e nele permanecer, é preciso haver tranquilidade mental, pois somente com tranquilidade se alcança o autoconhecimento. Considerando isso, e sendo o *Yoga* o caminho pelo qual a pessoa se capacita, aquietar a mente também se torna objetivo central desse estilo de vida (ARIEIRA, 2017).

No intuito de haver tranquilidade mental, a pessoa deve desenvolver uma mente livre de oscilações, capaz de permanecer a mesma em qualquer situação, seja de sucesso ou de fracasso. Nesse sentido, no verso 2.48 da *Gītā*, *Śrī Kṛṣṇa* define *Yoga* como a capacidade de se manter em equilíbrio, complementando dois versos depois que *Yoga* é habilidade na ação. No verso 6.23, ele afirma que *Yoga* é a dissociação da associação com a dor (BHAGAVADGITA, 2009). Consoante a isso, *Śrī Patañjali* afirma nos *Yoga Sūtras* que *Yoga* é o controle dos movimentos da mente.

A mente possui um fluxo natural e contínuo de pensamentos e quando se obtém o controle sobre essa corrente ocorre o *Samādhi*, o objetivo último das oito etapas do *Yoga* apresentadas por *Patañjali*. O *Samādhi*, conforme o *sūtra* 1.43 “é quando a mente reflete sua base não dual; isto acontece quando a mente está livre de pensamento; e quando, apesar dos pensamentos, a base imutável da mente é claramente apreciada” (ARIEIRA, 2017, p. 45). *Samādhi*, portanto, refere-se à dissolução da dualidade, relativa à natureza do indivíduo e de *Īśvara*, na base imutável *Brahman*, a Consciência (ARIEIRA, 2017).

O controle dos movimentos da mente, de acordo com o verso 1.12 de *Patañjali*, ocorre através do método de repetição e desapego, *abhyāsa* e *vairāgya*. A repetição diz respeito à contínua prática de observar a mente como diferente do *Ātman*, bem como escutar, meditar e refletir sobre o ensinamento da identidade do indivíduo e do Todo, até que haja o reconhecimento da natureza do *Ātman* como Consciência livre. Essa disciplina se torna uma base firme para a aquisição do conhecimento quando realizada ininterruptamente, por um longo período de tempo e com cuidado e dedicação (BHAGAVADGITA, 2009; ARIEIRA, 2017).

O desapego, por sua vez, concerne ao domínio do sujeito sobre o desejo por objetos vistos ou escutados. A importância dessa disciplina reside na compreensão da força do desejo, que, para a tradição védica, é o que impulsiona uma pessoa a agir e a faz oscilar entre os objetos de desejo e entre o que fazer ou não, provocando, em última instância, a agitação mental. Desse modo, é o desapego em relação ao desejo, através do entendimento da incapacidade de um objeto trazer felicidade e resolver o problema do sentimento de carência e insatisfação, que propicia a tranquilidade da mente (ARIEIRA, 2017).

Nesse sentido, *Śrī Kṛṣṇa* afirma que a pessoa livre do apego aos objetos de desejo, com a mente disciplinada e firme no conhecimento de *Brahman*, é chamada de integrada (BHAGAVADGITA, 2009). Consoante a isso, no verso 6.4 ele diz “quando a pessoa que não está apegada aos objetos dos sentidos nem às ações renuncia à causa de todos os desejos, então é dito que [ela] alcançou o *yoga*” (BHAGAVADGITA, 2009, p. 193).

Arieira (2017) chama a atenção ao fato de que é impossível alguém evitar completamente o contato dos sentidos com os objetos enquanto estiver em vida, de modo que este não é o foco do Yoga em si. O que se salienta, na verdade, é o equilíbrio e a satisfação da mente apesar da mutabilidade e da diversidade dos objetos e dos interesses que o sujeito possa ter (ARIEIRA, 2017).

Quando os pensamentos reduzem ou cessam, a mente é capaz de permanecer em sua realidade básica, a Consciência que é *Brahman*. Livre de qualquer dualidade, permanecendo em si mesmo, no *Ātman*, a mente individual se torna parte da mente total e há tranquilidade, sendo isto *Samādhi*: a fusão total, em termos de percepção, do indivíduo com o Todo. Desse modo, o *Yoga* aparece justamente como o estilo de vida que proporciona o desaparecimento da dualidade e a apreciação da realidade única (ARIEIRA, 2017).

Estando claro que o objetivo último do *Yoga* é o mesmo de *Vedānta*, isto é, o conhecimento da verdade absoluta do *Ātman*, o objetivo final da vida humana não é uma transformação do sujeito para que ele se torne alguém com determinadas características, tais como calma, completude e perfeição. Trata-se, na verdade, de uma transformação “em termos de conhecimento, é uma mudança cognitiva que libera imediatamente a pessoa” (ARIEIRA, 2017, p. 222). Desse modo, na visão dos Vedas, a pessoa já é o que ela quer ser, sendo impedida apenas pela ignorância e confusão, e o *samādhi* é uma mudança na mente do sujeito (ARIEIRA, 2017).

Nos *Yoga Sūtras*, *Patañjali* aponta os oito membros que compõe o *Yoga*, chamados *aṣṭa-aṅga*. A palavra *aṅga* significa membro ou componente e se refere à disciplina diária que deve ser seguida para que se tenha a clareza do conhecimento. Desse modo, esses membros não são etapas a serem seguidas uma após a outra e devem, ao contrário, ser vividos conjuntamente (ARIEIRA, 2017). Assim sendo, o *Aṣṭāṅga-yoga* diz respeito a “um estilo de vida que inclui os oito membros; uma vida na qual o *dharma* é seguido e o autoconhecimento é o objetivo final” (ARIEIRA, 2017, p. 140).

Os oito membros do *Aṣṭāṅga-yoga* são: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*. Os *yamas* são um conjunto de ações a serem evitadas, referentes a uma ética; os *niyamas* são disciplinas a serem realizadas como princípios morais; os *āsanas* são posturas corporais; os *prāṇāyāmas* são práticas respiratórias e *pratyāhāra* é o recolhimento dos sentidos em relação aos objetos externos. *Dhāraṇā* corresponde à concentração, *dhyāna* à meditação e *samādhi* à absorção, ou plena consciência, e o conjunto desses três últimos membros é chamado de *saṁyama* (ARIEIRA, 2017).

Essas práticas, desde *yama* até *samādhi*, preparam a pessoa para a meditação, sendo os três últimos - *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* - o processo natural de meditação. Assim, através do exercício dessas disciplinas, a mente se torna meditativa, isto é, capaz de focar – característica necessária para que se trilhe o árduo caminho do autoconhecimento (ARIEIRA, 2017).

Como dito anteriormente, viver uma vida de *Yoga*, além do estudo e da reflexão, inclui agir conforme o *dharma*, apreciar *Īśvara* e meditar (ARIEIRA, 2017). Nesse sentido, pode-se dizer que o *Aṣṭāṅga-yoga* de *Patañjali* é detalhamento dos três pilares fundamentais que compõem o estilo de vida do *Yoga*, ou disciplinas para o conhecimento do absoluto: atitude na ação (*karmayoga*), meditação e devoção (*bhakti*).

### 1.3.1. *Karmayoga*

Segundo *Patañjali*, os principais obstáculos para o autoconhecimento são a reação emocional às situações da vida e a agitação mental, sendo o primeiro eliminado por uma vida de *karmayoga* e o segundo pela meditação. O *karmayoga*, contudo, é importante também para a meditação, de modo que, de certa forma, ambos obstáculos são superados pelo exercício dele (ARIEIRA, 2017).

De acordo com a *Gītā* (2009, p. 1988), *karmayoga* se refere a “[...] uma vida consciente da escolha das ações e das reações aos resultados das ações”. Essa ênfase quanto à atitude na ação e no recebimento dos resultados dela provenientes, como dito antes, reside no entendimento de que a pessoa pode escolher a ação, porém o seu resultado é determinado por *Īśvara*, não estando, portanto, no controle do sujeito o que virá. Desse modo, *karmayoga* também é a atitude de renúncia ao resultado da ação, sendo esta, afinal, a renúncia primordial (BHAGAVADGITA, 2011).

Considerando isso, os dois pontos principais de *karmayoga*, que, afinal, estão intimamente entrelaçados, são: o compromisso com a ação, com o *dharma*, e a apreciação de *Īśvara*. Uma vez que o cumprimento do *dharma* é que o mantém o bom funcionamento do Todo e a harmonia do universo, é evidente que fazer ações de acordo com o *dharma* é fazer ações em oferecimento a *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2009, 2011).

Desse modo, cumprir com sua própria responsabilidade, mesmo que desprovida de qualidade, é melhor do que fazer a responsabilidade de outra pessoa bem-feita, já que

O dever do outro cabe ao outro e será um exercício para ele, um desafio a ser conquistado, assim como o dever de cada um é um desafio para si. Não fazer o que



deve ser feito e fazer o dever de outro cria conflito e, portanto, sofrimento (BHAGAVADGITA, 2011, p. 152).

Ao cumprir com o próprio dever e conforme os valores éticos, o sujeito se liberta da prisão dos gostos e aversões e prepara sua mente para o conhecimento. A partir dessa atitude, ele entende que o que existe é *Brahman*, a base última da aparente dualidade indivíduo-Todo e, naturalmente, com esse conhecimento, a sua atitude é de oferecimento (BHAGAVADGITA, 2010, 2011).

Tendo isso em vista, *Śrī Kṛṣṇa* diz que a devoção é uma atitude por trás de um ato, uma atitude que surge da compreensão da identidade entre o indivíduo e *Īśvara*. O devoto é, então, aquele que conhece a natureza de *Īśvara* e age segundo o *dharma*, fazendo ações em oferecimento à *Īśvara* (BHAGAVADGITA, 2009, 2010). Isto evidencia não só o entrelaçamento entre as noções de *dharma* e *Īśvara*, mas também aponta como a apreciação de *Īśvara* é base primordial para o exercício da atitude de *karmayoga*.

Nesse sentido, o mestre *Kṛṣṇa* aponta *bhakti*, a devoção, como o meio de atingir o autoconhecimento, uma vez que ser devoto é ter o compromisso firme com a busca de *Īśvara*, com o conhecimento do Todo. Isto é o que prepara o indivíduo a conhecer a si mesmo, *Ātman*, como *Brahman*, eterno e imperecível. Assim, o mestre *Sankara* diz que *bhakti* é *yoga* e *bhaktiyoga* corresponde ao questionamento e ao conhecimento claro (*vivekavijñāna*) (BHAGAVADGITA, 2011).

Nos *Yoga Sūtras*, *Patañjali* alude ao *karmayoga* pelo nome de *Kriyā Yoga*, o qual significa a prática (*sādhana*) para a liberação. Ela consiste na preparação da mente pela austeridade, estudo dos Vedas e entrega a *Īśvara* – correspondendo à atitude na ação (*karmayoga*), à meditação e à devoção (*bhakti*). Através dessa preparação, os sofrimentos (*kleśas*) - sendo eles: ignorância (*avidyā*), falso conceito do eu (*asmitā*), gosto (*rāga*), aversão (*dveśa*) e medo da morte (*abhiniveśa*) - perdem a força e a mente obtém objetividade e natureza contemplativa (ARIEIRA, 2017).

Considerando o que foi dito acima, deve-se atentar que a indicação de meios para o conhecimento é meramente didática, sendo um engano pensar que existem três ou mais opções de caminho para a liberação: o caminho da ação, do conhecimento ou da devoção - *karmayoga*, *jñānayoga* e *bhaktiyoga*, respectivamente (BHAGAVADGITA, 2010). Sendo assim,

O meio para a liberação é o conhecimento, pois a limitação é causada por um erro acerca do sujeito. Então *jñāna*, ou conhecimento, não é uma opção, mas o meio direto para *mokṣa*. Secundariamente, para preparar a pessoa, caso sua mente seja reativa, agitada e apegada a enganos em forma de conceitos e crenças, *karmayoga* é o meio; e

para isto a apreciação e entrega a *Īśvara*, que é *bhakti*, é essencial. (BHAGAVADGITA, 2010, p. 179-180).

Conclui-se, portanto, que o conhecimento, a ação e a devoção estão diretamente ligados uns com os outros, constituindo os pilares de sustentação do caminho do *Yoga*. Através da maturidade desenvolvida com a prática de *karmayoga* e da meditação, a mente se torna objetiva e tranquila frente à força dos gostos e aversões. Assim, ela se encontra preparada para conhecer a si como *Brahman* e alcançar a liberação (BHAGAVADGITA, 2009, 2011).

## 2 A INDIVIDUAÇÃO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

O termo “individuação” foi utilizado por Jung pela primeira vez em um texto de 1916, intitulado *La structure de l'inconscient* (A estrutura do inconsciente), a primeira versão do que viria a ser, posteriormente, *O Eu e o Inconsciente* (Volume VII/2 das Obras Completas). Desde a formulação do seu conceito, o tema da individuação permeou toda a obra de Jung, sendo considerado por Samuels, Shorter e Plaut (1988) o conceito-chave da sua teoria e sua principal contribuição para as teorias do desenvolvimento da personalidade.

Tendo isso em visto, foi realizado um recorte bibliográfico para a construção deste capítulo, levando em consideração as referências diretas do autor sobre o conceito em questão e a acessibilidade da obra, ou seja, a facilidade de compreensão do que o Jung propõe em determinado texto. Em razão disso, os escritos sobre Alquimia na obra madura de Jung não foram utilizados neste trabalho, ainda que, de modo geral, eles tratem da individuação.

Os escritos do autor que serviram como base principal para o presente capítulo foram: *O eu e o inconsciente*; os capítulos X - Consciência, Inconsciente e Individuação, XI - Estudo Empírico do Processo de Individuação e XII - O Simbolismo da Mandala do livro *Os Arquetipos do inconsciente coletivo* e o capítulo VII - Da Formação da Personalidade do livro *O desenvolvimento da personalidade*.

De acordo com Samuels, Shorter e Plaut (1988), o conceito de individuação se relaciona estreitamente com outras noções desenvolvidas pelo autor, sobretudo com “eu”, “arquetipo” e “Si-mesmo”, que serão abordadas mais à frente. A noção de individuação aponta, fundamentalmente, para a compreensão de Jung acerca da síntese de elementos da consciência e do inconsciente (SAMUELS, SHORTER E PLAUT, 1988).

Segundo Jung (2011a), a consciência<sup>15</sup> é uma aquisição extremamente recente e importante que, embora tenha custado grandes sacrifícios, propiciou altos serviços à humanidade. Nossa vida em sociedade civilizada, ao mesmo tempo que exige uma atividade concentrada e dirigida da consciência, a qual se caracteriza pela persistência, regularidade e intencionalidade fidedignas, produz um enorme risco de distanciamento do inconsciente<sup>16</sup>. À

---

<sup>15</sup> Função ou atividade que preserva o vínculo entre conteúdos psíquicos com o eu, isto é, com o complexo de representações que consiste no centro do campo consciente para o sujeito e aparenta ser dotado de grande continuidade e identidade. Atribui-se a qualidade de consciente aos conteúdos relacionados ao eu (JUNG, 2011e). Nesse sentido, fala-se também de “complexo do eu” (também referido por “complexo do ego” em algumas edições brasileiras da obra do C. G. Jung). Cf. nota de rodapé 20.

<sup>16</sup> Conceito-limite psicológico que inclui os conteúdos ou processos psíquicos que não estão perceptivelmente vinculados ao eu, ou seja, que não são conscientes. Distingue-se em dois níveis: 1) inconsciente pessoal, o qual contém aquisições da existência pessoal do sujeito e 2) inconsciente coletivo, referente às possibilidades

medida que esse afastamento se processa, aumentam-se as chances de irromper uma forte contraposição por parte do inconsciente com efeitos desagradáveis na consciência (JUNG, 2011a).

A atividade da consciência é de natureza selecionadora, o que quer dizer que ela é determinada e dirigida, visto que seleção implica direção, que, por sua vez, exige a exclusão de tudo aquilo considerado irrelevante (JUNG, 2011e). Nesse sentido, a consciência possui a capacidade de inibir ou barrar os elementos psíquicos que parecem ser ou são incompatíveis com ela ou, ainda, alterar a direção preestabelecida de um processo e conduzi-lo a um fim não desejado (JUNG, 2011a).

Através de um ato de julgamento, parcial e preconcebido, pois se escolhe a partir da experiência, ou seja, daquilo que já é conhecido, determina-se a direção do caminho a ser percorrido. Ainda que o novo e desconhecido possa, sob certas circunstâncias, engrandecer a experiência, geralmente não se opta por tal caminho, visto que os conteúdos inconscientes se encontram excluídos da consciência. Desse modo, tais atos de julgamento tornam o processo dirigido da consciência inevitavelmente unilateral (JUNG, 2011a).

É justamente devido a essa unilateralidade da orientação consciente que, de acordo com Jung (2011a), ocorre o inconveniente da realização de uma contraposição por parte do inconsciente. Em tese, é possível que essa contraposição não ocorra, mas, na prática, raramente acontece de todas as componentes psíquicas apontarem para uma só e mesma direção. Assim, conforme a unilateralidade da consciência aumenta, a tensão de opostos entre o consciente e o inconsciente também cresce e uma tendência contrária à atitude da consciência provinda do inconsciente irrompe no âmbito consciente, no sentido de equilibrar tal unilateralidade da atitude geral (JUNG, 2011a).

Através da análise dos sonhos, Jung (2011a) observou que, muitas vezes, os processos psíquicos inconscientes não coadunam com as tendências da consciência, funcionando independentemente. Tendo isso em vista, ele conjecturou a autonomia do inconsciente, entendendo por “autonomia” a elevada capacidade de determinados conteúdos psíquicos irromperem na consciência quando “quiserem”, apesar dos esforços das disposições da consciência no sentido de controlar ou reprimir tais conteúdos (JUNG, 2011a, 2011e).

Essa falta de paralelismo entre o consciente e o inconsciente, no que concerne aos seus conteúdos e tendências, acontece devido à atividade autônoma e reguladora da psique. Esta

---

hereditárias de representação comuns a todos os seres humanos, constituindo a base do funcionamento psíquico (JUNG, 2011e).

corresponde ao conjunto de todos os conteúdos psíquicos, ou seja, aos processos psíquicos tanto conscientes quanto inconscientes, e se configura como um sistema autorregulador<sup>17</sup> (JUNG, 2011a, 2011e).

Nesse sentido, as contraposições por parte do inconsciente sobre à consciência atuam como uma equilíbrio própria do sistema psíquico. Jung (2011a) aponta a expressão “compensação” como a mais adequada para se referir à relação que os processos inconscientes estabelecem com consciência, visto que ela indica “uma confrontação e uma comparação entre diferentes dados ou diferentes pontos de vista, da qual resulta um *equilíbrio* ou uma *retificação*” (JUNG, 2011a, p. 242, grifo do autor).

Ao sublinhar demasiadamente a consciência, reprimindo e prejudicando o inconsciente, o sujeito se encontra à mercê de influências perturbadoras e desagradáveis (JUNG, 2011a). Assim sendo, para viver mais harmoniosamente, o sujeito deve reconhecer que o consciente e o inconsciente constituem uma totalidade e ambos são aspectos da vida, suprimindo a separação entre esses dois âmbitos (JUNG, 2014).

Desse modo, as compensações realizadas pelo inconsciente não se apresentam de forma desconexa ou isolada umas das outras, constituindo ajustamentos momentâneos ou situacionais, mas seguem um processo de desenvolvimento organizado segundo um fim comum. Esse processo, inconsciente e espontâneo, é de integração do inconsciente na consciência e é designado por “individuação” (JUNG, 2011a).

## 2.1. O caminho da individuação

Segundo Jung (2014), o conflito entre consciência e inconsciente durante o processo analítico encerra diversas fases ou etapas passíveis de serem observadas simbolicamente, podendo-se apontar, para além delas, uma possível meta ou destinação: a individuação. Esta consiste em um processo de desenvolvimento provocado pelo embate de duas realidades anímicas fundamentais, o consciente e o inconsciente, cuja meta é a produção de uma unidade indivisível, um *individuum* psicológico (JUNG, 2014).

A individuação, em outras palavras, é um processo de desenvolvimento de uma personalidade mais ampla. Trata-se de um fenômeno espontâneo e inconsciente pela busca da realização do homem total, ou seja, pela integração do inconsciente na consciência (JUNG,

---

<sup>17</sup> Vale frisar que esse conjunto não se refere à ideia de uma unidade coerente e estática, mas sim a um sistema dinâmico e contraditório. Conforme Jung (2015, p. 92) afirma, “a psique não é uma unidade e sim uma pluralidade contraditória de complexos”.

2011a). Isto, contudo, não quer dizer uma conscientização completa dos conteúdos do inconsciente, mas sim uma transformação que libera o ser humano da prisão do inconsciente, visto que a influência dominante do inconsciente é alterada no contínuo confronto com seus materiais (JUNG, 2014, 2015b).

Cabe destacar que se confrontar com o inconsciente é diferente de interpretá-lo e compreendê-lo intelectualmente. Ainda que esses dois últimos processos sejam importantes para algumas pessoas e façam parte da totalidade da experiência, Jung (2015b) não confere primazia a eles, e sim à vivência. Desse modo, confrontar-se com o inconsciente significa liberar os processos inconscientes, surgidos sob forma de fantasias na consciência, através da vivência que lhes corresponde (JUNG, 2015b).

As vivências podem ser passivas ou ativas. Por passivas, Jung (2015b) entende aquelas experiências em que a pessoa permanece como espectador diante dos conteúdos emergentes do inconsciente, desempenhando, quando muito, um papel passivo<sup>18</sup>. As vivências ativas, por outro lado, encerram uma atitude de participação e reação ativa sobre os conteúdos irrompidos com plena consciência, em que a pessoa enfrenta o que lhe aparece. Somente estas últimas representam um verdadeiro confronto com o inconsciente (JUNG, 2015b).

Assim, através da contínua conscientização e da vivência das fantasias advindas do inconsciente, Jung (2015b) afirma que se produzem profundas consequências sobre a atitude consciente. Segundo o autor, a assimilação das funções inferiores e inconscientes à consciência conduz ao alargamento do âmbito consciente, à redução gradual da atuação imperante do inconsciente e a uma transformação da personalidade, isto é, uma transformação na atitude geral do sujeito frente a vida (JUNG, 2015b).

A união dos conteúdos conscientes e inconscientes ocorre mediante o que Jung (2014) denominou de função transcendente. Por esse termo, ele aponta para uma função complexa que desempenha os símbolos de união da alma<sup>19</sup> (unindo os opostos) e a criação de uma passagem orgânica de uma atitude para a outra, não havendo a perda do inconsciente (JUNG, 2011e).

Jung (2015b, p.63, grifo do autor) compreende o processo de individuação como um “tornar-se um ser único, na medida em que por “individualidade” entendermos nossa

---

<sup>18</sup> Jung (2015b) exemplifica a vivência passiva a partir do fragmento da fantasia de um dos seus pacientes. O fragmento em questão indica uma atitude da consciência que “[...] é perceptiva e sofre passivamente, isto é, a imagem da fantasia só é vista e sentida, como se fosse bidimensional; o paciente participa insuficientemente de seu desenrolar e desse modo a fantasia permanece uma simples imagem. Apesar de ser clara e carregada de emoção perturbadora, é irreal como um sonho. Tal irrealidade provém do fato de que ele não desempenha um papel ativo na fantasia. [...] O fato de manter-se passivo na fantasia exprime simplesmente sua atitude geral em relação à atividade do inconsciente: ele se sente fascinado e aturdido perante sua ebulição” (JUNG, 2015b, p. 105).

<sup>19</sup> Cf, subtópico 2.1.3 Anima e animus.

singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que *nos tornamos o nosso próprio si-mesmo*". Nesse sentido, a função transcendente se relaciona intimamente com a individuação, visto que ela delinea o desenvolvimento individual a ser percorrido pelo sujeito, o qual deve se separar e diferenciar do geral, ou seja, das normas coletivas, para realizar a união desses opostos (JUNG, 2011e).

Jung (2015b) salienta, contudo, que a individuação difere das noções de egoísmo ou individualismo. Enquanto o individualismo enfatiza as peculiaridades individuais, em detrimento das considerações e obrigações coletivas, a individuação aponta para "a realização melhor e mais completa das qualidades coletivas do ser humano; é a consideração adequada e o não esquecimento das peculiaridades individuais, o fator determinante de um melhor rendimento social" (JUNG, 2015b, p. 63).

Embora o autor indique diversas vezes que a individuação é um processo que implica uma diferenciação do sujeito do conjunto, ele compreende que o indivíduo não é, de forma alguma, oposto à coletividade, por isso a ênfase numa atitude egoísta representa uma contradição (JUNG, 2011e, 2015b). Para Jung (2015b), a necessidade natural do sujeito de se particularizar não leva o sujeito ao isolamento, mas sim a um relacionamento de cooperação com o coletivo, a partir da ampliação da esfera e da vida psicológica consciente.

Desse modo,

[...] quanto mais conscientes nos tornamos de nós mesmos através do autoconhecimento, atuando conseqüentemente, tanto mais se reduzirá a camada do inconsciente pessoal que recobre o inconsciente coletivo. Desta forma, vai emergindo uma consciência livre do mundo mesquinho, susceptível e pessoal do eu, aberta para a livre participação de um mundo mais amplo de interesses objetivos. Essa consciência ampliada não é mais aquele novelo egoísta de desejos, temores, esperanças e ambições de caráter pessoal, que sempre deve ser compensado ou corrigido por contratendências inconscientes; tornar-se-á uma função de relação com o mundo de objetos, colocando o indivíduo numa comunhão incondicional, obrigatória e indissolúvel com o mundo (JUNG, 2015b, p. 68).

Essa união dos contrários, com vistas à realização do ser humano como um todo, produzida pelo processo de desenvolvimento característico da psique, traz conseqüências significativas para a consciência do eu. Como mencionado acima, além da integração de conteúdos inconscientes à consciência, ocorre uma transformação do eu, o qual, por seu caráter fortemente vinculado à consciência e sua continuidade, pode enfrentar consideráveis perturbações patológicas (JUNG, 2011a).

De acordo com Jung (2011a), o complexo do eu<sup>20</sup> pode se mostrar incapaz de integrar os conteúdos inconscientes que irrompem na consciência, verificando-se um afrouxamento na sua estrutura. Caso assim seja, ocorre um enfraquecimento e obscurecimento da consciência do eu, o qual se identifica com a totalidade inconsciente. Dentre as analogias próximas de alterações do eu no campo da psicopatologia, Jung (2011a) cita as dissociações neuróticas, a fragmentação esquizofrênica e a própria dissolução do eu.

Por outro lado, o autor afirma que, se o complexo do eu sustentar tais investidas, a assimilação desses materiais pode suceder, ocorrendo uma transformação tanto dos conteúdos quanto do eu. Neste último caso, a alteração não se efetua na disposição dos conteúdos do complexo do eu, mas na posição que ele ocupa: de central e dominante para passiva e observadora (JUNG, 2011a).

A partir da integração das partes inconscientes, Jung (2011a) indica que ocorre um enriquecimento da personalidade e o surgimento de uma figura que ultrapassa o ego em extensão e intensidade, para onde a energia disponível transcorre. Essa nova figura representa a totalidade e é referida por Si-mesmo ou Self<sup>21</sup> (JUNG, 2011c, 2014).

O autor chama a atenção para outro risco que há nesse processo, o do eu se identificar com o Si-mesmo, com vistas a sustentar a ilusão de um domínio da consciência. Sucedendo desse modo ou do primeiro exposto, em que o indivíduo não é capaz de integrar os conteúdos do inconsciente, ocorre o estancamento da realização da personalidade e a danificação da continuidade da consciência do eu, ocasionando efeitos patológicos (JUNG, 2011a).

O decurso do embate entre consciente e inconsciente no processo de individuação contém diversas etapas e é capaz de muitas peripécias, podendo se estender por meses ou anos dependendo da situação inicial do indivíduo, bem como da meta visada (JUNG, 2014). Considerando que o inconsciente se expressa através de representações formadas

---

<sup>20</sup> Por complexo, Jung (2015a) entende como um aglomerado conteúdos que formam uma espécie de quadro de determinada situação psíquica. Nesse sentido, o autor afirma que “esta imagem é dotada de poderosa coerência interior e tem sua totalidade própria e goza de um grau relativamente elevado de autonomia [...]” (JUNG, 2011a, p. 43). Devido ao fato do complexo ser dotado de tensão ou energia própria, ele possui a tendência de formar uma personalidade própria, comportando-se como uma personalidade parcial. Dito de outro modo, ele é sentido como se “um espírito tivesse entrado na pessoa” (JUNG, 2015a). Jung (2015a) pontua que quase não há diferença no que concerne aos complexos e ao complexo do eu. Para o autor, o eu é “um dado complexo formado primeiramente por uma percepção geral de nosso corpo e existência e, a seguir, pelos registros de nossa memória. [...] Esses dois fatores são os principais componentes do eu, que nos possibilitam considerá-lo como um complexo de fatos psíquicos” (JUNG, 2015a, p. 24). Devido à forte atração do complexo eu, os conteúdos do inconsciente são aproximados, bem como as impressões exteriores, as quais, caso se associem com o eu, tornam-se conscientes (JUNG, 2015a).

<sup>21</sup> O Si-mesmo é uma instância psíquica que engloba a psique consciente e a inconsciente, representando, portanto, uma totalidade (JUNG, 2015b). Esse conceito será retomado e detalhado no tópico 2.2 Si-mesmo.



arquetipicamente<sup>22</sup>, os conflitos são vividos pelo sujeito de forma imagética, isto é, simbolicamente (JUNG, 2015b). Nesse sentido, algumas das figuras que se destacam no processo de individuação são a sombra, a persona e a anima ou animus.

Segundo Jung (2014), encontrar-se consigo mesmo consiste em, primeiramente, encontrar-se com a própria sombra. Ao sermos capazes de vê-la e suportá-la, confronta-se apenas com o inconsciente pessoal<sup>23</sup>, de modo que o processo segue com necessidade do sujeito de se desvincular dos invólucros da persona e da emersão dos conteúdos da psique coletiva, através dos fascinantes arquétipos da anima e do animus (JUNG, 2015b).

O autor enfatiza que as expressões simbólicas desses conteúdos inconscientes se configuram extremamente reais, de modo que os perigos desse percurso não são, de modo algum, inválidos. A principal ameaça é se render à influência dos arquétipos, o que facilmente acontece quando suas imagens não são conscientizadas. Uma vez que eles se comportam como complexos autônomos<sup>24</sup>, os arquétipos se configuram como perturbações que não estão sob o controle da consciência, irrompendo e atuando sobre nós a qualquer momento (JUNG, 2014, 2015b).

A meta constituída no processo de individuação, portanto, é a de atingir uma consciência mais ampla, através da integração dos conteúdos psíquicos inferiores e inconscientes. As possibilidades de desenvolvimento das tentativas de realizar tal assimilação, no entanto, podem constituir alienações de Si-mesmo e estancar o processo de individuação. Caso a estrutura do eu seja forte o suficiente para suportar os confrontos com inconsciente, caminha-se no sentido da realização do Si-mesmo (JUNG, 2015b).

### **2.1.1. Sombra**

A figura da sombra, muitas vezes projetada ou personificada em sonhos, representa aspectos do inconsciente pessoal, instância psíquica que abarca as partes integrantes da personalidade do indivíduo, incluindo, portanto, conteúdos da vida pessoal e fatores psicológicos que também poderiam adentrar à consciência (JUNG, 2014, 2015b). A sombra

---

<sup>22</sup> Em linhas gerais, os arquétipos são imagens primordiais da psique, em que por “primordial” se entende que elas são de caráter arcaico, apresentando evidente consonância com motivos mitológicos conhecidos. Em outras palavras, os arquétipos são representações psíquicas das experiências humanas de caráter coletivo, isto é, comum a todos os povos e tempos. Nesse sentido, eles são as categorias que compõem o inconsciente coletivo (JUNG, 2011e).

<sup>23</sup> Cf. nota de rodapé 16.

<sup>24</sup> Cf. nota de rodapé 20.

“personifica tudo o que o sujeito não reconhece em si e sempre o importuna, direta ou indiretamente, como por exemplo traços inferiores de caráter e outras tendências incompatíveis” (JUNG, 2014, p. 284).

De acordo com Jung (2011a), a falta de “percepção da realidade da sombra”, referente à conscientização da parte inferior da personalidade, designa a consciência característica do homem moderno. O autor denomina de consciência “deslizante” essa tendência dos processos psíquicos do sujeito pela unilateralidade, alternando entre opostos tais como espírito e instinto, bem e mal e belo e feio (JUNG, 2011a).

Embora frequentemente encontremos o tipo de indivíduo referido por “homem sem sombra”, isto é, aquele sujeito acredita ser somente aquilo que quer saber a respeito de si mesmo, visualizando apenas suas qualidades positivas e depositando tudo aquilo de desagradável no exterior, este não deixa de ser perturbado pela sombra (JUNG, 2011a). Enquanto uma parte viva da personalidade, a sombra busca comparecer incessantemente na consciência, não sendo possível ignorá-la (JUNG, 2014).

Jung (2014) salienta que, ainda que seja árduo se deparar com suas próprias fraquezas, essa é uma etapa necessária no caminho da realização do Si-mesmo. Isto porque o processo de individuação inclui o inevitável confronto com o inconsciente coletivo, o qual, enquanto pressuposto e matriz de todos os fatos psíquicos, abarca conteúdos suprapessoais e exerce uma influência altamente comprometedora da liberdade da consciência (JUNG, 2011a, 2014).

O inconsciente coletivo é entendido por Jung (2011a) como a base do funcionamento psíquico e a herança espiritual do desenvolvimento da humanidade, a qual contém componentes de ordem impessoal sob a forma dos arquétipos. Estes, por sua vez, são formas de apreensão que se repetem uniforme e regularmente e encerram as ideias e representações mais poderosas da experiência humana<sup>25</sup> (JUNG, 2011a).

Ao entrar em contato com o inconsciente coletivo, ocorre uma inversão da consciência habitual, em que o sujeito facilmente se dissolve no mundo e esquece, ou se torna inconsciente, da sua personalidade (JUNG, 2014). Desse modo,

para sabermos quem somos, temos de conhecer a nós mesmos, porque o que se segue à morte é de uma amplitude ilimitada, cheia de incertezas inauditas, aparentemente sem dentro nem fora, sem em cima, nem embaixo, sem um aqui ou um lá, sem meu nem teu, sem bem, nem mal. É o mundo da água, onde todo vivente flutua em suspenso, onde começa o reino do “simpático” da alma de todo ser vivo, onde sou inseparavelmente isto e aquilo, onde vivencio o outro em mim, e o outro que não sou, me vivencia (JUNG, 2014, p. 30).

---

<sup>25</sup> Cf. nota de rodapé 22.

Com o reconhecimento de tais aspectos desagradáveis da personalidade, tem-se como vantagem a honestidade e a autenticidade e, com isso, estabelece-se uma maior percepção das manifestações compensatórias do inconsciente coletivo. Dessa maneira, tais manifestações podem atuar como forças auxiliadoras do processo de desenvolvimento do sujeito (JUNG, 2014).

### **2.1.2. Persona**

Como dito anteriormente, a individuação constitui um processo de assimilação de aspectos inconsciente à consciência, em que o sujeito é, inevitavelmente, conduzido ao confronto com os conteúdos do inconsciente coletivo. Desse modo, é exigido do sujeito a diferenciação dos seus conteúdos pessoais dos conteúdos da psique coletiva, ainda que este seja um trabalho difícil, já que a psique pessoal deriva da coletiva (JUNG, 2015b).

A dissolução ou a fusão do indivíduo e seus conteúdos pessoais com os conteúdos coletivos traz como consequência uma perturbação mental considerável, visto que o inconsciente é uma soma descentralizada de processos psíquicos. Assim, caso a psique coletiva seja tomada como patrimônio pessoal durante o processo de assimilação do inconsciente, ocorre uma distorção ou sobrecarga da personalidade, devido a sua inevitável dissolução em seus pares antagônicos (JUNG, 2015b).

Jung (2015b) denominou esse fenômeno de “inflação psíquica” e o ilustrou por meio de dois modos extremos de reação dessa situação, indicando, contudo, que a gradação entre esses dois extremos é mais coerente com a realidade. Através dos pares opostos de mania de grandeza e sentimento de inferioridade, o autor aponta a possibilidade de, por um lado, o indivíduo se inflar demasiadamente e se tornar presunçoso e, por outro, de ele se reduzir excessivamente e apresentar um exagerado pessimismo (JUNG, 2015b).

Tais atitudes são próximas uma da outra, visto que, como consequência da compensação psíquica, há o orgulho por trás da humildade psíquica, assim como há o sentimento de inferioridade por trás da presunção. Em ambos os casos, observa-se uma insegurança concernente aos próprios limites do sujeito, de modo que esses indivíduos esboçam atitudes além das proporções humanas. Tendo isso em vista, Jung (2015b) expressa essas atitudes figuradamente como “semelhantes a Deus”, indicando, em outras palavras, uma expansão da personalidade que ultrapassa os limites individuais.

Identificado com a psique coletiva, o indivíduo sente que seu conhecimento possui validade geral, o que acontece devido ao caráter universal do inconsciente coletivo. No entanto, ao direcionar a compreensão obtida ao exterior, supondo que esta ajudará outros, o sujeito ignora completamente as diferenças individuais, em razão da preponderância do fator coletivo sobre o elemento de diferenciação, que é o indivíduo (JUNG, 2015b).

Jung (2015b) chama a atenção, no entanto, para o fato de que se, por um lado, é possível o indivíduo ser inundado pelo coletivo, por outro lado, pode ocorrer de ele se encapsular numa consciência exclusivamente pessoal, excluindo tudo aquilo que não aparece como autoral ou próprio no que se refere ao conteúdo. Esse segundo caso concerne a uma situação em que o sujeito deseja se ajustar a uma imagem ideal de si, sacrificando para isso grande parte de sua humanidade (JUNG, 2015b).

As exigências da vida em sociedade, a qual espera o melhor desempenho possível das tarefas, bem como as boas maneiras e o decoro, não só se mostram impossíveis de serem executadas completamente como também incitam no indivíduo a produção de um tipo máscara apropriada para tais situações. Essa máscara, adequadamente nomeada de persona, representa uma figura de compromisso entre o indivíduo e a sociedade e concerne a um papel que a pessoa representa diante da coletividade (JUNG, 2015b).

A persona é designada por Jung (2015b, p. 82) como “um complicado sistema de relação entre a consciência individual e a sociedade; é uma espécie de máscara destinada, por um lado, a produzir um determinado efeito sobre os outros e por outro lado a ocultar a verdadeira natureza do indivíduo”. Desse modo, para produzir essa máscara, processa-se no sujeito uma operação psicológica de separação da consciência que produz duas figuras às vezes bastante divergentes entre si (JUNG, 2015b).

Segundo o autor, construir uma persona coletivamente adequada constitui, de certa forma, uma autossacrifício, na medida em que essa operação requer uma significativa concessão ao mundo exterior. Devido ao caráter de complexo relativamente autônomo da persona, o indivíduo sente essa figura como outra personalidade e sente dificuldade de reconhecer sua “verdadeira” personalidade. Assim, aquelas pessoas identificadas com a persona julgam ser aquilo o que imaginam de si (JUNG, 2015b).

Embora haja algo de individual na escolha e na definição da persona, Jung (2015b) afirma que ela constitui aparentemente uma individualidade. Na verdade, ela é um papel da psique coletiva, refletindo apenas secundariamente os aspectos individuais da pessoa. Desse modo, ainda que a consciência do eu se identifique com a persona, o Si-mesmo inconsciente,

como sua real individualidade, se faz presente e sentido através dos conteúdos compensatórios do inconsciente (JUNG, 2015b).

Tendo isso em vista, a meta da individuação “não é outra senão a de despojar o Si-mesmo dos invólucros falsos da persona, assim como do poder sugestivo das imagens primordiais” (JUNG, 2015b, p. 64). Por meio da persona, o indivíduo se esconde atrás daquilo que deseja parecer, porém, no que concerne à individuação, é fundamental que o indivíduo diferencie o que parece ser para si mesmo e o que é para os outros (JUNG, 2015b).

A necessidade da individuação sentida pelo sujeito se justifica na medida em que

sua fusão com os outros o levaria a situações e ações que o poriam em desarmonia consigo mesmo. Dos estados de mistura inconsciente e de indiferenciação brotam compulsões e ações que se opõem àquilo que se é realmente. Dessa forma, o homem não pode sentir-se unido consigo mesmo, nem poderá aceitar uma responsabilidade. Sentir-se-á numa condição degradada, carente de liberdade e de ética (JUNG, 2015b, p. 116).

Assim, Jung (2015b) chama a atenção para o fato de que aquele que caminha em direção à realização do Si-mesmo deve agir de acordo com o que é. Ele deve prestar atenção a sua “individualidade”, para que ela não seja apagada pela força e domínio do coletivo (JUNG, 2015b).

### 2.1.3. Anima e animus

Ainda que nossa consciência se volte principalmente para o exterior, esquecendo da interioridade ou até mesmo silenciando-a, Jung (2015b) aponta a necessidade de, no confronto com o inconsciente, o indivíduo se distinguir não só da persona como também da anima. Enquanto a primeira diz respeito a uma atitude de caráter externo, a segunda é uma atitude interna, isto é, aquilo que apresenta o inconsciente (JUNG, 2015b).

De acordo com Jung (2015b), a anima é a figura compensadora da consciência masculina e tem o caráter feminino, enquanto, na mulher, essa figura é de caráter masculino e se denomina animus. Ambas figuras, a anima no homem e o animus na mulher, são equivalentes no que se refere à função psicológica<sup>26</sup> e dizem respeito ao conjunto de experiências ancestrais

---

<sup>26</sup> Ressalvam-se as peculiaridades com que a anima e o animus se expressam, respectivamente, na consciência do homem e da mulher. Em linhas gerais, a diferença entre como o homem e a mulher se confrontam com tais figuras é que a anima realiza caprichos e o animus realiza opiniões (JUNG, 2015b). Para mais detalhes dessa distinção, bem como exemplos de como elas se manifestam enquanto projeções, indica-se a leitura do texto *Anima e animus* do livro *O eu e o inconsciente* (volume VII/2 das Obras Completas do C. G. Jung).

do homem em relação à mulher e da mulher em relação ao homem. Assim, enquanto a anima se refere à imagem coletiva da mulher no inconsciente do homem, o animus é a imagem coletiva do homem no inconsciente da mulher (JUNG, 2015b).

Segundo o autor, a anima<sup>27</sup> é aquele aspecto da psique que se opõe a persona. Nesse sentido, o princípio geral da anima, em conformidade com o caráter autorregulador da psique, é compensatório em relação ao caráter externo da persona. Em outras palavras, isso significa que, conforme o homem produz uma imagem ideal de si no exterior, interiormente há uma compensação pela fraqueza feminina (JUNG, 2015b).

Assim como a persona, a anima se comporta como um complexo autônomo e tende à personificação, de modo que, caso ela permaneça inconsciente, ela será projetada na mulher. Desse modo, a falta de desenvolvimento da anima ocasiona a expressão indireta e muitas vezes desagradável dos conteúdos inconscientes, bem como constitui uma barreira no processo de realização da personalidade (JUNG, 2015b).

Ao passo que seus materiais são conscientizados, no entanto, essa figura passa a se comportar como função da relação da consciência com o inconsciente. Essa conscientização, consoante ao que foi dito acima sobre do processo de confrontação com o inconsciente, ocorre através da vivência das fantasias, ou seja, da participação ativa do indivíduo sobre tais conteúdos (JUNG, 2015b).

Anima significa alma e designa o arquétipo da vida (JUNG, 2014). A alma é o começo e o fim de todas as experiências humanas, é aquilo que gera vida, é o que vive no homem e desloca-o da sua inércia (JUNG, 2011a, 2014). Nesse sentido,

A anima não é alma no sentido dogmático, nem uma *anima rationalis*, que é um conceito filosófico, mas um arquétipo natural que soma satisfatoriamente todas as afirmações do inconsciente, da mente primitiva, da história da linguagem e da religião. Ela é um “*factor*” no sentido próprio da palavra. Não podemos fazê-la, mas ela é sempre o *a priori* de humores, reações, impulsos e de todas as espontaneidades psíquicas. Ela é algo que vive por si mesma e que nos faz viver; é uma vida por detrás da consciência, que nela não pode ser completamente integrada, mas da qual pelo contrário esta última emerge (JUNG, 2014, p. 36, grifo do autor).

A anima constitui uma imagem arquetípica, proveniente, portanto, da camada do inconsciente coletivo. Assim sendo, na fenomenologia dos seus conteúdos, ela se apresenta sob diversos aspectos e possui estreita ligação com as vivências humanas históricas e imemoriais. Contudo, apesar de parecer, o arquétipo da anima não representa a totalidade da vida anímica

---

<sup>27</sup> Ao se referir à anima, também se subentende o animus, considerando que ambos designam um mesmo aspecto da psique, ainda que a nomeação no homem e na mulher seja diferente.

inconsciente do homem e da mulher, sendo apenas um arquétipo entre muitos outros (JUNG, 2014).

Como a sombra, essa figura é um complexo de vivência que ocorre ao indivíduo como destino e reflete fortemente na vida mais pessoal. Tendo isso em vista, Jung (2014) afirma que as experiências anímicas, a depender da compreensão que lhes são dadas, repercutem posteriormente sobre o processo psíquico que se desenrola no indivíduo.

Conforme os temas arquetípicos são apreendidos, delinea-se um perigo ao sujeito, considerando que, dentre as várias possibilidades de experiências anímicas, é possível ocorrer o desencadeamento de uma psicose. Em outras palavras, caso ocorra uma identificação com o arquétipo da anima, evidenciando uma fragilidade da personalidade diante da autonomia dos conteúdos da psique coletiva, suscita-se uma inflação ou possessão (JUNG, 2014).

O fascínio que o arquétipo exerce sobre o indivíduo é de tal forma que a identificação por parte do sujeito não é no sentido ativo do processo. Segundo o autor, “a identificação não é “feita” por nós, não “nos identificamos”, mas sofremos inconscientemente o tornar-nos idênticos a um arquétipo, isto é, somos por ele possuídos” (JUNG, 2014, p. 356). Dessa maneira, do mesmo modo que se observa indivíduos desaparecendo por trás do papel social que exercem, outros podem ser de tal forma possuídos por tais figuras e terem suas personalidades transformadas inexplicável e repentinamente (JUNG, 2015b).

Contudo, apesar da anima se apresentar como algo caótico no primeiro encontro, desordenado e sem sentido, Jung (2014) indica que ela guarda uma sabedoria oculta das mais valiosas para o desenvolvimento da psique. Este último aspecto, porém, só se revela a quem a confronta. Somente com a realização do árduo processo de integração e conscientização, esses conteúdos provenientes do fundo obscuro da psique perdem seu caráter impetuoso e compulsivo e se apresentam como um conhecimento superior às leis da vida, dotadas de um significado profundo (JUNG, 2014).

Assim, apenas a partir da vivência do arquétipo, a anima se transforma de complexo autônomo para uma função da relação entre o consciente e o inconsciente, mais precisamente uma função psicológica de caráter intuitivo<sup>28</sup>. Na medida que os conteúdos inconscientes são

---

<sup>28</sup> De acordo com Jung (2015a), as funções psicológicas básicas da consciência são quatro: sensação, pensamento, sentimento e intuição. Quanto às três primeiras, Jung (2015a, p. 26-27) afirma que “a sensação diz que alguma coisa é; o pensamento exprime o *que* ela é; o sentimento exprime-lhe o valor”. A intuição, por sua vez, trata-se de uma apreensão instintiva, uma espécie de faculdade mágica, cuja percepção se dá por via inconsciente. Nesse sentido, Jung (2015a, p. 28) afirma que “a intuição é uma função muito natural, uma coisa perfeitamente normal e até mesmo necessária, pois nos coloca em contato com o que não podemos perceber, pensar ou sentir, devido a uma falta de manifestação concreta”.

conscientizados, eles não atuam mais indiretamente como fenômenos da alma, e, uma vez atravessadas as dificuldades com a coletividade e com o inconsciente coletivo, o caminho de desenvolvimento do eu em direção ao Si-mesmo se abre novamente (JUNG, 2015b).

### 2.1.3.1. Personalidade-mana<sup>29</sup>

De acordo com Jung (2010), um dos princípios do dinamismo psíquico, isto é, das relações energéticas dos processos anímicos que ocorrem na psique, é o da equivalência<sup>30</sup>. Ele postula que a energia gasta em determinado lugar, surge em outro local com a mesma quantidade e sob a mesma ou outra forma de energia. Nesse sentido, conforme ocorre a integração dos conteúdos provenientes da alma, pode-se perguntar para onde sua energia, ou seja, seu valor autônomo, se direciona (JUNG, 2015b).

A energia psíquica, como um conceito relativo aos fenômenos anímicos que ocorrem no sujeito, preliminarmente está representada na concepção primitiva de “mana”, a qual designa uma força ou influência extraordinária, de qualidades sobrenaturais (JUNG, 2010). Desse modo, quando Jung (2015b) questiona para onde foi a “mana”, ele pergunta, em outras palavras, para onde foi a energia da alma que foi integrada.

Na noção primitiva, aquele que mata a personalidade-mana, isto é, a “criatura cheia de qualidades mágicas e ocultas (mana), dotada de sabedoria e poder mágicos” (JUNG, 2015b, p. 118), recebe o seu poder. Uma vez que é o eu consciente que se confronta com a alma, supõe-se que ele se apropria da personalidade-mana, isto é, que ele se apropria do valor autônomo da alma, após sua integração (JUNG, 2015b).

A personalidade-mana, contudo, é um aspecto pertencente ao inconsciente coletivo e “*representa um ser de uma sabedoria superior e de uma vontade igualmente superior*” (JUNG, 2015b, p. 128, grifo do autor). Ela aparece historicamente pelo arquétipo do homem poderoso, sob a figura do herói, do mago, do cacique, do curandeiro e do santo e senhor do homem e dos

---

<sup>29</sup> Dentre os livros que embasaram a construção do presente trabalho, encontrou-se alusões à noção de “personalidade-mana” apenas no livro *O eu e o inconsciente* (volume VII/2 das Obras Completas). O conceito primitivo de “mana”, por sua vez, apareceu, de modo superficial, na obra *Os arquétipos do inconsciente coletivo* (volume IX das Obras Completas) e de forma mais esclarecedora no livro *A energia psíquica* (volume VIII/1 das Obras Completas). Nesse sentido, devido à falta de referências, esse tópico pode parecer um tanto vago. No entanto, optou-se por expor a noção de “personalidade-mana” considerando possíveis convergências com a filosofia do Yoga.

<sup>30</sup> A psique é considerada um sistema energético relativamente fechado, em que os processos psíquicos que nela se desenrolam podem ser compreendidos dentro de um dinamismo que segue princípios, tais como o da equivalência e da entropia (JUNG, 2010). Para maiores explicações do Jung sobre o assunto, recomenda-se a leitura do livro *A energia psíquica* (volume VIII/1 das Obras Completas).



espíritos. Dessa forma, conforme a energia proveniente da anima é incorporada pelo eu e este se transforma em personalidade-mana, ocasiona-se uma inflação da consciência (JUNG, 2015b).

Devido à identificação com o arquétipo, o indivíduo sucumbe a uma figura coletiva, dotando-se de uma máscara por trás da qual sua humanidade não pode se desenvolver e se atrofia. Desse modo, o processo de desenvolvimento pessoal do sujeito estanca. Há, portanto, um perigo anímico da apropriação do eu sobre a personalidade-mana, que reside na aniquilação do que foi conquistado com o confronto com a anima (JUNG, 2015b).

Segundo Jung (2015b), esse fenômeno não constitui uma exceção à regra e, na verdade, deve ser encarado como uma lei psicológica natural, visto que geralmente se desenvolve admiração por quem se confronta com o inconsciente e aprofunda seu conhecimento, bem como há aquelas pessoas que necessitam de alguém que aparenta ser um sábio ou um herói. A diferenciação do eu e da personalidade-mana, no entanto, bem como a conscientização dos seus respectivos conteúdos, é uma etapa necessária para o processo de individuação, do mesmo modo como foi em relação ao arquétipo da anima (JUNG, 2015b).

Tendo isso em vista, Jung (2015b) chama a atenção para o fato de que a dissolução da anima não significa uma dominação do poder do inconsciente, o qual pode irromper novamente a qualquer momento - e é provável que assim faça caso a atitude consciente enfatize demasiadamente um aspecto e produza uma lacuna em outro. O que ocorre a partir da assimilação dos conteúdos da anima é, na verdade, uma maior compreensão dos poderes propulsores do inconsciente (JUNG, 2015b).

Assim sendo, a consciência, de modo algum, dominou o inconsciente, mas houve um equilíbrio entre esses dois opostos. A mana, isto é, a energia psíquica produzida a partir do confronto com o inconsciente se direciona para o “ponto central” da personalidade, uma instância ao mesmo tempo consciente e inconsciente, que unifica os opostos, o Si-mesmo (JUNG, 2015b).

## **2.2. Si-mesmo**

A individuação, como dito anteriormente, concerne à realização espontânea do homem total, configurando-se como um processo simbólico, isto é, fundamentalmente baseado na vivência na imagem e da imagem (JUNG, 2011a, 2014). Através da função transcendente, caracterizada pela alternância de argumentos e afetos, a consciência se confronta com os

conteúdos do inconsciente. Esse embate gera uma tensão dotada de energia, cujo acúmulo produz um terceiro elemento vivo, o Si-mesmo, elevando o indivíduo a uma nova situação psicológica, a um estado de equilíbrio (JUNG, 2011a).

Embora esse seja um desenvolvimento natural de uma vida, em que a pessoa se torna o que sempre foi, esse caminho não é isento de desafios e perigos (JUNG, 2014, 2015b). O principal perigo desse processo, como detalhado nos tópicos anteriores, é de o indivíduo sucumbir aos fascinantes arquétipos e se identificar com eles.

Nesse sentido, Jung (2014) sublinha que as ideias arquetípicas em si não constituem o aspecto patológico, mas sim a dissociação da consciência perante a força e a influência do inconsciente. Nesse estado, o eu passa a ser continuamente inundado pelos conteúdos de caráter coletivo e não consegue integrá-los à consciência (JUNG, 2015b).

Para o restabelecimento do equilíbrio psíquico em qualquer caso de dissociação, Jung (2014) afirma que o processo sintético de integração desses aspectos inconscientes é necessário. Através da contínua ampliação da consciência por meio da confrontação do elemento contrário, mediada pela função transcendente, e da integração dos conteúdos inconscientes, o indivíduo é conduzido à totalidade. Isso constitui o processo de individuação, o caminho para a realização do Si-mesmo (JUNG, 2011a; 2014).

Realizar a si mesmo é um processo dialético de desenvolvimento, geralmente estruturado numa enantiodromia, isto é, na transformação de algo em seu contrário (JUNG, 2014). O conceito de “enantiodromia” provém da filosofia de Heráclito, a qual indica que tudo o que existe se converte em seu oposto. Assim, o caráter enantiodrômico do processo de individuação se evidencia na oposição inconsciente frente a atitude unilateral da consciência (JUNG, 2011e).

Nesse sentido, entende-se que

Normalmente a colaboração do inconsciente com o consciente ocorre sem atritos e perturbações, de modo que a existência do inconsciente nem é percebida. Se o indivíduo ou o grupo social se desvia demasiado do fundamento instintivo, vivenciará todo o impacto das forças inconscientes. A colaboração do inconsciente é sábia e orientada para a meta, e mesmo quando se comporta em oposição à consciência, sua expressão é sempre compensatória de um modo inteligente, como se estivesse tentando recuperar o equilíbrio perdido (JUNG, 2014, p. 281).

De acordo com Jung (2014), a necessidade de união desses opostos ocorre porque a consciência continuamente se coloca em oposição à base arquetípica instintual. Contudo, visto

que os arquétipos são relativamente autônomos, sua integração não ocorre por meios racionais, de modo que “realizar-se a si mesmo” é diferente “tornar-se consciente” (JUNG, 2014).

Tornar-se consciente, para Jung (2011a), significa identificar o eu com o Si-mesmo, resultando em um estado de egocentrismo, enquanto realizar a si mesmo compreende não só o eu como os outros, sublinhando a estreita relação que a individuação tem com o próprio mundo. Desse modo, o Si-mesmo representa a meta da vida e se caracteriza pela compensação do conflito entre o interior e o exterior, em que se considera não apenas o indivíduo, mas também o grupo, numa relação de completude entre ambos (JUNG, 2014, 2015b). Assim, Jung (2015b) afirma que aqueles que quiserem se proteger de perturbações internas e, ao mesmo tempo, contribuir com o próprio meio cultural, devem levar em conta as exigências do mundo exterior e do mundo interior.

Considerando a poderosa influência subjetiva do inconsciente, o autor observa como as grandes catástrofes que ameaçam a humanidade, atualmente, são acontecimentos psíquicos (JUNG, 2015b). Ele afirma que, anteriormente, temiam-se os perigos provenientes da natureza, como animais ferozes, inundações ou terremotos, enquanto, agora, temem-se as guerras e as revoluções, as quais se configuram como epidemias psíquicas das mais ameaçadoras (JUNG, 2011b). Por esse motivo, considerar os fatores psíquicos é fundamental para o restabelecimento do equilíbrio do indivíduo e da sociedade, visto que, de outro modo, observa-se a prevalência de tendências destrutivas (JUNG, 2011a).

Jung (2015b) define o Si-mesmo como um centro virtual pelo qual o eu se liga. Enquanto o Si-mesmo constitui a totalidade psíquica, o eu é apenas o ponto de referência da consciência. Nesse sentido, o autor utiliza como metáfora a relação entre o Sol e a Terra para explicar essa ligação, em que, assim como o Sol está para a Terra, o Si-mesmo está para o eu (JUNG, 2014, 2015b).

A relação entre o eu e o Si-mesmo, porém, é incognoscível, visto que não se pode assegurar nada acerca de seus conteúdos, a não ser do próprio eu. Nesse sentido, o Si-mesmo é um conceito psicológico impossível de ser demonstrado cientificamente e, por isso, é em si e por si uma ideia transcendente, ao qual se chega aos limites das investigações psicológicas (JUNG, 2015b).

Pode-se afirmar, no entanto, e essa é a única afirmação psicológica que Jung (2015b) afirma ser possível de realizar sobre o Si-mesmo, que a sua sintomatologia religiosa remete ao complexo de afirmações associados ao termo “Deus”. Para Jung (2015b), “Si-mesmo” e “Deus” são conceitos essencialmente sinônimos que expressam algo de inalcançável e incompreensível,

sendo utilizados psicologicamente no sentido de evidenciar a autonomia e a primazia de certos conteúdos psíquicos que se opõem à consciência e influenciam nossos estados de espírito e ações.

Com isso em vista, Jung (2015b) emprega o termo Deus no sentido de demonstrar a experiência psicológica através da qual o sujeito expressa pela imagem de Deus, não indicando nenhuma prova da existência própria de Deus. Psicologicamente, Deus é um arquétipo de enorme significação e influência, cuja vivência por parte do sujeito qualifica uma experiência religiosa, considerando

o sentido original do conceito “*religio*” como *consideração e observação cuidadosas* de determinados fatores dinâmicos apreendidos como “potências”: espírito, demônios, deuses, leis, ideias, ideais ou quaisquer que tenham sido os nomes dados pelos homens a esses fatores que sentiram em seu mundo como poderosos, perigosos ou providenciais o bastante para merecer consideração especial, ou suficientemente grandes, belos ou significativos para adorá-los e amá-los com devoção (JUNG, 2011d, p. 12, grifo do autor).

Nesse sentido, Jung (2011d) aponta que, frequentemente, essa vivência tem o caráter de *numinosum*, isto é, “a qualidade de um objeto visível ou a influência de uma presença invisível que causa uma transformação especial da consciência” (JUNG, 2011d, p. 12). Assim, a experiência de Deus não é causada por um ato arbitrário da vontade, mas, ao contrário, o sujeito é dominado e apreendido por ela (JUNG, 2011d).

Considerando a nossa personalidade como constituída pelo consciente e inconsciente, logo, atravessada por conteúdos de dentro e de fora, Jung (2015b) sublinha que devemos satisfazer as duas polaridades da totalidade. Isso deve ser feito dentro das nossas capacidades individuais, sendo preciso proceder dentro do possível e do necessário, não no que se deveria fazer (JUNG, 2015b).

Dessa maneira, na medida em que se faz concessões a esses dois mundos, realiza-se a união dos contrários no caminho do meio, em que a “realidade é ao mesmo tempo a mais individual e a mais universal, o cumprimento legítimo do significado da existência humana” (JUNG, 2015b, p. 96). A formação do homem total, empreendida ao longo do processo de individuação por meio da função transcendente, caracteriza-se pelo alcance da centralização através do Si-mesmo, sendo este o ponto mais alto de desenvolvimento e com maior efeito terapêutico (JUNG, 2011a, 2015b).

### 3 DIÁLOGOS ENTRE O YOGA E A INDIVIDUAÇÃO

Através dos seus objetivos específicos, o Yoga e a individuação têm como objetivo conduzir o sujeito para o caminho do autoconhecimento. Segundo Jung (2011a), a tarefa do autoconhecimento necessariamente leva o sujeito a se confrontar com elementos inconscientes, de modo que tanto a filosofia da Índia, e aqui destacamos o Yoga, quanto a Psicologia tratam, sobretudo, da relação fundamental do ser humano com o inconsciente.

O inconsciente, segundo Jung e Wilhelm (2013), é a matriz das diversas linhas do desenvolvimento anímico, constituindo a base comum da humanidade, ou seja, de onde partem as afirmações metafísicas, a mitologia, a filosofia e a vida que se sustenta em pressupostos psicológicos. Nesse sentido, para Jung (2011a), a questão primordial que se coloca a todas as filosofias e religiões é justamente como lidar com essa parte da psique tão poderosa e presente, ao mesmo tempo tão desconhecida.

Os autores afirmam que a consciência, com todas as suas representações e ações, desenvolveu-se a partir dos instintos gerais inconscientes, os arquétipos, e permanece ligada a eles. Esse desenvolvimento se processou ao longo da história, em que, conforme o ser humano assimilou os conteúdos do âmbito inconsciente, a consciência se ampliou e se elevou. Isso garantiu uma certa autonomia e um certo poder sobre as imagens primordiais do inconsciente (JUNG; WILHELM, 2013).

À medida que a consciência se desenvolveu e se desvinculou do domínio do inconsciente e da poderosa influência dos arquétipos, foi possível que o sujeito rompesse com as cadeias de pura instintividade, atrofiando ou mesmo se opondo ao inconsciente (JUNG; WILHELM, 2013). Contudo, como Jung e Wilhelm (2013) destacam, a supervalorização da vontade consciente e o desenvolvimento de uma consciência intelectual exaltada e unilateral, afastada demasiadamente das imagens primordiais, produz como consequência um colapso, isto é, uma completa desarmonia entre os valores da consciência e do inconsciente.

Diante desse conflito, os autores afirmam que o sujeito se depara com a exigência da unidade da personalidade, bem como a necessidade de encontrá-la, sendo exatamente este o cerne do processo de individuação. Observa-se, no entanto, que o choque dos opostos, evidenciado no Ocidente pelo desenvolvimento unilateral da consciência, também foi sentido pelos hindus, ainda que sua consciência estivesse muito mais próxima da mentalidade originária, ou seja, da unidade com o inconsciente (JUNG; WILHELM, 2013).

Tendo isso em vista, Jung e Wilhelm (2013) afirmam que a exigência da personalidade também é o caminho percorrido pelo Oriente e, nesse caso, especificamente pelo Yoga. Desse modo, o conflito dos contrários determinou aquilo os *yogins* buscaram, através do *karmayoga*, para atingir a liberação: a neutralização dos pares de opostos.

Ainda que a Psicologia trate do autoconhecimento, Jung (2011a) observou que o homem em geral, e especificamente o ocidental, tem uma forte aversão a saber mais de si mesmo, levando-o a um contexto de grandes progressos exteriores e uma carência de desenvolvimento interior. O problema disso, contudo, reside no fato de que “tratar com o inconsciente é uma questão vital - uma questão de ser ou não ser espiritual” (JUNG, 2014, p. 32).

Tendo isso em vista, Jung (2013) pontua que a necessidade de um maior conhecimento psicológico no Ocidente é provocada sobretudo pela falta de direção espiritual e pelo sofrimento proveniente do afastamento da religião. Ele afirma que a Psicologia, enquanto ciência empírica e exploradora do inconsciente, surgiu a partir do momento que a fórmula religiosa para as questões da alma se converteu em meros objetos de fé, não propiciando mais o voo da fantasia filosófica (JUNG, 2014).

O autor considera que as religiões, tais como os ensinamentos primitivos, contêm uma sabedoria revelada e se exprimem através de imagens que proporcionam ao homem a proteção de experiências anímicas intensas e perigosas, como a “experiência de Deus”. Ao mesmo tempo que os símbolos dogmáticos revestem essas vivências, no sentido de torná-las suportáveis à experiência humana, eles permitem ao sujeito transcender os seus significados (JUNG, 2014)

Nesse sentido, Jung (2014) afirma que a humanidade tinha diversas imagens poderosas, protetoras e curativas dos acontecimentos invisíveis da alma, tais como as simbólicas cristãs ou, mesmo antes, os antigos mistérios. Contudo, a falta de proteção do homem ocidental a essas imagens primordiais incitou a busca por outras imagens e formas de pensamentos capazes de amenizar as inquietações do coração e da mente (JUNG, 2014).

Foi nesse cenário que os símbolos do Oriente passaram a exercer uma forte atração sobre o Ocidente, na medida em que, diferentemente dos deuses ocidentais convencionais, eles eram - e permanecem sendo - estranhos e incompreensíveis. Desse modo, os símbolos asiáticos forneceram uma aparente solução para a necessidade religiosa, o sentido da fé e a especulação filosófica ocidental (JUNG, 2014).

A partir disso, Jung (2014, p. 22-23) questiona: “será que podemos vestir como uma roupa nova símbolos já feitos, crescidos em solo exótico, embebidos de sangue estrangeiro, falados em línguas estranhas, nutridos por uma cultura estranha, evoluídos no contexto de uma

história estranha?”. Para o autor, tal procura do Ocidente por uma nova simbólica indica, evidentemente, uma abertura e vitalidade do sentimento religioso. Ele pondera, no entanto, que a apropriação desses símbolos de modo acrítico seria uma infidelidade com nossa própria história (JUNG, 2014).

Jung (2014) alerta que o depauperamento crescente da simbólica cristã, da qual somos herdeiros legítimos, indica nossa pobreza espiritual, e a perda dos nossos símbolos históricos não se resolve com uma simples substituição. O temor frente a essa situação de esvaziamento religioso, contudo, é grande e não injustificado, pois as representações espirituais são alicerces da vida psíquica e estão presentes em todos os povos que desenvolveram de algum modo a consciência (JUNG, 2011a).

Dito isto, vale salientar que a aproximação entre o Yoga e o processo de individuação na Psicologia Analítica neste trabalho não tem como objetivo tomar tais simbolismos e compreensões orientais como caminhos a serem seguidos em detrimento da valorização de nossas raízes históricas. Consoante ao que Jung e Wilhelm (2013) acreditam, afirma-se aqui que a negação das nossas bases não nos ajuda em nosso próprio desenvolvimento, bem como apresentam o perigo de um novo desenraizamento.

O presente capítulo, portanto, trata essencialmente da discussão das possíveis relações entre a individuação na Psicologia Analítica e o Yoga, principalmente no que concerne aos seus respectivos objetivos: a realização do Si-mesmo e a liberação. Além das obras citadas, que serviram de base para a construção dos capítulos anteriores, foram utilizados outros três textos para aprofundar a discussão sobre o Yoga neste capítulo.

Considerou-se duas obras que o Jung aborda as práticas orientais e se refere especificamente ao Yoga, sendo elas: *Psicologia e religião oriental* e *O segredo da flor de ouro*. Embora o seminário intitulado *A interpretação psicológica do Kundalini Yoga* seja um texto fundamental no que concerne a compreensão do autor acerca do Yoga, essa obra não apresenta tradução no português, optando-se, neste trabalho, por não o incluir na bibliografia. Além deles, utilizou-se o texto *Yoga: imortalidade e liberdade* do Mircea Eliade<sup>31</sup>.

### **3.1. A liberação e a realização do Si-mesmo**

Para a filosofia védica, a causa do sofrimento humano é a ignorância sobre a real identidade de si, *avidyā*. Essa confusão, de acordo com a *Gītā* (2010), diz respeito à

---

<sup>31</sup> Cf. nota de rodapé 13.

identificação do *Ātman*, com seu corpo, mente e intelecto. Tendo isso em vista, a tradição védica enfatiza a necessidade do sujeito de adquirir conhecimento, já que, de outro modo, ele não é capaz de alcançar o objetivo último da vida, a liberação.

Semelhante ao que se afirma sobre esse estado de ignorância, fala-se na Psicologia sobre a neurose. Segundo Jung (2011b), a neurose constitui uma perturbação no desenvolvimento da personalidade, em que o sujeito se encontra distante de si mesmo. Em outras palavras, a neurose constitui um estado de sofrimento sentido pelo indivíduo devido ao desconhecimento de si. Nesse sentido, tanto o Yoga quanto a individuação parecem apontar para uma imprescindibilidade imposta ao sujeito para que ele alcance um maior desenvolvimento pessoal: a saída da escuridão da ignorância de si.

Para Jung (2011a), a vida constitui um processo energético irreversível e orientado para um objetivo: o estado de equilíbrio<sup>32</sup>. Em outras palavras, ela consiste na busca incessante pelo restabelecimento de uma situação harmônica que foi perturbada. A vida é, portanto, teleológica, isto é, orientada para um fim: o desenvolvimento da personalidade (JUNG, 2011a).

A personalidade se refere à realização máxima do caráter inato e específico de um indivíduo, cuja tarefa é extremamente significativa, na medida constitui

a obra a que se chega pela máxima coragem de viver, pela afirmação absoluta do ser individual, e pela adaptação, a mais perfeita possível, a tudo que existe de universal, e tudo isso aliado à máxima liberdade de decisão própria (JUNG, 2011b, p. 182).

A liberação, por sua vez, concerne à dissolução do indivíduo com o Todo, a partir do reconhecimento do sujeito sobre a sua natureza essencial como a mesma de tudo o que há no mundo, uma só e eterna: *Brahman* (BHAGAVADGITA, 2010). Nesse sentido, Eliade (1996) pontua que ela é o resultado final e a coroação dos esforços ascéticos e empenhos espirituais do indivíduo, de modo que, similar ao processo de individuação, a liberação se apresenta como o feito mais significativo do desenvolvimento do sujeito na vida.

A filosofia do Yoga entende que a *Prakṛti* - concernente à matéria, ou seja, à vida em sua substancialidade - age instintivamente visando a liberação do sujeito através de *Puruṣa*, ou

---

<sup>32</sup> Pode-se compreender “estado de equilíbrio” como a unificação dos pares de opostos, do consciente e do inconsciente, implicando um equilíbrio que não é estático, visto que, para Jung, a psique é dinâmica. Assim, tal equilíbrio seria similar ao que se tem no processo homeostático, em que, conforme as mudanças que se efetuam, um novo equilíbrio é continuamente produzido. Pode-se também entender esse equilíbrio como a morte, visto que, o autor pondera que ela é parte integrante da vida e é uma meta ao qual o sujeito é conduzido a partir de determinado momento da vida (JUNG, 2011a).



*Brahman*. Ao mesmo tempo que ela torna possível a experiência do sofrimento, ela persegue a liberação do *Ātman*. Dito de outro modo, a matéria, englobando o corpo físico e o fluxo psicamental, ao mesmo tempo que busca a liberação do sujeito, ela torna possível a realização desta (ELIADE, 1996). Desse modo, o caráter teleológico do Yoga fica evidente.

A importância que a filosofia védica atribui ao psíquico e ao corporal, juntos, para o alcance do objetivo final da vida também coaduna com a compreensão junguiana acerca do papel da estrutura psíquica e corporal na individuação. Isto porque, de acordo com Jung (2013), esses dois âmbitos são o que permitem a comunicação pela palavra e, sem eles, o Si-mesmo seria destituído de objeto completamente.

O Si-mesmo, como exposto acima, se trata de um centro firme produzido a partir da assimilação dos conteúdos inconscientes e da conseqüente aproximação dos opostos consciente e inconsciente. Segundo Jung (2013), o termo “Si-mesmo” foi recolhido da filosofia oriental e expressa a totalidade do homem. Ele aponta uma nova disposição da consciência, em que o sujeito é levado a um estado em que “as coisas exteriores não afetam mais a consciência da egoidade da qual se originara uma recíproca vinculação, mas sim pela circunstância de que uma consciência vazia permanece aberta a uma outra influência” (JUNG, 2013, p. 86).

Jung (2015b) pontua que o Si-mesmo é sentido como um não-eu, cujo objeto é a consciência e cuja atividade não parece própria do sujeito. Ele é algo que inclui a experiência do eu, porém o ultrapassa, sendo algo maior e mais amplo, a ponto de parecer um não-eu ou uma “outra influência”. Nesse sentido, o Si-mesmo pode ser expresso através das palavras de São Paulo, quando ele diz “mas não sou eu quem vive, e sim o Cristo que vive em mim” (BÍBLIA, Gálatas, 2, 20 *apud* JUNG, 2015b, p. 113).

A ideia do Si-mesmo é em si e por si um pressuposto transcendental, visto que não é possível afirmar nada acerca dos seus conteúdos, já que o eu é, dentre eles, o único conhecido. Trata-se de um conceito psicológico construído no intuito de exprimir o incognoscível, cuja vivência se aproxima daquela significada como uma “experiência de Deus” (JUNG, 2015b).

Conforme Jung (2014), um dos símbolos pelos quais o Si-mesmo é representado é a mandala, a qual constitui também, ao mesmo tempo, uma imagem de Deus. Para o autor, “isto não é casual, na medida em que a filosofia indiana, a qual desenvolveu sobremaneira a ideia do Si-mesmo, do *atmã*, ou *purusha*, não diferencia em princípio a essência humana da divina” (JUNG, 2014, p. 396).

Essa não diferenciação, apontada por Jung (2014), é perceptível quando se tem em consideração que o conhecimento que o *yogin* deve adquirir para alcançar a liberação é quanto

à identidade da sua natureza essencial, *Ātman*, como *Brahman*. Nesse sentido, de forma correspondente, a mais íntima essência divina humana é representada na mandala ocidental por símbolos que também podem caracterizar a imagem de Deus, isto é, a imagem da divindade presente no mundo, na natureza e no ser humano (JUNG, 2014).

Com isso em vista, pode-se afirmar que os termos indianos *Puruṣa*, *Brahman* e *Ātman* são sinônimos de “Si-mesmo” e “Deus”, referindo-se a mesma experiência psicológica. Jung (2013) ressalta, no entanto, que a Índia não desenvolveu algo equivalente à Psicologia como temos no Ocidente, mas sim uma metafísica. O autor considera, portanto, que o hindu pensa objetivamente ao falar em “Si-mesmo” na sua filosofia, ao passo que a Psicologia não o faz. Para o hindu, o Si-mesmo não se distingue de Deus como fonte psíquica, de modo que o homem em Si-mesmo está contido em Deus e é o próprio Deus (JUNG, 2013).

Apesar disso, Jung (2013, p. 124, grifo do autor) salienta que “o *objetivo* da prática oriental é idêntico ao da mística ocidental: desloca-se o centro de gravidade do ego para o Si-mesmo, do homem para Deus [...]”. Dessa consideração, reforça-se que o objetivo do Yoga é o mesmo da individuação: a busca pela totalidade.

### 3.2. Método

Uma das técnicas que Jung (2014) apresenta como um canal efetivo para que a função transcendente se realize, isto é, para que a união entre o consciente e o inconsciente ocorra, é a imaginação ativa. Esta se refere a um método de concentração intencional do sujeito em torno dos conteúdos inconscientes, em que a energia psíquica sobre eles é elevada. Através dessa técnica, a consciência do indivíduo como que se desliga, tornando possível a expansão desses conteúdos, que “são vivificados, iluminados como que a partir de dentro e por assim dizer convertidos numa espécie de realidade substitutiva” (JUNG, 2013, p. 34).

Uma vez superadas as dificuldades do início, em que o sujeito cai na caótica esfera do inconsciente pessoal, Jung e Wilhelm (2013) afirmam que a atitude crítica da consciência se faz presente e busca interpretar o fragmento da fantasia espontânea, por meio da classificação, da formalização estética ou da desvalorização. No entanto, após a observação cuidadosa desses fragmentos e o aparecimento dessas resistências obstrutivas, o indivíduo deve se desembaraçar novamente da atividade consciente (JUNG; WILHELM, 2013).

A princípio, o resultado desse empenho pode não ser encorajador, já que o que se apresenta é, muitas vezes, incompreensível e desconexo. Contudo, Jung e Wilhelm (2013)

apontam que tais exercícios devem prosseguir até que as coisas possam acontecer por si mesmas, pois é a partir disso que ocorre a criação de uma nova atitude. É preciso, portanto, deixar que as fantasias simplesmente aconteçam, seja através da escrita, do desenho, da visualização, da pintura, da modelagem, entre outras formas de expressão, pois, somente quando há uma abertura de espaço para que tais fantasias ocorram livremente, uma transformação se realiza (JUNG; WILHELM, 2013).

A noção de “ocorrer livremente”, utilizada por Jung e Wilhelm (2013), faz referência ao princípio taoísta da ação da não-ação *wu-wei*, o qual, em outras palavras, significa “deixar-acontecer” (JUNG; WILHELM, 2013). Para Jung (2014), esse deixar-acontecer não é um ato voluntário e não resulta em algo criado de modo arbitrário, sendo, ao contrário, um decisivo acontecer espontâneo que concede possibilidades grandes e necessárias ao inconsciente.

A união dos opostos em um nível mais elevado da consciência, portanto, não pode ser alcançada unicamente através da vontade da consciência, já que essa é apenas uma das partes. Uma vez que a individuação se refere à realização do sujeito como um todo, apenas o emprego do todo o guiará a tal destino, de modo que a participação da expansão indefinida do inconsciente se faz imprescindível. No entanto, tendo em vista que o inconsciente é constituído de pares de opostos e é, portanto, ambivalente, a consciência tem o papel fundamental de garantir que a personalidade não se desintegre (JUNG, 2013, 2014).

Nesse sentido, o desenvolvimento individual ocorre de modo que

os produtos das fantasias espontâneas [...] se aprofundavam e se concentravam progressivamente em torno de formações abstratas, que parecem representar “princípios”, no sentido dos *archai* gnósticos. Quando as fantasias tomam a forma de pensamentos, emergem formulações intuitivas de leis ou princípios obscuramente pressentidos, que logo tendem a ser dramatizados ou personificados. [...] Se as fantasias forem desenhadas, comparecem símbolos que pertencem principalmente ao tipo do “mandala” (JUNG; WILHELM, 2013, p. 38, grifo do autor).

A produção de símbolos, dentre os quais a mandala é apenas uma das infinitas possibilidades de representação, é inevitável e imprescindível no decorrer do processo psíquico, visto que o inconsciente só pode ser atingido e expresso através deles. Por esse motivo é que, não apenas o desenvolvimento individual é retratado através de imagens simbólicas, mas também, historicamente, o processo de individuação foi representado por meio de símbolos (JUNG; WILHELM, 2013).

As manifestações simbólicas tem a capacidade de atuar fortemente sobre o próprio autor e trazer efeitos terapêuticos significativos. Isto porque esses símbolos representam, muitas

vezes, tentativas de reunir opostos aparentemente inconciliáveis e transpor as separações que aparentavam ser insuperáveis. A mandala, por exemplo, oculta uma antiga atuação mágica no sentido de proteção, apresentando, através da sua expressão, o objetivo de preservar a personalidade mais íntima (JUNG; WILHELM, 2013; JUNG, 2014).

A harmonização com esses símbolos emergentes do inconsciente, segundo Jung (2011a), conduz aqueles que seguem no caminho da individuação à plenitude. Voltar-se a eles, os símbolos, é uma atitude sábia, conforme se entende que “não se trata nem de fé nem de conhecimento, mas da concordância de nosso pensamento com as imagens primordiais do inconsciente que são as matrizes de qualquer pensamento que nossa consciência seja capaz de cogitar” (JUNG, 2011a, p. 359).

O Yoga, por sua vez, assim como a Psicologia Analítica, faz uso do processo de introversão, isto é, da concentração interior, para alcançar seus objetivos. Para *Patañjali*, a mente é caracterizada por um fluxo espontâneo de associação contínua sobre o qual se busca exercer controle, sendo o Yoga “o controle dos movimentos da mente” (ARIEIRA, 2017, p. 42). Esse controle dos pensamentos pode ser feito de duas maneiras: à força, pelo refreamento dos pensamentos, os quais, quando soltos, correrão com mais intensidade, ou pelo entendimento da natureza da mente (ARIEIRA, 2017).

O primeiro modo se assemelha ao conceito psicológico da repressão. De acordo com Jung (2011e), a repressão diz respeito à retirada de energia psíquica disponível por parte da consciência de determinadas tendências (ideias, desejos, afetos, necessidades etc.), restando-lhes somente aquela energia que não foi possível ser tirada. Este resto, no entanto, possui uma força significativa, de modo que, quando o sujeito se encontra sob o domínio do inconsciente, essas tendências podem se apresentar bastante desagradáveis (JUNG, 2011e).

O segundo modo, por outro lado, se aproxima da ideia de concentração interior e se refere ao exercício da repetição e do desapego. A repetição, de acordo com *Patañjali*, concerne ao exercício de trazer continuamente a mente de volta para o seu objeto de foco, de forma que os movimentos dela cessem ou reduzam e o indivíduo seja capaz de permanecer em sua realidade básica, a Consciência. Ele pontua que essa disciplina deve ser praticada ininterruptamente, por um longo período de tempo e com dedicação para que uma base firme se estabeleça (ARIEIRA, 2017).

O desapego, enfatizado na tradição dos Vedas, diz respeito ao recolhimento do indivíduo em relação aos objetos exteriores e aos desejos, visto que, devido a eles, o indivíduo se encontra vulnerável às oscilações da mente pelos gostos e aversões. Com os órgãos dos

sentidos retraídos dos seus objetos, o sujeito não se apega – ou não se identifica – com afetos ou pensamentos que lhe ocorrem, possibilitando a formação de uma base firme para o conhecimento da natureza real do sujeito (BHAGAVADGITA, 2009; ARIEIRA, 2017).

Tendo em vista essa perspectiva, Jung (2013) considera que os objetos e os desejos exigem uma satisfação exterior e mantém o sujeito no mundo consciente, impossibilitando-o de perceber seus conteúdos inconscientes. Porém, na medida em que o indivíduo se retrai do mundo, torna-se cada vez mais possível que ele perceba seus conteúdos inconscientes e que surja a possibilidade de um efeito terapêutico acontecer (JUNG, 2013).

Desse modo, semelhante ao que se observa no campo da Psicologia Analítica com a imaginação ativa, no Yoga, há um método da concentração estruturado em dois pilares principais: a repetição e o desapego. A convergência entre ambos métodos se torna ainda mais evidente quando, nos *Yoga Sūtras*, é introduzido outro meio de alcançar a liberação: através do conhecimento de *Īśvara* e da entrega a ela.

Segundo Arieira (2017), ao compreender a natureza de *Īśvara* como causa, manifestação e Ordem cósmica do universo, o *yogin* cede suas resistências às leis que governam o universo, agindo conforme o seu *dharma* e recebendo sem reclamação o resultado de suas ações. Conforme o sujeito entende que ele não controla o resultado das ações, já que isso vem de *Īśvara*, ele nada faz, ainda que esteja engajado na ação. Assim, o indivíduo que age no mundo, age conforme o seu *dharma*, ou seja, age com a compreensão do que deve ser feito e não esperando um resultado (ARIEIRA, 2017).

Considerando isso, evidencia-se que a atitude de não resistência, a qual o *yogin* deve exercer perante *Īśvara*, entendendo que ele não controla o que vem das suas ações, é entrega. Isso se aproxima da noção de “deixar-acontecer” e do princípio da não-ação (*wu-wei*), citado em relação à imaginação ativa, na medida em que ambas ideias apresentam a importância de uma rendição a algo “desconhecido” por parte do sujeito.

Para o Yoga, a entrega também significa meditação, a qual inclui o questionamento deliberado e a contemplação. *Patañjali* afirma que é possível meditar pela repetição da palavra *Om*, que significa *Brahman* ou *Ātman*, pelo exercício de *prāṇāyāma* ou pelo simples foco em um objeto. Através disso, os outros objetos são deixados de lado e a mente aprende a estar atenta e disciplinada. Em outras palavras, através da meditação, proporcionada pela repetição e pelo desapego, o indivíduo desenvolve a capacidade de concentração e reduz a agitação mental (ARIEIRA, 2017).

Nesse mesmo sentido, Jung e Wilhelm (2013) apontam que a consciência é esvaziada de seus conteúdos conforme a sequência de imagens do fluxo espontâneo consciente e a energia que alimenta tal dinamismo são abolidas. Segundo os autores, a quantidade de energia economizada com o esvaziamento da consciência é assimilada pelo inconsciente, de modo que os conteúdos da psique inconsciente surgem na consciência com mais facilidade, trazendo tudo aquilo que é necessário ao sujeito para a totalização (JUNG; WILHELM, 2013).

Os conteúdos que irrompem na consciência do sujeito são determinados pela relação compensatória entre o consciente e inconsciente, de forma que, caso o indivíduo incorpore os fragmentos advindos do inconsciente harmonicamente na sua vida consciente, extinguem-se os conflitos entre esses dois âmbitos. A partir disso, uma nova forma da existência psíquica se produz, correspondendo melhor à personalidade individual (JUNG; WILHELM, 2013).

Tendo em vista o que foi dito, observa-se que o Yoga e a individuação apontam a necessidade de o sujeito observar, refletir e contemplar para a realização dos opostos. No processo de individuação, o sujeito deve observar as fantasias que irrompem, refletir sobre elas, ainda que busque se desembaraçar da atividade consciente, e contemplar (JUNG, 2013). No Yoga, por sua vez, o *yogin* deve escutar o conhecimento, refletir sobre ele e contemplar para eliminar a equivocada identificação do sujeito com o objeto (ARIEIRA, 2017).

Outra convergência observada consiste na ênfase de ambos sobre o aspecto vivencial para o autoconhecimento. Segundo Jung (2015b), o confronto com o inconsciente, necessário para o desenvolvimento da personalidade, ocorre através da contínua conscientização e vivência das fantasias que surgem na consciência, encerrando uma atitude ativa do sujeito no processo. Enquanto, no Yoga, a agitação mental só pode ser controlada e abolida através da experimentação dos diferentes estados de consciência (ELIADE, 1996).

Para Eliade (1996), apenas pela vivência desses “turbilhões mentais”, o *yogin* pode conhecer concreta e experimentalmente aquilo que ele se propõe a dominar através do exercício e da persistência das disciplinas diárias. Com isso em vista, fica evidente como são as experiências que o processo de individuação e o Yoga proporcionam, cada um através do seu próprio modo, são o que conduzem o sujeito à plenitude.

Conforme o *yogin* exerce suas disciplinas, ele se torna autônomo em relação ao cosmos, de modo que as situações exteriores e sua atividade sensorial já não o perturbam e o fluxo mental não o distrai. Essa retirada do cosmos ocorre conjuntamente com um mergulho em si mesmo, por meio do qual o indivíduo constrói “defesas”, cada vez mais potentes, para se proteger de invasões do exterior (ELIADE, 1996). Tal ideia se assemelha ao que se propõe com

a expressão da mandala, apresentada acima, no sentido de preservação da personalidade frente a ameaças exteriores.

De acordo com Jung e Wilhelm (2013), essas defesas não são de modo algum injustificadas, visto que o encontro da consciência individual com o inconsciente coletivo representa um enorme risco devido ao efeito dissolvente deste último sobre a consciência. Assim é que o “círculo protetor” da mandala, bem como as ricas metafísicas orientais buscam reduzir esse efeito dissolvente do inconsciente e proteger a unidade da consciência contra a fragmentação da psique (JUNG; WILHELM, 2013).

Até então foram expostas algumas consonâncias no modo como o Yoga e o processo de individuação se desenrolam, bem como os objetivos que ambos almejam. Deve-se, no entanto, salientar algumas ressalvas que Jung (2013) faz perante uma apropriação possivelmente inadequada do método estrangeiro e eficaz que é o Yoga pelo Ocidente, devido às próprias diferenças da mentalidade e das raízes históricas que alicerçam o Oriente e o Ocidente (JUNG, 2013).

De acordo com Jung e Wilhelm (2013), o oriental possui concepções e doutrinas que proporcionam a plena expressão da sua fantasia criadora, por isso que o Yoga rejeita os conteúdos da fantasia, no sentido de se proteger contra seu excesso. O ocidental, por outro lado, também rejeita suas fantasias, mas suas razões para tal empreendimento são diversas: ele desvaloriza e subestima sua fantasia (JUNG; WILHELM, 2013).

Nesse sentido, uma das diferenças entre o Ocidente e Oriente é que o primeiro nega a existência dos sistemas parciais autônomos, isto é, dos complexos, eximindo-se de vivenciá-los, enquanto o segundo os reconhece como óbvios e busca se desembaraçar de suas forças. O Oriente rejeita suas fantasias porque já há muito as vivenciou e as condensou em ensinamentos profundos e em ricas metafísicas, enquanto cabe ao ocidental uma enorme quantidade de experiências a serem vividas para desenvolver a capacidade de diferenciação daquilo que é valioso do que não é (JUNG; WILHELM, 2013).

Considerando isso, Jung (2013) assinala

A evolução espiritual do Ocidente seguiu caminhos totalmente diversos dos do Oriente, razão pela qual surgiram condições sumamente desfavoráveis para a aplicação da ioga. A civilização ocidental tem pouco menos de mil anos de existência; ela deve primeiramente libertar-se de suas unilateralidades bárbaras. Para isto é preciso uma percepção e uma visão mais profundas da natureza do homem. Mas com a repressão e a dominação não se chega a conhecimento algum, e menos ainda com a imitação de métodos que surgiram de condições psicológicas totalmente diversas. Com o passar dos séculos o Ocidente irá formando sua própria ioga, e isto se fará sobre a base criada pelo cristianismo (JUNG, 2013, p. 76).

Para o autor, o Ocidente edificou seu espírito de modo bastante diverso do Oriente, de forma que a prática de Yoga no Ocidente é, na maioria das vezes, apenas uma repetição e uma imitação de movimentos. Esquece-se do ponto mais fundamental dessa tradição indiana: voltar-se para dentro (JUNG, 2013).

Tendo isso em vista, Jung e Wilhelm (2013) afirmam que a prática de exercícios do Yoga, enquanto tratamento terapêutico, pode ser um grande erro ao indivíduo ocidental. Para os autores, o Yoga seria propício, em primeiro lugar, aos casos em que a consciência se afasta excessivamente do inconsciente, visto que essa prática ocasiona uma ampliação notória da consciência. Assim, recomendar o Yoga àqueles casos cujo mal é o predomínio abusivo do inconsciente seria, no mínimo, desastroso (JUNG; WILHELM, 2013).

Jung (2014) afirma que, através da prática do Yoga, a consciência se amplia. Com isso, os conteúdos do inconsciente perdem clareza no detalhe e a consciência, embora abrangente, torna-se nebulosa. Conforme uma vasta quantidade de elementos do inconsciente passa a desembocar em um todo indefinido, o sujeito é conduzido a um estado de inconsciência em que não se exclui, escolhe ou diferencia, em que a consciência do eu é devorada pelo inconsciente (JUNG; WILHELM, 2013).

Jung e Wilhelm (2013) destacam que é justamente a negação fanática da existência e da atuação dos sistemas parciais autônomos e a apropriação indevida da prática yóguica, através da repetição e da imitação, que fazem do Yoga uma prática dificilmente recomendável ao sujeito ocidental. Os autores afirmam que, por meio do Yoga, o indivíduo ocidental pode acabar fortalecendo sua vontade e sua consciência contra o inconsciente e intensificando sua neurose (JUNG; WILHELM, 2013).

Tendo isso em vista, Jung (2013) considera que o Ocidente se apropria do Yoga de forma indiscriminada e acrítica, esperando, por meio dessas práticas, apenas evitar o confronto com as trevas. Para autor, isso não tem valor ou sentido, visto que, desse modo, não se produz efeito algum ou, pelo menos, o efeito desejado. Nesse sentido, Jung (2013) sublinha que o ensinamento hindu deve ser compreendido conforme nossa inteligência ocidental nos permite, sem abdicarmos dela.

Observa-se, contudo, desde o início dos anos 2000, uma crescente produção de estudos acadêmicos evidenciando os benefícios do Yoga para a saúde física e psíquica, bem como uma maior adesão dessa prática por organizações e instituições de saúde (MEDEIROS, 2017). Com



base nesse conjunto de trabalhos científicos<sup>33</sup>, por exemplo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a recomendar tal prática e o Sistema Único de Saúde (SUS) a incorporou nos seus serviços.

Então, enquanto por um lado, Jung aponta significativos riscos psicológicos devido à adesão inadequada do Yoga no Ocidente, por outro, as recentes pesquisas científicas apontam vastos benefícios à saúde. Esse quadro apresenta a incongruência entre as orientações do Jung e os mais recentes estudos científicos no que se refere às consequências psíquicas da prática de Yoga no Ocidente, indicando a necessidade de maiores investigações e articulações nessa questão.

### 3.3. União dos opostos

Para o sujeito adquirir o conhecimento verdadeiro de si e, conseqüentemente a liberação, ele deve possuir tranquilidade mental. Esta se refere ao desenvolvimento de uma mente livre de oscilações, capaz de permanecer a mesma frente a qualquer situação, seja ela agradável ou desagradável, e o meio de obtê-la é através da neutralização dos pares de opostos, pela prática do *karmayoga* (BHAGAVADGITA, 2009).

Com a prática do *karmayoga*, o sujeito se encontra livre da dualidade, adquire tranquilidade mental e se mantém em equilíbrio. Em outras palavras, ele desenvolve uma mente desvinculada do domínio dos pares de opostos. Nesse sentido, o Yoga é entendido como a capacidade de se manter em equilíbrio (BHAGAVADGITA, 2009; AREIRA, 2017).

Segundo Eliade (1996), a palavra “yoga”, deriva da raiz *yuj*, que remete a “ligar” ou “manter unido”, enquanto *Samādhi* – o último membro do *Aṣṭāṅga-yoga* – é, geralmente, traduzido por “concentração”. Esta tradução, contudo, apresenta o risco de confusão com o sexto membro, *dhāraṇā*. Por essa razão, Eliade (1996) considera mais adequado traduzir *Samādhi* por “conjunção”<sup>34</sup>.

De acordo com o Dicionário Caldas Aulete (2021), o termo “conjunção” é definido como “ligação, união, reunião num corpo só ou unidade”. Essa definição, bem como a

---

<sup>33</sup> Medeiros (2017), no trabalho intitulado *Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma*, realizou uma revisão bibliográfica em plataformas nacionais e internacionais e sistematizou estudos que evidenciam os benefícios da prática do Yoga e da meditação nos diferentes aspectos concernentes à saúde.

<sup>34</sup> Essa interpretação do *Samādhi* advém do neologismo *en-tasis*, adotado por historiadores das religiões da língua francesa, referindo-se a um modo de contemplação direcionado para “dentro”. Ela se opõe a *ex-tasis*, uma contemplação dirigida a um ser divino exterior (ELIADE, 1996)

concepção de *karmayoga* e a própria tradução do termo “yoga”, reforçam a posição central que a união dos opostos ocupa na tradição do Yoga e evidencia que, em última análise, o Yoga diz respeito ao caminho de união do sujeito com o Todo através da conciliação do conflito dos opostos.

Consoante a isso, o processo de individuação, concernente à realização do homem total, se dá por meio da aproximação dos opostos. De acordo com Jung (2014), conforme os opostos se confrontam e ocorre uma união entre eles, um centro firme é produzido e, nesse momento, há o equilíbrio da vida. Desse modo, sublinha-se que a realização da totalidade e a obtenção de um estado de paz, ou equilíbrio, apresentadas no Yoga e na individuação apontam para a integração dos opostos como elemento fulcral.

Segundo Jung e Wilhelm (2013), a plenitude que ao qual o Oriente se refere diz respeito a um estado anímico que pode ser caracterizado como

um desprendimento da consciência em relação ao mundo e como a retirada da mesma para um ponto por assim dizer extramundano. Tal consciência está ao mesmo tempo vazia e não-vazia. Ela não se encontra mais *preocupada*, preenchida com as imagens das coisas, mas *apenas as contém*. A abundância anterior do mundo, imediata e premente, nada perdeu de sua riqueza e maravilha, mas não domina mais a consciência (JUNG; WILHELM, 2013, p. 58, grifo dos autores).

Devido à desvinculação originária da consciência com o mundo, Jung e Wilhelm (2013) afirmam que as intenções compulsivas provenientes da abundância do mundo cessam e, uma vez que o inconsciente não é mais projetado, a *participation mystique* originária desaparece. Por *participation mystique*, os autores entendem um estado de indiferenciação entre sujeito e objeto, em que o inconsciente predomina e se faz projetado no objeto, ao mesmo tempo que o objeto introjetado é no sujeito (JUNG; WILHELM, 2013).

Em outras palavras, conforme o sujeito se retrai do mundo exterior e a consciência não é mais dominada pela abundância do mundo, torna-se possível apenas contemplar (JUNG; WILHELM, 2013). A experiência do desprendimento da consciência ocorre através da transformação da vivência do “eu vivo” subjetivo para o objetivo “sou vivido”, em que “a ação converte-se em não-ação; tudo o que é periférico é subordinado à ordem que provém do centro (JUNG; WILHELM, 2013, p. 42).

Conforme a personalidade se desloca e o fator inconsciente é reconhecido, o predomínio consciente, que faz o sujeito acreditar que ele é quem vive, é abalado e a ilusão desfeita. Desse modo, quando há o reconhecimento do inconsciente como fator co-determinante, ao lado da consciência, considerando as exigências de ambos lados, o centro da gravidade da

personalidade se desloca para o Si-mesmo, o que significa o fim da *participation mystique* (JUNG; WILHELM, 2013).

Jung e Wilhelm (2013) afirmam que esse acontecimento, em que a personalidade se desloca e se desprende da influência da *participation mystique*, é como uma libertação da compulsão e da responsabilidade absurdas. A lucidez da consciência é exaltada e, com isso, a personalidade é liberada de confusões emocionais e intelectuais, produzindo-se uma unidade de ser e uma sensação de “liberação”. Esse sentimento é a consciência de sua filiação divina (JUNG; WILHELM, 2013).

O fim da *participation mystique* converge com processo do *yogin* de retirada os órgãos de sentido e renúncia aos objetos do mundo, de obtenção da tranquilidade mental e de contemplação de *Brahman*. Nesse sentido, *Kṛṣṇa* fala ao discípulo *Arjuna*:

2.55. Ó *Pārtha* [*Arjuna*], quando [um indivíduo] deixa de lado todos os desejos que entram em sua mente, estando satisfeito em si mesmo, através de si mesmo, então é dito que seu conhecimento é firme (BHAGAVADGITA, 2009, p. 96, grifo do autor).

Conforme a *Gītā* (2009), a partir do reconhecimento da sua verdadeira natureza, o sujeito não mais se identifica com o corpo e a mente de agem, de modo que a ação se converte em não-ação – semelhante com o que ocorre na vivência do “eu sou vivido” apontada acima. Esse é o objetivo último, a libertação: a compreensão da identidade do indivíduo e *Brahman*, isto é, o reconhecimento da filiação divina. Tendo isso em vista, o paralelo da individuação com o Yoga é evidente.

Segundo Jung (2014), a consciência “superior” que o *yogin* alcança, através da identidade com *Brahman*, corresponde ao que no Ocidente se denomina “inconsciente”. A filosofia védica, no entanto, compreende *Brahman* como Consciência, como aquilo que testemunha, sendo esta a natureza real do sujeito, bem como de tudo o que existe no mundo. Nesse sentido, surge a questão de como seria possível haver uma consciência, isto é, algo testemunhe, em um estado espiritual de inconsciência? Como se concebe uma consciência sem o eu?

Jung (2014) afirma que, embora haja uma série de observações em sonhos, visões e experiências místicas que poderiam sugerir a presença de uma consciência no inconsciente, sabe-se que a consciência requer um sujeito. A consciência precisa de um centro ao qual os conteúdos se relacionam, ou seja, um eu que tenha consciência de algo (JUNG, 2014).

Tendo isso em vista, Jung (2013) não considera a possibilidade de um estado espiritual em que o eu não se relacione. Para o autor, enquanto existir a capacidade de percepção, deve

haver alguém que seja o sujeito da percepção, de modo que tomamos consciência da existência do inconsciente apenas indireta e razoavelmente (JUNG, 2013).

Assim, o que tornaria possível tal compreensão por parte da filosofia do Yoga, em que se indica uma consciência “superior” em um estado inconsciente, de acordo com Jung (2013), é o fato de que, no Oriente, o eu desempenha um papel menos egocêntrico que no Ocidente, de modo que seus conteúdos psíquicos se relacionam frouxamente com um sujeito. Haveria, portanto, por parte do Oriente uma maior valorização de estados em que o eu está mais debilitado (JUNG, 2013).

Para Jung (2013), esse enfraquecimento do eu, através dos exercícios das disciplinas do Yoga, ocorre no sentido de deixar que o inconsciente se manifeste, isto é, que a consciência “superior” se desenvolva. Ele é estimulado pela maior importância que o Oriente concede ao “fator subjetivo” (JUNG, 2013). Nesse sentido, o autor afirma que

Não há a menor dúvida de que as formas superiores da ioga, ao procurar atingir o samâdhi, tem como finalidade alcançar um estado espiritual em que o eu se ache praticamente dissolvido. A consciência reflexa, no sentido empregado por nós, é considerado como algo inferior, isto é, como um estado de avidyâ (ignorância), ao passo que aquilo a que denominamos de “pano de fundo obscuro da consciência reflexa” é entendido no Oriente, como “consciência reflexa superior”. O nosso conceito de “inconsciente coletivo” seria, portanto, o equivalente europeu do buddhi, o espírito iluminado (JUNG, 2013, p. 22).

Considerando isso, Jung (2013) pontua que, quanto mais se valoriza o processo inconsciente e tanto menos se vincula ao mundo exterior dos apetites e dos opostos distintos, mais o sujeito se aproxima do estado de inconsciência, o qual se caracteriza pela unidade, pela indeterminação e pela intemporalidade. Desse modo, o sentimento de unidade, ao qual a experiência descrita no Yoga se refere com a aproximação do sujeito com *Brahman*, diz respeito à maior aproximação com o inconsciente.

Uma vez que o inconsciente se refere justamente ao psíquico desconhecido, Jung (2011a) afirma que não é possível supor sua abrangência, isto é, quais conteúdos nele se encontram. Além disso, ele não é um objeto palpável, passível de observação, mas sim um conceito psicológico formulado a partir das experiências (JUNG, 2011e). Assim sendo, o inconsciente só pode ser acessado indiretamente, ou seja, a partir das suas manifestações na própria consciência, por meio de sonhos, fantasias ou sintomas (JUNG, 2011a).

Em virtude de as formas do inconsciente não pertencerem a nenhuma época específica, elas produzem uma sensação singular de intemporalidade quando surgem no plano consciência (JUNG, 2013). O inconsciente é, então, uma *realidade in potentia*, dado que “por um lado, seus

conteúdos apontam para trás, em direção a um mundo do instinto pré-consciente e pré-histórico; por outro, antecipa potencialmente um futuro, devido a uma prontidão instintiva dos fatores determinantes do destino” (JUNG, 2014, p. 278).

O inconsciente contém os conteúdos de ordem não só pessoal, como também impessoal, isto é, coletivos. Estes últimos compõem uma camada psíquica que diz respeito a todos os seres existentes e encerra a fonte de toda a vida psíquica da humanidade (JUNG, 2015). Devido ao fato de o inconsciente ser a matriz espiritual, de onde partem todas as formas de pensamento, Jung (2013) afirma que ele é apreendido a partir da impressão inextinguível do criador.

Consoante a isso, *Brahman* é entendido como a realidade última que permeia tudo o que é existente no universo e como o criador e o destruidor de tudo (BHAGAVADGITA, 2011). Nos versos 13 a 18 do capítulo 13 da *Gītā* (2011), *Brahman* é descrito como não tendo início e permeando tudo no mundo; dentro e fora de todos os seres e distante de quem busca conhecê-lo como objeto e perto de quem o conhece. *Brahman*

não tem forma específica, não tem qualidades e nem partes. Porém permeia tudo está em todo lugar; aliás, o espaço e o tempo existem em *Brahman*. Assim, por não ser um objeto específico, não pode ser conhecido por nenhum meio de conhecimento. É reconhecido como o próprio sujeito, Eu, que é Consciência [...] (BHAGAVADGITA, 2011, p. 36-37).

As descrições do Jung sobre inconsciente e da *Gītā* sobre *Brahman* evidenciam o paralelo entre ambas noções. Eles se aproximam em vários pontos, dentre os quais se destacam: ambos não estão no tempo ou no espaço; possuem um caráter coletivo, sendo a base e a constituição dos seres; possuem um caráter não-manifesto, isto é, potencial, e são acessíveis apenas pela experiência.

Segundo Jung (2013), através da função transcendente, o Ocidente tem acesso ao que o Yoga se refere como *Brahman*. Ao autor, parece justo falar em “autoliberação”, pois, mediante a introspecção e a realização consciente das compensações do inconsciente, se realiza uma significativa transformação psíquica em que conflitos dolorosos se resolvem (JUNG, 2013). Nesse sentido, conhecer *Brahman* equivaleria a se aproximar do inconsciente e a alcançar a liberação significaria reconhecer essa parte da psique como parte integrante de si.

### 3.4. A lei da vida e o *dharma*

O caminho para a união dos opostos, como salientado por Jung (2015b), é permeado de dificuldades e perigos, sendo o principal deles a possível identificação do sujeito com as figuras

poderosas e irresistíveis do inconsciente coletivo, os arquétipos. A essas disposições vitais básicas do plano da psique, Jung (2013) aproxima a noção de *karma* da filosofia indiana.

Para o autor, o *karma* pode ser admitido no amplo sentido de herança psíquica, isto é, como uma herança de peculiaridades psíquicas cujas manifestações são sentidas de modo particular no plano da psique (JUNG, 2013). Dentre essas expressões, Jung (2013) chama a atenção para a classe das disposições espirituais de caráter genérico, destacando as formas ou categorias com as quais o espírito ordena seus conteúdos.

Na *Gītā* (2009), o *karma* se refere à ação e se relaciona com a ideia da roda do *samsāra*, tendo em vista que, para o indivíduo se desvincular do ciclo de alegrias e sofrimentos e alcançar um com *Brahman*, ele deve renunciar à ação e aos resultados dela. De acordo com *Śrī Kṛṣṇa*, renunciar à ação não quer dizer precisamente não agir, mas ter, fundamentalmente, a compreensão de que o *Ātman*, como Consciência, apenas testemunha as ações e nada faz (BHAGAVADGITA, 2009).

Semelhante a essa ideia, aquele que caminha no sentido da individuação deve compreender que os arquétipos não são partes constitutivas próprias da personalidade. Em outras palavras, o sujeito deve ser capaz de distinguir seus conteúdos pessoais dos elementos da psique coletiva para a realização do Si-mesmo (JUNG, 2013, 2015b). Desse modo, assim como o *yogin* não é o autor das ações, o sujeito na individuação não é autor das figuras da psique coletiva.

Tendo isso em vista, tanto o Yoga quanto a individuação apresentam uma necessidade de o sujeito renunciar a algo para que a totalidade seja alcançada: por um lado, o *yogin* deve renunciar à ação, compreendendo que sua natureza essencial é de testemunha, enquanto, por outro, o sujeito em busca do Si-mesmo deve entender que os conteúdos do inconsciente coletivo não fazem parte do seu patrimônio pessoal, renunciando à influência dominante dessa camada psíquica.

Jung (2015b, p. 118) pontua que, com a assimilação da anima, “torna-se possível desembaraçar o eu de todas as suas complicações com a coletividade e com o inconsciente coletivo”. No entanto, o autor alerta para o perigo que pode suceder caso o eu consciente se considere como possuidor da energia psíquica da anima, identificando-se com o arquétipo da personalidade-mana, pois, desse modo, o sujeito infla a sua consciência e põe a perder tudo aquilo que foi conquistado (JUNG, 2015b).

Embora a anima perca seu poder na medida que o eu se confronta com o inconsciente, isto não significa que o eu adquira sua energia psíquica, ou seja, que ele a conquistou. Tendo

isso em vista, Jung (2015b, p. 120) afirma sobre o processo de assimilação da alma que “este confronto não representou [...] uma vitória da consciência sobre o inconsciente, mas sim o estabelecimento de um equilíbrio entre os dois mundos”.

Consoante a isso, *Patañjali* situa no terceiro capítulo dos *Yoga Sūtras* que, com o exercício do *samyama* - os três últimos membros do Yoga, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* -, pode surgir ao *yogin* poderes mágicos denominados *siddhis*. Esses poderes, de acordo com Eliade (1996), são fruto da penetração e da integração de zonas inacessíveis à experiência comum por aquele que segue no Yoga.

*Patañjali* afirma que, por um lado, essas conquistas especiais aumentam a confiança e impulsionam o indivíduo no árduo caminho do Yoga, enquanto, por outro, elas são obstáculos para a liberação, já que elas desviam o indivíduo do seu objetivo principal (ARIEIRA, 2017). Cedendo à tentação dos *siddhis*,

o ego é fortalecido e o *yogin* se esquece de sua busca pela liberação e pelo autoconhecimento, perdendo-se no caminho do Yoga e se apegando mais e mais ao ego e a suas conquistas. Assim, ele deixa de lado, e até mesmo esquece por completo, o propósito original da disciplina da mente para o autoconhecimento (ARIEIRA, 2017, p. 170).

Assim, no decorrer do caminho do Yoga e do processo de individuação, conforme o sujeito aprofunda o conhecimento de si, é possível que lhe ocorra um sentimento de superioridade, devido as suas progressivas conquistas, e que ele se desvie de sua meta: a totalidade. Contudo, para que o *yogin* dissolva a dualidade e alcance *Brahman*, ele deve renunciar aos *siddhis*, assim como o sujeito que segue o caminho na individuação deve renunciar à ilusão de ter conquistado o inconsciente.

Para Jung (2011b), a diferenciação do sujeito da coletividade é imprescindível no processo de individuação. Apesar da consciência individual de cada sujeito estar ancorada em uma camada psíquica mais profunda, que liga toda a humanidade e permite a comunicação entre as pessoas, a emersão dos conteúdos partilhados só encontra expressão através do indivíduo singular (JUNG, 2011b).

Nesse sentido, o autor salienta que, uma vez que o ser vivo existe apenas enquanto um indivíduo, a lei da vida sempre se dirige a uma vida vivida individualmente. A lei da vida diz respeito a uma necessidade oriunda do interior do sujeito que vem ao seu encontro. Trata-se de uma designação, isto é, a um fator irracional que conduz o indivíduo à autonomia perante à massa e aos seus caminhos convencionados (JUNG, 2011b).

O desenvolvimento da personalidade humana, conforme Jung (2011b), só pode ocorrer caso surja uma necessidade no sujeito, motivada pela coerção de algum acontecimento interior ou exterior. Porém, ainda que uma necessidade se imponha, é possível que o sujeito recorra às convenções<sup>35</sup>. Nesse sentido, a designação, ou lei da vida, se apresenta como algo que impele o sujeito no sentido da individuação (JUNG, 2011b).

Para Jung (2011b), a designação provém do mais íntimo do sujeito e é sentida como uma voz interior, concernente a uma consciência mais ampla. Segundo o autor, essa lei interior aparece em todas as personalidades, embora quanto mais imprecisa e inconsciente ela for, mais emaranhada com a voz do grupo ela se apresente, de modo que as necessidades coletivas se sobrepõem (JUNG, 2011b).

A designação atua fortemente na formação da personalidade, uma vez que ela diz respeito a um psiquismo objetivo e poderoso, permeado de “fatores” que se apresentam de forma imprevisível e imponente à consciência, apavorando o indivíduo. Este se sente desprotegido e impotente diante a realização de que ele não controla suas reações psíquicas por completo (JUNG, 2014).

Contudo, uma vez que se admite a existência de aspectos e problemas da vida que escapam à vontade e a soluções conscientes, reconhecendo aquilo que nos ameaça e sendo honestos e autênticos, uma base para a reação compensatória do inconsciente coletiva é firmada. Com isso, o sujeito se permite escutar ideias auxiliadoras provenientes desse substrato psíquico, prestando atenção à própria voz interior (JUNG, 2014).

Consoante a noção de designação, Jung (2013) compreende o *dharma* como lei e direção existente no “espírito”, isto é, proveniente do inconsciente. Para o autor, isso é evidenciado pela a função transcendente, a qual não só delinea o desenvolvimento individual a ser percorrido, como também aponta como a compensação espontânea age conforme a “vontade de Deus” (JUNG, 2013).

Na tradição do Yoga, um aspecto fundamental a respeito do *dharma* é a inevitável ligação entre agir conforme sua própria lei e a devoção. Como apresentado anteriormente, agir conforme o *dharma* é fazer ações em oferecimento a *Īśvara*, considerando que ela é a Ordem cósmica do universo e governa as ações e seus resultados (BHAGAVADGITA, 2010).

Consoante a isso, Jung (2011b) sublinha a relevância da atitude de fidelidade à própria lei para o desenvolvimento da personalidade. O autor se refere à palavra grega *pistis* para indicar

---

<sup>35</sup> As convenções concernem às necessidades coletivas, seja de natureza moral, social, política, filosófica ou religiosa. Para Jung (2011b), a escolha do sujeito em atender essas necessidades ocorre em detrimento da totalidade própria, ocasionando o estancamento do desenvolvimento da sua própria personalidade.



o aspecto da lealdade, significando esse termo como um “confiar nessa lei, perseverar com lealdade e esperar com confiança” (JUNG, 2011b, 154).

Segundo o autor, a

Personalidade verdadeira sempre supõe designação e nela acredita, nela deposita *pistis* (“confiança”) como em Deus, mesmo que na opinião do homem comum seja apenas um sentimento pessoal de designação. Esta designação age como se fosse uma lei de Deus, da qual não é possível esquivar-se (JUNG, 2011b, p. 187, grifo do autor).

Para se tornar personalidade, o indivíduo deve seguir conscientemente sua própria lei de vida, pois “quem sucumbe diante dela fica entregue ao desenrolar cego dos acontecimentos e é aniquilado” (JUNG, 2011b, p. 192). De modo semelhante, o *yogin* deve agir conforme o seu *dharma*, pois, permanecendo inerte aos acontecimentos, a fim de evitar qualquer sofrimento, ele só alimenta a roda do *samsāra*.

Com isso, evidencia-se a ênfase que o Yoga e a individuação atribuem à necessidade do cumprimento da própria lei de vida para que suas respectivas metas sejam atingidas, em que o aspecto da confiança e da lealdade parecem constituir elementos essenciais. Enquanto o *yogin* deve seguir seu *dharma* para se liberar, com atitude de devoção à *Īsvara*, o indivíduo deve seguir sua designação para se individuar, confiando na sua voz interior.

Vale ressaltar que o seguir a própria lei, ao invés de atender às convenções, não implica em uma atitude egoísta ou individualista por parte do sujeito. Conforme Jung (2015b), tornar-se personalidade é um processo de esforço considerável por meio do qual o indivíduo é conduzido à realização melhor e mais completa dos atributos coletivos.

Seguir a própria designação é um meio de consideração dos próprios fatores psíquicos inconscientes, através do qual o indivíduo é levado a contribuir com o todo do melhor modo possível. Em outras palavras, o que se obtém ao seguir a voz interior é o restabelecimento do equilíbrio não somente no homem, mas também na sociedade, encontrando passagem para a mudança nos indivíduos singulares (JUNG, 2011a).

Segundo Jung (2011d), o ser humano tem, de fato, motivos suficientes para temer as forças impessoais que residem no inconsciente e que comparecem com uma fascinação irresistível. Estando inconsciente acerca dos conteúdos anímicos, o sujeito se encontra vulnerável a forças inteiramente inesperadas, novas e estranhas, que não se apresentam como razões pessoais nem em circunstâncias normais (JUNG, 2011d).

Essas forças instintivas estão adormecidas em cada pessoa e, ao encontrarem expressão na massa, transformam drasticamente o caráter do sujeito individual. Ainda que haja uma

tendência a responsabilizar uma circunstância externa nesse tipo de situação, Jung (2011d, p. 20) afirma que “nada poderia explodir dentro de nós se já não se encontrasse ali”.

Tendo isso em vista, Jung (2011d) considera que os “ismos” políticos e sociais são perigosas identificações da consciência individual com a coletiva, em que se produz um homem massificado com elevadas tendências à catástrofe. No sentido de evitar essa ameaça, o autor pontua que o indivíduo deve reconhecer a importância da sombra e dos arquétipos, evitando a identificação com os conteúdos da psique coletiva (JUNG, 2011d).

Assim sendo, para Jung (2011d), os problemas que a sociedade enfrenta não encontram solução por meios coletivos, através de legislações ou artifícios, propagandas ou reuniões, muito menos através da violência. Para o autor, a mudança na massa só se processa mediante uma mudança natural no indivíduo. Em outras palavras, “a melhoria de um mal generalizado começa pelo indivíduo, e isto só quando este se responsabiliza por si mesmo, sem culpar o outro” (JUNG, 2014, p. 354).

Por tal motivo, Jung (2011d) afirma que aquele que segue no caminho da individuação e, portanto, considera cuidadosamente os próprios fatores psíquicos, não pode mais culpar os outros por isto ou aquilo. Essa pessoa compreende que o que está em desordem no mundo também está em si (JUNG, 2011d). Assim, a consideração do sujeito pela própria designação no processo de individuação não exclui o mundo nem o conduz egocentrismo.

Consoante a esse entendimento, seguir o próprio *dharma*, de acordo com a *Gītā* (2011), é o que direciona o sujeito à integração com o Todo e garante a harmonia do indivíduo e do universo. Através do exercício do seu próprio papel no mundo e nos grupos sociais, bem como da ética, o sujeito contribui para o bem pessoal e para o bem total do conjunto.

Desse modo, o que se requer no Yoga e na individuação se diferencia de uma atitude individualista ou egoísta. Ainda que o sujeito deva se separar da grande massa, a partir do cumprimento da própria designação ou do *dharma*, essa atitude não desconsidera a coletividade a qual está incluído. Na verdade, essa atitude conduz o sujeito à integração e à harmonização com o ambiente que o envolve.

De acordo com Jung (201b), o desenvolvimento da personalidade pode a muitos não fazer o menor sentido, visto que é um processo que envolve sérios riscos ao eu. Além disso, ele não parece nada atrativo, na medida em que o sujeito é, inevitavelmente, levado ao isolamento, devido à necessária separação da grande massa. Contudo, caso o indivíduo sucumba apenas parcialmente aos conteúdos provenientes do inconsciente coletivo e assimile a voz interior,

aquilo que parecia aterrorizante e ameaçador se apresenta como auxiliador e portador da iluminação (JUNG, 2011b).

Do contrário, caso o indivíduo seja infiel à própria lei, submetendo-se à coletividade, ele renuncia à totalidade e perde o sentido da própria vida. Nesse sentido, a neurose é um preço alto que se paga pelo intento do sujeito de se desviar da sua designação e da sua voz interior. A distorção neurótica se apresenta, portanto, como uma tentativa de comunicação dessa voz interior com a consciência no sentido de recolocar o indivíduo de volta no caminho da totalidade (JUNG, 2011b).

Ainda que o ser humano evite toda e qualquer obscuridade e desafio, a voz interior conduz inevitavelmente à travessia pela escuridão, sendo necessário o emprego de todo o potencial da consciência para iluminar a trilha. Em outras palavras, Jung (2011b) compreende que a personalidade só pode se desenvolver a partir de uma decisão consciente e moral do sujeito por tal caminho. Seguir com a designação interior requer, portanto, um esforço pessoal no sentido de trazer à consciência aspectos psicológicos perturbadores da psique.

Segundo o Jung (2011b), a voz interior revela ao sujeito o que padece à totalidade, isto é, a humanidade que integramos, porém ela apresenta esse sofrimento sob uma forma individual. O risco disso, como dito anteriormente, reside na possível identificação dos componentes subjetivos com os coletivos, capaz de provocar uma inflação ou mesmo desintegração do eu. No entanto, ainda que os riscos sejam máximos, “quem não puder perder a sua vida também não a ganhará” (JUNG, 2011b, p. 1999).

Desse modo, ao escolher o próprio caminho, em detrimento da convenção, e ao assimilar os recados da voz interior, o sujeito pode prosseguir no desenvolvimento da personalidade. De forma similar, ao agir conforme o seu *dharma*, o *yogin* pode alcançar *Brahman*. Ambos, ao aceitarem e confiarem em sua própria lei de vida, podem seguir em direção à totalidade.

### **3.4.1. Ideias-mestras e *sūtras***

Além dos termos “designação” e “voz interior”, Jung (2011a) também utiliza a noção de “ideia-mestra” para se referir ao princípio norteador da vida. De acordo com o autor, as ideias-mestras, tais como os aforismos e os provérbios, reúnem incontáveis experiências e esforços individuais em poucas palavras, encerrando ricas vivências e reflexões constituintes daquilo que concerne ao espírito (JUNG, 2011a).

Jung (2011a) salienta que as ideias-mestras não são palavras mágicas de poder absoluto, visto que elas só podem reverberar no sujeito quando existe algo em seu interior que lhes correspondam. Dito de outro, o princípio norteador reverbera no sujeito apenas quando a reação a essas frases é na ordem dos sentimentos (JUNG, 2011a).

Ao adquirir sentido, não sendo apenas um mero conceito intelectual, a ideia-mestra se impõe à consciência. Quanto mais absoluta e compulsiva, mais ela é sentida como um complexo autônomo. Desse modo, essa ideia passa a ser sentida como um ser independente, imprevisível e, ao mesmo tempo, irresistível, sendo motivo de perturbação da consciência (JUNG, 2011a).

O caráter de superioridade do espírito deve ser interpretado como uma consciência mais ampla, sendo, portanto, o princípio norteador da vida que confere sentido e abre a possibilidade de um maior desenvolvimento pessoal. Assim, caso esse espírito possa ser designado e descrito por meio de um princípio ou uma ideia adequada à consciência, ele não será mais sentido como independente ou superior<sup>36</sup> (JUNG, 2011a).

Além da expressão conceitual, Jung (2011a) afirma que um símbolo pode ser criado como forma de apreensão desse espírito. Qualquer que seja o meio, a assimilação desse espírito se faz necessária para o alcance da plenitude da vida, visto que esta requer a ampliação do eu, ou seja, necessita do espírito. Tendo isso em vista, Jung (2011a, p. 294) diz que “só uma vida vivida dentro de um determinado espírito é digna de ser vivida”.

Semelhante à ideia-mestra, a cultura indiana possui os *sūtras*. De acordo com Arieira (2017), os *sūtras* são o meio tradicional de comunicação de uma sabedoria, tratando-se de frases curtas que se utilizam um mínimo de palavras para a transmissão e a facilitação da memorização de um ensinamento da experiência da vida humana.

Uma vez que a cultura indiana se estruturava por ensinamentos orais, a transcrição das sabedorias contidas nos Vedas, assim como nos *Yoga Sūtras* e na *Gītā*, só se deu muito tempo depois. Estas escrituras sagradas são de uma considerável antiguidade e existem controvérsias acerca da idade desses livros, contudo Eliade (1996) ressalta que elas não constituem descobertas do seu tempo. Segundo o autor, os ensinamentos transmitidos nos livros sagrados se referem a vivências postas à prova muitos séculos antes da existência desses livros e reúnem incalculáveis experiências da vida humana (ELIADE, 1996).

Nesse sentido, a aproximação entre as ideias-mestras e os *sūtras* é evidente. Ambos se referem a experiências da vida humana de longa data, condensadas em poucas palavras. A sabedoria contida nos *sūtras* que compõem os livros sagrados, consoante às ideias-mestras, são

---

<sup>36</sup> Cf. nota de rodapé 20.

capazes de orientar, dar sentido à vida do sujeito e conduzi-lo à plenitude, desde que haja algo no sujeito que se conecte com aquilo que lhe é transmitido.

O alcance da plenitude da vida pelo sujeito ocorre através da formação de um princípio norteador, de uma ideia-mestra que o guie. Nesse sentido, Jung (2011a) indica que, ao viver a vida sob um princípio, o sujeito vive uma vida espiritual. Assim, viver uma vida de Yoga, pautada no estudo, na reflexão e na meditação dos ensinamentos sagrados, também se trata de uma vida espiritual, já que ela também constitui um meio de direcionamento do sujeito à obtenção da plenitude.

### **3.5. Transformação**

De acordo com Jung (2014), o início do processo de individuação é frequentemente sentido como uma situação impossível, devido ao longo conflito que se segue e aos sacrifícios requeridos tanto da consciência quanto do inconsciente. Contudo, conforme a consciência se amplia, aquilo que parecia um problema insolúvel, sentido como um conflito dos mais urgentes e causador de tormentas de afeto, apresenta-se de outro modo (JUNG; WILHELM, 2013).

A meta da individuação é a elevação do nível da consciência, entendida, em amplo sentido, como a iluminação ou o alcance de uma consciência superior. Ela se refere à totalização do sujeito, após um longo embate entre o consciente e o inconsciente, em que o indivíduo é conduzido a um estado estático; em que não se encontra mais sujeito a qualquer mudança; em que os afetos que surgem já não tomam conta com tanta facilidade e em que há paz (JUNG, 2014).

Nesse estado, de acordo com Jung e Wilhelm (2013), há o impedimento da identificação do sujeito com o afeto, de modo que, ainda que os problemas em si continuem a atuar e produzir afetos, o indivíduo se torna apto a observá-los como objetos. Desse modo, o que se obtém, conforme a consciência se amplia, é uma transformação da personalidade, em que o sujeito observa o mundo e os acontecimentos ao seu redor de uma forma diferente (JUNG, 2013).

Essa transformação não é na consciência em si, pois esta não mudou, nem o indivíduo observa algum elemento diverso do que via antes. O que ocorre é, na verdade, algo semelhante a uma alteração no âmbito da percepção, visto que a consciência, também sujeita a condições e limites, pode se configurar em diferentes níveis – estando mais ou menos ampla, mais superficial ou mais profunda etc. Essas diferenças de grau da consciência do indivíduo

dependem do seu próprio desenvolvimento, ou seja, da condição que ele percebe as coisas, refletindo, muitas vezes, em alterações no seu modo de ser (JUNG, 2013).

Consoante a isso, o Yoga é definido na *Gītā* (2009) como a dissociação da associação com o sofrimento. Em outras palavras, entende-se que, conforme o *yogin* realiza suas práticas e disciplinas, ele já não se identifica com o corpo e com suas percepções. Desse modo, o sujeito reconhece a sua real natureza como Consciência, isto é, como testemunha, e é conduzido a um estado de tranquilidade e harmonia (BHAGAVADGITA, 2009).

Tendo isso em vista, Arieira (2017) afirma que a mudança que ocorre no *yogin* não se refere a modificações de determinadas características individuais, mas sim a uma mudança cognitiva que revela ao sujeito aquilo que ele sempre foi. A alteração ocorrida não se concerne ao sujeito ou ao mundo em si, mas ao modo como ele os percebe. A transformação que se processa é, portanto, fundamentalmente em termos de conhecimento.

Assim sendo, tanto a individuação quanto o Yoga culminam em uma transformação perceptiva do sujeito, o qual adquire um novo olhar sobre aquilo que acontece ao seu redor. Em ambos caminhos, o indivíduo é levado a um estado em que, ainda que as sensações e as emoções se processem, não há uma identificação com elas. Dessa forma, o indivíduo se torna apto a observar os afetos que chegam, e isso se traduz em um estado de paz.

Como dito anteriormente, a consideração da lei que rege a vida de cada um se mostra indispensável para a realização dessa transformação, seja através do Yoga ou da individuação. Nesse sentido, Jung (2011a) pontua que a transformação que ocorre no sujeito não resulta de atos conscientes de vontade e de escolha, devendo haver uma disposição inconsciente para gerar uma atitude autônoma<sup>37</sup>.

O inconsciente pode ser de grande auxílio, na medida em que, ao conhecer suas influências reguladoras, o sujeito pode evitar experiências dolorosas dispensáveis. Aqueles que o ignoram, no entanto, são por ele dominados, sendo, portanto, imprescindível a valorização do inconsciente e de seus instintos para o exercício da liberdade (JUNG, 2011a, 2014).

Tendo isso em vista, Jung (2011a) indica que as pessoas devem ajudar a si mesmas na manutenção da saúde física e mental, através do estabelecimento da comunicação com essa parte da psique. Enquanto caminhos para a realização da regulação inconsciente, tanto a prática do Yoga e a prática psicoterápica analítica, com diferentes abordagens, se mostram possíveis.

---

<sup>37</sup> Por atitude, o autor entende uma constelação de especial de conteúdos psíquicos guiados para um fim ou regidos por uma ideia-mestra (JUNG, 2011a).

Segundo Jung (2011a), a nova atitude adquirida durante a análise, no entanto, torna-se inadequada em algum momento no decurso da vida, porque nenhuma adaptação é definitiva. Nesse sentido, ele afirma que o tratamento analítico é um reajustamento da atitude psicológica que pode perdurar por um considerável tempo, mas que não proporciona uma “cura”, ou seja, não elimina todas as dificuldades da vida, até porque estas são necessárias à saúde e apenas em excesso são desnecessárias (JUNG, 2011a).

Em conformidade a isso, Eliade (1996) diz que o *Samādhi* é um estado que deve ser continuamente reconquistado, visto que mesmo o *yogin* que tenha uma prática duradoura e que tenha percorrido bastante no seu caminho ascético pode se ver tomado pela invasão dos turbilhões mentais. Por essa razão, é necessário um contínuo esforço do *yogin* para reconquistar o estado de paz e união com Todo, devendo realizar suas disciplinas por um longo período de tempo, com dedicação e sem interrupção (ARIEIRA, 2017).

De acordo com Eliade (1996), a filosofia do Yoga propõe a liberação como um renascimento em um modo de ser não condicionado, isto é, a imposição a outro plano de existência. Uma vez alcançado *mokṣa*, o indivíduo morre para a condição humana e profana e renasce de modo transcendental para um mundo sagrado. Assim, o renascimento ao qual o Yoga diz respeito implica na apropriação de um novo modo de ser, uma transformação (ELIADE, 1996).

Tal simbolismo evidencia o caráter iniciático do Yoga, visto que os ritos iniciáticos remetem justamente à criação de um “novo corpo”. Eliade (1996) entende que o Yoga resgata e perpetua o simbolismo arcaico e universal da iniciação, integrando-se à tradição universal da história religiosa humana, a qual “consiste em antecipar a morte para assegurar o renascimento em uma vida santificada, isto é, tornada real pela incorporação do sagrado” (ELIADE, 1996, p. 297).

Consoante a isso, Jung (2011a) compreende que, embora não seja possível afirmar que a morte é, de fato, um segundo nascimento que conduz a um modo de ser transcendental, as grandes religiões do mundo consistem em um complexo sistema de preparação para a morte. Considerando que as religiões não são elaborações conscientes, mas surgem da esfera inconsciente, o autor afirma que a ideia de vida após a morte é um dos pensamentos primordiais com os quais se deve estar em harmonia (JUNG, 2011a).

Assim sendo, análogo ao natural processo das iniciações religiosas e, especificamente ao Yoga, encontra-se o processo de transformação do inconsciente no decorrer da análise. A diferença entre eles, de acordo com Jung (2013), é que, no primeiro caso, há a antecipação da

evolução natural e a substituição da produção natural por símbolos definidos e determinados com uma finalidade pela tradição.

A partir da conscientização de conteúdos psíquicos em estado embrionário e subliminar, Jung (2013) afirma que a “análise do inconsciente” propicia o nascimento dessa personalidade mais alta e mais ampla ao qual nos referimos ao longo deste trabalho. Esta diz respeito a um modo de ser com uma atitude desapegada do mundo, em que o indivíduo se eleva sobre complicações emocionais e perturbações intensas (JUNG; WILHELM, 2013).

O desenvolvimento de tal atitude ocorre, muitas vezes, após a primeira metade da vida, consistindo em uma preparação natural para a morte. Esse ponto de vista se baseia na compreensão psicológica de que a morte é um evento anímico tão relevante quanto o nascimento, sendo parte integrante da vida e meta a qual ela se encaminha depois desse primeiro momento (JUNG; WILHELM, 2013).

Jung (2011a) compara a experiência que se processa na alma no decorrer da vida com o curso diário do Sol:

Suponhamos um Sol dotado de sentimentos humanos e de uma consciência humana relativa ao momento presente. De manhã, o Sol se eleva do mar noturno do inconsciente e olha para a vastidão do mundo colorido que se torna tanto mais amplo, quanto mais alto ele ascende no firmamento. O Sol descobrirá sua significação nessa extensão cada vez maior de seu campo de ação produzida pela ascensão e se dará conta de que seu objetivo supremo está em alcançar a maior altura possível e, conseqüentemente, a mais ampla disseminação possível de suas bênçãos sobre a terra. Apoiado nesta convicção, ele se encaminha para o zênite imprevisto — imprevisto, porque sua existência individual e única é incapaz de prever o seu ponto culminante. Precisamente ao meio-dia, o Sol começa a declinar e este declínio significa uma inversão de todos os valores e ideais cultivados durante a manhã. O Sol torna-se, então, contraditório consigo mesmo. É como se recolhesse dentro de si seus próprios raios, em vez de emití-los. A luz e o calor diminuem e por fim se extinguem (JUNG, 2011a, p. 353-354).

Em linhas gerais, a primeira metade da vida se refere à ascensão e à expansão, enquanto a segunda metade diz respeito a uma contração. À medida que o ser humano envelhece, torna-se uma necessidade se dedicar seriamente ao seu próprio Si-mesmo, isto é, a sua existência espiritual (JUNG, 2011a).

Através desse processo, ocorre a geração e o nascimento de um corpo-alento, assegurando a continuidade da consciência separada. Esse corpo-alento, ou corpo sutil, relaciona-se com o homem pneumático que o Ocidental conhece desde a Antiguidade e busca alcançar por meio da fé e da conduta cristã e de outros símbolos e práticas mágicas (JUNG; WILHELM, 2013).



As descrições do Yoga, portanto, contém uma espécie de indicação alquímica de conteúdo extremamente similar ao que se desenrola no desenvolvimento psíquico de indivíduos em processo analítico. Jung e Wilhelm (2013) indicam que o nascimento em um novo corpo, ou a geração de um novo modo de ser, requer uma elevação não só da consciência, mas da própria vida, em que a união de ambas gera a “vida consciente” (JUNG; WILHELM, 2013).

Conclui-se, então, que o Yoga e a individuação são caminhos que se defrontam com a separação da consciência e da vida, descritas como desenraizamento da consciência ou estado de ilusão e ignorância, dedicando-se ao problema coletivo da unidade. A questão primordial que se aborda em ambos processos de desenvolvimento pessoal é quanto à conscientização dos opostos, culminando no encontro com uma instância superior, para a obtenção da vida consciente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo geral analisar as possíveis interseções entre o Yoga e o processo de individuação, conforme desenvolvidos, respectivamente, pela filosofia védica e por C. G. Jung. A partir de obras selecionadas sobre os assuntos em questão, buscou-se compreender como esses conceitos se estruturam em seus respectivos campos de saber e estabelecer uma discussão concernente às possíveis relações entre eles. Desse modo, os objetivos do trabalho foram respondidos através dos três capítulos apresentados.

No primeiro capítulo, atendeu-se ao objetivo específico referente à compreensão das significações e do papel do Yoga dentro da filosofia védica. Discutiu-se acerca do conhecimento necessário para que o sujeito alcance o objetivo último da vida humana, a liberação, e o preparo necessário para atingi-lo, o *Yoga*.

Devido à ignorância do indivíduo sobre a sua real natureza, ele sofre, de modo que apenas o verdadeiro conhecimento acerca de si pode levá-lo ao estado de paz e felicidade. Tal conhecimento se refere à compreensão da sua natureza como idêntica a *Brahman*, Consciência. Para obter esse entendimento, a mente deve estar preparada com a capacidade de focar e de permanecer a mesma frente às situações que aparecem, sendo o *Yoga* estilo de vida por meio do qual se faz possível adquirir essas qualificações.

O Yoga é apresentado como um suporte para que o conhecimento da real natureza do sujeito seja claro e firme, sendo um estilo de vida que conduz à liberação. Ele é significado na *Bhagavadgītā* (2009) como a capacidade de se manter em equilíbrio, a habilidade na ação, a dissociação da associação com a dor e, nos *Yoga Sūtras* de *Patañjali* (2017), como o controle dos movimentos da mente.

Enquanto um estilo de vida, cujos pilares fundamentais são a atitude na ação, a devoção e a meditação, o Yoga é composto por diversas práticas e disciplinas, estruturadas em oito membros por *Patañjali*. Nelas, enfatiza-se o desapego e a repetição, exercícios através dos quais a mente desenvolve a capacidade de focar e se manter em equilíbrio.

No segundo capítulo, atendeu-se ao segundo objetivo específico, referente à análise do processo de individuação, conforme desenvolvido por C. G. Jung. A individuação concerne a uma síntese de elementos conscientes e inconscientes, cuja meta é o estabelecimento e o desenvolvimento da totalidade: o Si-mesmo. A união desses opostos nesse terceiro elemento, que constitui uma espécie de centro da personalidade do sujeito, proporciona ao indivíduo a ampliação da consciência e o alcance de um novo equilíbrio psíquico.

A individuação é um processo simbólico, ou seja, vivenciado de forma imagética, por meio de figuras arquetípicas como a sombra, a persona e a anima. O maior perigo desse processo é a identificação do sujeito com essas figuras provindas da camada psíquica coletiva que irrompem na consciência individual, visto que, caso o indivíduo não seja capaz de assimilar esses conteúdos inconscientes, acaba-se inflando ou até mesmo desintegrando o eu. Contudo, caso a estrutura do eu consiga suportar os confrontos com inconsciente, caminha-se no sentido da realização do Si-mesmo.

O Si-mesmo é um conceito-limite das investigações psicológicas, referente ao centro virtual ao qual o eu se liga após a realização da união dos opostos consciente e inconsciente. Ele expressa algo de inalcançável e incognoscível e sua sintomatologia remete à experiência religiosa de “Deus”. Ao alcançá-lo, produz-se uma transformação na atitude geral do sujeito.

Por fim, no terceiro capítulo, discutiu-se as convergências relativas ao processo de desenvolvimento pessoal do sujeito no Yoga e na individuação, atendendo ao último objetivo específico e ao objetivo geral do trabalho. Os resultados demonstraram que esses dois processos se articulam na medida em que ambos concernem ao conflito dos opostos e apontam para o mesmo objetivo: a condução do sujeito à totalidade. Nesse sentido, pode-se afirmar que o Yoga e a individuação partem do mesmo motivo arquetípico, isto é, de um mesmo tema da esfera coletiva da psique, concernente ao problema da unidade.

O método pelo qual o Yoga e a Psicologia Analítica propõem como caminho para a realização dessa união dos opostos é a introversão. O Yoga enfatiza o recolhimento dos objetos de sentidos, o desapego aos objetos exteriores e a repetição, no sentido de esvaziar a mente e proporcionar ao indivíduo uma maior capacidade de focalização. Jung, por sua vez, fala do desembaraçamento do sujeito da atividade consciente, através da concentração nas fantasias inconscientes, as quais são deixadas a ocorrerem livremente. A partir dessas introversões, tem-se como resultado a produção de uma nova forma de existência psíquica.

A transformação que se desenrola no sujeito, tanto no Yoga quanto na individuação, se trata de uma mudança perceptiva, em que o sujeito é levado a um estado de não identificação com as sensações ou com os afetos que surgem. Nesse estado, ele se torna capaz de observar aquilo que lhe acontece sob outra perspectiva, produzindo uma sensação de paz e plenitude. O que proporciona essa transformação é justamente a união dos opostos, ou, em outras palavras, a realização da unidade.

Enquanto o Yoga visa a dissolução do *yogin* no Todo, a individuação propõe o deslocamento do eu para o Si-mesmo, de modo que, o sentimento de plenitude é, afinal, a

consciência do sujeito de sua filiação divina. Tendo isso em vista, observa-se que o Yoga e a individuação tratam, afinal, do encontro do eu com uma instância superior psíquica: do *yogin* com *Brahman* e do eu com o Si-mesmo.

Nesse sentido, o Yoga evidencia um processo alquímico cujo conteúdo contém paralelos extremamente similares ao desenvolvimento psíquico de indivíduos em processo analítico. Ambos processos apontam para o simbolismo arcaico e universal da iniciação, isto é, para a nascimento de um novo modo de ser, proveniente da realização união dos opostos em uma unidade.

As similaridades das práticas meditativas orientais com o trabalho que Jung realizava se tornou evidente para o autor a partir do seu contato com o tratado alquímico chinês *O Segredo da Flor de Ouro*, enviado pelo sinólogo Richard Wilhelm, em 1928 (SILVEIRA, 2020). No comentário psicológico que Jung faz sobre o texto, ele afirma que o conteúdo do espírito oriental “representa um paralelo vivo com o que ocorre no processo de desenvolvimento psíquico de meus pacientes que, obviamente, não são chineses” (JUNG; WILHELM, 2013, p. 28).

Apesar dessas evidentes aproximações, Jung salienta em diversos de seus escritos as diferenças das atitudes espirituais orientais e ocidentais e a implicação disso no modo de lidar com o inconsciente. A partir disso, ele aponta que a apropriação da prática do Yoga pelo Ocidente é possivelmente inadequada e danosa para o indivíduo ocidental, na medida em que este evita se confrontar com seus conteúdos psíquicos ao apenas repetir e imitar os movimentos de uma prática estrangeira.

Esse ponto de vista, contudo, parece ir de encontro com as recentes pesquisas científicas sobre os benefícios do Yoga no Brasil. Essa incongruência abre espaço para refletir sobre a incorporação do Yoga no Ocidente, as modificações que ele sofre ao chegar em outro território cultural, os desafios que se colocam a essa prática e em que medida as evidências dos estudos referentes aos benefícios do Yoga se aproximam ou se distanciam das considerações teóricas e práticas do Jung.

A escassez de pesquisas sobre o Yoga na interface com a Psicologia Analítica aponta a existência de outras questões em aberto que podem contribuir na investigação não só desses pontos, mas também para aprimoramento do entendimento científico quanto às implicações psíquicas da prática de Yoga no Ocidente. Aprofundar os estudos do Jung quanto às diferenças dos pontos de vista do Oriente e do Ocidente e de que modo isso influencia os fundamentos de suas práticas espirituais, bem como sua investigação dos simbolismos do Yoga, pode colaborar

para uma maior compreensão das relações entre a prática milenares orientais e o campo teórico e prático da Psicologia Analítica.

Foi necessário se ater às obras básicas do Jung que concernem ao tema da individuação, de modo que os escritos mais maduros do autor sobre a Alquimia, bem como os estudos de outros autores que desenvolveram a teoria junguiana, não puderam ser estudados e incluídos. Além disso, não se teve acesso à tradução completa do seminário do autor intitulado *A interpretação psicológica do Kundalini Yoga*, constituindo uma evidente perda na discussão do trabalho.

No que concerne às referências do Yoga, textos sagrados dentro da tradição, como o *Hatha Yoga Pradipika* e o *Gerandha Samhita*, e outros livros de suma relevância no Ocidente, como os escritos por B. K. S. Iyengar e por Eddie Stern, não foram abarcados. Apesar do curto prazo para a realização deste trabalho não ter possibilitado o aprofundamento nessas leituras, entende-se que sua inclusão seria interessante para uma apreensão mais completa dessa filosofia.

Como dito anteriormente, esta pesquisa não almejou propor a adesão dos métodos do Yoga ou o reconhecimento dessa filosofia em detrimento da valorização de nossas raízes históricas. Consoante a Eliade (1996, p. 12), acredita-se ser muito mais fecundo “estudar o mais atentamente possível os resultados obtidos por tais métodos de investigação da psique. Assim, abre-se ao pesquisador europeu toda uma experiência imemorial referente ao comportamento humano em geral”.

O presente trabalho buscou compreender de que modo o Yoga se relaciona com o processo de individuação, levando em consideração as bases nas quais ambos campos de saber e prática se fundamentam. Pretendeu-se trazer contribuições acerca dos paralelos entre o Yoga e a individuação por meio de um estudo cuidadoso e uma articulação coerente.

Considerando o recorte estabelecido para este trabalho, evidencia-se que não se buscou de modo algum esgotar o assunto, mas sim abrir espaço para maiores investigações acerca do Yoga na relação com a Psicologia Analítica. Os resultados encontrados, bem como a lacuna de pesquisas sobre o tema, apontaram a necessidade maiores estudos e discussões referentes às relações entre o Yoga e a individuação. Nesse sentido, pontua-se a importância de um aprofundamento das questões lançadas por Jung, com o rigor científico indicado pelo autor, para a realização uma pesquisa coerente sobre a religião, para que esses dois campos de saber e práticas sejam melhor compreendidos e diferenciados.

## REFERÊNCIAS

- ANTENORE, A. Tropicalista cria ‘cordel hindu’. **Folha de São Paulo**, 1997. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1997/3/21/ilustrada/1.html>>. Acesso em: 14 abri. 2021.
- ASSEMBLEIA GERAL DA ONU (AG). **Resolução 69/131**. AG Index: A/RES/69/131, nove de Janeiro de 2015. Disponível em: <[https://www.un.org/en/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/69/131](https://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/69/131)>. Acesso em: 05 jun. 2021.
- ARIEIRA, G. **O yoga que conduz à plenitude: Os Yoga Sutras de Patañjali**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- BHAGAVADGITA. Português. **Bhagavadgita - Diálogo entre Sri Krsna e Arjuna**. Tradução e comentários de Gloria Arieira. 1º edição. Rio de Janeiro: VIDYA-MANDIR, 2009. 220 p.
- BHAGAVADGITA. Português. **Bhagavadgita - Diálogo entre Sri Krsna e Arjuna**. Tradução e comentários de Gloria Arieira. 1º edição. Rio de Janeiro: VIDYA-MANDIR, 2010. 200 p.
- BHAGAVADGITA. Português. **Bhagavadgita - Diálogo entre Sri Krsna e Arjuna**. Tradução e comentários de Gloria Arieira. 1º edição. Rio de Janeiro: VIDYA-MANDIR, 2011. 200 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 849, de 27 de Março de 2017**. Brasília, 2017. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)>. Acesso em: 05 jun. 2021.
- CONJUNÇÃO. *In*: Dicionário Caldas Aulete. Rio de Janeiro: Lexikon, 2021. Disponível em: <<https://aulete.com.br/conjun%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 17 jun. 2021.
- DE BONI, R.B; BALANZÁ-MANTÍNEZ, V; MOTA, J. C; CARDOSO, T. D. A; BALLESTER, P; ATIENZA-BARBOELL, B; BASTOS, F. I; KAPCZINSKI, F. Depression, Anxiety, and Lifestyle Among Essential Workers: A Web Survey From Brazil and Spain During the COVID-19 Pandemic. **Journal of Medical Internet Research**. S.I, v. 22, n. 10, out/2020. Disponível em: <<https://www.jmir.org/2020/10/e22835>>. Acesso em: 01 abri. 2021.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. 8. ed (2019). São Paulo: Palas Athena, 1996. 400p.
- FREUD, S. Os instintos e seus destinos. *In*: FREUD, S. **Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916)**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. p. 38-60
- GOOGLE TRENDS. **Google**. Disponível em: <<http://www.google.com.br/trends/>>. Acesso em: 03 jan. 2021.
- JUNG, Carl Gustav. **A energia psíquica**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

- \_\_\_\_\_. **A natureza da psique**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2011a.
- \_\_\_\_\_. **A vida simbólica: escritos diversos**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2015a.
- \_\_\_\_\_. **O desenvolvimento da personalidade**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2011b.
- \_\_\_\_\_. **O eu e o inconsciente**. 27. ed. Petrópolis: Vozes, 2015b.
- \_\_\_\_\_. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia do inconsciente**. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 2011c.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia e religião**. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2011d.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia e religião oriental**. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.
- \_\_\_\_\_. **Tipos psicológicos**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2011e.
- \_\_\_\_\_.; WILHELM, Richard. **O segredo da flor de ouro**. 15. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

KRIPKA, R; SCHELLER, M; BONOTTO, D. L. Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na Pesquisa Qualitativa. **Revista de investigaciones UNAD**, Bogotá, v. 14, n. 2, p. 55-73, Jul/Dez, 2015. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/322589335.pdf>> . Acesso em: 26 jun. 2021.

MANCEBO, D. et al. Consumo e subjetividade: trajetórias teóricas. **Estudos de Psicologia (Natal)**, Natal, v.7, n.2, p. 325-332, Julho 2002. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2002000200013&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2002000200013&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 15 abri. 2021.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, São Paulo, v. 16, n. 2, Dezembro 2017. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369/6145>>. Acesso em: 17 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – recomendações gerais**. Ministério da Saúde; Fiocruz, Brasília, 07 abri. 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%bade-Mental-e-Aten%3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%c3%b5es-gerais.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2021.

RENNO, C. Canções do Divino Mestre. Carlos Rennó, 2021. Disponível em: <<http://carlosrenno.com/cds/cancoes-do-divino-mestre/>>. Acesso em: 14 abri. 2021.

SAMUELS, A.; SHORTER, B.; PLAUT, F. Dicionário crítico de análise junguiana. Rio de Janeiro: Imago, 1988.

SÁ-SILVA, J. R; ALMEIDA, C. D; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, [S.I], v. 1, n. 1, Julho 2009.

Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/rbhcs/article/view/10351>>. Acesso em: 26 jun. 2021.

SILVA, Anaxsuell Fernando da. Mircea Eliade e a questão da autonomia dos estudos da religião. **Revista Eletrônica Inter-Legere**, Natal, n. 2, Jul/Dez, 2007 Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/view/4843/3979>>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SILVEIRA, Suely Teodora da. **Caracterização do Método da Imaginação Ativa na Obra de C. G. Jung: Singularidades e Desdobramentos**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de São João del-Rei. Minas Gerais, 2020. Disponível em: <<https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/DISSERTACAO%20SUELY%20FINAL.pdf>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

VECHI, L. G. A hermenêutica junguiana em estudo: aplicações possíveis na pesquisa qualitativa em Psicologia. **Revista de Psicologia**, v. 9, n. 2, p. 21-30, 1 jul. 2018.