

A BUSCA DA ESPIRITUALIDADE E SUA RELAÇÃO COM O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

Leandro da Costa Alhadas Cavalcanti¹, Andrea Olimpio de Oliveira²

Resumo: Este artigo usa como ponto de partida a experiência polarizada das pessoas durante os primeiros dois anos da Pandemia da COVID-19 (2020-2021) onde uma parte significativa da humanidade vivenciou os aspectos percebidos como negativos e uma outra parcela percebeu a experiência com aspectos positivos, ou seja, uma possibilidade de autoconhecimento, ressignificação e transcendência do espírito. A partir disso, apoiando-se e esclarecendo alguns dos conceitos e definições fundamentais da Psicologia Analítica, o artigo faz uma correlação entre o processo de individuação com a busca da espiritualidade em momentos de crise, propondo reflexões sobre espiritualidade como uma experiência de qualidade arquetípica, ou seja, que a busca pela espiritualidade tem caráter universal, inerentes à própria estrutura psíquica e que corresponde às experiências primordiais da humanidade. Para

Palavras-chave: *Autoconhecimento, Psicologia Analítica, Carl Gustav Jung, si-mesmo, self.*

Parte do Projeto de Pesquisa Trabalho de Conclusão de Curso do primeiro autor;

¹Graduando em Psicologia – UNIVICOSA. e-mail: leandropsi@konekta.io

²Professora do curso de Psicologia – UNIVICOSA. e-mail: andreaolimpio@univicosa.com.br

INTRODUÇÃO

A motivação desta pesquisa parte da percepção pessoal de uma certa polarização na experiência das pessoas em resposta ao contexto da pandemia da COVID 19. Em janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional, em função do surto do Coronavírus-2019 (COVID-19). Logo em seguida, em março de 2020, o surto epidemiológico da COVID-19 foi oficialmente declarado como pandemia. Durante o período mais crítico da Pandemia (janeiro de 2020 – dezembro de 2021), tornou-se um tema comum de discussões informais e em diferentes mídias, a forma como as pessoas estavam vivenciando a pandemia. Houveram de forma geral, dois movimentos opostos como resposta à experiência da pandemia: de um lado do espectro pessoas manifestando experiências percebidas como negativas, de profunda tristeza, ansiedade, sintomas depressivos e agressividade; por outro lado, tiveram pessoas que vivenciaram essa experiência como uma oportunidade de introspecção, um “voltar a si mesmo”, amadurecimento, ressignificação da vida e desenvolvimento espiritual.

O tema da busca pela espiritualidade em momentos de crise ou de tensão psíquica possibilita análises profundas, tanto dentro do contexto de ciências da religião, quanto da teoria Junguiana, contudo a proposta desta pesquisa é fazer uma correlação mais conceitual de espiritualidade com alguns dos conceitos mais fundamentais da teoria Junguiana como individuação, Self, inconsciente coletivo, arquétipo e ego. Esta pesquisa, busca portanto, gerar reflexões sobre o lugar que a

espiritualidade ocupa no enfrentamento de crises, como este fenômeno pode fomentar uma busca pelo autoconhecimento e relacionar este movimento com o processo de individuação; conceito central da Psicologia Analítica, desenvolvida pelo psiquiatra suíço, Carl Gustav Jung.

Entender a relação da espiritualidade com a individuação é importante pois além de nos informar a respeito de marcos temporais que impulsionam o ser humano a buscar mais autoconhecimento, também levanta reflexões a respeito do caráter arquetípico da espiritualidade na humanidade. Para Jung, é justo através do processo de individuação que “o paciente se torna aquilo que de fato ele é” (JUNG, 2009. §11).

Esta pesquisa tem como objetivo: a) conceituar espiritualidade e religião; b) apresentar a estrutura da Psique, conforme proposta por Jung e elucidar os conceitos de individuação, Self (Si-mesmo), arquétipo, ego e inconsciente coletivo; c) fazer uma correlação entre a busca da espiritualidade em momentos de crise com o processo de individuação.

MATERIAL E MÉTODOS

No contexto desta investigação, será feito uma diferenciação entre espiritualidade e religião entendendo que espiritualidade não está necessariamente circunscrita dentro da religião. Para isto será realizado uma reflexão sobre a etimologia da palavra religião e utilizado referências tanto de Jung quanto de outros autores sobre espiritualidade.

A investigação vai fundamentar-se em publicações

que discutem o conceito de espiritualidade e relação íntima desse conceito em momentos de crise como uma forma de autoconhecimento/auto realização. A partir dessa premissa, a pesquisa pretende relacionar a busca da espiritualidade como um fator catalisador que fomenta o processo de individuação. Em ‘Resultados e Discussão’, serão relacionando alguns destes termos específicos da teoria Junguiana, para melhor compreensão dos leitores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas pesquisas iniciais realizadas para este projeto vê-se necessário incluir como escopo desta pesquisa, navegar pelos conceitos fundamentais do Jung e de espiritualidade, propondo um entendimento mais amplo e universal da mesma, e vê-la como um fenômeno humano, independente se a pessoa é religiosa, cientificista ou ateia. Contudo, antes de correlacionar a busca pela espiritualidade e o conceito de individuação proposto pelo Jung, é pertinente trazer alguns dos conceitos teóricos da Psicologia Analítica, que serão utilizados no texto. As descrições dos conceitos abaixo foram retiradas de painéis da exposição, “Nise da Silveira – A Revolução pelo Afeto” realizada no Centro Cultural Banco do Brasil, Rio de Janeiro (novembro, 2020):

- **Arquétipo:** são estruturas presentes no inconsciente coletivo como formas predeterminadas para pensar e agir, são possibilidades herdadas comum a todos os seres humanos.
- **Ego:** está relacionado à vontade; é a percepção geral do

próprio corpo e da própria existência

- **Inconsciente Coletivo:** é uma camada profunda da psique que contém os instintos e os arquétipos. São disposições funcionais herdadas, de caráter universal, inerentes à própria estrutura psíquica; matrizes em que tomam forma representações correspondentes a experiências primordiais da humanidade.
- **Individuação:** conceito central da psicologia junguiana, a individuação visa ao conhecimento de si mesmo, permitindo que o inconsciente surja no mundo consciente. É um processo que estimula o indivíduo a criar condições para que desperte o melhor de si e do outro, fazendo-o sair do isolamento e empreender uma convivência mais ampla e coletiva, consciente da totalidade, mantendo a sua coletividade.
- **Self:** é o conceito de si-mesmo; é o arquétipo central da ordem, da totalidade do ser humano; o centro regulador da psique.
- **Psique:** reúne todos os aspectos da personalidade, os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos, tanto conscientes quanto inconscientes. Tem a função de harmonizar e regular internamente o indivíduo.

Para compreensão do processo de individuação, Jung, esclarece a diferença entre individualismo e individuação. Enquanto o individualismo favorece um movimento direcionado ao ego, o que dentro da organização da estrutura psíquica proposta por Jung está no centro da consciência, o processo de individuação seria “tornar-se um” consigo mesmo, e ao mesmo tempo com a humanidade toda, em que também

nos incluímos” (2009, § 227). Entende-se então que o processo de individuação, apesar de ser um movimento da dinâmica do ego (pois é uma tomada de consciência de conteúdos inconscientes), diferentemente do processo de individualismo, ele está orientado para o Self (si-mesmo), e sendo um arquétipo (parte do inconsciente coletivo) compõe o centro da psique humana, representando sua essência, sua totalidade, e todo o potencial transcendente do ser humano, normalmente inacessível à consciência comum.

Assim como é necessário fazer-se uma distinção entre individualismo e individuação, também é necessário distinguir espiritualidade de religião. Oliveira e Junges (2012, p. 470) fazem uma análise bibliográfica de vários autores e sugerem que: “o conceito de religião refere-se ao aspecto institucional e doutrinário de determinada forma de vivência religiosa. Já a espiritualidade faria referência à experiência de contato com algo que transcende as realidades normais da vida”. Desta forma, podemos perceber a experiência da espiritualidade como algo de qualidade arquetípica pois essa busca de ir ao encontro de algo que transcende a experiência, existe desde tempos primordiais, antes mesmo das instituições religiosas. Ora, este fenômeno nada mais é do que o próprio processo de individuação. Nesse sentido, “o processo da individuação natural produz uma consciência do que seja a comunidade humana, porque traz justamente à consciência o inconsciente, que é o que une todos os homens e é comum a todos os homens” (JUNG, 2009 § 11). Ou seja, ao conectar-se com o si-mesmo, estará conectando-se ao todo. Jung nomeia o Si-mesmo (ou Self), como o Todo do ser humano. Tudo aquilo que ele tem potencial de ser; sua essência. Com base nisso podemos entender o Self como algo que engloba todos os aspectos do ser humano.

A etimologia da palavra espírito vem do latim *spiritus*, que está intimamente relacionado ao verbo *spirāre*, que, por sua vez, implica na ação de soprar como parte da respiração do corpo¹. Nessa leitura, o espírito então seria “o sopro de vida”, ou seja, está relacionado com o próprio sentido de existir. Podemos pensar então a espiritualidade como algo que adjetiva essa experiência de sentir-se vivo, que manifesta uma energia vital. Oliveira e Junges, em seu artigo, também citam o teólogo, escritor, filósofo e professor universitário brasileiro, Leonardo Boff, que diz que a espiritualidade “significa experimentar uma força interior que supera as próprias capacidades” (Oliveira e Junges 2012, p. 470).

Existem várias pesquisas que destacam estatísticas interessantes que demonstram desdobramentos positivos da pandemia, no que se refere à espiritualidade como uma estratégia de enfrentamento de crise. No Brasil, houve uma pesquisa realizada pela UERJ (Universidade Estadual do Rio de Janeiro) com 1.460 pessoas em 23 estados, respondendo a um questionário on-line com mais de 200 perguntas, em dois momentos específicos: de 20 a 25 de março e de 15 a 20 de abril 2020. A pesquisa demonstrou que “quem recorreu à psicoterapia pela internet apresentou índices menores de estresse e ansiedade” (DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO DA UERJ, 2020).

Sobre esse mesmo tema, um estudo realizado por Sant’Ana, Silva e Vasconcelos (2020) destacou que “cerca de 850 estudos que avaliaram a associação entre envolvimento espiritualista e aspectos da saúde mental demonstram que a

¹Benjamin Veschi. Ano: 2020. Em: <https://etimologia.com.br/espírito/>. Acesso em 01 junho, 2021.

maior parte das pessoas que vivenciaram melhor saúde mental e mais se adaptaram ao estresse eram religiosas” (pg.73). O estudo deles traz reflexões importantes para o contexto desta pesquisa no que se refere ao próprio conceito de espiritualidade versus religião, e o lugar que a espiritualidade pode ocupar como prática e estratégia de enfrentamento de crises dentro de um contexto hospitalar e clínico e demonstra “que os indivíduos, ao ressignificarem trauma vivido através de valores pessoais, com atividades espirituais e compaixão, apresentaram maior resiliência e menores índices de complicações psicológicas (2020, p. 73).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao relacionar o processo de individuação com o movimento da busca da espiritualidade em momentos de crise, podemos entender que a busca da espiritualidade tem qualidade arquetípica no sentido a busca pelo autoconhecimento e por uma compreensão do mundo externo em que ele habita assim como seu mundo interno, é instintivo no ser humano. Este dinamismo é constitucional, fazendo parte da dinâmica do próprio Self, e vem a prior de uma organização religiosa. Inclusive a religião ou qualquer tipo de crença dogmática só pode existir devido ao fenômeno da busca espiritual. Ao ir de encontro a si-mesmo, ele estará numa dinâmica transcendente e indo de encontro com o coletivo e não individual; pois para Jung a nossa camada mais profunda da Psique é o inconsciente coletivo. Portanto, conectar-se com o Self (si-mesmo), é ao mesmo tempo, transcender ao individual e conectar-se com o coletivo.

Entende-se claro, que apesar de para efeitos de reflexão segregarmos as polaridades da experiência do homem em momentos de crise, como se fossem antípodas experienciais, constata-se que há um infindável espectro de possibilidades e que há clara consciência de que elas não esgotam os possíveis desdobramentos psicoemocionais indivíduos. E, ao passo que não há intenção de trazer respostas prontas, o resultado da pesquisa pode contribuir com reflexões e instigar perguntas importantes relacionadas à atuação do psicólogo ao lidar com e ampliar o entendimento do tema da espiritualidade dentro de um contexto clínico.

AGRADECIMENTOS

Ao Jung, por meu encontro com sua obra ser uma parte tão intrínseca no meu próprio processo de individuação e à Professora Andrea Olimpio de Oliveira por ser uma fonte constante de inspiração, orientação e motivação nesta jornada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO DA UERJ (Brasil). UERJ. Pesquisa da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 1 jun. 2021

JUNG, Carl Gustav. A natureza da psique. Editora Vozes Limitada, 2000.

_____. A prática da psicoterapia. Editora Vozes Limitada, 2009

OLIVEIRA, Márcia Regina de; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. Estudos de Psicologia (Natal), v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. (Qualis A1)

RAFFAELLI, Rafael. IMAGEM E SELF EM PLOTINO E JUNG: CONFLUÊNCIAS. Rev. Estudos de Psicologia, PUC-Campinas, v. 19, n. 1, p. 23-36, janeiro/abril 2002. (Qualis A1)

SANT'ANA, Geisa; SILVA, Cristina Duarte; VASCONCELOS, Maria Beatriz Aguiar. Espiritualidade e a pandemia da COVID-19: um estudo bibliográfico. Comunicação em Ciências da Saúde, v. 31, n. 03, p. 71-77, 2020. (Qualis B4)