



A METANÓIA E A CRISE DA MEIA-IDADE: EM BUSCA DA INDIVIDUAÇÃO

Glaucilene Lopes de Santana Santos

Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

Sonielson Luciano de Sousa

Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

Irenides Teixeira

Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

Tássio de Oliveira Soares

Centro Universitário Católica do Tocantins (Unicatólica).

RESUMO

O presente estudo busca compreender, a partir da literatura atual, a dinâmica do processo de individuação proposta pela Psicologia Analítica de Carl Jung e suas implicações a partir da metanóia na meia-idade. Trata-se de uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é exploratório sobre o tema em análise; optou-se pelo uso do Estado da arte como metodologia que se propõe a fazer um mapeamento das produções acadêmicas e científicas dentro desse campo de conhecimento. O referencial teórico fundamenta-se nas concepções de Jung e de estudiosos junguianos que abordam a metanóia na meia-idade como uma fase marcada por transições, reflexões existenciais, perdas, ganhos e redescoberta do propósito de vida. Discute-se também o conceito de individuação enquanto processo de diferenciação e integração, visando à construção de uma identidade autêntica com inteireza. A pesquisa foi realizada em cinco bases de dados (SciELO, EBSCO, Periódicos Capes, Revista Self – Revista do IJUSP, e Revista Junguiana da SBPA). Inicialmente foram selecionados 149 artigos, que após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram reduzidos a 144 e selecionados 14 para análise pela aproximação da temática. Os resultados obtidos revelam que são pequenas as investigações, em nosso país, sobre a relação dos termos metanóia, meia-idade e individuação, quando buscados de forma exata, mas a partir de novos termos e combinações a temática aparece apresentando não apenas a relação existente e sua relevância teórica como também novas tendências, envolvendo a espiritualidade e os relacionamentos como caminhos favoráveis ao processo de individuação.

Palavras-chave: Metanóia; Crise Meia-idade; Individuação; Psicologia Analítica.

INTRODUÇÃO

Durante a pandemia da Covid-19, o mundo inteiro foi convidado a um recolhimento global. Nesse cenário eu recebi um convite não somente para um recolhimento em casa, mas para ir para dentro de mim mesma. E foi assim que iniciei uma jornada de autodescobrimento, que transcende a simples identificação do ego, mas instigou a necessidade de revisitar conceitos e crenças morais arraigadas, levando a uma exploração interna que revelou a existência de uma dimensão subjacente à



consciência, antes desconhecida por mim. Essa vivência foi o ponto de partida para a compreensão do processo de profunda reorientação psíquica que ocorre durante a meia-idade, e a partir daí, entrei em contato com alguns temas da Psicologia Analítica, iniciando a compreensão do papel do ego, da existência dos elementos sombrios e do número de personas criadas para moldar nossas interações sociais.

A vivência dessa jornada, embora desafiadora e muito desconfortável, culminou em uma significativa transformação, comparável a um processo alquímico. Essa experiência pessoal motivou a escolha da realização do curso de Psicologia, aos cinquenta e dois anos de idade, e agora, na fase final da graduação, me impulsionou para a elaboração deste trabalho de conclusão de curso sobre a metanóia na crise da meia-idade, entendendo-a como um período crítico que exigirá mudanças de foco e reorientação da psique, provocando o retorno para as questões internas do indivíduo e por ser considerada um período chave para a vivência do processo de individuação.

Nessa perspectiva, o presente estudo abordará a temática da metanóia na meia-idade como caminho de busca pela individuação e usará como suporte teórico da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung e seus sucessores. A questão em análise neste estudo é investigar como a literatura atual da Psicologia Analítica, relaciona a metanóia na meia-idade com o processo de individuação, e de que forma essa crise pode ser ressignificada sob a ótica da individuação junguiana?

A hipótese levantada é que a metanóia e a crise da meia-idade, é um momento crucial na vida adulta, forçando o indivíduo a se voltar para o seu mundo interior e quando abordada através da perspectiva junguiana, pode ser compreendida como um período crítico com potencial de aprofundamento do processo de individuação.

Portanto, o objetivo central é compreender, a partir da literatura atual, a dinâmica do processo de individuação proposta pela Psicologia Analítica de Carl Jung e suas implicações na transformação do ser a partir da metanóia na meia-idade. Especificamente, este estudo propõe-se investigar como a literatura junguiana e autores contemporâneos complementa e aprofunda o entendimento sobre a metanóia como um caminho para a individuação, identificando os desafios e crises psicológicas que podem surgir durante a metanóia na meia-idade; explorar alguns conceitos teóricos envolvidos no processo da individuação, conforme proposto pela Psicologia Analítica Clássica e alguns apontamentos dos Pós-junguianos; Buscar-se-á, explorar como o trabalho com o arquétipo da sombra pode colaborar para a individuação na metanóia. Este estudo visa ainda, identificar lacunas e contribuições recentes na literatura sobre essa temática.

O trabalho apresentará três seções temáticas. Primeiramente será abordado sobre a metanóia na meia-idade: crise, renascimento e novos significados. Em seguida, será abordado sobre o processo da Individuação na Psicologia Analítica de forma ampliada, envolvendo outros autores além de Jung. E por último examinam-se o processo alquímico da individuação: integrando sombra e persona.

Esta pesquisa se justifica pela sua relevância teórica em propor uma revisão de literatura para explorar um conceito central de Jung que é a individuação e sua articulação com a metanóia na meia-idade, contribuindo dessa forma para aprofundar o conhecimento sobre o papel da metanóia como um catalisador para a integração de aspectos conscientes e inconscientes da psique. Além disso, esse estudo possui uma relevância social e prática, uma vez que se torna crucial compreender a crise da meia-idade como oportunidade de integração psíquica, considerando a sociedade atual, marcada pela busca por sentido, propósito e pela crescente expectativa de vida. Em particular, este trabalho se justifica não apenas pela sua relevância teórica, mas,



sobretudo, por sua profunda conexão com a minha própria jornada. A elaboração deste estudo está carregada de uma busca pessoal por sentido, que agora se traduz em um esforço para compreender, à luz da Psicologia Analítica, a importância da transformação pessoal e do autoconhecimento para o desenvolvimento humano na contemporaneidade.

O caminho escolhido para desenvolver o presente trabalho foi a pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é exploratório sobre o tema em análise; optou-se pelo uso do Estado da arte como metodologia que busca fazer um panorama das tendências de produção textual nessa área do conhecimento.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 A metanóia na meia-idade: crise, renascimento e novos significados

Cada fase do desenvolvimento humano apresenta particularidades, refletindo-se em diferentes implicações ao longo da vida das pessoas. Ao abordar sobre as fases do desenvolvimento, a Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung não seguiu na mesma linha de Freud, distanciando-se da teoria freudiana dos estágios de desenvolvimento psicosssexual. Jung, (2014) ao referir sobre as etapas da vida, compreende o desenvolvimento humano como um processo contínuo e vitalício, intrinsecamente ligado à emergência gradual e à expansão da consciência a partir do inconsciente pessoal e também do inconsciente coletivo. Vale destacar que pode haver crise em várias fases do desenvolvimento humano, sendo possível regressão da libido entre jovens, no entanto, neste trabalho o foco será a crise da meia-idade que, à época do Jung ocorria mais cedo, tendo em vista que a expectativa de vida era mais baixa.

Nesta perspectiva, Jung (2014) propõe o delineamento das fases do desenvolvimento da seguinte forma: na infância a consciência é quase inexistente e a psique da criança está fundida com a dos pais, depois inicia-se uma diferenciação, mas ainda permanece influenciável pelas condições ambientais; na adolescência ocorre uma luta pela autonomia e busca pela psique individual e conquista-se uma independência relativa; na fase adulta, denominada de primeira metade da vida o foco principal é a adaptação ao mundo externo e a expansão da esfera pessoal, e por fim, a partir da meia-idade em diante, ou seja, na segunda metade da vida, há uma transformação onde ocorre a regressão da libido, como um movimento natural da energia psíquica que retorna para o interior e para o inconsciente e para se tornar verdadeiramente si mesmo e esse se torna o período ideal para o processo de individuação, que implica confrontar e integrar os aspectos inconscientes da personalidade. Portanto, para Jung (2014, p. 224), “a personalidade já existe em germe na criança, mas só se desenvolverá aos poucos por meio da vida e no decurso da vida. Sem determinação, inteireza e maturidade não há personalidade”.

Em outra perspectiva Jung (2000), considerou que as fases da vida humana assemelha-se ao ciclo diário do sol, uma metáfora para o fluxo da energia psíquica, onde a infância é semelhante a manhã, quando a consciência começa a se formar e a criança se volta para o mundo externo; a adolescência e a juventude correspondem ao meio-dia, o auge da energia, ambição e busca por conquistas exteriores; já a meia-idade é o entardecer, onde o sol recolhe seus raios, começa a declinar e volta-se para o seu interior e para o autoconhecimento, tornando um período de reflexão e crise de significado e por fim, a velhice é o anoitecer, quando a sabedoria interior se sobrepõe à busca externa, culminando na aceitação e na integração do eu verdadeiro.



E ao fazer essa alusão, Jung assevera que, “não podemos viver a tarde de nossas vidas segundo o programa da manhã”. (Jung, 2000 § 785)

Neste sentido, Jung (2000) complementa que a transição da meia-idade ocorre no período a partir de 35 e 40 anos, não se restringindo a uma idade cronológica específica, mas um momento onde existe a transição de uma vida orientada pelo ego para uma vida orientada pelo si-mesmo. Nessa segunda metade da vida ocorre um campo de batalha entre forças opostas, análogas às sizíguas ou polaridades psíquicas que atuam dentro da psique e coexistem (inconsciente e ego consciente, animus e anima, racional e irracional), gerando uma crise denominada como metanóia. Originária do grego "metanoien", o termo metanóia foi usado por Jung para designar "mudar de mente" ou "mudar a maneira de pensar", ou seja, sair da inconsciência e da ignorância pela mudança na maneira de pensar (Jung, 2015a, p 309).

De acordo com a Psicologia Simbólica Junguiana de Carlos Byington¹, a metanóia é compreendida como a superação de um padrão arquetípico e de um estado de consciência para a implantação de outro. O autor identifica cinco metanóias importantes ao longo das sete fases arquetípicas da vida, enquanto a metanóia originalmente descrita por Jung é situada como a quarta.

Com base nesta descrição de Byington, as cinco metanóias representam transformações psicológicas cruciais ao longo da vida. A primeira ocorre na infância (0-12 anos), marcada pela transição do mundo pré-verbal para o verbal e social. A segunda acontece na adolescência (12-20 anos), caracterizada pela separação do núcleo familiar e a inserção na cultura. A terceira abrange a vida adulta (21-40 anos), focada na construção de um lar e no desenvolvimento profissional. A quarta metanóia, na maturidade (40-60 anos), é um período de crise e busca por uma identidade única, com a ativação de arquétipos como anima e animus. Por fim, a quinta metanóia na terceira idade (após 60 anos) é a fase de desapego e busca pela totalidade, onde o ego se encontra com o infinito, simbolizando a aceitação da finitude e a busca por um sentido mais profundo.

Já a Psicologia Arquetípica de Hillman tem uma visão da meia-idade como um período arquetípico crucial de virada de alma, que não deve ser visto como um problema, nem como uma crua racional ou iluminação moral, mas como um chamado para a metanóia. Hillman (1997) considera que as insatisfações, as frustrações e as perdas dessa fase são base onde a alma busca nova direção, como um retorno à sua essência arquetípica.

Uma outra perspectiva é apresentada pela Escola Desenvolvimentista de autores os pós-junguianos que não utilizam muito o termo metanóia, mas veem a meia-idade ligada ao desenvolvimento do ego e a superação de falhas na infância. Neste sentido, a meia-idade seria um período para visitar e integrar as partes do Self que foram dissociadas ou não puderam desenvolver plenamente gerando a crise da meia-idade e essas falhas no desenvolvimento do self precisam ser trabalhadas e reparadas na análise (Jacoby, 2023; Fordham, 1985). Samuels (2010) defende uma visão mais pluralista da psicologia analítica ao incluir a abordagem desenvolvimentista. Para ele, a meia-idade pode ser um momento de lidar com as múltiplas vozes internas e os conflitos que se originaram nas primeiras relações.

Para Pandini (2014) a metanóia na meia-idade constitui um processo psicológico profundo que afeta significativamente o desenvolvimento e a adaptação pessoal, caracterizado por intensos fluxos de energia do inconsciente em direção à consciência, envolvendo uma mudança de direção da libido e, conseqüentemente, do foco do ego que busca se voltar mais para o mundo interno, implicando num diálogo do ego com o



inconsciente. Para a autora, a metanóia reaproxima conteúdos inconscientes, promovendo um confronto na forma de ver o mundo e o autoconceito, desencadeando ainda o encontro com temas que remete ao envelhecimento corporal, doenças, perdas e a finitude, gerando angústias e neuroses, mas também representando a vivência do nascimento de uma nova identidade, forçando a pessoa a um novo nível de consciência e um modo de vida mais significativo.

Na mesma direção, Stein (2007) e Hollis (1995) consideram que a meia-idade pode ser compreendida como o “meio da vida” ou “passagem do meio”, fase marcada por uma espécie de crise psicológica, na qual ocorre uma desestabilização da identidade e as certezas anteriores se desfazem, gerando uma loucura silenciosa, com alterações emocionais, ansiedade e um profundo senso de perda, e com essa crise emerge o descompasso entre a identidade construída e as novas demandas do si-mesmo, intensificando a consciência da finitude. Os autores convergem para a ideia de que essa crise se constitui um rito de passagem marcado por resistências em aceitar tais transformações. Nesse sentido, a metanóia na meia-idade se configura como uma fase que precisa ser acolhida, escutada e validada, sem a ânsia de forçar uma adaptação do indivíduo.

Alves et al, (2024), por sua vez, consideram a metanóia como um caminho para a individuação e chama a atenção sobre a influência dos elementos sombrios na segunda metade da vida, onde neste momento ocorre um convite para o indivíduo reexaminar a vida, reconhecendo os aspectos sombrios e os complexos que habitam sua psique, impondo que é preciso ressignificar os papéis para criar uma nova consciência de si, integrando-se e transformando-se.

Independentemente dos termos e dos conceitos que denominam essa fase intermediária da vida humana, Jung (2000) aponta que o período da meia-idade ou segunda metade da vida não é uma transição suave, não sendo possível passar por esse processo sem sofrimentos, principalmente quando há recusa em aceitar essa mudança de direção, levando o sujeito a vivenciar neuroses e nostalgia do passado, desejo regressivo de reviver a juventude e por uma busca desesperada pela vitalidade perdida.

Dessa forma, a segunda metade da vida constitui um período crucial para o autoconhecimento e a integração de questões não resolvidas, mas não é algo desejado pela maioria das pessoas, uma vez que consome um alto grau de energia. No entanto, é uma fase de busca por transformação pessoal e reconciliação entre ego e si-mesmo, levando a compreensão do próprio sentido da existência, culminando no processo de individuação.

1.2 A individuação na Psicologia Analítica: um olhar ampliado

A Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung é descrita como uma corrente da Psicologia que se dedica aos fenômenos psíquicos complexos. Jung (2000) defende-a como uma Psicologia que reconhece a alma humana, incluindo seus aspectos inconscientes, tanto pessoais como coletivos, e sua proposta é uma reação contra a racionalização e o reducionismo materialista que produz uma “psicologia sem alma”.

Segundo a perspectiva da Psicologia Junguiana clássica, o processo de individuação, constitui um tema central e seu trabalho consiste em descobrir a essência do indivíduo, ir ao encontro de uma autenticidade, buscar uma totalidade, integrando elementos inconscientes e também diferenciando e dissociando-se de identificações inconscientes para desenvolver uma consciência mais autônoma e individualizada.

Nesse sentido, “individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por ‘individualidade’ entendemos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio si-mesmo” (Jung, 2008, p. 60).

O termo individuação tem origem muito antiga, desde o latim Individuum que significa o que não pode ser dividido, indivisível e também tem origem na filosofia medieval que usavam o termo principium individuationis como princípio de individuação para um ser com uma singularidade específica. Jung como um erudito com vasto conhecimento de filosofia, alquimia e teologia, importou o termo da filosofia e ressignificou esse conceito transplantando-o para a psicologia, por encontrar nesse termo uma linguagem simbólica para o processo de desenvolvimento da psique humana (Samuels, 2003). A individuação, portanto, “é o processo de formação e particularização do ser individual e, em especial, é o desenvolvimento do indivíduo psicológico como ser distinto do conjunto, da psicologia coletiva.” (Jung, 2015b, p 591)

O conceito de individuação desempenha um importante papel na Psicologia Analítica clássica de Carl Gustav Jung e está presente em toda a sua obra, como também está presente em diversas obras de autores junguianos e Pós-junguianos que abordam esse termo sobre diferentes aspectos.

A individuação, segundo Stein (2020), envolve dois movimentos principais: o primeiro, chamado de movimento analítico (separatio), é um processo de “purificação da psique”, onde busca-se a desidentificação de elementos inconscientes, como a persona construída para adaptação social, as figuras de anima/animus e as imagens arquetípicas que podem causar inflação psicológica, com o objetivo é criar distinção e separação para que o indivíduo se torne ele mesmo; o segundo movimento é denominado sintético (coniunctio), foca na integração, ocorrendo a assimilação de elementos rejeitados, como a sombra (aspectos tanto negativos quanto positivos do caráter), a integração de imagens arquetípicas e a libertação de repetições do passado. O autor acrescenta que esse processo culmina na criação da “função transcendente”, que harmoniza as polaridades e une os níveis somático, psicológico e espiritual do ser.

A busca pela individuação não se apresenta como algo linear nem isento de obstáculos, pois se trata de um processo complexo, marcado por conflitos e possível alienação, exigindo o confronto com aspectos internos muitas vezes negados ou reprimidos. Algumas pessoas resistem, ignoram ou tentam evitar a individuação por medo de parecerem diferentes e detém-se na persona socialmente agradável e cortês (Viana, 2017; Stein, 2020) Complementando essa visão, Kast (2016), destacar dois aspectos fundamentais desse processo: por um lado, há uma busca por saber quem é o indivíduo, encontrando aquilo que condiz com sua identidade e, por outro lado, entender que há contradição entre essa identidade pessoal e aquilo que a sociedade exige como demanda. E ainda aponta que essa dualidade revela que o processo de individuação é um movimento para que os indivíduos se tornem cada vez mais singulares, únicos e cada vez mais autênticos, mas também envolve o reconhecimento das tensões entre essa autenticidade e as demandas sociais.

Para Jung (2008), o ponto central do processo de individuação é o encontro com o Si-mesmo, o arquétipo da totalidade. Ele assevera que em vez de projetá-lo em figuras externas, como salvadores ou messias, propõe-se que o Si-mesmo, que engloba tanto o consciente (ego) quanto o inconsciente, seja o centro da vida psíquica. Para o autor essa ideia é radical porque move a fonte de salvação e sentido do exterior para o interior do indivíduo, onde o Si-mesmo se torna a fonte que harmoniza as forças opostas da psique e permite uma religiosidade viva e simbólica, baseada na experiência pessoal. O processo de individuação, portanto, é o caminho para aqueles



que perderam a fé em dogmas externos, oferecendo um encontro com o sagrado não fora, mas emergindo de dentro, no próprio processo de se tornar quem realmente se é.

A Psicologia Arquetípica do pós-junguiano James Hillman tem uma visão diferente do processo de individuação em comparação com a Psicologia Junguiana clássica. Enquanto Jung via a individuação como um caminho para a totalidade e a integração do ego com o Self, para Hillman, (1997) a individuação não é um processo de alcançar a perfeição ou a totalidade, mas sim um processo de aprofundamento da nossa alma. Para o autor não se trata de unificar todas as partes da psique em um todo harmonioso liderado pelo Self, mas de habitar plenamente a diversidade e as contradições da psique. Na visão do autor, a individuação, é a constante negociação com as diversas figuras arquetípicas que habitam a alma.

Outra visão diferente do processo de individuação é abordada pela Escola Desenvolvimentista, uma das principais correntes entre os pós-junguianos, a qual defende que a individuação é um processo de diferenciação do ego a partir do Self (o centro ordenador da psique) que ocorre desde o nascimento, ou seja, a individuação é vista como um processo contínuo que começa na primeira infância, e não apenas na meia-idade. Nesse sentido, os desafios e conflitos da infância são vistos como oportunidades para o desenvolvimento da individualidade, e não apenas para a formação de complexos ou sintomas. A Escola Desenvolvimentista também ressalta que a individuação não é um processo puramente interno, mas é profundamente influenciada pelo ambiente e pelas relações precoces. A forma como o ego se desenvolve é moldada, principalmente, pelas interações com os pais ou cuidadores. Assim, um relacionamento saudável e empático é crucial para que a criança possa se diferenciar e construir um senso de Self seguro. (Fordham, 1985; Samuels, 2010; Jacoby, 2023).

Segundo a visão da Psicologia Analítica Clássica, objeto desse estudo, o conceito de individuação proposto por Jung é frequentemente mal interpretado como individualismo. No entanto, como abordado por Sant'ana (2019) e Kast (2019), a jornada da individuação é, na verdade, um processo de se tornar completo e integrado, unindo consciente e inconsciente em uma profunda conexão com o coletivo (Jung, 2008). Os autores acrescentam que, longe de buscar a separação, a individuação promove uma relação mais equilibrada com o outro, reconhecendo que a singularidade do indivíduo não se opõe às normas coletivas, mas se torna uma fonte de potenciais interações criativas e uma melhoria nos relacionamentos humanos. Como destaca Kast (2019, p. 52), trata-se de "ter autonomia dentro do relacionamento, de entender-se e perceber-se como um ser humano em meio a outros", reconhecendo que a identidade individual também se constrói na relação com os demais.

Dessa forma, o processo de individuação, segundo a perspectiva da Psicologia Analítica, representa uma jornada contínua de autoconhecimento e integração na qual o indivíduo se aproxima de sua totalidade psíquica sem perder a conexão com o coletivo. Mais do que um destino final, trata-se de um caminho dinâmico a ser percorrido, marcado por descobertas e transformações, que convida cada pessoa a se tornar quem verdadeiramente é.

1.3 O processo alquímico da individuação: integrando sombra e persona

A jornada de individuação, conforme já explicitado, constitui um processo psicológico contínuo e vitalício que se intensifica na meia-idade com a experiência da metanóia. Essa fase, análoga a um processo alquímico, representa um período de



transformação, exigindo um percurso de autoconhecimento profundo. Nesse contexto, a análise clínica assume um papel crucial, ajudando o indivíduo a integrar os aspectos inconscientes e enfrentando as camadas da psique, como sombra e persona.

Dentro do movimento de integração dos elementos inconscientes, o arquétipo da sombra é central na compreensão do processo da individuação. Diversos autores abordam a temática da sombra, entendendo-a como o lado da personalidade que a consciência rejeita ou não deseja revelar; aquilo que se nega; ou ainda aquela parte da psique inconsciente, protegida, oculta onde contém as características pessoais que são contrárias aos costumes e convenções morais da sociedade, ou seja, a sombra é tudo aquilo que a pessoa não quer que apareça, mas que compõe a natureza humana que é constituída não apenas de luz, mas também de escuridão (Jung, 2008; Zweig e Abrams (org), 1994; Stein, 2006; Samuels, 2003; e Kast, 2019)

É necessário o confronto e integração da sombra como parte do processo de individuação, e isso não constitui um ideal mágico ou redentor. É também imprescindível que o indivíduo encare e trabalhe os conteúdos sombrios, compreendendo-os e integrando-os à realidade, de forma a expandir a consciência e gerar lucidez (Alves, et al, 2024). A individuação exige que se caminhe em direção à luz sem esquecer da sombra que ela inevitavelmente projeta (Jung, 2013). Para o autor, quando os conteúdos sombrios não são integrados, projetam-se sobre os outros, criando desconfiança, ódio e conflitos sociais. A civilização moderna precisa recuperar os símbolos que integrem a totalidade humana e não apenas a metade “aceitável” de si mesma.

Cedo ou tarde todos vivenciam o encontro com a sombra. Zweig e Abrams (1994) nos lembram de que na meia-idade é comum ocorrer o encontro com a sombra e a vivência de uma grande necessidade de rever valores e velhos hábitos e até talentos adormecidos, exigindo de cada um ficar atento para não permanecer inconscientes ao chamado por mudanças que a meia-idade tem a ensinar.

Na tentativa defensiva de evitar confrontos com o inconsciente, o indivíduo recorre a personas, que nos dizeres de Stein, (2006) refere-se a uma estrutura da psique junguiana, idêntica a uma máscara social que, embora necessária para que o indivíduo seja aceito na sociedade, pode distanciar a pessoa da sua personalidade real, onde essas adaptações sociais e os papéis que o indivíduo desempenha são atitudes que promovem o afastamento de si mesmo. Com isso, Jung (2008, p. 61) ressalta que “a meta da individuação não é outra senão a de despojar o si-mesmo dos invólucros falsos da persona”.

Neste contexto, compete ao processo de individuação levar os indivíduos à conscientização e a integração dessas figuras dinâmicas do inconsciente, acolhendo as polaridades psíquicas e lançando luz sobre a escuridão da vida psicológica (Stein, 2020). Kast, (2019) vai além e pontua que a individuação é um processo de auto-observação, de afastamento e autodescoberta, não significando uma busca por perfeição, mas sim a totalidade resultante dessa integração de polaridades que constitui a psique humana, permitindo uma existência mais plena e coerente.

Por sua vez, Hollis, (1995) aponta como paradoxo da individuação a ideia de que a pessoa ao se tornar independente e completo de si mesmo, poderá ter relacionamentos mais saudáveis, uma vez que quanto mais a pessoa se sentir realizada e completa, melhor será sua conexão com o outro. O autor argumenta ainda que ao buscar a individuação, tornando-se quem se é, com todas as particularidades, a pessoa deixa de usar os outros para preencher suas próprias lacunas emocionais e



psicológicas, promovendo assim, relações sociais mais genuínas, oferecendo sua individualidade em vez de sugar a dos outros.

Dessa forma, enfatizando o processo de transformação que decorre da individuação, Pandini (2014), argumenta que na metanóia o ponto central da individuação refere-se ao encontro com o arquétipo do Self (si-mesmo), o centro superior da personalidade, onde o ego cede lugar ao Self, abandonando identificações rígidas. Para a autora, observa-se nesse período uma reorientação do eixo ego-self, a partir de uma mudança fundamental da psique que vai desviando do foco do ego e das questões exteriores e busca-se uma conexão mais profunda com o self, possibilitando assim, a vivência de aspectos transcendentais do ser, colaborando com a expansão da consciência, o contato com a espiritualidade e o altruísmo, levando, portanto, ao desenvolvimento de uma maturidade psicológica.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza básica, qualitativa, com tratamento dos dados a partir do Estado da Arte. Dantas e Amorim (2023) destacam que a pesquisa qualitativa é marcada por seu caráter humanista e interacional, alicerçada em um conjunto de sentidos, valores, crenças e comportamentos sociais, nem sempre quantificáveis. Quanto aos objetivos, essa pesquisa será de cunho exploratório. Segundo Gil (2002), uma pesquisa exploratória visa proporcionar maior familiaridade com o problema em análise, tornando-o mais explícito.

Como metodologia propõe-se realizar uma pesquisa bibliográfica com uso do Estado da arte. Para Teixeira (2023), as pesquisas com uso do Estado da arte são definidas de caráter bibliográfico e se constituem como trabalhos que propõem a uma análise ampla e diversificada com vista a identificar, mapear, descrever e analisar outras pesquisas desenvolvidas em materiais bibliográficos, sobretudo dissertações, teses, livros e artigos publicados em periódicos, sobre uma área de conhecimento escolhida, visando investigar a perspectiva evolutiva, conforme um recorte temporal definido. O autor acrescenta que as pesquisas de Estado da arte "intencionam examinar e sistematizar dados a respeito da produção acadêmica/científica em determinada área de investigação".

Para contextualizar o Estado da arte sobre o tema, será conduzido um levantamento bibliográfico exploratório de artigos publicados em bases de dados científicas. A busca será realizada nas seguintes plataformas: SciELO, Revista Self (IJUSP), Revista Junguiana (SBPA) Periódicos Capes e Ebsco. A estratégia de busca empregará as palavras-chaves principais: "Metanóia", "Meia-idade", "Individuação" e "Psicologia analítica". Caso a busca inicial não seja satisfatória, serão testadas combinações alternativas de descritores.

Serão incluídos na análise, artigos abertos publicados dentro do recorte temporal dos últimos dez anos (2016 - 2025). Como critérios de inclusão, serão priorizadas produções nacionais, cuja temática perpassa pelos conceitos-chave envolvidos no estudo. Serão priorizadas pesquisas com fundamentação teórica da Psicologia Analítica clássica de Jung e pós-junguianos, que discutem a metanóia, a crise da meia-idade e o processo de individuação, incluindo também estudos que exploram temas relacionados como: "Individuação junguiana", "Crise Meia-idade", "Arquétipos" "Persona" e "Sombra".



Os critérios de exclusão serão aplicados em etapas. Inicialmente serão descartados trabalhos fora do recorte temporal e do escopo temático, a partir da leitura flutuante dos títulos e resumos e em seguida, leitura dos resultados e considerações finais. Serão excluídos artigos de opinião, relatórios acadêmicos, blogs e materiais sem validação científica. A análise do material selecionado será qualitativa e descritiva, buscando identificar padrões, tendências, divergências e lacunas na literatura, além de estabelecer um diálogo entre os autores e suas ideias.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o intuito de mapear o Estado da Arte recente acerca da metanóia na meia-idade e sua relação com a busca pela individuação, sob a perspectiva da Psicologia Analítica, realizou-se uma busca sistematizada em diversas bases de dados científicos, para tal utilizou-se as palavras-chaves do estudo em conjunto com os operadores booleanos AND e OR. A pesquisa bibliográfica configura-se como etapa fundamental para a construção do marco teórico e delimitação do problema, uma vez que permite identificar lacunas no conhecimento já estabelecido e contribui para embasar teoricamente a investigação em curso (Lakatos; Marconi, 2003, p. 183).

Inicialmente foi realizada a estratégia de busca para os termos: "meia-idade" AND "individuação" AND "metanóia" AND "psicologia analítica" e obteve-se zero resultado em todas as bases de dados consultadas. Alterando os termos para: "individuação" AND "crise meia-idade" AND "psicologia analítica" OR "Jung" ou apenas "individuação" AND "metanóia", obteve-se também zero resultado em todas as bases. Para alcançar os resultados esperados, foram efetuadas modificações nas combinações dos descritores utilizados na estratégia de busca, mantendo a aderência ao escopo da pesquisa.

As buscas foram realizadas em 13 de setembro de 2025 nas bases de dados EBSCO, SciELO, Portal de periódicos da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), Revista SELF do Instituto Junguiano de São Paulo (IJUSP) e Revista Junguiana da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA), apresentando os seguintes resultados:

Na base EBSCO com a estratégia de busca: "individuação" AND "meia-idade" AND "Psicologia Analítica" surgiu 08 artigos, aplicando o recorte temporal dos últimos 10 anos, recuperou 04 artigos. Na SciELO usando essa mesma estratégia não obteve resultado. Optou-se pela busca: ("individuação" OR "meia-idade") AND ("Psicologia analítica") e apareceu 07 artigos, ao aplicar o recorte temporal, caiu para 03 artigos. Já na Revista Junguiana usando a mesma estratégia de busca da SciELO, apareceram 32 artigos, já com uso do recorte temporal (2016-2025) e na Revista Self, utilizando "individuação" OR "crise meia-idade" AND "Psicologia Analítica" recuperou 76 artigos. No portal de periódicos da Capes usando os critérios de busca "meia-idade" OR "individuação" AND "Psicologia", obteve 136 artigos, mas ao usar como filtros os artigos com acesso aberto, produção nacional, dentro do recorte temporal estabelecido, ficou 34 artigos.

Na tabela 1, mostra-se a sistematização dos resultados evidenciando a heterogeneidade das bases de dados consultadas, tanto em volume quanto em especificidade temática, o que contribui para a construção de um corpus de pesquisa diversificado. As Revistas Self e Junguiana se destacaram pelo foco estritamente junguiano, reunindo 108 artigos de alta relevância conceitual, sendo, portanto, relevante para a análise aprofundada dos constructos teóricos. Já a base de Periódicos da Capes,

com seu rigor metodológico, contribuiu com 34 artigos, garantindo a inclusão de pesquisas de alta qualidade e com diferentes abordagens. A base EBSCO, ainda que com menor expressividade numérica (4 artigos), contribuiu com produções indexadas em periódicos especializados em Psicologia. A base SciELO com seus 03 artigos vinculados ao tema, complementou o levantamento enriquecendo o estudo com perspectivas mais amplas. As buscas adicionais com combinações envolvendo a relação “individuação” AND “metanóia” não retornaram resultados, indicando lacunas importantes na literatura. Assim, o corpus final consolidado perfaz 149 artigos, compondo um panorama robusto e diversificado para fundamentar teoricamente a investigação proposta.

Tabela 1 – Resultados consolidados das estratégias de busca

| Base / Periódico | Estratégia de Busca | Filtros Aplicados | Resultados Obtidos |
|--------------------------|--|--|--------------------|
| Revista Self (IJUSP) | individuação” OR “crise meia-idade” AND “Psicologia Analítica” | Intervalo 2016–2025; | 76 |
| Revista Junguiana | (“individuação” OR “meia-idade”) AND (“Psicologia analítica”) | Intervalo 2016–2025; | 32 |
| Periódicos Capes | meia-idade" OR "individuação" AND "Psicologia" | Artigos com acesso aberto, produção nacional, dentro do recorte temporal | 34 |
| EBSCO | "individuação" AND "meia-idade" AND "Psicologia Analítica" | Intervalo 2016–2025 | 04 |
| SciELO | (“individuação” OR “meia-idade”) AND (“Psicologia analítica”) | Intervalo 2016–2025 | 03 |
| TOTAL CONSOLIDADO | | | 149 artigos |

Fonte: Os autores

Esse processo de busca estruturada permitiu a construção de uma amostra bibliográfica significativa e atualizada, alinhada com os critérios de seleção de fontes primárias e secundárias definidos na literatura metodológica. Conforme destaca Severino (2016), o levantamento bibliográfico constitui um instrumento essencial de localização e apropriação do conhecimento acumulado sobre um determinado tema, permitindo ao pesquisador fundamentar e legitimar sua proposta de investigação.

3.1 Análise Dos Dados

Do universo de 149 artigos inicialmente encontrados, verificou-se a repetição de 5 trabalhos, sendo retirados da base de periódicos da Capes, ficando 144 artigos. Este estudo se aprofundou na análise de 14 trabalhos, que de forma consistente, ora abordaram a intersecção entre metanóia, meia-idade e individuação, ora apresentaram tendências e divergências de discussões envolvendo o processo de individuação. Os artigos excluídos não se adequaram aos critérios de seleção porque não tratavam dos temas da pesquisa. A Tabela 2 sintetiza esse panorama, mostrando a riqueza de perspectiva e a complexidade com que a literatura contemporânea da Psicologia Analítica tem explorado o tema na última década.

Tabela 2- Principais artigos selecionados para análise e discussão

| Título | Autor/ano | Metodologia | Instituição/ Periódico |
|---|------------------------------|-------------------------------------|---|
| Escolha profissional na meia-idade: psicologia e individuação. | Silva e Neves, 2017 | Pesquisa qualitativa fenomenológica | Revista Junguiana SBPA |
| Individuação como filosofia prática: a clínica da “meia-idade” de C. G. Jung e a doutrina indiana dos Puruṣārthas | Loundo, 2019 | Estudo conceitual | Voluntas: Revista Internacional de Filosofia (UFSM) |
| O envelhecimento sob a perspectiva da Umbanda: o Arquétipo do velho representado por Orixás e Entidades | Karat, <i>et al</i> 2019 | Paper | Revista Kairós-Gerontologia (PUC/SP) |
| Lazer, entretenimento e a crise da meia-idade: uma perspectiva à partir da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung | Rezende, 2023 | Estudo teórico-bibliográfico | TCC Psicologia - UFU |
| A importância da Espiritualidade como construtora do processo de individuação. | Alencar, <i>et al</i> , 2021 | Pesquisa Bibliográfica | Revista Pró-UniverSUS. |
| Expressões das experiências místicas: natureza e intensidade | Ferreira, 2019 | Paper | Revista Horizonte - Puc Minas |
| C. G. Jung e a religião | Miranda, 2019 | Revisão de literatura | Revista Self |
| Perspectivas da psicologia junguiana acerca da religião | Silveira e Bonfatti, 2019 | Revisão conceitual | Revista Horizonte - Puc Minas |
| A vida compartilhada: um estudo sobre a terapia de casal e a descoberta de si | Tobias; Miguel e Rocha, 2020 | Revisão de literatura | TCC - Universidade Paranaense - Unipar |
| O casamento e a família como caminho para individuação | Vargas, 2024 | Artigo de revisão | Revista Junguiana - SBPA |
| A experiência amorosa como rito de passagem dentro do processo de individuação feminino | Cirineu, 2020 | Revisão de literatura | Self - Rev Inst Junguiano SP |
| Anima e animus - amizade e individuação | Torres, 2023 | Discussão temática | Revista Junguiana - SBPA |
| O matrimônio sagrado yin-yang: anima e animus no processo de individuação | Gonçalves e Lopes, 2018 | Estudo bibliográfico, qualitativo | Self - Rev Inst Junguiano SP |



| | | | |
|---|----------------|-----------------------------|---|
| A Sombra e o Mal. O paradoxo do Arquétipo Central. Um estudo da ética pela Psicologia Simbólica Junguiana | Byington, 2019 | Estudo teórico e conceitual | Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA) |
|---|----------------|-----------------------------|---|

Fonte: Os autores

Para discorrer a análise e discussão da apuração dos artigos, foram identificadas a predominância das seguintes categorias:

3.1.1 A Crise da Meia-idade e o Processo de Individuação

A análise da literatura sobre a Psicologia Analítica de Jung revela uma visão unificada e multifacetada sobre metanóia na meia-idade e o processo de individuação. Em vez de ser vista como um período de declínio, a meia-idade é conceituada como uma fase de profunda transformação, um catalisador para o desenvolvimento do indivíduo, corroborando com a hipótese levantada neste estudo.

Silva e Neves (2017) conduziram uma pesquisa qualitativa fenomenológica focada na escolha profissional de indivíduos na meia-idade que optam pela Psicologia. Seus resultados indicam uma forte correlação entre a motivação para a nova carreira e o processo de individuação. As autoras, com base na psicologia junguiana, descrevem a meia-idade (40-65 anos) como um período de profunda reorientação psíquica, marcado por uma 'metanóia' que impulsiona o indivíduo a uma reavaliação de vida e, em alguns casos, a uma mudança de carreira. Esse estudo é particularmente relevante para esta pesquisa, pois apresenta um aporte teórico semelhante, ao abordar a meia-idade não como uma fase de declínio, mas como um momento crucial para o desenvolvimento do Self, onde o processo de individuação se manifesta de forma proeminente, influenciando escolhas significativas de vida.

3.1.2 A metanóia na meia-idade como ponto de virada existencial

Loundo (2019), Rezende (2023), Silva e Neves (2017), Karat et al (2019) destacam a crise da meia-idade, ou metanóia, não como uma patologia, mas como uma oportunidade existencial para a busca de um sentido de vida mais profundo. A metanóia, termo grego para a transformação da identidade, como vista por Jung como a segunda metade da vida, refere-se a um momento em que a energia psíquica se reorienta do mundo externo para o mundo interno. Nessa fase, o indivíduo busca evolução e desenvolvimento ao redirecionar sua consciência para o mundo interno.

O estudo de Loundo (2019) denomina a clínica da meia-idade ou clínica da individuação como medicina da imortalidade e reafirma que a crise da meia-idade, portanto, não é uma patologia a ser tratada, mas uma condição existencial que oferece a oportunidade para essa transformação. Ela é um convite para o indivíduo olhar para dentro, questionar suas escolhas e iniciar a jornada de retorno à sua totalidade psíquica. Essa visão é compartilhada por Rezende (2023), que também vê a crise como uma chance de integrar a "sombra" – os aspectos reprimidos do indivíduo – e ressignificar a existência.

3.1.3 A individuação como jornada de autoconhecimento



O processo de individuação emerge como o fio condutor na maioria dos estudos encontrados neste Estado da arte. Trata-se de um impulso inato e universal, que se intensifica na meia-idade, mas constitui-se como um processo contínuo e "heroico" de autoconhecimento, que busca a totalidade da personalidade. A individuação depende da consolidação das experiências da primeira metade da vida e exige uma "desconstrução do ego", um conceito que Loundo (2019) compara a uma hermenêutica filosófica.

O estudo de Silva e Neves (2017), vem de encontro com o corpo teórico deste estudo, ao abordar a reavaliação de carreira como um aspecto do processo de individuação. As autoras investigam a escolha profissional de indivíduos na meia-idade que buscam o curso de Psicologia, apontando que essa reorientação de carreira está ligada ao processo de individuação, uma tendência natural do desenvolvimento psíquico, representando uma experiência arquetípica de morte e renascimento.

Karat, et al (2019) aborda a individuação correlacionando-a com o processo de envelhecimento e o Arquétipo do Velho, como descrito no desenvolvimento da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung onde o Arquétipo do Velho (e o Arquétipo Puer-Senex) representa um elemento fundamental para a constituição do sujeito no seu processo de individuação. Os autores apresentam a Umbanda com o objetivo de propiciar o desenvolvimento do autoconhecimento, a ampliação da consciência e, conseqüentemente, a transformação interna de cada um, o que pode ser relacionado indiretamente ao processo de individuação.

Rezende (2023) por sua vez, vê a individuação como um processo contínuo de autodescoberta e integração da totalidade psíquica, que se intensifica e se torna decisiva na crise da meia-idade. Envolve o reconhecimento e a superação das demandas externas em favor das internas, a união do consciente e do inconsciente, a reintegração da "sombra" e a reorientação do Ego em relação ao Si-mesmo, buscando um sentido mais profundo e harmonioso para a existência. O autor enfatiza o papel do lazer, do brincar e do entretenimento na superação da crise da meia-idade, aponta ainda que, diferentemente da cultura predominante que os restringe à infância, essas atividades são essenciais para o adulto, pois permitem a reconexão com a "criança interior", a liberação da criatividade, a ressignificação de experiências reprimidas e a integração dos conteúdos conscientes e inconscientes.

Essas categorias acima apresentadas e seus respectivos autores encontram-se em consonância com os objetivos desse trabalho que fazem uma relação entre os temas metanóia, meia idade e individuação em Jung. Mas a pesquisa apontou também algumas tendências com relação à discussão do processo de individuação e serão abordadas a seguir, revelando que a jornada de individuação é profundamente influenciada por três pilares essenciais: a espiritualidade, os relacionamentos e a integração da Sombra.

3.1.4 Espiritualidade e símbolos no processo de individuação

O resultado da pesquisa demonstrou uma estreita ligação entre a individuação e a espiritualidade. Segundo Alencar et al. (2021) e Rezende (2023), vai além da religião institucional, mas como a busca pessoal de sentido, o "religare" (religar) com dimensões mais profundas da personalidade, o Self. Essa jornada é impulsionada pela experiência do "numinoso" que transforma o indivíduo. A religião, com seus símbolos, pode ser um caminho para essa busca, ajudando a reorganizar a psique. A espiritualidade conforme Jung constitui uma força motriz e um fundamento essencial para a individuação e o



desenvolvimento psicológico pleno de um indivíduo, sendo a via religiosa como essencial para a evolução espiritual humana e para a cura de males psicológicos (Karat et al., 2019; Miranda, 2019). No entanto, Silveira e Bonfatti (2019) alertam que a psicologia de Jung não defende dogmas, reconhecendo que a religião pode se tornar patológica se o ego for invadido por experiências arquetípicas de forma excessiva. Loundo (2019) complementa essa visão ao comparar a jornada de individuação à transição do dharma para o moksha, sugerindo que a plenitude do Self só é alcançada após a vivência das obrigações da primeira metade da vida.

Loundo (2019) acrescenta que a Psicologia Analítica de Jung não apenas como uma ciência, mas como uma filosofia prática e soteriológica – ou seja, uma abordagem que visa a salvação ou a plenitude do indivíduo. Para aprofundar a compreensão da jornada de individuação, o autor utiliza a doutrina indiana dos Puruṣārthas como um espelho conceitual.

Por fim, Silveira e Bonfatti (2019) expressam que apesar de muitas vezes ser vista como uma teoria unilateralmente a favor da religião, a psicologia de Carl Jung não defende dogmas religiosos de forma absoluta. Segundo os autores, para Jung, a religião é uma das possíveis formas de expressão psicológica dos arquétipos, e não a única e ela passa a ser patológica, considerando que ela pode se tornar prejudicial e imatura quando a experiência arquetípica invade o ego de forma excessiva, impedindo o desenvolvimento e a individuação do indivíduo.

3.1.5 Relacionamentos e o papel dos arquétipos anima/animus na jornada da individuação

Chamou a atenção nessa pesquisa como os relacionamentos em suas diversas formas, foram apresentados como um terreno fértil para a individuação. Vargas (2024) e Tobias et al. (2020) mostram que a dinâmica de casal e familiar é crucial para o desenvolvimento do Self. Eles explicam que a interação com o outro facilita a humanização dos arquétipos e o confronto com a sombra. Os artigos de Torres (2023) e Cirineu (2020), Tobias, et al (2020), Gonçalves e Lopes (2018), enfatizam o papel dos arquétipos anima e animus na individuação, seja na amizade ou na experiência amorosa.

Por sua vez, Vargas (2024), destaca sua experiência com terapia de casais e família e defende a ideia de que essas duas instituições são tão frequentemente escolhidas como maneira de vida pela grande maioria das pessoas justamente por oferecer, para essa maioria, condições estimuladoras para a individuação. Enquanto Cirineu (2020) investigou a experiência amorosa feminina como um rito de passagem iniciático crucial para o processo de individuação da mulher. Seu trabalho contrasta o desenvolvimento psíquico feminino com o masculino, argumentando que, para as mulheres, o amor funciona como um portal para a autodescoberta e a consciência. Através da análise do mito de Eros e Psiquê, a autora explora como o sofrimento inerente a essas experiências é essencial para o encontro com o animus e a subsequente libertação e autonomia feminina.

Por fim, a integração da Sombra é crucial. Nesse quesito, a pesquisa encontrou um ponto de divergência entre a Psicologia clássica de Jung e a Psicologia Simbólica de Byington. Enquanto Jung a via de forma mais ambígua, Byington (2025) aprofunda o conceito, definindo-a como a origem do mal e um repositório de conteúdo vitais fixados que precisam ser resgatados para a humanização e a individuação. A Sombra, portanto, não é apenas um aspecto a ser confrontado, mas uma fonte de símbolos e



funções essenciais para o desenvolvimento da consciência e para a busca pela totalidade do ser.

Em síntese, a literatura analisada converge para uma visão da meia-idade como um período-chave na jornada de individuação. A crise dessa fase não é um problema, mas uma oportunidade para o amadurecimento e a plenitude existencial, facilitada pela exploração da espiritualidade, do simbolismo e pela complexa dinâmica dos relacionamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegar na conclusão final deste estudo sobre a metanóia na meia-idade como expressão da individuação, verificou-se que o problema da pesquisa foi respondido e a hipótese confirmada, uma vez que a análise dos artigos selecionados revelou que a literatura contemporânea da Psicologia Analítica, apesar de um pequeno escopo teórico e linhas de pesquisa diferentes, apontam estudos que abordam a crise da meia-idade com o processo de individuação, compreendendo que essa crise pode ser ressignificada sob a ótica da individuação, transformando-se em um catalisador para a reorientação da energia psíquica do mundo externo para o interno.

A pesquisa bibliográfica, conduzida em bases de dados relevantes, demonstrou uma dificuldade em encontrar trabalhos usando a combinação exata dos termos "metanóia", "meia-idade" e "individuação", mas com uso de estratégias alternativas de busca, o tema é amplamente abordado, sendo possível a construção de um panorama significativo e atualizado. Isso indica que, embora a terminologia exata possa variar, a temática é uma área de interesse na Psicologia Analítica.

Além disso, a pesquisa evidenciou outras tendências na literatura que dialogam diretamente com a jornada de individuação, destacando o papel da espiritualidade e o simbolismo; os relacionamentos e os arquétipos: anima/animus, e uma divergência sobre a Sombra, os quais serviram para aprofundar o entendimento do tema.

Em suma, apesar do pequeno número de artigos que combinam diretamente todos os termos da pesquisa inicial, isso sugere uma lacuna a ser explorada. Futuros estudos poderiam se beneficiar de pesquisas de campo qualitativas, como estudos de caso ou fenomenológicos, que investiguem de forma mais direta as experiências subjetivas de indivíduos na meia-idade em relação à metanóia e ao processo de individuação. Dessa forma, essa abordagem pode oferecer novas contribuições para os estudos da Psicologia Analítica.

NOTAS

¹Criatividade e transformação: as cinco metanóias. Um estudo da psicologia simbólica junguiana de Carlos Byington. Palestra apresentada no VII Congresso Latino Americano de Psicologia Junguiana. Buenos Aires, jun. 2015.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Lucileide Leila Tavares Vale; JESUÍNO, Felipe Menezes.; SILVA, Arnislane Nogueira; SANTOS, Michelle Steiner. A importância da Espiritualidade como construtora do processo de individuação. **Revista Pró-UniverSUS**. [S. l.], vol. 12, n. 1, p. 94-99, 2021.



ALVES, Hélio; SANTOS, João; SOUZA, Pedro. Elementos sombrios e metanóia. **Leopoldianum** – Revista estudos e comunicações da universidade católica de Santos. V. 50 n. 142, 2024. Disponível em <https://doi.org/10.58422/releo2024.e1475> Acesso em 11 de ago. 2025.

BYINGTON, Carlos Amadeu B. **A Sombra e o Mal**. O paradoxo do Arquétipo Central. Um estudo da ética pela Psicologia Simbólica Junguiana. *Junguiana*, [S. l.], v. 37, n. 1, p. 221–230, 2025. Disponível em: <https://janguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/205>. Acesso em: 15 set. 2025.

CIRINEU, Ana Lucia. A experiência amorosa como rito de passagem dentro do processo de individuação feminino. **Self** – Revista Instituto Junguiano de São Paulo, [S. l.], v. 5, p. 1–19, 2020. DOI: 10.21901/2448-3060/self-2020.vol05.0011. Disponível em: <https://self.ijusp.org.br/self/article/view/117>. Acesso em: 22 set. 2025.

DANTAS, Eder Samuel Oliveira; AMORIM, Karla Patrícia Cardoso Aspectos teórico-metodológicos em pesquisa qualitativa em saúde. **Revista Ciência e saúde coletiva**, v. 28, n. 5, maio 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023285.15862022>. Acesso em: 6 fev. 2025.

FERREIRA, Soraya Cristina Dias. Expressões das experiências místicas: natureza e intensidade. **Horizonte** – Revista de estudos de Teologia e Ciências da Religião, Belo Horizonte, V. 17, n.53, p.1283–1293, maio/ago. 2019. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/horizonte/article/view/19906>. Acesso em: 15 set. 2025.

FORDHAM, Michael. **Explorations into the Self**. Library of Analytical Psychology, Volume 7. Ed Karnac Books, 1985.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas S/A. 2002.

GONÇALVES, Grazieli Aparecida; LOPES, Adriana Goreti de Oliveira. O matrimônio sagrado yin-yang: anima e animus no processo de individuação. **Self** – Revista do Instituto Junguiano de São Paulo, v. 3, 2018. Disponível em: <https://self.ijusp.org.br/self/article/view/31>. Acesso em: 15 set. 2025.

HILLMAN, James. **O Código do Ser: Uma busca do caráter e da vocação pessoal**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

HOLLIS, James. **A passagem do meio: da miséria ao significado da meia-idade**. Trad. Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Paulus, 1995.

JACOBY, Mario. **Individuação e narcisismo: a psicologia do si-mesmo em Jung e Kohut**. Tradução de Paulo Ferreira Valério. Petrópolis: Vozes, 2023.

JUNG, C. G. **Aion: Estudos sobre o simbolismo do si-mesmo**. Tradução de Dom Mateus Ramalho Rocha. Petrópolis: Vozes, 2015a. (Obras Completas de C. G. Jung, v. 9/2)

JUNG, Carl Gustav. **A natureza da psique**. Tradução de Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha, OSB. Vozes, Petrópolis. 2000. (Obras completas de C. G. Jung, v. 8/2).



JUNG, Carl Gustav. **Civilização em transição**. Tradução de Lúcia Mathilde Endlich Orth. Revisão técnica de Jette Bonaventure. Petrópolis: Vozes, 2013. (Obras Completas de C. G. Jung, v. 10/3)

JUNG, Carl Gustav. **O desenvolvimento da personalidade**. Tradução de Frei Valdemar do Amaral; Revisão técnica de Dora Ferreira da Silva. – Petrópolis: Vozes, 2014. (Obras completas de C. G. Jung, v. 17)

JUNG, Carl Gustav. **O eu e o inconsciente**. 21. ed. Tradução Dora Ferreira da Silva. Petrópolis: Vozes, 2008. (Obras completas de C. G. Jung, v. 7/2).

JUNG, Carl Gustav. **Tipos Psicológicos**. Tradução de Lúcia Mathilde Endlich Orth. Petrópolis: Vozes, 2015b. (Obras completas de C. G. Jung, v. 8/2).

KARAT, Flora Ricciopo; NOBRE, Isadora Di Natale; CONCONE, Maria Helena Villas Bôas; LOPES, Ruth Gelehrter Costa. O envelhecimento sob a perspectiva da Umbanda: o Arquétipo do velho representado por Orixás e Entidades. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 1, p. 421–435, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/45023>. Acesso em: 15 set. 2025.

KAST, Verena. **Jung e a psicologia profunda**: um guia de orientação prática. Tradução Karina Jannini. São Paulo: Cultrix, 2019.

KAST, Verena. **O caminho para si mesmo**. Trad. Enio Paulo Giachini. Petrópolis-RJ: Vozes. 2016.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LOUNDO, Dilip. Individuação como filosofia prática: a clínica da “meia-idade” de C. G. Jung e a doutrina indiana dos Puruṣārthas. **Voluntas: Revista Internacional de Filosofia**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 21–33, 2019. DOI: 10.5902/2179378639088. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/voluntas/article/view/39088>. Acesso em: 15 set. 2025.

MIRANDA, Punita. C. G. Jung e a religião. **Self** – Revista do Instituto Junguiano de São Paulo, v. 4, n. 1, 2019. Disponível em: <https://self.ijusp.org.br/self/article/view/35>. Acesso em: 15 set. 2025.

PANDINI, Ana Lucia Ramos. **Metanoia**: caminho para o desenvolvimento no meio da vida. Tese (doutorado);176 f. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2014.

REZENDE, Guilherme Goulart. **Lazer, entretenimento e a crise da meia idade**: uma perspectiva à partir da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. Trabalho de Conclusão de Curso: Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, 2023.

SAMUELS, Andrew. **A psique plural**: Personalidade, moralidade e o pai. Rio de Janeiro: Forense, 2010.

SAMUELS, Andrew. **Dicionário crítico de análise Junguiana**. Rubedo, 2003.



SANT'ANNA, Paulo Afrânio. Arquétipo, individuação e intersubjetividade: a dimensão psicossocial do sofrimento humano. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 14, n. 4, p. 1-12, 2019. Disponível em: https://seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/e3353. Acesso em: 1 jun. 2025.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, Marcia Aparecida Lopes Amorim; NEVES, Simone Rodrigues. Escolha profissional na meia-idade: Psicologia e individuação. **Junguiana**, v. 35, n. 2, p. 23-36, 2017. Disponível em: <https://junguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/251>. Acesso em: 15 set. 2025.

SILVEIRA, Luiz Henrique Lemos; BONFATTI, Paulo Ferreira. Perspectivas da psicologia junguiana acerca da religião. **Horizonte**, Belo Horizonte, v. 17, n. 53, p. 832-857, maio/ago. 2019. DOI -10.5752/P.2175-5841.2019v17n53p832. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/horizonte/article/view/20002>. Acesso em 15 set. 2025.

STEIN, Murray. **Jung e o caminho da individuação**: uma introdução concisa. Tradução Euclides Luiz Calloni. - São Paulo: Cultrix, 2020.

STEIN, Murray. **Jung: o mapa da alma** - uma introdução. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

STEIN, Murray. **No meio da vida**: uma perspectiva junguiana. Tradução de Paula Maria Dip. São Paulo: Paulus, 2007. (Coleção Amor e Psique)

TEIXEIRA, Paulo Marcelo Marini. Estados da Arte: aparando arestas na compreensão dessa modalidade de pesquisa. **Ciência & Educação**, Bauru, v. 29, e23034, 2023. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1516-731320230034> Acesso em 02 ago. 2025

TOBIAS, Thaisa; MIGUEL, Raquel de Aguiar; ROCHA, Mauro Sérgio da. A vida compartilhada: um estudo sobre a terapia de casal e a descoberta de si. **Self** - Revista do Instituto Junguiano de São Paulo, v. 5, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://self.emnuvens.com.br/self/article/view/104>. Acesso em: 15 set. 2025.

TORRES, Renata Ferraz. Anima e animus - amizade e individuação. **Junguiana**, v. 41, n. 1, p. 103-114, 2023. Disponível em: <https://junguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/22>. Acesso em: 15 set. 2025.

VARGAS, Nairo de Souza. O casamento e a família como caminho de individuação. **Junguiana**, v. 42, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://junguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/119>. Acesso em: 15 set. 2025.

VIANA, Nildo. Jung e a individuação. **Fragments de Cultura**, Goiânia, v. 27, n. 4, p. 486-494, out./dez. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18224/frag.v27i4.5706>. Acesso em: 25 mai. 2025.

ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah (Orgs.) **Ao encontro da sombra**: O potencial oculto do lado escuro da natureza humana. Tradução: Merle Scoss. São Paulo: Cultrix, 1994.



INFORMAÇÕES AUTORAIS

1. **Glaucilene Lopes de Santana Santos**, *acadêmica de Psicologia*, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
2. **Sonielson Luciano de Sousa**, Psicólogo, Mestre, docente de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
3. **Irenides Teixeira**, Psicóloga, Doutora, docente de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
4. **Tássio de Oliveira Soares**, Psicólogo, Especialista. Docente de Psicologia, Centro Universitário Católica do Tocantins (Unicatólica).