**“E AGORA JOSÉ?” - O ENCONTRO COM A SOMBRA**

Guadalupe Amaral[[1]](#footnote-1)

Gelson Luis Roberto[[2]](#footnote-2)

**Resumo:** A poesia de Carlos Drummond de Andrade chamada “José” será utilizada para exemplificar os sentimentos envolvidos no encontro com a instancia psíquica que denominamos sombra, uma vez que este será o tema abordado, sob a perspectiva de que o encontro com o Self é sempre sentido como uma derrota para o ego e de que esse encontro passa pela sombra. Deste encontro, o ser pode tomar várias atitudes e aqui refletiremos sobre algumas destas e seus desfechos do ponto de vista psicológico.

**Palavras chaves:** ego, individuação, Jung, Self, sombra.

Todo o encontro com o Self passa pela sombra e neste momento uma invasão de emoções, sentimentos e pensamentos desconhecidos podem invadir o ser.

A poesia de Carlos Drummond de Andrade chamada “José” será utilizada para exemplificar os sentimentos envolvidos no encontro com a instancia psíquica que denominamos sombra, uma vez que este será o tema abordado, a partir da perspectiva das afirmações de Jung, de que o encontro com o Self é sempre sentido como uma derrota para o ego e de que esse encontro passa pela sombra.

Abaixo, o poema citado:

***José***  
E agora, José?  
A festa acabou,  
a luz apagou,  
o povo sumiu,  
a noite esfriou,  
e agora, José?  
e agora, você?  
você que é sem nome,  
que zomba dos outros,  
você que faz versos,  
que ama, protesta?  
e agora, José?  
  
Está sem mulher,  
está sem discurso,  
está sem carinho,  
já não pode beber,  
já não pode fumar,  
cuspir já não pode,

a noite esfriou,  
o dia não veio,  
o bonde não veio,  
o riso não veio,  
não veio a utopia  
e tudo acabou  
e tudo fugiu  
e tudo mofou,  
e agora, José?  
  
E agora, José?  
Sua doce palavra,  
seu instante de febre,  
sua gula e jejum,  
sua biblioteca,  
sua lavra de ouro,  
seu terno de vidro,  
sua incoerência,  
seu ódio — e agora?  
  
Com a chave na mão  
quer abrir a porta,  
não existe porta;  
quer morrer no mar,  
mas o mar secou;  
quer ir para Minas,  
Minas não há mais.  
José, e agora?  
  
Se você gritasse,  
se você gemesse,  
se você tocasse  
a valsa vienense,  
se você dormisse,  
se você cansasse,  
se você morresse...  
Mas você não morre,  
você é duro, José!  
  
Sozinho no escuro  
qual bicho-do-mato,  
sem teogonia,  
sem parede nua  
para se encostar,  
sem cavalo preto  
que fuja a galope,  
você marcha, José!  
José, para onde?

Este poema de Carlos Drummond de Andrade foi publicado em 1942 e nele percebemos o sentimento de vazio, solidão, derrota, falta de esperança, confusão, abandono, insegurança e tantos outros atributos comuns aquele que se encontra com a sombra psicológica. Este sentimento é comum a todos, em diferentes momentos da vida, entretanto, conforme ele é vivenciado a extração desta experiência traz desfechos por vezes antagônicos, quando comparamos a mesma situação vivenciada por diferentes indivíduos. Jung ensina que destes momentos pode surgir um ser de alto valor, possuidor de uma força de alma até então desconhecida desde que haja o entendimento da necessidade da entrega a um sentido maior, ao Self, ao processo de individuação.

A psicologia de Carl Gustav Jung tem em seus alicerces o que ficou cunhado como processo de individuação, que de forma simplificada pode ser conceituado como tornar-se aquela pessoa a quem nos propusemos ser, em um desenvolver de potencialidades e tomada de consciência rumo a integralidade do ser. Nessa trajetória, onde o ser humano vai tomando consciência e integrando suas várias partes em uma situação de inteireza psicológica, em um progresso de crescimento contínuo, é necessário o reconhecimento daquilo que chamamos sombra, em busca do encontro com o Self.

Sombra é o termo psicológico que se refere à parte inferior da personalidade. Soma de todos os elementos psíquicos pessoais e coletivos que, incompatíveis com a forma vivida conscientemente escolhida, não foram vividos e se unem no inconsciente, formando uma personalidade parcial dentro da de nós. O lado obscuro que geralmente é inferior ou primitivo. Sua ação pode ser tanto negativa como positiva. (ROBERTO, 2014 p. 95)

Sobre o Self ou si mesmo, vejamos o conceito trazido por Edinger, em seu livro *Ego e Arquétipo*:

o Self ou Si- mesmo é o centro ordenador e unificador da psique total (consciente e inconsciente), assim como o ego é o centro da personalidade consciente. Ou, dito de outra maneira, o ego é a sede da identidade subjetiva, ao passo que o Si-mesmo é a sede da identidade objetiva. O Si-mesmo constitui, por conseguinte, a autoridade psíquica suprema, mantendo o ego submetido a seu domínio. (EDINGER, 2012, p. 22)

Para trilharmos o caminho da individuação, existe a necessidade de um autoconhecimento profundo, de uma entrega que passa pela capacidade e humildade para olhar para questões distorcidas em nossas vidas psíquicas, o que deve ser feito com muito carinho, respeito e consciência da individualidade de cada ser. Uma vez que esse processo passa pelo encontro com o considerado pior em nós, gera sofrimento, conflitos e por vezes uma tendência natural ao retorno a zona de conforto, por não haver o entendimento de que a totalidade da vida exige um equilíbrio entre sofrimento e alegria e por não haver a percepção de que somos mais do que o papel que representamos na e para a sociedade, onde vivemos apenas a vida da persona. Este é um caminho solitário, entretanto, essa solidão não precisa ser vivenciada de modo a uma desconexão com o coletivo, mas sim por um rompimento psíquico com este.

A persona é a forma como nos apresentamos ao mundo, segundo Jung “uma máscara que aparenta individualidade, tentando convencer aos outros e a si mesma que é uma individualidade, quando, na realidade, não passa de um papel, no qual fala a psique coletiva” (2013, p. 245).

Na tensão entre os opostos gerada pelo confronto com a sombra, pode-se perceber a tentativa do ego de retroagir a um estado anterior ao confronto, por não suportar esta tensão, tensão esta que se bem entendida e suportada, pode permitir o nascimento de uma nova personalidade mais consciente e madura.

A persona, quando colocada em situações limites, naturalmente apresenta algum tipo de reação e é a partir destas situações que podermos ter vários desfechos, em parte abordados aqui, como a restauração regressiva da persona ou, por outro lado, a tomada de consciência e o maior entendimento/ aproximação do Self, sem a identificação com este.

O ego é nosso parceiro nessa caminhada de trabalho conosco mesmo, mas pode ser um grande entrave se em não conformidade com o Self. Sobre estes movimentos da psique, Jung ensina:

o colapso da orientação consciente não é um assunto negligenciável. Corresponde a um fim de mundo em miniatura, como se tudo voltasse de novo ao caos original. O indivíduo sente-se desorientado, abandonado, como um barco sem leme entregue ao capricho dos elementos. (...) Se neste caso, em uma da possibilidades, rejeitar esses conteúdos, rumará ao que chamamos de um processo de restauração regressiva da persona, onde em consequência do temor, recuará a uma fase anterior de sua personalidade, e se rebaixará, pretendendo ser o que era antes da experiência crítica, mas incapaz até mesmo de pensar em repetir tal risco. Talvez tenha desejado antes mais do que podia realizar, agora, no entanto, nem ousa tentar aquilo de que é capaz.” (2013, p. 254)

Continua Jung:

a reconstrução regressiva da persona representa uma possibilidade vital somente para o indivíduo que deve o malogro crítico de sua vida à presunção. Apequenando sua personalidade, retrocederá até a média que pode se preencher. Mas em qualquer outro caso, a resignação ou autodiminuição significam evasões que, como correr do tempo só podem ser mantidas às custas de indisposições neuróticas. Do ponto de vista consciente desta pessoa, tal situação não representaria uma fuga e sim uma impossibilidade de enfrentar o problema.” (2013, p. 259)

Se o indivíduo aproveitar a oportunidade que a vida lhe proporciona e refletir a respeito dos eventos e sentimentos que o afligem, deixando de projetar nas pessoas próximas e na coletividade seus conflitos, poderá acolher e trabalhar suas questões sombrias, deixando de lado a preocupação com julgamentos e expectativas externas e integralizando em si aspectos que antes eram negligenciados. Como ensina que:

com a interpretação para o lado psicológico, surge uma grande mudança, pois a partir do autoconhecimento resultam certas consequências éticas, que não são apenas objeto do saber, mas também impelem para uma execução na prática. Sem dúvida, esta depende também da dotação moral de cada um, mas, como nos ensina a experiência, não convém fiar-se demasiadamente nela. Por via de regra tem ela, porém, da mesma forma limitações tão acanhadas como a inteligência. Depende-se tanto de uma como da outra. O Si-mesmo, que gostaria de realizar-se, estende-se para todos os lados, ultrapassando a personalidade do eu; de acordo com sua natureza abrangente ele é ora mais claro ora mais escuro do que esta e assim coloca o eu a tal ponto de problemas, dos quais ele bem gostaria de esquivar-se. Fracassa ou a coragem moral ou a compreensão, ou as duas ao mesmo tempo, até que o destino finalmente acabe por decidir a sorte. Jamais faltam ao eu razões opostas, de natureza moral e racional, que nem se pode nem se deve pôr de lado enquanto elas ainda servem de apoio. Pois somente então alguém se sentirá em um caminho seguro quando a colisão de deveres se resolver como por si mesmo, e esse alguém se tiver tornado vítima de uma decisão, que foi tomada independente de nossa cabeça e de nosso coração. Nisso se manifesta a força numinosa do Si-mesmo, que dificilmente poderia ser experimentada de outra maneira*. Por isso a vivência do Si-mesmo significa uma derrota do eu*”. (JUNG, apud ROBERTO, 2014 p. 94).

Estamos a todo o momento fazendo a nossa história, trilhando o nosso caminho, mas o natural é que o predomínio da nossa vontade seja o de permanecer no local onde estamos, onde a natureza humana nos seduz como conforto ilusório da chegada. Entretanto, novos desafios chegam e a partir da nossa postura diante da vida, vamos criando a nós mesmos. Este ser em nós depende da forma como enfrentamos as questões propostas pela vida, pois é desse olhar que resultará um ser consciente e amadurecido psicologicamente ou um ser que se conforta e conforma em permanecer na infância psicológica, em uma vida ilusória de conquistas externas.

Ao percebermos (mesmo que por vias não totalmente racionais) os nossos aspectos sombrios, junto há uma sensação de derrota, de medo, de insegurança e é atitude natural do ego uma tentativa de restauração da zona de equilíbrio anterior a esta constatação.

É preciso que haja uma tomada de consciência para identificar que o enfrentamento do conflito psíquico é algo necessário e que passa pela entrega a essa instância maior, onde o Si mesmo tem voz. Dessa entrega, desse diálogo entre o ego e o Self, através do que chamamos de função transcendente, surge a possibilidade de uma ampliação da consciência, onde há a consciência de que os sentimentos de derrota pertencem apenas ao ego, pois o enfrentamento e a integralização da sombra aproximam a psique da instância maior que deve reger o processo de individuação e este movimento pode então ser sentido como morte do que é velho em nós e já sem sentido e o nascimento do novo, mais próximo da plenitude do ser, sendo portanto a derrota apenas de questões ligadas a persona e ao ego.

Esta aproximação com o Self passa a uma descida ao mundo de Hades, as profundezas sombrias do nosso ser, ao nosso inferno, uma vez que o ego precisa ser conflitado e realocado em sua posição de servidor do Self, abrindo mão do comando ilusório que o movimentava. É desse encontro que nasce o novo ser em nós, em ciclos sucessivos e espirais permeado por eventos sincrônicos que impulsionam para o processo de individuação. Se esses encontros com a sombra serão sentidos como engrandecedores ou como derrotas, depende do quanto estamos entregues ao processo, em uma entrega realmente 1almada. Como diz Jung: “não há transformação da escuridão em luz, nem da inércia em movimento, sem emoção.” (2013b, p. 179). Neste caminho, tudo aquilo que negamos, por acharmos desagradável, condenável, sujo, inadequado, precisa ser reconhecido e ressignificado.

esta é a primeira prova de coragem no caminho interior, uma prova que basta para afugentar a maioria, pois o encontro consigo mesmo pertence às coisas desagradáveis que evitamos, enquanto pudermos projetar o negativo à nossa volta. Se formos capazes de ver nossa própria sombra, e superá-la, sabendo que existe, só teríamos resolvido uma pequena parte do problema, Teríamos, pelo menos, trazido à toma o inconsciente pessoal. A sombra, porém, é uma parte viva da personalidade e por isso quer comparecer de alguma forma. Não é possível anulá-la argumentando, ou torná-la inofensiva através da argumentação. (JUNG, 2013b, p. 44)

Esse encontro e seus desfechos passam por questões morais que devem ser observadas e respeitadas e que são profundamente analisadas na obra junguiana, como podemos perceber nestas passagens:

a sombra constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo, pois ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem dispender energias morais. Mas nessa tomada de consciência da sombra trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este ato é base indispensável de qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, em geral, ele se defronta com considerável resistência. Enquanto, por um lado o autoconhecimento é um expediente terapêutico, por outro implica, muitas vezes, um trabalho árduo que pode se estender por um largo espaço de tempo.” (JUNG 2013c, p. 14).

Para ser integrada, a sombra necessita o reconhecimento das resistências ligadas a projeções que não conseguem ser reconhecidas como tal, carregadas de emoções malconduzidas, por isso o melhor entendimento das emoções e das condutas passa por um esforço moral que vai além dos limites habituais utilizados pelo indivíduo. Neste caminho, é indispensável a consciência de que não basta o reconhecimento de um aspecto sombrio, pois se não identificada a emoção, os complexos e a intrincada teia psíquica envolvida, não vai passar de uma constatação intelectualizada.

Ensina Jung:

o sentimento de inferioridade moral não provém de uma colisão com a lei moral geralmente aceita e de certo modo arbitrária, mas e um conflito com o próprio Si mesmo que, por razões de equilíbrio psíquico, exige que o déficit seja compensado. Sempre que aparece um sentimento de inferioridade moral aparece a necessidade de assimilar uma parte inconsciente e também a possibilidade de fazê-lo.” (JUNG, 2013d, p. 218).

É deste modo que nasce o ser consciente, superando as culpas e se reconhecendo sem se desculpar, num processo permanente de descoberta e reconhecimento de si.

Olhar para a situação apresentada pelo mundo como derrota ou como oportunidade de crescimento, depende de reconhecer que o ego não está no comando e que o Self, detentor da totalidade da psique, precisa e deve ser ouvido. Nesta bela passagem da obra de Jung, podemos ampliar em nossas mentes esta questão:

esse outro ser é o outro em nós, a personalidade futura mais ampla, com a qual já travamos conhecimento como um amigo interno da alma. Por isso e algo confortante para nós ao encontrarmos o amigo e companheiro reproduzido num ritual sagrado, como por exemplo naquela relação de amizade entre Mitra e o deus Sol. (...) é a representação de uma imagem masculina, imagem externa de um fato interno: trata-se de uma representação da relação com o amigo interno da alma no qual a própria natureza gostaria de nos transmutar: naquele outro, que também somos, e que nunca chegamos a alcançar plenamente. O homem é o par de um Dióscoro, onde um é mortal e o outro, imortal; sempre estão juntos e apesar disso nunca se transformam inteiramente num só. Os processos de transformação pretendem aproximar ambos, a consciência, porém resiste a isso, porque o outro lhe parece de início algo estranho e inquietante e não podemos nos acostumar a ideia de não sermos senhores absolutos na própria casa. Sempre preferiríamos ser “eu” e mais nada. Mas confrontamo-nos com o amigo ou inimigo interior e de nós depende ele ser um ou outro. (2013b p. 235)

Ainda sobre a entrega ao processo com consciência, lemos nesta passagem de intenso significado:

num ponto culminante da vida, em que o botão se abre em flor, e do menor surge o maior, “um torna-se dois”, e a figura maior, que sempre fomos, mas permanecia invisível- comparece diante do homem que fomos até então, com a força da revelação. O verdadeiramente pequeno e sem esperança sempre reduz à sua pequenez a revelação do grande e jamais compreenderá que o Juízo Final também despontou para sua pequenez. O ser humano intimamente grande sabe porém, que o inimigo da alma, pelo qual a tanto ansiava, o imortal, chegou enfim de fato, para levar “cativo o cativeiro” aquele que sempre trouxe em sim aprisionado, a fim de capturá-lo permitindo que a sua vida desembocasse em sua própria vida: um momento de perigo mortal. (Idem, 2013b p. 217)

Em uma sociedade onde a beleza, a boa forma física, o status social e econômico, as relações de poder e a ostentação prevalecem, os anseios inatos e arquetípicos da vida para esse olhar interior podem ser percebidos como uma depressão sem sentido, não percebendo o ser que outros valores intangíveis estão desesperadamente pedindo passagem.

Essa jornada de vencer as questões externas da vida é também muito importante e necessária, mas é chegado o momento em que o ser sente um desassossego interno e então de forma por vezes inusitadas e incompreendidas racionalmente, um mundo totalmente desconhecido é proposto. Entretanto é preciso ter a capacidade de perceber isso, o que passa pela humildade de reconhecer nossa pequenez relativa ao que até então acreditávamos e permitir-nos a entrega a vida e ao que transcende nossos conhecimentos conscientes, calcados no ego. Somente assim haverá o primeiro passo rumo ao “tornar-se aquilo q que nos propusemos ser”. que Jung nos fala. Neste momento, podemos perceber a realidade de que não somos somente a forma como nos apresentamos e que existe uma consciência maior que faz parte de nós, onde novos potenciais podem ser galgados.

Portanto, chega um momento em que novas questões começam a emergir do inconsciente e o ritmo natural da vida nos convida a sairmos de nossa zona de conforto, em busca de uma ampliação da nossa consciência. Quando este movimento submerge e tomamos conhecimento dele, ficamos psiquicamente entre uma tensão de forças opostas. Podemos negar, reprimir, seguirmos divididos em uma dissociação neurótica, querendo esquecer esta realidade. Por outro lado, se conseguirmos suportar esta tensão entre forças opostas que se apresentam, em um sofrimento pleno de sentido, de uma nova realidade interna que pede passagem, criamos a oportunidade de uma ampliação da consciência e o surgimento de um novo ser em nós. Este movimento dar-se -a pela entrega ao ser maior que nos habita, chamado por Jung de Self, o que sempre será sentido como uma derrota para o ego e invariavelmente passará pelo reconhecimento de nossos aspectos sombrios.

Essa possibilidade de saída de forma sadia, em uma ampliação de nossa consciência, depende de entregarmo-nos a um diálogo entre as formas opostas em nós, a consciência e nosso mundo interno, e esse diálogo se dá através do que chamamos de função transcendente. Esse diálogo, quando bem sucedido, permite que as energias internas se movimentem. Desta forma o Self será capaz de mobilizar energia criativa em favor de uma solução para o conflito gerado.

Devemos lembrar que o processo de individuação também passa por questões éticas e morais e que quando falamos em integrar a sombra, é importante entender que isso não significa atuar nossas características negativas, mas aceitá-las, compreendê-las e desta forma, reconhecendo-as reciclar e redirecionar a energia que as torna autônomas. Esse movimento pode ser sentido com um sacrifico, mas com sentido maior e não apenas como sofrimento sem sentido. O tema do sacrifício é abordado por Jung com maestria, aqui apenas referido de passagem para uma exemplificação pontual, uma vez que este está intimamente ligado ao tema da entrega do ser.

Sobre o sacrifício, Jung escreve em *“Símbolos da transformação”:*

no sacrifício o consciente renuncia à posse e ao poder a favor do inconsciente. Isto torna possível uma união de opostos cuja consequência consiste numa liberação de energia [...] a idéia cristã de sacrifício, representada pela morte de um ser humano exige uma entrega do ser total, portanto não só uma domesticação de seus instintos animais, mas uma renúncia total a eles, e além disso, uma disciplinação de suas funções espirituais, especificamente humanas, para um fim espiritual transcendental. Esse ideal significa uma experiência dura, que não pode deixar de afastar o homem de sua própria natureza e da natureza em geral. (2013e, p. 672)

E continua em suas preciosas reflexões:

se quiser viver precisará lutar e sacrificar sua nostalgia do passado, para assim atingir a altura que lhe é própria. E quando atingir a altura do meio dia terá de sacrificar também sua própria altura, pois não lhe é dado parar... Se quisermos firmar-nos na altura alcançada precisamos esforçar-nos continuamente pela conservação de nosso consciente e da posição por ele assumida. Mas percebemos que esta luta louvável e aparentemente inevitável, com o correr dos anos leva ao ressecamento e enrijecimento interior. As convicções transformam-se em discos gastos, os ideais em hábitos rígidos e o entusiasmo em gesto automático...Se ousarmos alguma vez olhar para dentro, talvez por um enérgico esforço de rara honestidade, ao menos para consigo mesmo, poderemos ter uma sensação de necessidades, nostalgias, temores, de contrariedades e coisas obscuras. A razão se afasta, mas a vida quer resvalar para lá. Nosso destino talvez nos resguarde disso porque estamos determinados a nos transformar na coluna imutável que sustenta um edifício... A situação é outra se o sacrifício é feito voluntariamente. Neste caso ele não significa queda, “inversão de valores”, destruição de tudo que outrora era agrado, mas transformação e preservação.... Ninguém deve negar o perigo da descida, mas ela pode ser arriscada. Não se deve arriscá-la, mas é certo que alguém tentará. Quem tiver de descer, que o faça com os olhos abertos. Pois é um sacrifício que dobra até a vontade dos deuses. A cada descida segue-se uma ascensão. As formas que desaparecem são reformadas e a verdade só é válida a longo prazo quando se transforma e torna a trazer seu testemunho através de novas imagens, em novas línguas, como um novo vinho que é acondicionado em odres novos”. (Idem, 2013e, p. 553)

Precisamos aceitar a escuridão em nós. O encontro com o Self passa pela sombra, sombra esta que engloba nossas características inconscientes e negadas. Entretanto, o que é escuro não necessariamente é negativo, mas sim “não reconhecido”. Neste caminho, o maior perigo de nossa escuridão é o ego pensar que não tem sombra e desta forma nos privarmos de uma vida de sentido por um não reconhecimento da uma instância superior que nos rege, embebidos em uma falsa luz de sabedoria proveniente de um ego equivocado. A cada hesitação decorrente das questões sombrias e pantanosas de nosso ser, devemos lembrar de Jung: “Só aquilo que somos realmente tem o poder de curar-nos” (JUNG, 2013 par. 258) e com humildade perguntarmos com nossa alma ao Self: “Que queres que eu faça?”.

**Referencial bibliográfico**

EDINGER, Edward F. **Ego e Arquétipo**. São Paulo: Cultrix, 2012.

JUNG, Carl Gustav. \_\_\_ **O Eu e o Inconsciente** . O.C. volume VII/II, Petrópolis: Editora Vozes, 2013.

\_\_\_\_\_\_. **Mysterium Coniunctionis**. O.C. volume XIV/II. Petrópolis: Editora Vozes, 2013a.

\_\_\_\_\_\_. **Os Arquétipos e o Inconsciente coletivo**. O.C. volume IX/I. Petrópolis: Editora Vozes, 2013b.

\_\_\_\_\_\_. **Aion**.- **Estudo Sobre o Simbolismo do Si-mesmo** O.C. volume IX/II , Petrópolis: Editora Vozes, 2013c.

**\_\_\_\_\_\_. O Eu e o Inconsciente** . O.C. volume VII/II, Petrópolis: Editora Vozes, 2013d.

\_\_\_\_\_\_. **Símbolos da Transformação**. O.C. volume V, Petrópolis: Editora Vozes, 2013e.

ROBERTO, Gelson Luis**. Aquém e Além do Tempo,** FERGS, 2014

1. Médica, Especialização em Psicologia Clínica Junguiana, Analista em Formação pelo IJRS. [↑](#footnote-ref-1)
2. Psicólogo, Mestre em Psicologia Clínica, Analista Junguiano, membro da Associação Junguiana do Brasil e da International Association for Analytical Psychology. [↑](#footnote-ref-2)