

## SOMBRA, UM DESPERTAR PARA AS POTENCIALIDADES

Josmar Furtado de Campos<sup>2</sup>, Francielly Fialho Santana<sup>3</sup>, Taiz Aparecida da Silva Oliveira<sup>4</sup>, Mayane Oliveira Araújo<sup>5</sup>, Andréa Olimpio de Oliveira<sup>6</sup>.

**Resumo:** *Este artigo tem como proposta fazer uma breve descrição sobre a importância de trabalhar a nossa Sombra pessoal no intuito de despertar os nossos potenciais e qualidades que não chegaram a se manifestar. A Sombra é conhecida por vários nomes: o eu reprimido, o self inferior, o gêmeo (ou irmão) escuro das escrituras e mitos, o duplo, o eu rejeitado, o alter ego, o id. Quando nos vemos face a face com o nosso lado mais escuro, usamos metáforas para descrever esse encontro com a sombra: confronto com os nossos demônios, luta contra o diabo, descida aos infernos, noite escura da alma, crise da meia-idade. Trabalhar a nossa Sombra é enfrentar seus conteúdos em uma imagem de nós mesmos, assim deixando de lado os nossos medos e a nossa rigidez. Este trabalho é voluntário e consciente, em que devemos assumir tudo aquilo que ignoramos ou reprimimos, somente assim poderemos sanar os nossos problemas levando luz à escuridão do nosso próprio ser.*

**Palavras-Chave:** *Inconsciente individual, inconsciente coletivo, mal, persona, Sombra*

### Introdução

A nossa sombra é formada desde a tenra idade, isto é quando estamos aprendendo o que é bom e o que é o mal. O mal quando se manifesta temos que escondê-lo, caso contrário somos castigados, criticados, então não podemos ser nós mesmos, sendo assim, somos o que os outros querem que sejamos. A sombra são aqueles desejos que foram reprimidos ou que deixamos passar despercebidos, é o que não gostamos em nós, é a materialização do que negamos

---

2Graduando em psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: josmarfc@yahoo.com.br

3Graduanda em psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: franunipsi@gmail.com

4Graduanda em psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: Taizuni2013@gmail.com

5Graduanda em psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: mayane\_oa@hotmail.com

6Professora do Curso de Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: andreaif@ig.com.br

psiquicamente em nós mesmos nos outros, é aquilo que é meu e eu não aceito, é o que negamos e guardamos dentro de nós sem termos consciência disso, às vezes de uma forma autônoma, a sombra nos leva para o lado contrário ao que fazemos. No inconsciente coletivo a Sombra é a representação do mal e no inconsciente pessoal são todos os nossos desejos inaceitáveis, seria o nosso lado escuro, o que não queremos ser, é o que se opõe aos valores que a persona representa. “Todo homem tem uma sombra e, quanto menos ela se incorporar à sua vida consciente, mais escura e densa ela será. De todo modo, ela forma uma trava inconsciente que frustra nossas melhores intenções” CG. Jung citado por ABRAMS(1998). A sombra não é totalmente imoral, ela possui valores da mais elevada moralidade. O presente trabalho tem como proposta fazer uma descrição sobre a importância de trabalhar a nossa Sombra pessoal no intuito de despertar os nossos potenciais e qualidades que não chegaram a se manifestar.

### **Material e Métodos**

O presente trabalho foi elaborado com base em pesquisas e revisões bibliográficas que contemplam o tema. Foram utilizadas páginas eletrônicas, livros, artigos científicos e notícias sobre o conceito de Sombra na psicologia analítica. O mesmo está disposto através da introdução e discussão sobre essa temática. O termo de busca nos bancos de dados foi Sombra, Persona, Mal, Inconsciente individual, Inconsciente coletivo. Procurou-se mostrar como é importante trabalhar a nossa Sombra pessoal no intuito de despertar os nossos potenciais e qualidades que não chegaram a se manifestar.

### **Resultados e Discussão**

Nos tornamos aquilo que fazemos, a decisão de fazermos o mal, faz que que caminhemos para nos tornar maus, sendo assim, viver os impulsos mais escuros da Sombra não solução para o problema, seríamos facilmente possuídos pela Sombra caso cedermos aos seus impulsos. Isso confirma a natureza arquetípica do mal, pois uma das qualidades dos arquétipos é que eles podem tomar posse do ego, algo como ser devorado pelo arquétipo ou tornar-

se idêntico a ele. (ABRAMS,1998, p.53). “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 racionalização. Este problema é extremamente difícil, pois não desafia apenas o homem total, mas também o adverte acerca do seu desamparo e impotência”. (JUNG, 2001, p. 31)

Para aceitar, entender e aprender a lidar com a nossa Sombra, que é uma parte viva da personalidade e por isso quer comparecer de alguma forma, Jung nos fala que devemos nos olhar no espelho e ver a nossa própria imagem, o espelho não lisonjeia, mostrando fielmente o que quer que nele se olhe, ou seja, aquela face que nunca mostramos ao mundo, porque a encobrimos com a persona, a máscara do ator. Mas o espelho está por detrás da máscara e mostra a face verdadeira (JUNG, 2001, p. 30-31).

Devemos desenvolver um relacionamento progressivo com a Sombra e assim expandir o nosso eu alcançando o equilíbrio entre consciente e inconsciente, ao mantermos um relacionamento adequado com o nosso inconsciente ele não se tornará um monstro, diz-nos Jung: “Ele só se torna perigoso quando a atenção consciente que lhe dedicamos é desesperadamente errada.” (ABRAMS,1998, p.23).

A Sombra é aquela parte inconsciente de nossa psique que está mais próxima da consciência, mesmo não sendo totalmente aceito por ela, por não aceitarmos a nossa Sombra, essa não encontra expressão em nossa vida, passando a se organizar em uma personalidade autônoma no inconsciente. A Sombra pode ser percebida e assimilada através da psicoterapia, diminuindo assim seus potenciais inibidores, direcionando e libertando a energia vital positiva que estava enclausurada. As investigações de Jung mostraram que lidar com a Sombra e o mal é uma experiência tão poderosa que pode transformar a pessoa como um todo.

### **Considerações Finais**

Ao ir de encontro a nós mesmos, iremos nos deparar com coisas desagradáveis que evitamos, mas se formos capazes de ver nossa própria sombra, e suportá-la, sabendo que existe, teremos resolvido uma pequena parte do problema, pelo menos, trazemos à tona o inconsciente pessoal.

Um relacionamento correto com a sombra nos oferece um presente valioso, leva-nos ao reencontro de nossas potencialidades enterradas, saber lidar com a Sombra e o mal é uma experiência tão poderosa que pode transformar a pessoa como um todo.

Trabalhar a nossa Sombra é enfrentar seus conteúdos em uma imagem de nós mesmos, assim deixando de lado os nossos medos e a nossa rigidez. Este trabalho é voluntário e consciente, em que devemos assumir tudo aquilo que ignoramos ou reprimimos, somente assim poderemos sanar os nossos problemas levando luz à escuridão do nosso próprio ser.

### **Referências Bibliográficas**

- ABRAMS, J.; ZWEIG, C. Encontro Da Sombra, Ao. Editora Cultrix, 1998.  
[http://psicologiajunguiana.com.br/?page\\_id=88](http://psicologiajunguiana.com.br/?page_id=88). Acesso em 10/03/17  
<http://www.psicologiamsn.com/2011/01/sombra-jung.html>. Acesso em 12/03/17  
<http://www.roqueperrone.com.br/o-que-e-sombra/>. Acesso em 05/03/2017
- JUNG, C. G. et al. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Vozes, 2001.  
MEDNICOFF, Elizabeth. Dossiê Jung. Universo dos Livros Editora, 2008.  
WIEDERKEHR, A. A Persona E A Sombra Da Loucura: Interpretação Junguiana De Wuthering Heights.