

Individuação

- **Individuação**¹ - É um dos conceitos centrais da Psicologia Analítica de Jung. É o processo de desenvolvimento da personalidade pela diferenciação psicológica do eu. É um processo no qual o *ego* visa tornar-se diferenciado da coletividade, embora nela vivendo, ampliando suas relações. Para se alcançar a individuação é necessário se evitar as tendências coletivas inconscientes. A individuação respeita as normas coletivas e o individualismo as combate. O contrário à individuação é ceder às tendências egocêntricas e narcisistas ou à identificação com papéis coletivos. A individuação leva à realização do *Self*, e não simplesmente à satisfação do *ego*. É um processo dinâmico que passa pela compreensão da finitude da existência material, objetiva, face à inevitabilidade da morte física.

Sonhos no processo de individuação²

Para Jung, “*a individuação, a realização própria, não é apenas um problema espiritual, e sim o problema geral da vida.*”³ Sem sombra de dúvida esse é o grande objetivo do sonhar. É uma tendência arquetípica do *Self*, o processo de diferenciação do coletivo. O sonho está a serviço desse processo. Por mais fragmentário que seja, ele representa uma via de acesso às etapas daquele processo.

Os sonhos referentes ao processo de individuação geralmente ocorrem em séries conectadas entre si, cuja interpretação isolada seria um equívoco. Eles trazem, inicialmente, a consciência e o inconsciente em integração, sendo este alcançando aquela, isto é, conteúdos inconscientes tornando-se conscientes. Mostram, muitas vezes, uma situação de crise (ou lesão do *ego*) e início de um processo penoso que envolve o confronto entre o *ego* e sua *sombra*. Figuras bizarras e ameaçadoras são exemplos dos receios do *ego* em continuar esse processo. Símbolos da resistência ao confronto e dos mecanismos de defesa do *ego*, surgirão como confirmação do que é negado por ele, centro da consciência que, historicamente, tende a desenvolver-se separada do inconsciente. Figuras do sexo oposto ao sonhador tendem a surgir como uma necessidade de integração com a polarização oposta à consciência.

Na série de sonhos do processo de individuação não é raro o surgimento de escadas como a simbolizar os degraus em que se dá o processo de transformação e suas peripécias. Às vezes, a escada possui sete degraus, numa referência aos processos alquímicos antigos.

¹ NOVAES, Adenáuer. *Sonhos: mensagens da alma*. 3. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 20.

² NOVAES, Adenáuer. *Sonhos: mensagens da alma*. 3. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 205-207.

³ C. G. Jung, *Obras Completas*, Vol. XII, par. 163.

Nos sonhos ocorrem imagens de natureza arquetípica que surgem como a descrever o processo de desenvolvimento da personalidade, muitas vezes mostrando a tomada de consciência da aproximação do *ego* com o *Self*. Para alcançar esse fim, o inconsciente produz sonhos mostrando a necessidade de lidar com conteúdos do inconsciente pessoal primeiro, para depois se ir ao coletivo. Os sonhos onde se atinge um ápice, um último degrau, podem significar a necessidade de sair do processo de conscientização do inconsciente pessoal e sinalização para o início de uma nova etapa. Ver-se em sonhos, nos primeiros degraus da escada, significa a necessidade de integrar alguns conteúdos infantis.

Nesse processo, é comum surgirem imagens oníricas personificadoras da racionalidade e do intelecto, a assumir posição secundária, solicitando ao *ego* dar lugar à emoção, ao sentimento, à intuição, enfim, à função inferior da consciência. Elas também costumam ajudar o *ego* no processo de individuação, o que não deve, porém, ser motivo para que se confie a vida aos sonhos.

O símbolo da *mandala* representa o novo centro deslocado do *ego*, o *Self*. Ela se reveste de várias formas nos sonhos: o círculo, a esfera, o quadrado, a flor, a quadratura do círculo, etc., ou objetos que se lhes assemelhem. A *mandala*, enquanto símbolo onírico, impõe um padrão de ordem ao caos. Nos sonhos ela representa a tentativa da *psiquê* de organizar os opostos irreconciliáveis. O aparecimento de um símbolo que represente o *Self* nos sonhos, como por exemplo uma *mandala*, certamente estará trazendo à consciência algo que diga respeito ao *ego*, por este ter se originado por uma necessidade daquele núcleo arquetípico. Ao *ego* desestruturado, surge nos sonhos um símbolo do *Self* perfeitamente definido e constituído.

O indivíduo, enquanto vivendo o processo de individuação, terá sonhos significativos em relação a orientação que precise. As imagens procurarão mostrar-lhe a necessidade de:

1. Tornar consciente o inconsciente;
2. Dar menor poder ao *ego*;
3. Desligar-se das influências psicológicas parentais;
4. Tornar-se independente;
5. Diferenciar-se do coletivo aprendendo a conviver com tendências opostas e precavendo-se das arquetípicas;
6. Eliminar projeções e enxergar as transferências, bem como reconhecer as *personas* de que se utiliza para conviver socialmente e sua excessiva valorização;
7. Perceber seus mecanismos de defesa que tentam evitar a aproximação dos conteúdos inconscientes;
8. Aceitação de sua *sombra*;
9. Confrontação com a *ânimas/ânimus* e percepção de suas projeções;
10. Dissolução dos *complexos* para enxergá-los e trabalhá-los;
11. Deslocar o centro orientador da personalidade do *ego* para o *Self*;
12. Estabelecer o encontro com o *Self*.

Os sonhos iniciais do processo costumam causar certo incômodo natural para o sonhador. Posteriormente, passam a trazer-lhe relativa segurança.

Singularidade⁴

“Portanto, sede vós perfeitos como perfeito é o vosso Pai celeste.”
Mateus, 5:48.

A busca de um significado para a Vida sempre foi a meta do ser humano. Um sentido que lhe dê motivação e que lhe explique o porquê e para quê vive, constituiu-se em sua maior aspiração. O Cristo assinala que ser perfeito é regra sem exceção para todos os seres na natureza. Mas qual o sentido psicológico desse imperativo? Estaria ele falando ao *ego* ou ao Espírito?

Descobrir sua própria singularidade representa uma importante aquisição na evolução do Espírito, pois quando isto se dá, ele se depara com a liberdade de escolha e com a certeza de que não existe bem nem mal, mas apenas aquilo que lhe convém ou não. Até chegar a esse ponto, por força de sua imaturidade, o ser humano comete muitos equívocos, pois não sabe efetivamente o que lhe convém ou não, para a própria evolução.

A perfeição na Terra é fruto do consenso de conceitos entre os seres humanos. As qualidades que ele atribuiu a Deus são fruto da percepção de si mesmo, constituindo-se naquilo que ele sabe não possuir, mas que poderia alcançar ao longo da sua evolução. O que Deus é, em realidade, o ser humano ainda não o sabe. Apenas ele Lhe atribui qualidades superlativas. A perfeição, vista dessa maneira, é uma criação humana. Isso não invalida a visão de perfeição divina que temos. Deus é, independente de nossas pobres concepções e adjetivos.

Muitas vezes, por atribuir qualidades superlativas à perfeição, o ser humano se frustra por não obtê-la. Persegue-a, mas não a alcança. Certamente que, além do espaço exíguo de uma vida não ser suficiente, ele simplesmente se contenta com poucas qualidades conquistadas, abandonando seu propósito máximo. Assim ocorre com muitos indivíduos, nas diversas religiões e filosofias, que buscam uma espiritualização antes de viver sua própria humanização. Pensam que, por realizar algumas práticas religiosas ou por estar a serviço de seu credo, não necessitam viver sua humanidade. Antes de atingir o estado que considera de perfeição, o ser humano deve aprender a viver e conviver bem com seus semelhantes.

A muitos parece que esse estado deve ser alcançado com o objetivo de se viver bem após a morte, isto é, na espiritualidade, esquecendo-se de que o retorno à Terra é uma oportunidade de aprendizado. É exatamente o viver equilibradamente aqui na carne, que capacita o Espírito para a vida espiritual. De que vale viver para ser bom

⁴ NOVAES, Adenauer. *Psicologia do Evangelho*. 2. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 1999, p. 99-102.

no futuro se no presente não se valoriza essa possibilidade? Seria realmente possível ser bom após a morte se não conseguiu tal proeza enquanto encarnado? Evidentemente que a resposta é negativa. Um dia a máscara cai e o Espírito se verá como realmente é.

A perfeição é uma meta cujo ápice é inalcançável. Constitui-se numa busca arquetípica do ser humano e como tal sua realização é inimaginável. Por ser uma tendência arquetípica não é possível materializá-la, mas apenas representá-la.

O imperativo de ser perfeito nos leva a entender que se trata de algo que se encontra como tendência a ser vivida pelo ser humano. O Cristo falava com conhecimento de causa de quem sabia da existência psíquica das tendências arquetípicas no ser humano. A tendência à perfeição é uma espécie de presença do Criador na criatura. Psiquicamente, todos a temos, e ela nos exige materialização. Realizar, ou tentar realizar a perfeição, possibilita ao Espírito, atravessando as diversas circunstâncias e vivendo as experiências da Vida, conhecer as leis de Deus.

O Cristo falava ao Espírito. Pode-se traduzir o *sede perfeitos* por: **não deixe de viver sua Vida, viva sua humanidade, viva seu processo, comprometa-se com seus princípios, siga sua tendência divina, busque sua essência espiritual, torne-se consciente de sua evolução, realize seu Self.**

A espiritualização deve se processar enquanto vivemos a humanização. Não é um processo isolado ou que, necessariamente, se deva vivê-lo fora do contato com a sociedade. Pode-se, por algum período, buscar o recolhimento, o estar consigo mesmo, para depois de refazer-se, voltar ao convívio com o semelhante, a fim de pôr-se em prova.

O *sede perfeitos* foi tomado equivocadamente como uma ordem para ser cumprida imediatamente, no espaço restrito de uma encarnação. É preciso que se atente para o fato de que são necessárias muitas vidas até que se atinja a percepção do processo psíquico que envolve a evolução. Esse processo deve ser conscientemente vivido e compartilhado.

Precisamos ter calma em relação a nós mesmos. Ter paciência para com as imperfeições, sem nos acomodarmos quanto à necessidade de evoluir. Ser *perfeito*, dentre outros aspectos, é autodeterminar-se a espiritualizar-se.

Ninguém cresce sem atravessar obstáculos, nem evolui sem administrar perdas e submeter-se ao atrito da convivência com seu semelhante, que se constitui num espelho vivo do nosso mundo interior. Precisamos do outro tanto quanto os outros precisam de nós. A evolução é um processo individual e coletivo ao mesmo tempo. É um paradoxo solúvel, na medida em que percebemos a complexidade e simplicidade simultâneas do evoluir.

A individualidade ou singularidade é a marca do Criador na criatura. A construção da personalidade, que envolve a real percepção dessa individualidade, é tarefa do indivíduo juntamente com a sociedade da qual ele faz parte a cada encarnação, com o contributo que recebe nos intervalos entre elas. A descoberta dessa individualidade se dá na medida em que o ser humano vive no coletivo (família, sociedade, etc.). O processo de tornar-se perfeito, em verdade, envolve o

individualizar-se sem a necessidade de isolamento. C. G. Jung chamava esse processo de *individuação*, que é, dentre outras definições, o viver a sua própria individualidade no coletivo.

O processo de *individuação* não se confunde com o que se chama de *perfeição*, pois não pressupõe a aceitação de regras religiosas ou de uniformização de atitudes externas. Individuar-se é realizar sua própria individualidade enquanto em sociedade. Nesse sentido, *sede perfeitos* também equivale a: realize sua individualidade, verdadeira essência divina.

Para se buscar essa individualidade deve-se discriminar primeiro tudo aquilo que o mundo colocou em nós, isto é, o que faz parte da personalidade, mas que serve apenas como meio de adaptação à convivência social. Após essa identificação deve-se buscar retirar aquilo que nos atrapalha a evolução. O que restar é nossa essência. É trabalho laborioso e difícil de se fazer, não raro requer ajuda e, de tempos em tempos, avaliação do processo.

Os cristãos, na sua maioria, perseguem a perfeição acreditando que ela é alcançável após algumas práticas religiosas de fácil realização. Acreditam que, se não a alcançam, é porque são pecadores ou imperfeitos. Justificam seus insucessos através de sua própria condição, sem perceber que, talvez, o equívoco esteja em sua interpretação da mensagem cristã. O Espiritismo vem propor uma nova visão do significado da palavra perfeição, diferindo da exigência radical de tornar-se perfeito sem o trabalho de construção interior. O Espiritismo é uma doutrina cristã mas não adota as práticas exteriores das religiões cristãs.

Sou uma individualidade eterna responsável por tudo que me acontece e devo aprender a viver coletivamente⁵

Minha felicidade se dá na convivência social, no atrito com meus semelhantes. Sou uma singularidade eterna responsável por tudo que me acontece e encontro essa certeza aprendendo a viver coletivamente. O ser humano só encontra sua singularidade conscientizando-se de sua natureza coletiva.

Como vimos antes, são quatro as fases de desenvolvimento psíquico e espiritual do ser humano: o autoconhecimento, o autodescobrimento, a autotransformação e, por fim, a auto-iluminação. São processos, aos quais estão sujeitos encarnados e desencarnados, independentes do grau de evolução em que se encontrem, exceção feita aos Espíritos puros. Esses processos ocorrem ao longo das sucessivas encarnações do espírito, porém, em escala menor e de forma embrionária, podem ocorrer numa única existência, ainda que incompletos.

Não basta portanto autoconhecer-se e autodescobrir-se. Deve-se buscar a autotransformação e a auto-iluminação. As duas últimas fases pressupõem a aplicação constante de suas próprias convicções à vida social, sem impô-las aos

⁵ NOVAES, Adenauer. *Psicologia e espiritualidade*. 3. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2003, p. 143-147.

outros. Nelas, a sociedade passa a ser, concomitante com o próprio indivíduo, o alvo das transformações necessárias ao progresso.

Encontrar sua própria maneira de ser, ou seja, ter uma identidade psicológica, faz parte da evolução do indivíduo quer esteja encarnado ou desencarnado. A vida continua e sempre exigirá o encontro do ser consigo mesmo, no corpo físico ou fora dele. Os espíritos desencarnados, mesmo aqueles que supervisionam tarefas espíritas, se encontram em regime de aprendizado, buscando o autoconhecimento, bem como as demais fases evolutivas. Essa procura ao encontro do si mesmo requer percepção do processo de evolução espiritual e de suas fases. Autoconhecer-se não basta, pois, muitas vezes, atende-se às exigências do *ego* em conhecer-se e em tomar consciência das coisas pelo seu desejo de permanente controle. A essa fase inicial assinalada por Sócrates no seu *conhece-te a ti mesmo*, do oráculo de Delfos, no templo do deus Apolo, deverá suceder a fase das descobertas sobre os aspectos inconscientes da própria natureza interior. Esse processo se dá necessariamente no convívio com os semelhantes.

Imprescindível a percepção desses conteúdos íntimos, oriundos das experiências relacionais nas sucessivas encarnações, guardados cuidadosamente por mecanismos psíquicos importantes. Autodescobrir-se não se confunde com a mera lembrança, mesmo que completa, de situações vividas no passado, quer de forma espontânea ou pela regressão induzida de conteúdos reencarnatórios. É a consciência de sua própria personalidade como resultante daquelas vivências arquivadas, o que dispensa a exigência de lembrá-las detalhadamente.

A vida ascética, ou o isolamento social, não representa garantia de felicidade ou de crescimento espiritual. O necessário confronto com os opostos de sua própria personalidade se dá no convívio com os semelhantes. O indivíduo pode se isolar para adquirir energias e disposição para aquele confronto imprescindível, como um meio, mas não um fim. Em outras palavras, não se deve fugir do mal que percebe em si, muito menos do que acredita existir no mundo, mas reconhecê-lo e integrá-lo à própria vida, dada sua relatividade e inexistência absoluta.

As proibições medievais não encontram mais lugar na sociedade que aspira crescer e evoluir, muito menos no Espiritismo que liberta. Assumir a responsabilidade pelos próprios atos toma o lugar das proibições e vetos no comportamento humano. Proibir é deseducar, é alienar. Estabelecer responsabilidades é ensinar, é educar para a Vida.

As imitações de comportamentos não são mais cabíveis; o Cristo, muito menos alguém encarnado ou desencarnado, não deve ser imitado em seus gestos e ações, sob pena de viver-se uma vida alheia a si mesmo. Os comportamentos alheios devem ser percebidos quanto às suas conseqüências e conveniência de serem aplicados a quem os vê. Imitar é alienar-se; verificar sua conveniência é aprender. Deve-se buscar a mensagem que é subjacente ao comportamento observado e, de acordo com sua própria personalidade, exercitá-la.

O espírito encarnado, na busca de sua própria evolução, não deve prescindir de encontrar sua autonomia no pensar, no falar e no agir. Quando agimos ou atuamos

por uma imitação ou sob o comando de alguém, presente ou ausente, não devemos pensar que já adquirimos aquela experiência em nós. Estamos apenas fazendo algo sob a influência de condições externas. Encontrar suas motivações pessoais e agir de acordo com os próprios princípios, é evoluir.

Cada ser humano é responsável direto e indireto pelos seus atos. Ninguém sofre por ninguém nem atravessa processos *cármicos* educativos por responsabilidade de terceiros. Somos responsáveis diretos pelo exercício de nossa própria vontade e indiretos pelas influências inconscientes que recebemos. A responsabilidade individual nos coloca diante da necessidade de adquirirmos a maturidade e agirmos com um apurado senso de autoria de nosso destino.

Os acontecimentos de nossa vida são, em realidade, atraídos por nós, em face da exigência da lei de Deus a que todos estamos sujeitos, no constante aprendizado visando a evolução espiritual. Só nos acontece aquilo que precisamos atravessar para conhecer as leis de Deus. Nesse sentido, não há acaso nem determinismo, pois tudo passa pela escolha do próprio indivíduo de qual caminho queira trilhar, sabendo que este lhe trará sempre aquilo de que necessita para evoluir como também por experiências típicas do nível humano. Passamos na vida pelas provas correspondentes ao que somos. Só conseguimos resolver algo externamente quando internamente já estiver solucionado.

Instituições, grupos ou mesmo a família, com lideranças autocráticas e seguidores fiéis, se aproximam em semelhanças, àquelas que instituíram religiões dogmáticas, que criaram uma casta de doutores e um numeroso grupo de ignorantes ou alienados. Os dirigentes de grupos (religiosos ou familiares) devem possuir habilidade para, por um lado, propagar a verdade coletiva entre seus liderados e, por outro, permitir que cada um se aproprie dela, favorecendo seu desenvolvimento psíquico e espiritual.

Quando numa família ocorre o comando autocrático por um dos cônjuges, muitas vezes os filhos necessitarão, mais tarde, aprender por si sós, aquilo que lhes foi imposto fazer ou pensar. A rebeldia, muitas vezes presente na adolescência, pode decorrer, dentre outros fatores, do modelo estrutural calcado na imitação de comportamento, inerente à forma como foram educados.

A construção do próprio eu maduro é tarefa árdua e se processa na intimidade da consciência de cada um, constituindo-se num aprendizado inalienável e sujeito a percalços diversos. O grande rival é o próprio indivíduo com sua tendência imitativa de igualar-se ao senso comum.

Encontrar sua própria essência singular vivendo em sociedade e compartilhando com seus pares suas descobertas interiores, é fundamental para se alcançar a felicidade. Essa singularidade é, na realidade, a essência divina em nós.

A personalidade humana é dotada de um núcleo singular, que é sua individualidade, e de aspectos plurais oriundos de sua convivência social. O primeiro é natural e representa o selo de Deus no ser humano. Os aspectos plurais são adquiridos e se prestam, no decorrer da evolução, a fazer chegar ao núcleo, as

leis de Deus. Descobrir essa singularidade já acrescida parcialmente das leis universais, representa um grande marco na evolução pessoal.

Mesmo aquelas ocorrências da vida que vêm de retorno por atitudes passadas, obedecendo a necessidades evolutivas, devem ser encaradas de forma positiva, numa perspectiva otimista. Por mais que pareçamos inocentes demais diante da vida, é importante que sejamos otimistas e que sempre consideremos que, qualquer que seja o resultado de uma ação consciente que vise nosso bem estar sem agredir a ninguém, resultará num benefício para nós.

Identidade, Individualidade e Personalidade⁶

Podemos pensar que o espírito, o ser humano, é algo incognoscível em si, porém quando ele se expressa (se manifesta) ele é e será sempre algo de si mesmo e do meio no qual se apresenta. Em suas manifestações externas ele sempre revela aspectos de sua essência mesclados a outros do meio no qual se apresenta. Sempre que se expresse será individual e coletivo ao mesmo tempo.

Sua identidade estará condicionada ao momento, ao resultante do acúmulo de suas experiências reencarnatórias e à sua singularidade. Os Espíritos são distintos não só pelas diferentes experiências ao longo da evolução como também pela singularidade que o Criador imprimiu em cada um, no ato da criação. Naquele momento, o Criador, sem estabelecer hierarquia ou injustiça, estabeleceu a unidade de cada ser.

O Espírito logicamente é único em si. Não é possível haver duas coisas iguais, pois a unidade é o fundamento do universo. A diversidade de unidades constitui uma Unidade.

Nossa identidade se faz não apenas pelas aparências ou pelas características intelectuais, emocionais ou sociais adquiridas ao longo da evolução, mas principalmente pelo sentido pessoal de existir. Cada um é o que lhe constitui o mundo íntimo, construído por sobre a base da singularidade gerada pelo Criador. Buscar reconhecer em si a própria individualidade, isto é, aquilo que em nós difere dos outros, é fundamental para o crescimento espiritual.

O que distinguiu um Espírito de outro no ato da criação? A resposta não deverá contradizer o princípio da igualdade em Deus. Ele não nos fez em série ou em duplas. Somos singularidades divinas a serviço do próprio processo de auto-iluminação.

A personalidade é a maneira singular pela qual o indivíduo responde ao meio. A personalidade não se resume em atos comportamentais, pois é também e principalmente a estrutura que os modela e que decide sobre as respostas a serem dadas. Alguns atributos do espírito antes de reencarnar serão privilegiados em face

⁶ NOVAES, Adenáuer. *Psicologia do Espírito*. 2. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2004, p.174-176.

das provas a que ele se submeterá. O conhecimento prévio das provas e o meio em que encarnará permitirá que tais atributos sejam discriminados.

O comportamento não define nem resume a personalidade humana. Ele é tão somente um de seus componentes, visto que boa parte do que se pensa e sente não se expressa nas atitudes. Não se pode desprezar a necessidade de estabelecer um conceito dinâmico para a personalidade. Não só pela condição essencial do Espírito como elemento oriundo da força criadora divina, como pela necessidade de entendermos como resultante também da dinâmica da relação com um outro. Por si só o Espírito não se define, visto que sua existência está atrelada à de Deus, e sua personalidade está à de outro ser.

O desenvolvimento da personalidade, a partir da infância, refere-se à retomada do *ego*, ou melhor, à formação de um novo *ego*. É comum se confundir personalidade com *ego*. A estruturação ou consolidação do *ego* se dá por uma integração contínua de fatores motivacionais, emocionais e cognitivos internos. As características do *ego* não englobam os aspectos pertencentes à personalidade. A formação dela transcende os limites de uma existência e nela estão inclusos os conteúdos inconscientes. O *ego* é apenas uma forma dinâmica e funcional da personalidade se manifestar.

O que chamamos de personalidade não é o Espírito em si, visto que ele não apresenta a gama de sensações, emoções, pensamentos, idéias e sentimentos existentes na totalidade que engloba também o corpo e o perispírito.

Muitas são as possibilidades da personalidade encarnada. Em si, o ser contém as potencialidades divinas e a capacidade de desenvolvê-las. Por conta da cultura e da sociedade nos privamos de manifestar tudo de bom que encerramos em nós mesmos. Acostumamos a projetar nossas melhores qualidades e potenciais em figuras que as apresentaram, acreditando, por vezes, que só elas as possuem. O que o outro possui existe potencialmente em nós. É dever de todo ser humano ir à busca do que realmente é.

A individualidade é o próprio Espírito com suas aquisições das leis de Deus. Ela independe do corpo físico e do perispírito, pois é o *rótulo* de Deus na Natureza.