

INSTITUTO JUNGUIANO DE SANTA CATARINA – IJUSC

Este *paper* é apresentado à Diretoria de Ensino do IJUSC como pré-requisito para avaliação semestral do processo de Formação para Analista Junguiana

Candidata: Jussara Veiga Silva Zardo *

Paper 4 – Florianópolis, 22 de novembro de 2023

AUTOSSUFICIÊNCIA E INTERDEPENDÊNCIA COMO PREMISSAS DO PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

Jung nos ensina que “[...] a personalidade, por seu lado, quer evoluir a partir de suas condições inconscientes e experimentar-se como totalidade”. (JUNG, 2002, p.19). Reafirma, ainda, em toda sua obra que esta busca da totalidade é a *meta de desenvolvimento da psique*, também conhecida como *processo de individuação*.

Assim, entendemos que, eventuais resistências em permitir o desenrolar natural desse processo pode, muito provavelmente, causar sofrimento e doença psíquica, uma vez que o inconsciente sempre tenta compensar a unilateralidade da pessoa através do princípio da *enantiodromia*¹. É neste sentido que, no presente ensaio, discorreremos sobre dois aspectos, autossuficiência e interdependência, aqui vistos como um par de opostos, que merece nossa atenção por tratar-se de uma possível tendência à unilateralidade, comprometendo assim a realização do Ser em direção a *totalidade*.

O tema surgiu a partir de análises de sonhos recorrentes onde as imagens associadas às experiências do passado se conectavam a cenas oníricas relacionadas ao momento presente. Na perspectiva Junguiana, os sonhos são expressões espontâneas dos processos inconscientes, e se manifestam por meio de linguagem simbólica e imagens arquetípicas. Ao trabalhar nossos sonhos, ficamos atentos aos *insights*, procuramos promover o diálogo entre consciente e inconsciente; assim, compreendemos que o inconsciente parece ter insinuado a necessária tessitura dos elementos, que apareceram como símbolos oníricos, apontando caminhos para o autoconhecimento e transcendência. Neste contexto, estes elementos podem ser de grande valia para encontrarmos o fio condutor e o propósito de nossas vidas.

1. Enantiodromia. Significa “correr em sentido contrário”. Com este conceito se designa, na filosofia de HERÁCLITO, o jogo de oposição no devir, ou seja, a concepção de que tudo o que existe se transforma em seu contrário. (JUNG, OC VI, § 790).

Segundo Jung: “[...] Só compreendemos o hoje se pudermos acrescentá-lo àquilo que foi ontem e ao começo daquilo que será amanhã” (JUNG, OC VII/1, § 67). Como seres únicos que somos, cada um tem sua história e constrói sua narrativa a partir das próprias percepções. A compreensão do momento presente pode se dar a partir da interpretação da nossa história, sendo que o passado está sempre sujeito à ressignificação, enquanto o futuro, nosso vir a ser, também já se encontra presente enquanto possibilidades.

Na perspectiva de questionamentos filosóficos e psicológicos, comentaremos sobre o autoconhecimento, cientes de que se trata de uma tarefa para a vida toda. Em seguida, respeitando os limites do que nos é possível conhecer; isto é, da dimensão consciente, abordaremos os temas autossuficiência e interdependência. Por último, veremos como estes conceitos podem ser articulados com o processo de individuação proposto por Carl Gustav Jung.

A máxima “*conhece-te a ti mesmo*” inscrita no oráculo de Delfos (local de adoração ao deus Apolo) e posteriormente atribuída também a Sócrates (470 - 399 a.C.), sugere que, devemos buscar respostas para a pergunta *quem sou?* Segundo Hillman: “Quando o oráculo de Delfos, ou Sócrates, ou uma análise moderna desafia alguém a ‘conhecer-se a si mesmo’, este conhecimento é do limite humano, uma humanidade limitada pelos poderes de uma alma que é desumana e divina” (HILLMAN, 2010, pg. 361). Essa limitação que Hillman menciona encontra um paralelo no que foi postulado por Jung:

Normalmente confundimos ‘autoconhecimento’ com o conhecimento da personalidade consciente do eu. Aquele que tem alguma consciência do eu acredita, obviamente, conhecer a si mesmo. O eu, no entanto, só conhece os seus próprios conteúdos, desconhecendo o inconsciente e seus respectivos conteúdos. O homem mede seu autoconhecimento através daquilo que o meio social sabe normalmente a seu respeito e não a partir do fato psíquico real que, na maior parte das vezes, é a ele desconhecido. (JUNG, OC X/1, § 491).

Ao descrever sobre a fenomenologia geral da psique, Jung nos leva a compreender que o inconsciente está sempre presente, sendo permanente, enquanto a consciência é temporária.

Para Jung: “[...] trata-se naturalmente apenas de um maior ou menor grau de consciência, pois a consciência total é empiricamente impossível.” (JUNG, OC VIII/2, § 249). Deste modo, sendo a consciência o aspecto conhecido da psique, o outro desconhecido, o inconsciente, autônomo, que simplesmente age; pode, aos poucos,

ser sondado, desvendado e conscientizado, principalmente quando temos problemas a solucionar, conflitos a enfrentar e dificuldades a superar. Obviamente, estas situações só podem ser reconhecidas conscientemente quando temos *maturidade psíquica* para refletir a respeito dessas questões, e se sabemos utilizar nossos recursos para lidar com a vida íntima e a vida relacional de maneira satisfatória.

Quando falamos em *maturidade psíquica*, estamos reconhecendo que o desenvolvimento psicológico pode se dar em descompasso ao desenvolvimento biológico. Por exemplo, um indivíduo que se encontra na maioridade – idade legal em que uma pessoa é reconhecida como plenamente capaz e responsável – e, na realidade ele não consegue assumir suas responsabilidades, pode ser considerado psicologicamente imaturo. Neste caso, não estamos falando de uma situação momentânea, pontual, em que todos estamos sujeitos; e sim de um padrão de comportamento, que mesmo tendo oportunidades de formação técnica e acadêmica, reconhecido física e cognitivamente capaz, vivendo em ambiente relativamente estruturado, a pessoa apresenta-se psicologicamente regredido, ou seja, dependente financeira e/ou emocionalmente. Segundo Penna e Araújo:

Os indicadores de maturidade mais frequentemente apontados pelos autores que discutem a adolescência podem ser traduzidos, de forma bem sintética, em conquista de autonomia. Autonomia psíquica refere-se à capacidade de “autogestão” nos vários âmbitos da vida. Capacidade de tomar decisões, nesta etapa da vida, concentram-se na capacitação profissional que propicie trabalho produtivo e traga independência; na busca e manutenção de um relacionamento amoroso íntimo e estável (seja qual for o seu formato), na constituição de uma estrutura emocional capaz de dar conta de si mesmo. Portanto, a passagem da adolescência para a vida adulta estaria relacionada com aquisição de capacidades que facilitem a diferenciação da consciência, a descoberta de uma individualidade cada vez mais definida e a formação de uma vida própria. (PENNA e ARAÚJO, 2021).

Esta citação, foi extraída de um texto que trata da passagem da adolescência para a fase adulta. As autoras dizem que em alguns casos “jovens ficam ‘empacados’ no processo de individuação pela impossibilidade de articular na consciência os diversos aspectos envolvidos no conflito ‘crescer ou não crescer – ser ou não ser adulto’.” (PENNA e ARAÚJO, 2021).

Na prática clínica, podemos observar que, esta paralização do processo de desenvolvimento da consciência pode ocorrer independentemente da etapa de vida

em que as pessoas se encontram. Portanto, consideramos relevante e oportuno tratar da questão autossuficiência como uma das premissas do processo de individuação.

Segundo a Wikipédia, a enciclopédia livre (2022): “Autossuficiência refere-se ao estado de não necessitar de qualquer ajuda, apoio ou interação de outros, para sobreviver. É por isso, um tipo de autonomia”.

A autonomia é um termo cujo significado está estreitamente relacionado a autossuficiência. Compreendemos que essa autonomia tem um amplo sentido e pode ser observada em várias perspectivas, abrangendo diversos aspectos, inclusive, econômicos e emocionais.

Ser eficiente do ponto de vista material/econômico, garantir o próprio sustento e da família, não é uma tarefa fácil. Para atender as demandas externas, muitas vezes temos que cumprir longas jornadas de trabalho, nos ausentar do convívio familiar, ignorar necessidades físicas; enfim, fazer uma série de sacrifícios. Esta é a condição do mundo competitivo em que vivemos, uma época de grandes transformações, onde o que conta é competência e agilidade. Com raras exceções, *a regra não é fazer o que gosta, e sim gostar do que se faz.*

O cenário atual pode não ser favorável à realização profissional, por falta de oportunidades de emprego, condições adequadas ou ideais de trabalho. No entanto, existem pessoas que: não sabem o que querem; não encontram disposição para servir; não suportam frustrações; não têm resiliência; não aceitam receber ordens e, entre outros motivos, alimentam um projeto pessoal financeiramente insustentável.

Sem a pretensão de esgotar os motivos, acrescentamos ainda que a dificuldade de se tornar independente do ponto de vista econômico e/ou emocional, pode acontecer por uma paralização em algum *estágio de desenvolvimento da consciência*. Isto acontecendo, por fatores hereditários, consequências de traumas ou quaisquer outros motivos, resultam em *psicopatologias* - doenças psíquicas, que normalmente recebem o diagnóstico de transtorno(s) de personalidade, neurose, psicose, entre outros; gera grande sofrimento as pessoas acometidas e seus familiares que lhe querem bem e ainda à outras pessoas com quem se relacionam.

A tomada de consciência seria apenas o primeiro requisito para a pessoa conquistar sua autonomia/independência; ainda assim não teríamos garantias de que ocorreriam mudanças de comportamento e transformação, mesmo porque cada caso é um caso, em alguns talvez prevaleça *arrogância* ou *teimosia*, ao invés de *humildade* e *flexibilidade*, para outros, talvez a *dignidade* – como uma qualidade moral, tenha

pouco valor no sistema de crenças da pessoa. A capacidade intelectual também pode ser questionada, já que temos inúmeras histórias que comprovam o uso das inteligências de maneira equivocada.

As pessoas que estão na condição de *dependência financeira* geralmente contam com o apoio de outros, vivem à custa de doações ou passam necessidades. Existem outras situações, de pessoas economicamente estáveis, que não conseguem romper relacionamentos abusivos ou insatisfatórios, são estes os casos de *dependência emocional*. Isto sempre existiu e continuará existindo.

Teoricamente, nos parece simples promover conscientização, de forma que o dependente financeiro e/ou emocional reconheça a necessidade de receber ajuda psicológica, como uma tentativa de superação das possíveis crenças autolimitantes e até mesmo uma busca espiritual, que na concepção filosófica, é compreendida como um movimento reflexivo.

Para tanto, bastaria: 1) fazer uma análise crítica dos fatores e das consequências desse comportamento, inclusive apontando os sofrimentos causados aos envolvidos na situação de dependência; 2) despertar a vontade de mudanças de atitudes na pessoa que ocupa este lugar; 3) apresentar possíveis caminhos, que sejam mais assertivos para resolução do problema.

Contudo, todos estes adjetivos descritos anteriormente – *arrogância, teimosia, humildade, flexibilidade, dignidade, inteligência* e tantos outros que quiséssemos acrescentar, são julgamentos morais, que a princípio devem ser restringidos. Isto porque, ao adotarmos uma postura crítica em relação ao outro, caímos na armadilha da *velha ética*, tão bem explicitada por Neumann, onde prevalece a dualidade, a divisão deus/diabo, certo/errado, bem/mal e assim por diante.

Segundo este autor “O desenvolvimento psíquico do homem moderno começa quase sem exceção com o problema moral e sua reorientação, que se realiza na assimilação da ‘sombra’ e na reelaboração da ‘persona’.” (NEUMANN, 2021, pg. 64).

A *sombra* é o outro em nós, o desconhecido; um conteúdo autônomo que perde o controle da consciência, normalmente é projetada em algo ou em alguém, sendo vista e criticada nos outros; então, quando falamos da sombra, não é uma tentativa de moderá-la, mas de humanizá-la; ou seja, aproximá-la do ego, tornando-a menos autônoma e permitindo sua existência.

A *persona* por sua vez, representa nosso sistema de adaptação ao mundo; o perigo é identificar-se com ela. Nas palavras de Jung: “Podemos dizer, sem exagerar,

que a persona é o que alguém na realidade não é, mas o que ele mesmo e os outros pensam que ele é.” (JUNG, OC 9/1 § 221).

Por ser este um assunto da maior importância para a psicologia analítica, mesmo não entrando em detalhes, vale a pena citar a obra *História da origem da consciência*, onde Erich Neumann (1905-1960), um dos seguidores de C.G. Jung, descreve sobre os *estágios mitológicos na evolução da consciência* e sobre os *estágios de desenvolvimento da personalidade humana*. A seguir, algumas citações de Neumann, extraídas desta obra:

[...] a psicologia analítica considera que a estrutura da psique é determinada por dominantes transpessoais *a priori* – os arquétipos –, órgãos e componentes essenciais da psique que, desde o início, moldam o curso da história humana. (NEUMANN, 2008, pg. 17).

A relação entre o ego e o inconsciente, e entre o pessoal e o transpessoal, decide o destino do indivíduo, assim como o da humanidade. O palco desse encontro é a mente humana. (NEUMANN, 2008, pg. 19).

Segundo a teoria Junguiana, a *consciência* parece ser essencialmente uma questão de cérebro, aquela instância que separa e vê isoladamente. Por sua vez “o *inconsciente* é considerado geralmente como uma espécie de intimidade pessoal encapsulada”. (JUNG, OC IX/1, § 42); os conteúdos desta camada mais ou menos superficial do *inconsciente pessoal*, são os *complexos de tonalidade emocional*.

Este inconsciente repousa sobre uma camada mais profunda, por Jung denominada de *inconsciente coletivo*, que “[...] é tudo, menos um sistema pessoal encapsulado, é objetividade ampla como o mundo e aberta ao mundo”. (JUNG, OC IX/1, § 46); os conteúdos do inconsciente coletivo são os *arquétipos*. Para Jung “[...] A pessoa sob o domínio de um arquétipo pode ser acometida de qualquer mal”. (JUNG, OC IX/1, § 98).

Jung afirma que:

[...] O arquétipo representa essencialmente um conteúdo inconsciente, o qual se modifica através de sua conscientização e percepção, assumindo matizes que variam de acordo com a consciência individual na qual se manifesta. (JUNG, OC IX/1, § 6).

A psicologia arquetípica expressa suas ideias de psicopatologia em poucas palavras: “[...] dentro da aflição está um complexo, dentro do complexo há um arquétipo, o qual, por sua vez, refere-se a um deus”. (HILLMAN, 2010, pg. 217).

Considerando que psique é alma, e que é tão poderosa a ponto de não termos controle sobre ela, pode ser comparada aos deuses, que se constituem de forças numinosas, arrebatadoras; isto explica por que Hillman se refere a alma como desumana e divina. Segundo ele “[...] A tarefa da psicologia é oferecer um caminho e encontrar um lugar para a alma dentro de seu próprio campo”. (HILLMAN, 2010, pg. 26).

A psicoterapia é uma prática de atendimento à alma; é um serviço que deveria buscar onde está a alma na pessoa, porque muitas vezes ela pode estar até ausente, de tão escondida. O que quer a alma? O que quer a alma com este sintoma? Com esta relação? Com este sonho? Com esta insônia? Com esta fantasia? Com esta doença? Precisamos abrir nossos ouvidos e escutar a alma. Parte da cura que a psicoterapia promove tem a ver com curar a pessoa do excesso de subjetivismo, da sua auto importância. Alma e eu são coisas distintas. Pessoas são seres culturais, a cultura reforça a individualidade, o individualismo, o eu, a subjetividade.

Nossa realidade cultural e social muda constantemente. O mundo agora é muito diferente do que era há algumas décadas, e o breve futuro não será idêntico ao momento presente. As mudanças que ocorrem no mundo produzem efeitos no comportamento humano e vice-versa.

Há quarenta anos, representando um olhar do feminino, Dowling afirmou que:

Os homens são educados para a independência desde o dia de seu nascimento. De modo igualmente sistemático, as mulheres são ensinadas a crer que, algum dia, de algum modo serão salvas. [...] Podemos sair de casa, trabalhar, viajar; podemos até ganhar muito dinheiro. Subjacente a isso tudo, porém, está o conto de fadas, dizendo: aguenta firme, e um dia alguém virá salvá-la da ansiedade causada pela vida. (DOWLING, 2022, pg. 11).

Na perspectiva do masculino, há vinte e cinco anos, Hollis comentou: "Herdamos um mundo no qual o principal valor do homem é defender sua terra natal e sustentar sua família. Estes podem ainda ser papéis honrados, mas são, na melhor das hipóteses, papéis e não o homem inteiro". (HOLLIS, 1997, pg. 134).

Estamos nos referindo ao *feminino* e *masculino* arquetípicos. *Arquetípos*, referem-se a “padrões de percepção e compreensão psíquicas comuns a todos os seres humanos como membros da raça humana”. (Hopcke, 2012, pg. 23).

Conforme Werres (2022, pg. 15), as mudanças ocorridas nos últimos anos, tanto do comportamento humano, como na sociedade, trouxeram novas informações

aos arquétipos do masculino, do feminino, do pai e da mãe; e estas mudanças ainda estão sendo assimiladas pela geração atual.

Assim sendo, independente de gênero ou orientação sexual, somos todos convidados a olhar para nossas feridas e refletir sobre nossas mazelas, não apenas para tomarmos consciência delas, mas em busca de transformação, libertando-nos das amarras que nos sufocam, para que nos tornemos os mais independentes e autossuficientes possíveis.

Podemos ainda pensar em *autossuficiência e interdependência*, como um par de opostos, uma vez que o primeiro pode ser associado a conteúdos subjetivos, vida íntima, dar conta de si mesmo etc., e o segundo, a conteúdos objetivos, vida relacional e interação com o outro, com a natureza etc.

Novamente recorremos a Wikipédia, a enciclopédia livre (2022), em busca dessa definição:

Interdependência é o estudo interdisciplinar de sistemas. Um sistema é um conglomerado coeso de partes inter-relacionadas e interdependentes que é natural ou artificial. Todo sistema é delineado por seus limites espaciais e temporais, cercados e influenciados por seu ambiente, descritos por sua estrutura e propósito ou natureza e expressos em seu funcionamento.

Hillman diz que: “Ao aceitar a ideia de que sou o efeito de um choque sutil entre a hereditariedade e as forças da sociedade, reduzo-me a um resultado”. (HILLMAN, 2001, pg. 16). Contudo, isto não quer dizer que não influenciemos, nem deixamos de ser influenciados pelo ambiente que nos cerca; muito pelo contrário, desde o nascimento, interagimos e estabelecemos uma estreita relação – que podemos chamar de *interdependência* com os sistemas dos quais participamos, sejam eles familiares, círculos de amizade, educacionais/profissionais, religiosos, de saúde, políticos, sociais e da natureza como um todo.

Com o intuito de exemplificar a importância da ampliação da consciência em um dos sistemas, no caso, o familiar, tomaremos emprestado a poética de Horschutz, que diz: “Toda família possui uma alma, uma força maior, repleta de emoções e experiências intensas e marcantes. Respeitemos e reverenciemos cada uma delas, pois somente assim nos unimos à Grande Alma”. (*in* WERRES, 2019; pg. 38). Acrescentamos outra citação da mesma autora:

Conforme nossa consciência se amplia, podemos amar nossa família, acolher suas diferenças individuais, aceitar as dificuldades, mesmo não concordando com algumas atitudes,

todavia seremos capazes de escolher caminhos diferentes dos nossos ancestrais, sem romper com a família, e assim sermos movidos por forças internas que nos darão outras direções e paragens, transformando o futuro dos nossos descendentes. (in WERRES, pg. 53).

Sentimo-nos compelidos a citar mais dois exemplos de interdependência – um deles é sobre o sistema da natureza, mais especificamente sobre os alimentos que chegam à nossa mesa; o outro, é sobre o que costumamos chamar de *rede de apoio*, referente ao sistema educacional/profissional, incluindo o da saúde.

Se não fossem as benesses da Mãe Terra, a dedicação do agricultor, o trabalho dos que transportam, dos que comercializam os produtos e das mãos que preparam os alimentos, não teríamos o que comer e simplesmente não sobreviveríamos. Então, podemos e devemos ter uma atitude mais conscienciosa durante as refeições, fazendo destes momentos, verdadeiros rituais de gratidão, lembrando que a palavra saborear tem a mesma raiz de sabedoria.

O conhecimento por nós adquirido *não caiu do céu*, nossos pais nos educaram, nossos mestres nos ensinaram e continuam nos ensinando, inúmeras são as obras e os autores, fontes com as quais podemos aprender; basta apenas estarmos interessados em adquirir conhecimentos e nos desenvolver. Além disso, contamos com médicos, educadores físicos, psicoterapeutas e analistas, entre outros profissionais, que se dedicam aos cuidados que necessitamos com nosso corpo e com nossa alma. Se não pudéssemos contar com estes profissionais, não teríamos condições de oferecer nossos serviços e desempenhar nosso papel no mundo. Isso nos lembra Esculápio, uma imagem arquetípica do médico ferido!

Diante do exposto, parece-nos ter ficado evidente que a individuação não é um processo de voltar-se para si apenas. É um voltar-se para si, para que a relação com o mundo seja diferente – esta é a maior contribuição que podemos dar, pois quando mudamos a nós mesmos, temos uma posição frente ao outro; a mudança do outro se dá com a nossa. Assim sendo, entendemos a autossuficiência e a interdependência como uma *via de mão dupla*, que ambas, não são apenas desejáveis, e sim necessárias para que o processo de individuação aconteça.

Já vimos que, a máxima *conhece-te a ti mesmo*, foi atribuída ao filósofo grego Sócrates. Agora, trazemos a máxima de outro filósofo grego, Píndaro (518 – 437 a.C.): *Torna-te o que tu és* – esta, aponta para o vir a ser, para a realização de um destino,

encontrando ressonância com o conceito *processo de individuação*, por tratar-se de um ponto de vista prospectivo, teleológico, finalista.

Segundo Hillman: “O finalismo, termo sinônimo de teleologia, afirma que cada um de nós, assim como o próprio cosmos, está se dirigindo para um objetivo final. [...] A *teleologia* dá uma lógica à vida”. (HILLMAN, 2001, pg. 211).

Muitos são os autores que escrevem a respeito do *processo de individuação*, por ser este um conceito chave da teoria Junguiana. Fizemos questão de trazer o que Stein nos diz:

Como força dinâmica, a individuação remete à tendência inata – uma energia, um impulso ou, como direi em algumas passagens, um imperativo – de um ser vivo encarnar-se por completo, tornar-se verdadeiramente ele mesmo no mundo empírico do tempo e do espaço e, no caso dos seres humanos, a tomar consciência de quem e do que são. (STEIN, 2020, pg. 12)

Para finalizar, certamente, o tema ora apresentado foi *gestado* pelo inconsciente, que nos presenteou com imagens oníricas recorrentes, possibilitando-nos a compreensão de que todas as experiências vividas têm seu apreço e seu valor.

Cometendo erros e acertos, vamos construindo nossa identidade e tecendo nossa biografia. Durante o percurso, é desejável que se conquiste autossuficiência – esta tarefa é individual, ninguém pode fazer por nós; ao mesmo tempo, não podemos negar a interdependência, uma vez que somos parte do coletivo, condição esta que perpassa nosso passado, presente e futuro. Como diria Nietzsche, somos “humanos, demasiadamente humanos”. Segundo Pieri “[...] Tudo o que é humano é relativo, porque repousa numa oposição interior de contrários, constituindo um fenômeno energético”. (PIERI, 2022, pg. 358).

Assim como consciente e inconsciente são duas realidades anímicas e opostas, que coexistem na psique, e devem ser harmonizados em busca de uma totalidade; a *autossuficiência* e a *interdependência* podem ser complementares. Afinal, uma relação saudável e madura com o outro só acontece mediante a troca. Ato de *dar e receber* podem ser entendidos como os *dois lados da mesma moeda*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DOWLING, Colette. **Complexo de Cinderela** / Colette Dowling; tradução Amarylis Eugênia F. Miazzi. – 4. Ed. – São Paulo: Editora Melhoramentos, 2022.
- HILLMAN, James. **Re-vendo a psicologia** / James Hillman ; tradução de Gustavo Barcellos. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2010. – (Coleção Reflexões Junguianas).
- _____. **O código do ser: uma busca do caráter e da vocação pessoal** / James Hillman – Rio de Janeiro : Objetiva, 2001.
- HOLLIS, James, 1936 – **Sob a sombra de saturno: a ferida e a cura dos homens** / James Hollis; tradução Cláudia Gerpe Duarte. – São Paulo : Paulus, 1997. – (Amor e psique).
- HOPCKE, Robert H. **Guia para a Obra Completa de C.G. Jung** / Robert H, Hopcke ; tradução de Edgar Orth e Reinaldo Orth. 3. ed. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2012.
- JUNG, C. G. **Memórias, Sonhos, Reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002, 22ª impressão.
- _____. **Tipos Psicológicos**. Tradução Lúcia Mathilde Endlich Orth. Revisão literária: Edgar Orth. Revisão técnica: Jette Bonaventure. – OC VI. Petrópolis, RJ : Vozes, 1991.
- _____. **Psicologia do inconsciente** / C.G. Jung / Tradução de Maria Luiza Appy. – OC VII/1, 17. ed. – Petrópolis, Vozes, 2007.
- _____. **A natureza da psique** / C.G. Jung; tradução de Mateus Ramalho Rocha. – OC VIII/2, 10ª ed. – Petrópolis, Vozes, 2013.
- _____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo** / C.G. Jung. Tradução Maria Luiza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva. – OC IX/1, 11. ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2014.
- _____. **Presente e futuro** / C.G. Jung; tradução Márcia Sá Cavalcante. – OC X/1, 8. ed. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2013.
- NEUMANN, Erich. **História da origem da consciência**; tradução Margit Martincic. Editora Cultrix, SP : São Paulo, 2008, 5ª ed.
- _____. **Psicologia profunda e nova ética** / Erich Neumann; tradução de João Rezende Costa. – 2. ed. – São Paulo: Paulus, 2021. Coleção Amor e psique.
- PENNA, E.M.D. e ARAÚJO, F.R.R.S. **Adolescência: a caminho da maturidade no mundo contemporâneo**. Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, 1º sem. 2021.
- PIERI, Paolo Francesco. **Dicionário Junguiano** / dirigido por Paolo Francesco Pieri; tradução de Ivo Storniolo. – Petrópolis, RJ: São Paulo, SP: Paulus, 2022.
- STEIN, Murray. **Jung e o caminho da individuação : uma introdução concisa** / Murray Stein ; tradução Euclides Luiz Calloni. – São Paulo : Cultrix, 2020.
- WERRES, Joyce (org.). **Jung e os desafios contemporâneos** / Joyce Werres (org.). – Petrópolis, RJ : Vozes, 2019 – (Reflexões Junguianas).

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BRAZIL, Luciano Gomes. **Do “conhece-te a ti mesmo” ao “torna-te quem tu és”: Nietzsche contra Sócrates em *Ecce Homo***. Revista Trágica: estudos sobre Nietzsche – 2º semestre de 2012 – Vol. 5 – nº 2. <https://revistas.ufrj.br/index.php/tragica/article/view/26904/14688>.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Autossuficiência> Acesso em 11/11/2022.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Interdependência> Acesso em 11/11/2022.

* **Jussara Veiga Silva Zardo** é Psicóloga Clínica e Candidata a Analista Junguiana pelo Instituto de Psicologia Analítica de Santa Catarina (IJUSC). Graduada pela Universidade de São Paulo (UNIP) e Especialista em Psicologia Analítica pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL).

E-mail: jussara.veiga@hotmail.com / jussaraveiga.psi@gmail.com