



A SOMBRA SEGUNDO CARL GUSTAV JUNG: Personalidades Internas

Paolla Silva Costa ¹

Alessandro Messias Moreira ²

RESUMO

O presente estudo analisa o conceito de Sombra segundo Carl Gustav Jung com o objetivo de compreender as múltiplas personalidades internas presentes na psique humana. Tal abordagem se justifica, visto que, a sombra, conforme descrita por Jung, está intimamente ligada ao crescimento psicológico e espiritual. E explorar esse conceito pode oferecer insights profundos para a psicologia analítica e a autoajuda auxiliando na compreensão dos conflitos internos e das tendências comportamentais. Este estudo busca contribuir para o campo da psicologia analítica ao fornecer uma análise de como a Sombra e as personalidades internas influenciam a vida cotidiana e pessoal do indivíduo. A partir disso, buscou explorar o conceito de Sombra segundo Carl Gustav Jung, com o objetivo de compreender as múltiplas personalidades internas presentes na psique humana. Para tal optou-se por uma metodologia que inclui uma revisão bibliográfica qualitativa de obras de Jung e de outros autores sobre o tema, através de leitura. A análise deste estudo evidenciou que a Sombra abriga não apenas impulsos e traços indesejados, mas também potenciais inexplorados que, quando integrados, promovem o desenvolvimento pessoal e a individuação. A pesquisa conclui que as facilidades e a integração da Sombra são fundamentais para o autoconhecimento e para o equilíbrio psíquico, pois permitem ao indivíduo compreender e harmonizar as diversas facetas de sua personalidade

1 INTRODUÇÃO

¹Estudante de graduação do Curso de Psicologia do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS /MG – Email: paolla.costa@alunos.unis.edu.br

² Orientador. Docente em Psicologia no Centro Universitário do Sul de Minas. Email: alessandromoreira@unis.edu.br



O conceito de Sombra, desenvolvido por Carl Gustav Jung, se insere no contexto da psicologia analítica e aborda as facetas ocultas e reprimidas da personalidade humana. Jung propôs que a psique é composta por elementos conscientes e inconscientes, sendo que a Sombra representa tudo o que é rejeitado ou negligenciado pelo ego, como impulsos, traços indesejados e desejos reprimidos. Esses aspectos não desaparecem, mas permanecem ativos no inconsciente, influenciando comportamentos e atitudes de maneira indireta e, muitas vezes, conflitante. A Sombra, por seu caráter universal e inconsciente, faz parte do que Jung denominou "inconsciente coletivo" (Jung, 2011). O tema torna-se relevante porque a Sombra, quando não reconhecida, pode causar desequilíbrios emocionais, projeções negativas e prejuízo nas relações interpessoais, ao passo que a sua integração promove o autoconhecimento e o desenvolvimento psíquico. Jung defendeu que o processo de individuação, ou o caminho para uma identidade própria e integrada, exige que o indivíduo enfrente e aceite esses aspectos sombrios. Este trabalho se insere, portanto, na investigação de como a compreensão e a integração da Sombra podem contribuir para o equilíbrio psicológico e para o desenvolvimento de uma identidade mais completa e saudável. Esta pesquisa visa explorar o conceito de Sombra segundo Carl Gustav Jung, com o objetivo de compreender as múltiplas personalidades internas presentes na psique humana. Segundo Jung, a Sombra representa os aspectos inconscientes da psique que uma pessoa rejeita ou reprime, seja por ser incompatível com o ego consciente, ou por ser socialmente inaceitável. Desse modo, cabe questionar como a Sombra, enquanto arquétipo junguiano, influencia a estrutura da personalidade e o comportamento humano ao abrigar múltiplos aspectos reprimidos e desconhecidos da psique. No entanto, a questão central gira em torno de como a falta de consciência sobre esses aspectos sombrios pode gerar projeções, conflitos internos e desequilíbrios emocionais, e de que maneira o processo de integração da Sombra contribui para o autoconhecimento e para o desenvolvimento de uma identidade mais completa e autêntica. Assim, a pesquisa busca discutir: Quais são os efeitos da Sombra na dinâmica interna e nas relações interpessoais, e por que é importante, para o equilíbrio psicológico, que o indivíduo reconheça e integre esses aspectos sombrios? Nesse caso, acredita-se que entender a Sombra e as diversas personalidades que habitam o inconsciente é crucial para o desenvolvimento pessoal, à medida que oferece um caminho para a individuação, o processo



pelo qual uma pessoa se torna um "eu" mais integrado e autêntico. Sendo assim, a Sombra, conforme descrita por Jung, está intimamente ligada ao crescimento psicológico e espiritual. Explorar esse conceito pode oferecer insights profundos para a psicologia analítica e a autoajuda, auxiliando na compreensão dos conflitos internos e das tendências comportamentais. É importante ressaltar a contribuição desse estudo para o campo da psicologia analítica ao fornecer uma análise de como a Sombra e as personalidades internas influenciam a vida cotidiana e pessoal do indivíduo. Analisar o conceito de Sombra segundo Carl Gustav Jung, investigando como ele representa as múltiplas personalidades internas e como essas personalidades influenciam o comportamento e a psique humana. Este objetivo será conseguido através de uma revisão bibliográfica qualitativa de obras de Jung e de outros autores sobre o tema, através de leitura e análise crítica do material.

Deve evitar citações diretas e *apud's*. A introdução informa ao leitor: o quê? (descreve o tema específico e a categoria do trabalho), qual o problema? por quê? (justificativa e motivos), para quê? (finalidades e objetivos), quem? (sujeitos), como? (metodologia), onde? (local). Deve-se usar o verbo na voz ativa e na terceira pessoa do singular. O autor deve destacar a importância do trabalho e qual a sua contribuição.

2 DESENVOLVIMENTO

A princípio convém ressaltar que o conceito de Sombra é um dos pilares da psicologia analítica proposto por Carl Gustav Jung. Segundo Jung (2008), a Sombra representa os aspectos inconscientes e reprimidos da personalidade que, por diversas razões, não são aceitos ou integrados ao ego consciente. Esse "lado oculto" do ser humano compreende impulsos, desejos, traços e potencialidades não desenvolvidas e não expressas, que não se enquadram na imagem que o indivíduo deseja projetar para si e para o mundo (Zweig; Abrams, 1991). Carvalho (2019) aponta que, para Jung (1990), o confronto com o inconsciente ocorre entre duas possibilidades. A primeira é manter o conflito contido no âmbito moral e racional, em que o sujeito adere à razão e aos hábitos, mesmo sem satisfazer o inconsciente, convivendo com repressões internas que se manifestam em frustrações ignoradas. A segunda possibilidade surge quando o indivíduo reconhece sua sombra de forma mais plena, gerando um conflito entre forças opostas que já não podem ser simplesmente reprimidas conforme as normas



sociais. Esse cenário exige uma solução definitiva, um "terceiro" que una esses elementos divergentes, algo irracional e que não se submete à lógica convencional, mas atua como um ponto de integração entre as forças em conflito. Para Jung (2011), a psique humana é composta por várias camadas, sendo que o inconsciente possui um papel central na organização e na dinâmica da personalidade. Dividido em inconsciente 4 pessoal e inconsciente coletivo, ele guarda memórias, experiências e arquétipos que influenciam profundamente o comportamento e as atitudes de um indivíduo. A Sombra emerge do inconsciente pessoal, formada por traços reprimidos e aspectos ignorados pelo ego que é a parte consciente da psique. Será abordado a seguir o inconsciente e a formação da sombra, mencionado por Jung, sendo, o inconsciente uma das dimensões fundamentais da psique humana, e a sombra uma das suas manifestações mais complexas.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica que é explicada como “...referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites” (FONSECA, 2002, p. 32) a fim de fundamentar o tema em questão. Foi embasada nos seguintes autores: Jung (2008; 2011; 2012a; 2012b; 2014; 2016 e 2020); Bracco (2012); Jacobi (2013); Pinheiro (2019); Stein (2019); Von Franz (2002), entre outros. Para o alcance os propósitos desejados foi realizado um levantamento, uma seleção e leitura de todo material teórico necessário, entre eles: livros, artigos científicos e outros. Sendo eles antigos e atuais (nacionais e internacionais) que dispõem o tema.

4. CONCLUSÃO

Este trabalho abordou o assunto a Sombra segundo Carl Gustav Jung com o objetivo de compreender as múltiplas personalidades internas presentes na psique humana. Mostrou que a sombra é, portanto, um espectro universal. Por ser parte do inconsciente coletivo, não é uma criação do indivíduo, mas um componente essencial de cada ser humano, independentemente de cultura ou época. Essa universalidade é evidente na maneira como a Sombra se manifesta em mitologias, lendas e histórias ao longo dos séculos, aparecendo como personagens "sombrios" ou vilões que representam tudo aquilo que é reprimido pela sociedade e pelo



indivíduo. Além disso, a Sombra influencia o comportamento humano de maneira inconsciente, manifestando-se em ações e reações que parecem irracionais ou inesperadas, mas que na verdade refletem desejos e medos profundos. Esse arquétipo atua em situações cotidianas, como impulsos ou reações exageradas, e também em formas mais sutis, como a projeção, em que o indivíduo atribui a outras pessoas características que não quer admitir em si mesmo. Ressaltou que a Sombra, enquanto arquétipo, representa os aspectos ocultos, primitivos e instintivos do ser humano, como raiva, agressividade, inveja, desejos reprimidos e traços indesejados, que não se alinham à imagem de uma pessoa construída de si mesma. Em outras palavras, a Sombra é composta por características que uma pessoa não quer ou não consegue admitir que possui. Isso não significa, contudo, que ela contenha apenas aspectos negativos; ela também guarda potencialidades e habilidades subestimadas ou ignoradas, o que pode incluir coragem, assertividade e criatividade. Evidenciou que Jung via a Sombra como uma entidade dinâmica e necessária para a integridade da psique, pois sem ela o indivíduo viveria em um estado de unilateralidade, alienado de sua própria natureza e fragilidade. Dessa forma, concluiu que a Sombra, como arquétipo do inconsciente coletivo, não é apenas um repositório de traços reprimidos, mas também um lembrete da complexidade e da profundidade do ser humano. Ela representa a dualidade da condição humana, composta de impulsos instintivos e potenciais criativos, que precisam ser aceitos e integrados para o crescimento pessoal. Visto que, para Jung, considerar e integrar a Sombra é um caminho de reconciliação consigo mesmo e com o que é universal na experiência humana. Assim, a Sombra se torna não só um desafio a ser enfrentado, mas uma forma de se autoconhecer. 13 Versou que a relação entre o ego e a Sombra é, então, de tensão e conflito. Quanto mais o ego rejeita e reprime a Sombra, mais ela cresce e influencia a vida de maneira inconsciente. Jung acreditava que, ao tomar consciência da Sombra e integrá-la, uma pessoa poderia atingir uma unidade psíquica mais completa e equilibrada, num processo que ele denominava individuação. Mostrou que esse processo envolve considerar a Sombra não como uma ameaça, mas como uma parte essencial da própria identidade, uma fonte de energia, benefícios e crescimento. Ao passo que o confronto com a Sombra é, para Jung, um dos passos mais importantes para o autoconhecimento, pois permite ao indivíduo ver-se de forma mais verdadeira e completa, reconhecendo que a psique é composta de luz e escuridão, de



qualidades e fraquezas. Concluiu-se que compreender a Sombra é essencial para a psicologia junguiana e para o desenvolvimento humano. Ao revelar os aspectos mais profundos e reprimidos da psique, a Sombra oferece uma oportunidade para o autoconhecimento e a realização de um "eu" autêntico. Reconhecer, confrontar e integrar esses aspectos exigem um trabalho interno profundo, mas possibilita um caminho para a individuação e para uma vida mais plena e integrada. Desse modo, conclui-se também que as facilidades e a integração da Sombra são fundamentais para o autoconhecimento e para o equilíbrio psíquico, pois permitem ao indivíduo compreender e harmonizar as diversas facetas de sua personalidade, levando-o ao crescimento psicológico e espiritual, pois, toma consciência do porquê de seus conflitos internos e suas tendências comportamentais. Dessa forma, esse conhecimento quando adquirido de forma integrada promove o desenvolvimento pessoal e a individuação.

THE SHADOW ACCORDING TO CARL GUSTAV JUNG: Internal Personalities

Abstract

This work analyzes the concept of Shadow according to Carl Gustav Jung with the aim of understanding the multiple internal personalities present in the human psyche. This approach is justified, since the shadow, as described by Jung, is closely linked to psychological and spiritual growth. And exploring this concept can offer deep insights for analytical psychology and self-help, helping to understand internal conflicts and behavioral tendencies. This study seeks to contribute 14 to the field of analytical psychology by providing an analysis of how the Shadow and internal personalities influence the individual's daily and personal life. From this, he sought to explore the concept of Shadow according to Carl Gustav Jung, with the aim of understanding the multiple internal personalities present in the human psyche. To this end, a methodology was chosen that includes a qualitative bibliographical review of works by Jung and other authors on the subject, through reading and critical analysis of the material, to prepare the final report. The analysis of this study showed that the Shadow harbors not only unwanted impulses and traits, but also unexplored potentials that, when integrated, promote personal development and individuation. The research concludes that the facilities and integration of the Shadow are fundamental for selfknowledge and psychic balance, as they allow the individual to understand and harmonize the different facets of their personality.



Keywords: *Shadow. Individuation. Analytical psychology*

REFERÊNCIAS

BRACCO, Bruno Amabile. **Direito penal e processo de individuação um estudo junguiano sobre o impacto das leis penais na sociedade**. 2012. 248 f. Dissertação (Mestrado em Direito Penal e Medicina Forense e Criminologia) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012.

CARVALHO, Antonio Gregory Rocha. **Ética e psicologia analítica: articulações entre alteridade e psicologia em C. G. Jung e Emmanuel Lévinas**. 2019. 101f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

HOPCKE, R. H. **Guia para a Obra Completa de C.G. Jung**. Petrópolis: Vozes, 2012.

JACOBI, J. **A psicologia de C. G. Jung: uma introdução às obras completas**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013.

JUNG, Carl Gustav. O problema do mal no nosso tempo. In: ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah. **Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana**. São Paulo: Cultrix, 2008.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do inconsciente**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2011.

JUNG, Carl Gustav. **Aion: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo**. PetrópolisRJ:Vozes, 2012a.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012b.

JUNG, Carl Gustav. Consciente, inconsciente e individuação. In: JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2014.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia y alquimia**. [S.l.]: Createspace Independent Publishing Platform, 2016.

JUNG, Carl Gustav. **O si-mesmo oculto**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2020.

JUNG, C. G. **Collected Works (Obras Completas)**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2011.



JUNG, C. G. (1979) *Aion: researches into the phenomenology of the self: **Collected Works*** (Vol. 9, part 2). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Trabalho original publicado em 1951)

PINHEIRO, Heráclito. ***Psicologia junguiana: uma introdução***. Fortaleza, CE: Dummar, 2019.

SILVEIRA, Nise da. ***Jung: vida e obra***. Rio de Janeiro-RJ: Paz e Terra, 2008.

STEIN, M. ***Psicanálise junguiana: trabalhando no espírito de C. G. Jung***. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

VON FRANZ, M. L. ***A sombra e o mal nos contos de fada***. 3 ed. Paulus. São Paulo: 2002.

ZWEIG, C; ABRAMS, J. (orgs.). ***Ao encontro da sombra***. São Paulo: Cultrix, 1991