

ESPIRITUALIDADE E INDIVIDUAÇÃO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA: UMA REVISÃO NARRATIVA

SPIRITUALITY AND INDIVIDUATION IN ANALYTICAL PSYCHOLOGY: A
NARRATIVE REVIEW

Ciências Humanas • 18/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/784064773](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/784064773)

Alícia Vitória Pereira¹

Gianno Lucas de Sousa Damasceno Vieira²

RESUMO

A espiritualidade constitui uma dimensão significativa da experiência humana e pode contribuir para a compreensão dos modos pelos quais o sujeito busca sentido, integração e transformação diante da angústia existencial. Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre espiritualidade e processo de individuação sob a ótica da Psicologia Analítica, considerando a forma como essa abordagem compreende a psique, os símbolos, o inconsciente e a busca de realização do si-mesmo. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter exploratório, construída a partir de obras junguianas e não junguianas relacionadas à Psicologia Analítica, espiritualidade, individuação, transcendência e angústia. A discussão evidencia que a individuação pode ser compreendida como um processo de integração entre conteúdos conscientes e inconscientes, enquanto a espiritualidade aparece como caminho de abertura ao sentido, ao sagrado e à transcendência da existência imediata. Observa-se que ambas se aproximam ao favorecerem maior consciência de si, elaboração da angústia e ampliação da experiência subjetiva. Conclui-se que a espiritualidade, quando compreendida para além da religiosidade institucional, pode dialogar de modo relevante com a Psicologia Analítica, especialmente na compreensão do desenvolvimento psíquico e da busca humana por sentido.

Palavras-chave: Psicologia Analítica; Espiritualidade; Individuação; Angústia existencial.

ABSTRACT

Spirituality constitutes a significant dimension of human experience and may contribute to understanding the ways in which individuals seek meaning, integration, and transformation in the face of existential anguish. This article aims to analyze the relationship

between spirituality and the individuation process from the perspective of Analytical Psychology, considering how this approach understands the psyche, symbols, the unconscious, and the search for the realization of the Self. This is an exploratory narrative literature review, based on Jungian and non-Jungian works related to Analytical Psychology, spirituality, individuation, transcendence, and anguish. The discussion shows that individuation may be understood as a process of integration between conscious and unconscious contents, while spirituality emerges as a path toward meaning, the sacred, and transcendence beyond immediate existence. It is observed that both dimensions converge insofar as they foster greater self-awareness, the elaboration of anguish, and the expansion of subjective experience. The study concludes that spirituality, when understood beyond institutional religiosity, can establish a relevant dialogue with Analytical Psychology, especially in the understanding of psychic development and the human search for meaning.

Keywords: Analytical Psychology; Spirituality; Individuation; Existential anguish.

1. INTRODUÇÃO

A espiritualidade constitui uma dimensão relevante da experiência humana, sobretudo quando se considera a busca por sentido, pertencimento, transformação e compreensão da própria existência. Embora seja frequentemente associada à religiosidade, ela não se limita a instituições, dogmas ou práticas religiosas específicas, pois em seu sentido mais amplo, pode ser compreendida como uma forma de relação do sujeito com aquilo que o ultrapassa, envolvendo experiências de transcendência, contato com o sagrado, elaboração

simbólica da vida e procura por sentido diante das inquietações humanas (Jung, 2015).

Essa discussão ganha importância no contexto contemporâneo, marcado pela aceleração da vida, pelas exigências de desempenho, pela fragilização dos vínculos e pelo enfraquecimento dos espaços de interioridade, pois em meio a esse cenário, o sujeito pode experimentar sensações de vazio, desamparo, ansiedade e perda de direção, aspectos que se aproximam do que May (2011) chamou de angústia existencial. Para o autor, essa angústia não deve ser compreendida apenas como um sintoma a ser eliminado, mas como parte da própria condição humana, especialmente quando o indivíduo se vê diante da liberdade, da responsabilidade e da necessidade de construir sentido para a própria vida. Complementando a essa ideia, Fromm (2015) aponta que o ser humano busca superar sua experiência de separação, procurando formas de união, pertencimento e realização.

Paralelamente a isto, correntes filosóficas relacionadas ao positivismo coadunam com a reverberação e manutenção desse sistema quando valoriza em demasia ciências baseadas somente em asserções empíricas e tornam-se base para a disseminação da cultura da produtividade. É possível constatar, através de estudos, que um dos problemas dentro das correntes e vertentes psicológicas que se baseiam no positivismo está na não adoção do principal componente da essência humana, seu primordial objeto de estudos: a subjetividade. Assim, uma psicologia que assuma para si, de forma equivocada, apenas um conjunto de regras e pressupostos como verdade absoluta, estaria, de certa forma, ignorando nuances do sujeito que estão para além de categorias

diagnosticas. Jung (2015, p. 92) ilustra bem esse pensamento quando diz que

“Ninguém familiarizado com este campo negará que existem regras básicas que podem ser úteis, mas devem ser usadas com cautela e inteligência. [...] pode-se seguir corretamente as regras, andar pelo caminho seguro da ciência, e assim mesmo, incorrer no maior absurdo pelo fato de não ter levado em consideração um detalhe aparentemente sem importância”.

Diante disso, torna-se necessário pensar como a Psicologia pode acolher dimensões profundas da experiência humana sem reduzi-las apenas ao comportamento observável, ao sintoma ou à adaptação externa. A Psicologia Analítica, proposta por Carl Gustav Jung, oferece uma contribuição importante a esse debate ao compreender a psique como uma totalidade dinâmica, atravessada por conteúdos conscientes e inconscientes, símbolos, arquétipos e experiências que participam dos processos de transformação interior. Nessa abordagem, o sofrimento humano pode ser compreendido não apenas como algo a ser removido, mas também como expressão de conflitos, rupturas e possibilidades de reorganização psíquica (Jung et al., 2016). Um belo resumo, ressoando com a proposta apresenta está na afirmação:

“Uma das propostas da psicologia analítica é a de reestabelecer as conexões do homem contemporâneo com a transcendência. O enfraquecimento e mesmo a possível ausência da dimensão espiritual na esfera coletiva possibilitam que a procura pela vivência do sagrado seja direcionada, inconscientemente, aos apelos sedutores da dimensão material. O consumo desenfreado se torna, então, uma estratégia para o preenchimento do vazio existencial” (Vaz, 2014, p. 10).

E no interior da Psicologia Analítica, o processo de individuação ocupa lugar central. Ele se refere ao movimento pelo qual o sujeito busca integrar diferentes dimensões de si, reconhecendo aspectos conscientes e inconscientes da psique e aproximando-se de uma existência mais inteira. A individuação, portanto, não corresponde a uma ideia simples de autoconhecimento, mas a um processo muito mais profundo de integração, ampliação da consciência e transformação da relação do sujeito consigo mesmo e com o mundo (Stein, 2020).

A problematização deste artigo nasce justamente da aproximação entre espiritualidade, individuação e angústia existencial. Se a espiritualidade pode ser compreendida como busca de sentido e abertura à transcendência, e se a individuação representa um processo de integração psíquica, torna-se pertinente investigar de que modo essas duas dimensões se relacionam no campo da Psicologia Analítica. Assim, a questão que orienta esta pesquisa é:

Como a Psicologia Analítica se relaciona com a espiritualidade no processo de individuação?

A relevância deste estudo está na possibilidade de ampliar o debate sobre espiritualidade no campo psicológico, sem confundi-la com religiosidade institucional e sem afastá-la do rigor acadêmico. Trata-se de reconhecer que a experiência psíquica não se constitui apenas por aspectos racionais, comportamentais ou conscientes, mas também por símbolos, sentidos, angústias e buscas de transcendência. Desse modo, discutir espiritualidade sob a ótica da Psicologia Analítica pode contribuir para uma compreensão mais ampla da subjetividade, do sofrimento e dos processos de transformação humana.

O objetivo geral deste artigo é analisar a relação entre espiritualidade e processo de individuação sob a ótica da Psicologia Analítica, considerando a angústia existencial e a busca por sentido como elementos centrais desse percurso. Como objetivos específicos, busca-se: discutir a angústia existencial como dimensão da experiência humana; apresentar conceitos fundamentais da Psicologia Analítica relacionados à psique, ao símbolo, ao self e à individuação; compreender a espiritualidade para além da religiosidade institucional; e analisar os pontos de aproximação entre espiritualidade, individuação e transcendência na elaboração da angústia humana.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Angústia Existencial e Busca de Sentido

A angústia existencial discutida por May acompanha a experiência humana quando o sujeito se depara, por exemplo, com perguntas

sobre liberdade, finitude, solidão, responsabilidade e sentido. Ela não precisa ser entendida apenas como sinal de adoecimento, pois também expressa a tensão própria de existir em um mundo no qual cada pessoa precisa construir caminhos e responder, de algum modo, à própria vida. Nesse sentido, a angústia pode revelar não apenas sofrimento, mas também a necessidade de reorganização interior diante de uma existência que nem sempre oferece respostas prontas (May, 2011).

Na perspectiva existencialista, Sartre (2015) compreende que o ser humano não nasce com uma essência previamente definida, mas se constitui por meio de suas escolhas. Essa liberdade, embora permita ao sujeito construir a si mesmo, também o coloca diante de uma responsabilidade difícil: a de assumir o peso de suas decisões. Por isso, a angústia não aparece apenas como medo ou insegurança, mas como consciência de que existir implica escolher, posicionar-se e produzir sentido (Sartre, 2015).

May (2011) aprofunda essa discussão ao relacionar a angústia contemporânea à sensação de vazio, solidão e perda de direção. Para o autor, parte do sofrimento humano surge quando o indivíduo se distancia de seus próprios valores e passa a viver de modo fragmentado, mais orientado por exigências externas do que por uma escuta real de si. Nessa mesma direção, Frankl (2020) compreende que a busca de sentido é uma dimensão fundamental da existência, especialmente quando o sujeito atravessa sofrimento, perda ou sensação de vazio.

Fromm (2015) também contribui para esse debate ao afirmar que o ser humano carrega uma experiência de separação, isto é, uma percepção de estar apartado dos outros, do mundo e, muitas vezes,

de si mesmo. Essa separação pode gerar ansiedade e levar o sujeito a buscar preenchimento em caminhos como conformidade social, produtividade, consumo ou relações superficiais. O problema, nesse caso, não está apenas na angústia em si, mas nas respostas que o sujeito encontra para lidar com ela, pois algumas ampliam a consciência, enquanto outras aprofundam a alienação e o afastamento de si (Fromm, 2015).

É nesse ponto que a espiritualidade ganha relevância para a discussão psicológica, pois quando compreendida para além da religião institucional, ela pode ser pensada como uma forma de busca por sentido, integração e transcendência. A espiritualidade não elimina a angústia, mas pode oferecer ao sujeito uma linguagem simbólica para atravessá-la, permitindo que experiências de dor, finitude e vazio sejam elaboradas de maneira mais profunda (Oliveira; Junges, 2012).

2.2. Psicologia, Espiritualidade e Limites de Uma Leitura Reducionista do Sujeito

A Psicologia, ao longo de sua constituição como ciência, buscou delimitar objetos, métodos e critérios capazes de garantir legitimidade ao campo, aproximando-se, assim, do campo positivista. Esse movimento foi de demasia importância durante o seu período de consolidação enquanto ciência perante outras áreas de sabores, sobretudo em um contexto histórico marcado pela valorização do método experimental e pela necessidade de afastamento de explicações meramente especulativas. No entanto, essa busca por cientificidade também produziu tensões, especialmente quando determinadas abordagens passaram a

privilegiar apenas aquilo que poderia ser observado, mensurado ou controlado (Bock; Furtado; Teixeira, 2006).

Tourinho (2003) destaca que o positivismo tende a valorizar fenômenos empiricamente verificáveis como critério central de verdade, e quando essa lógica é aplicada de maneira rígida à Psicologia, há o risco de reduzir a complexidade do sujeito aos seus comportamentos observáveis ou a variáveis mensuráveis. Essa redução se torna problemática quando o campo psicológico precisa lidar com dimensões como subjetividade, sofrimento existencial, espiritualidade, símbolos e experiências de sentido (Tourinho, 2003).

A crítica a uma Psicologia excessivamente reducionista não significa rejeitar a ciência ou defender uma prática sem rigor, pois o ponto é reconhecer que o rigor científico não precisa excluir dimensões profundas da experiência humana. A espiritualidade, por exemplo, nem sempre aparece como dado objetivo, mas assim como Vaz (2014) demonstra, se manifesta na forma como o sujeito interpreta a vida, elabora perdas, constrói valores, enfrenta a finitude e se relaciona com aquilo que percebe como sagrado ou transcendente.

Vaz (2014) ainda aponta que ainda existe, no campo psicológico, certa dificuldade em lidar com temas que escapam aos modelos científicos mais tradicionais, especialmente quando envolvem espiritualidade e transcendência. Martinez (2014) reforça que a Psicologia deve manter uma postura laica, mas isso não significa ignorar a dimensão espiritual do ser humano, já que uma Psicologia laica não precisa ser indiferente à espiritualidade, precisa abordá-la de modo ético, crítico e teoricamente fundamentado.

Nesse cenário, a Psicologia Analítica oferece uma contribuição importante porque não trata a espiritualidade apenas como crença externa ou prática religiosa. Jung interessou-se pela experiência religiosa e espiritual como fenômeno psíquico, buscando compreender a função que símbolos, imagens, mitos e vivências do sagrado exercem na organização da vida interior. Desse modo, a espiritualidade pode ser analisada como expressão da psique em busca de sentido, totalidade e transformação (Jung, 2015).

2.3. Psique, Inconsciente e Símbolo na Psicologia Analítica

A Psicologia Analítica compreende a psique como uma totalidade dinâmica, formada por dimensões conscientes e inconscientes, e para simbolizar a psique Franz (2016, p. 211) cita, no livro *O Homem e seus Símbolos*, que “A psique pode ser comparada a uma esfera, com uma zona brilhante em sua superfície que representa a consciência”. Destrinchando um pouco mais acerca disto, temos Grinberg (1997, apud SANTANA, 2005, p. 8) que descreve o modelo junguiano como várias esferas concêntricas, onde a camada superficial seria a consciência, onde orbitaria o Ego, e as demais seriam os outros níveis do inconsciente – pessoal, dotado pelos complexos, e o coletivo, onde estariam os arquétipos. Nessa perspectiva, o sujeito não pode ser explicado apenas pelo ego, pela consciência racional ou pelo comportamento visível. Sua vida interior é atravessada por imagens, afetos, memórias, sonhos, símbolos e conteúdos inconscientes que influenciam sua relação consigo mesmo e com o mundo (Hall; Nordby, 2021).

Hall e Nordby (2021) explicam que, para Jung, a psique não é um conjunto fragmentado de partes isoladas, mas uma totalidade que busca organização, equilíbrio e desenvolvimento. A consciência

pode ser compreendida como a única parte da mente que tomamos conhecimento direto e temos acesso imediato a ela e também corresponde à parte acessível ao ego, enquanto o inconsciente reúne conteúdos que não estão imediatamente disponíveis à consciência. O inconsciente pessoal envolve experiências esquecidas, reprimidas ou pouco elaboradas, e já o inconsciente coletivo diz respeito a camadas mais profundas da psique, ligadas a imagens e padrões arquetípicos (Hall; Nordby, 2021).

Os arquétipos citados anteriormente ocupam papel central na teoria junguiana. Eles não são imagens fixas, mas formas primordiais de experiência que se manifestam por meio de símbolos, mitos, sonhos, narrativas e padrões de comportamento. Entre os conceitos fundamentais da Psicologia Analítica relacionados aos arquétipos, destacam-se persona, sombra e self. A persona refere-se aos papéis sociais assumidos pelo sujeito; a sombra diz respeito a aspectos negados ou pouco reconhecidos da psique; e o self representa o centro organizador da totalidade psíquica (Jung et al., 2016).

O símbolo é outro elemento decisivo nessa abordagem. Para Jung, o símbolo não é apenas um sinal com significado fechado; ele expressa algo que ultrapassa a compreensão imediata da consciência. Por isso, ele funciona como ponte entre o conhecido e o desconhecido, entre o consciente e o inconsciente, permitindo que conteúdos profundos encontrem forma e possam ser elaborados. É por meio da linguagem simbólica que muitas experiências interiores, inclusive espirituais, tornam-se acessíveis à consciência (Jung et al., 2016).

Essa compreensão permite aproximar Psicologia Analítica e espiritualidade sem confundir Psicologia com religião. Muitas experiências espirituais se organizam por meio de símbolos, imagens, ritos e narrativas que ajudam o sujeito a dar forma ao sofrimento, à busca de sentido e ao desejo de transcendência. Nesse sentido, a espiritualidade pode ser entendida como uma expressão simbólica da vida psíquica, especialmente quando se relaciona à busca por integração e ampliação da consciência (Jung, 2015).

2.4. Self, Individuação e Abertura à Transcendência

O self, ou si-mesmo, é um dos conceitos centrais da Psicologia Analítica, dentro da seara arquétipos. Ele representa a totalidade da psique e funciona como princípio organizador do desenvolvimento interior. Enquanto o ego ocupa o centro da consciência, o self aponta para uma dimensão mais ampla, que inclui tanto conteúdos conscientes quanto inconscientes. Assim, o sujeito não se reduz àquilo que sabe sobre si, pois sua vida psíquica também é formada por aspectos desconhecidos, simbólicos e arquetípicos (Jung et al., 2016).

A individuação, citada anteriormente, é o processo pelo qual o sujeito caminha em direção a uma integração mais ampla dessa totalidade psíquica. Esse percurso não corresponde a uma busca por perfeição, nem a um fechamento individualista, mas a um movimento de ampliação da consciência e de reconhecimento de aspectos antes ignorados, negados ou projetados. Individuar-se, nesse sentido, é tornar-se mais inteiro, assumindo com mais consciência a própria complexidade (Jung et al., 2016).

Stein (2020) observa que a individuação ultrapassa o nível puramente pessoal, pois coloca o sujeito em contato com dimensões arquetípicas e simbólicas da existência. Esse processo exige que o ego deixe de se colocar como centro absoluto da vida psíquica e passe a dialogar com dimensões mais profundas da psique, e a partir disso, o sujeito possa reorganizar sua relação com o sofrimento, com seus vínculos, com suas escolhas e com seu próprio sentido de vida.

A espiritualidade se aproxima da individuação justamente porque ambas envolvem busca de sentido, integração e abertura à transcendência. Quando compreendida em sentido amplo, a espiritualidade não precisa ser vista como fuga da realidade ou submissão a dogmas religiosos, mas como experiência de profundidade, na qual o sujeito busca uma relação mais ampla consigo mesmo, com o mundo e com aquilo que ultrapassa o ego. Essa leitura permite compreender a espiritualidade como parte possível do desenvolvimento psíquico e Jung (2015) aponta que a Psicologia Analítica permite compreender a espiritualidade como fenômeno psíquico significativo, relacionado à experiência simbólica e ao contato com dimensões mais amplas da existência. Nesse sentido, a transcendência não precisa ser entendida apenas como algo exterior ao sujeito, mas também como movimento interno de superação de formas estreitas de consciência, podendo a espiritualidade favorecer imagens de sentido, reorganizar a angústia e contribuir para o processo de integração psíquica

2.5. Espiritualidade e Individuação Diante da Angústia Humana

A articulação entre espiritualidade e individuação oferece um caminho relevante para compreender a angústia existencial, pois se

a angústia revela a tensão do sujeito diante da liberdade, da finitude, do vazio e da perda de sentido, a individuação pode ser entendida como um processo de elaboração dessa tensão. Ela não elimina a angústia, mas permite que o sujeito se relacione com ela de modo mais consciente, simbólico e transformador (May, 2011; Stein, 2020). E a partir do viés da Psicologia Analítica, o sofrimento não é necessariamente visto apenas como algo a ser removido. Muitas vezes, ele indica um conflito entre modos antigos de funcionamento psíquico e a necessidade de transformação, e a angústia pode sinalizar que determinadas formas de viver, pensar ou se relacionar já não sustentam mais o desenvolvimento do sujeito. Seguindo por esse pensamento, o sofrimento pode funcionar como convocação para um processo de reorganização interior (Jung et al., 2016).

A espiritualidade pode contribuir nesse percurso ao oferecer abertura para o sentido, especialmente quando o sujeito se vê diante de experiências-limite. Questões sobre dor, morte, solidão, pertencimento e propósito não são apenas problemas racionais; são também experiências simbólicas e existenciais. Quando acolhidas de maneira profunda, elas podem favorecer uma relação mais integrada entre consciência e inconsciente, entre história pessoal e sentidos mais amplos da existência (Frankl, 2020; Jung, 2015).

Dessa forma, compreender espiritualidade e individuação em diálogo não significa transformar a Psicologia em religião. Significa reconhecer que a psique humana também se organiza por símbolos, experiências de transcendência e movimentos internos de integração. A Psicologia Analítica contribui para essa leitura ao mostrar que o ser humano não busca apenas adaptação ao mundo externo, mas também unidade interior, ampliação da consciência e realização simbólica de si (Jung et al., 2016; Stein, 2020).

Portanto, a espiritualidade, quando compreendida em sua dimensão psíquica e existencial, pode ser vista como elemento relevante no processo de individuação. Ela não substitui o trabalho psicológico, mas pode acompanhá-lo como via de sentido, elaboração e transcendência. É nessa aproximação que se sustenta a base teórica deste estudo: espiritualidade e individuação se interrelacionam na busca humana por integração, consciência e transformação diante da angústia de existir (Jung, 2015; May, 2011).

3. METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma ramificação do campo de estudo do Trabalho de Conclusão de Curso da autora, publicado em 2023, e caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, natureza exploratória e organizada por meio de revisão narrativa da literatura. A escolha por esse tipo de revisão se justifica pelo interesse em discutir, de forma teórica e conceitual, a relação entre espiritualidade e processo de individuação na Psicologia Analítica, sem a pretensão de realizar um levantamento sistemático ou quantitativo da produção existente sobre o tema.

A revisão narrativa permite maior flexibilidade na seleção e articulação das fontes, possibilitando ao pesquisador reunir obras clássicas e estudos contemporâneos que dialoguem diretamente com o problema investigado. Conforme Rother (2007), esse tipo de revisão é adequado quando se busca discutir determinado assunto sob uma perspectiva ampla, teórica e interpretativa. De modo semelhante, Aguiar et al. (2020) apontam que a revisão narrativa não segue, necessariamente, um protocolo rígido de busca, permitindo uma construção mais aberta do percurso analítico.

A busca bibliográfica foi realizada entre outubro de 2022 e maio de 2023, em bases como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Também foram consultados livros clássicos e obras de referência relacionadas à Psicologia Analítica, à espiritualidade, à angústia existencial e ao processo de individuação.

Foram utilizados como descritores principais os termos “Psicologia Analítica”, “individuação”, “espiritualidade” e “transcendência”. De forma complementar, também foram realizadas buscas com combinações como “espiritualidade e Psicologia Analítica”, “espiritualidade e Jung”, “Psicologia Analítica e individuação” e “positivismo e Psicologia”. Ao todo, foram reunidas obras que dialogavam com o eixo central da pesquisa, incluindo livros, artigos científicos, monografias, dissertações e teses.

Como critérios de inclusão, foram considerados materiais que abordassem diretamente a Psicologia Analítica, o processo de individuação, a espiritualidade, a transcendência, a angústia existencial ou discussões epistemológicas sobre Psicologia e espiritualidade. Foram excluídos textos que não apresentavam relação clara com o problema de pesquisa ou que tratavam a espiritualidade apenas de forma genérica, sem contribuição teórica relevante para o estudo.

A análise do material ocorreu por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa. Inicialmente, foram observados títulos, resumos e palavras-chave, a fim de identificar a pertinência das obras. Em seguida, os textos selecionados foram lidos de forma mais aprofundada e organizados em eixos temáticos: angústia existencial

e busca de sentido; espiritualidade e limites de uma leitura reducionista do sujeito; conceitos fundamentais da Psicologia Analítica; e relação entre espiritualidade, individuação e transcendência. Essa organização permitiu construir uma discussão teórica articulada ao objetivo do artigo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura permitiu compreender que a relação entre espiritualidade e individuação, sob a ótica da Psicologia Analítica, não deve ser pensada como uma associação superficial entre Psicologia e religiosidade. O ponto central que emerge da revisão é mais profundo: tanto a espiritualidade quanto o processo de individuação estão relacionados à busca humana por sentido, integração e transformação interior. Nesse percurso, a angústia existencial aparece como uma experiência que pode impulsionar o sujeito a procurar novas formas de compreender a si mesmo, sua história e sua relação com aquilo que o ultrapassa.

4.1. Espiritualidade Como Busca de Sentido e Abertura à Transcendência

Um primeiro resultado importante do estudo é a compreensão da espiritualidade como uma experiência mais ampla do que a religiosidade institucional. Embora possa estar ligada a tradições religiosas, crenças e práticas específicas, a espiritualidade não se limita a elas. Ela também pode ser compreendida como busca pessoal por sentido, abertura ao sagrado, relação com o transcendente e tentativa de responder às perguntas mais profundas da existência (Oliveira; Junges, 2012).

Essa distinção é importante porque evita reduzir a espiritualidade a um conjunto de normas religiosas. No campo psicológico, o interesse não está em validar ou negar crenças, mas em compreender como a espiritualidade opera subjetivamente na vida do sujeito. Ela pode oferecer imagens de sentido, formas de elaboração da dor, recursos simbólicos para lidar com a finitude e caminhos de reorganização interior diante da angústia. Por isso, quando discutida com cuidado teórico e ético, a espiritualidade pode ser tomada como uma dimensão legítima da experiência humana (Jung, 2015).

A partir da Psicologia Analítica, a espiritualidade aparece como fenômeno psíquico significativo, pois se relaciona ao modo como o sujeito simboliza a vida, o sofrimento, a morte, o pertencimento e a busca por totalidade. Nesse sentido, experiências espirituais não precisam ser compreendidas apenas como manifestações de crença, mas como formas pelas quais a psique produz sentido diante de questões que escapam à explicação puramente racional (Jung et al., 2016).

Assim, observa-se que a espiritualidade pode funcionar como um caminho de ampliação da consciência. Ela não elimina a angústia existencial, mas pode permitir que o sujeito se relacione com ela de modo menos fragmentado. Ao oferecer uma abertura para o sentido e para a transcendência, a espiritualidade possibilita que experiências de vazio, perda e desamparo sejam atravessadas simbolicamente, em vez de apenas evitadas ou reprimidas.

4.2. Individuação Como Processo de Integração Psíquica

Outro achado central da revisão diz respeito à compreensão da individuação como processo de integração da psique. Na Psicologia Analítica, individuar-se não significa tornar-se isolado ou individualista. Trata-se, antes, de um movimento de desenvolvimento interior no qual o sujeito busca integrar conteúdos conscientes e inconscientes, reconhecendo aspectos de si que antes permaneciam negados, projetados ou pouco elaborados (Jung et al., 2016).

Nesse processo, o ego deixa de ocupar uma posição absoluta e passa a dialogar com dimensões mais profundas da psique. A individuação envolve o confronto com a sombra, a revisão da persona, a escuta dos símbolos e a aproximação do self, entendido como centro organizador da totalidade psíquica. Por isso, o processo não se reduz a uma forma simples de autoconhecimento, mas implica uma transformação mais ampla da forma como o sujeito compreende a si mesmo e se coloca diante da vida (Stein, 2020).

A revisão também permite perceber que a individuação é um percurso contínuo, e não um ponto final a ser alcançado de maneira definitiva. Ela envolve tensão, conflito, reconhecimento de limites e abertura ao desconhecido. Em vez de oferecer respostas prontas, esse processo convida o sujeito a sustentar uma relação mais honesta com sua própria complexidade. Por esse motivo, a individuação se aproxima de uma experiência de amadurecimento psíquico, pois amplia a consciência e favorece maior integração entre diferentes dimensões da personalidade (Alencar et al., 2021).

Dessa forma, a individuação aparece como um caminho de reorganização interior diante da fragmentação. Quando o sujeito entra em contato com conteúdos inconscientes e passa a

reconhecê-los como parte de sua própria história, amplia-se a possibilidade de viver de modo menos automático e menos dependente de identificações externas. Essa integração não elimina conflitos, mas permite que eles sejam simbolizados, compreendidos e incorporados ao processo de desenvolvimento psíquico.

4.3. A Aproximação Entre Espiritualidade e Individuação

O ponto mais significativo da análise está na aproximação entre espiritualidade e individuação. Ambas envolvem transformação interior, ampliação da consciência e busca por uma relação mais profunda com a existência. Enquanto a individuação descreve, em linguagem psicológica, o processo de integração da psique, a espiritualidade expressa a abertura do sujeito ao sentido, ao sagrado e à transcendência. Por caminhos diferentes, ambas apontam para uma mesma direção: a superação de uma vida fragmentada e a busca por maior totalidade.

Essa aproximação fica mais clara quando se observa que a espiritualidade, na perspectiva aqui adotada, não é entendida como fuga da realidade, mas como uma forma de enfrentamento simbólico da existência. Ela possibilita ao sujeito elaborar suas dores, reconhecer suas limitações e se abrir a sentidos que ultrapassam o funcionamento imediato do ego. Nesse ponto, a espiritualidade pode contribuir para o processo de individuação ao favorecer uma experiência mais profunda de si e da vida (Jung, 2015).

A individuação, por sua vez, também possui uma dimensão que ultrapassa o puramente pessoal. Stein (2020) observa que esse processo conduz o sujeito para além da esfera individual, aproximando-o de conteúdos simbólicos e arquetípicos. Isso

significa que tornar-se si mesmo não é apenas afirmar uma identidade pessoal, mas entrar em contato com dimensões mais amplas da psique. Nesse movimento, a espiritualidade pode aparecer como uma linguagem possível para expressar experiências de transformação, pertencimento e transcendência.

Nesse sentido, a relação entre espiritualidade e individuação não deve ser compreendida como uma sobreposição forçada entre dois campos. O que a revisão indica é que há uma convergência entre esses processos. Ambos lidam com o problema da fragmentação humana e com a necessidade de integração. Ambos se relacionam à busca por sentido. Ambos exigem abertura ao desconhecido. E ambos podem contribuir para que o sujeito atravessasse a angústia existencial de maneira mais consciente e transformadora.

4.4. Espiritualidade, Individuação e Transcendência da Angústia

A discussão realizada permite afirmar que a angústia existencial não aparece apenas como sofrimento a ser eliminado. Ela também pode ser compreendida como sinal de que há algo no sujeito pedindo reorganização. Quando a vida se torna excessivamente automática, quando o sujeito se distancia de seus próprios valores ou quando perde a conexão com uma experiência mais profunda de sentido, a angústia pode emergir como expressão dessa ruptura (May, 2011).

Nesse contexto, a espiritualidade e a individuação podem funcionar como caminhos de elaboração da angústia. A espiritualidade oferece abertura ao sentido e ao transcendente; a individuação favorece a integração dos conteúdos psíquicos e a ampliação da consciência. Juntas, elas permitem compreender que a angústia não precisa ser apenas sufocada, medicalizada ou evitada, mas pode ser

escutada como parte de um processo mais amplo de transformação interior (Frankl, 2020; Stein, 2020).

Isso não significa romantizar o sofrimento. A angústia pode ser intensa, desorganizadora e difícil de suportar. No entanto, na perspectiva da Psicologia Analítica, o sofrimento também pode apontar para conflitos internos que exigem reconhecimento. Quando o sujeito se dispõe a entrar em contato com aquilo que o inquieta, torna-se possível transformar a dor em material de reflexão, elaboração simbólica e crescimento psíquico (Jung et al., 2016).

A espiritualidade contribui nesse percurso ao oferecer ao sujeito uma forma de se relacionar com aquilo que excede o controle racional. Ela permite que experiências-limite, como perda, finitude, solidão e vazio, sejam compreendidas não apenas como falhas da existência, mas como situações que convocam sentido. Nesse ponto, espiritualidade e individuação não retiram o sujeito da realidade; ao contrário, podem ajudá-lo a habitá-la de maneira mais consciente, íntegra e simbólica (Jung, 2015).

Desse modo, a principal compreensão construída nesta revisão é que espiritualidade e individuação estão profundamente relacionadas na Psicologia Analítica. A espiritualidade aparece como dimensão de abertura ao sentido e à transcendência, enquanto a individuação se apresenta como processo de integração da totalidade psíquica. Quando articuladas, ambas oferecem uma leitura mais ampla da angústia humana, compreendendo-a não apenas como sofrimento, mas também como possibilidade de transformação.

Portanto, os resultados da revisão indicam que a Psicologia Analítica oferece base teórica consistente para pensar a espiritualidade como dimensão relevante do desenvolvimento psíquico. Essa relação não substitui o cuidado psicológico nem transforma a Psicologia em religião, mas amplia a compreensão sobre o sujeito, reconhecendo que a vida humana também é atravessada por símbolos, sentidos, experiências de transcendência e busca por integração. Assim, individuação e espiritualidade podem ser compreendidas como processos interligados na construção de uma existência mais consciente, integrada e significativa.

5. CONCLUSÃO

O presente artigo teve como objetivo analisar a relação entre espiritualidade e processo de individuação sob a ótica da Psicologia Analítica, considerando a angústia existencial como uma dimensão importante da experiência humana. A partir da revisão narrativa realizada, compreende-se que esse objetivo foi alcançado, uma vez que a literatura analisada permite reconhecer pontos de aproximação entre espiritualidade, integração psíquica, simbolização e busca de sentido.

A discussão evidenciou que a espiritualidade, quando compreendida para além da religiosidade institucional, pode ser pensada como uma dimensão subjetiva e simbólica relacionada à forma como o sujeito elabora a dor, enfrenta a finitude e procura sentido para a própria existência. Nesse mesmo percurso, a individuação aparece como processo de ampliação da consciência e integração entre conteúdos conscientes e inconscientes, favorecendo uma relação mais profunda do sujeito consigo mesmo.

Dessa forma, a análise indica que espiritualidade e individuação se interrelacionam na medida em que ambas apontam para movimentos de integração, transformação e transcendência. A angústia existencial, nesse contexto, não é compreendida apenas como sofrimento a ser eliminado, mas como experiência que pode convocar o sujeito a reorganizar sua vida interior, ampliar sua consciência e buscar modos mais significativos de existir.

Como contribuição teórica, o estudo reforça a importância de incluir a dimensão espiritual nas discussões psicológicas, sem confundi-la com prática religiosa ou afastá-la do rigor acadêmico. Como limitação, destaca-se o caráter narrativo da revisão, que não pretende esgotar a produção existente sobre o tema. Assim, recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem a relação entre espiritualidade e individuação em estudos empíricos, clínicos e interdisciplinares, ampliando o debate sobre o lugar da espiritualidade na Psicologia Analítica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, B. F. et al. Reprocessamento de máscaras N95 ou equivalente: uma revisão narrativa. **Journal of Infection Control**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 78-85, abr./jun. 2020.

ALENCAR, Lucileide Leila Tavares Vale et al. A importância da espiritualidade como construtora do processo de individuação. **Revista Pró-UniverSUS**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 94-99, jan./jun. 2021.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo da Psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

DORST, Brigitte. **Espiritualidade e transcendência**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2022.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 26. ed. Petrópolis: Vozes, 2020.

FRANZ, M.-L. von. O Processo de Individuação In: JUNG, Carl G. (Org.). **O Homem e seus Símbolos**. 3ª Ed. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2016. Cap III.

FROMM, Erich. **A arte de amar**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon J. **Introdução à Psicologia Junguiana**. 2. ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2021.

JUNG, Carl G. **Espiritualidade e Transcendência**: Seleção e edição de Brigitte Dorst. Petrópolis: Vozes, 2015.

JUNG, Carl Gustav et al. **O homem e seus símbolos**. 3. ed. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2016.

MARTINEZ, Mateus D. **Saúde e espiritualidade: contribuições da Psicologia Analítica para esse debate**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2014.

MAY, Rollo. **O homem à procura de si mesmo**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

OLIVEIRA, Márcia Regina; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de**

Psicologia, Natal, v. 17, n. 3, p. 469-476, set./dez. 2012.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 5-7, jun. 2007.

SANTANA, Leonardo. **Simbolismo do Fogo e Tentativas de Suicídio**. 2005. Monografia (Graduação) – Centro Universitário de Brasília. Curso de Psicologia. Brasília/DF: 2005.

SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada**. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

STEIN, Murray. **Jung e o caminho da individuação: uma introdução concisa**. São Paulo: Cultrix, 2020.

TOURINHO, Emmanuel Zagury. A produção de conhecimento em Psicologia: a análise do comportamento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 30-41, jun. 2003.

VAZ, Wagner de Menezes. **O eclipse do sagrado: um estudo sobre a imagem de Deus na contemporaneidade**. 2014. 87 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2014.

¹ Especializanda em Psicologia Analítica pelo Instituto Dédalus. Mestranda em Ciências Sociais e Humanas do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH) vinculado à Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) Campus Mossoró. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Especialista em Psicologia Clínica pela Faculdade Alcance (FAAL). Graduado em Psicologia pela Universidade Potiguar (UNP) Campus

Mossoró. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)