UCES
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

Espiritualidade e saúde mental na psicologia analítica de C. G. Jung: um exemplo a partir do sonho de um jovem adulto.

Spirituality and Mental Health in C. G. Jung's Analytical Psychology: An Example Based on a Young Adult's Dream

---

Geraldo Fortes Bustamante Neto, Universidad de Ciencias Empresariales, São José dos Campos-SP, Brasil

ORCID: http://orcid.org/0009-0007-7122-1889

Correo electrónico: gfbndoc@yahoo.com

ARK CAICYT: https://id.caicyt.gov.ar/ark:/s18527310/uf2u67dw5

Resumo

O presente artigo apresenta os conceitos de espiritualidade e saúde mental no interior da psicologia analítica, o primeiro liga-se ao significado da vida e à conexão com algo maior e o segundo liga-se ao processo de individuação. Jung buscava uma compreensão do divino na interioridade do ser humano que ampliasse a consciência e não se permitiu levar pelas tendências do desencantamento do mundo ou de um misticismo superficial. Para ilustrar a questão foi apresentado e discutido um único sonho de um jovem adulto de acordo com as premissas junguianas para interpretação onírica, sua simbologia atravessada pelos arquétipos do self e do logos denota uma experiência numinosa com manifestação do sagrado que se encontra no interior de cada indivíduo. A

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

compreensão da simbologia dos sonhos apresenta valor para a vida e favorece a espiritualidade e a saúde mental.

Palavras-chave

espiritualidade, saúde mental, sonhos, Jung.

Resumen

El presente artículo presenta los conceptos de espiritualidad y salud mental dentro de la psicología analítica; el primero se vincula al significado de la vida y a la conexión con algo mayor, y el segundo se vincula al proceso de individuación. Jung buscaba una comprensión de lo divino en la interioridad del ser humano que ampliara la conciencia y no se dejó llevar por las tendencias del desencantamiento del mundo ni por un misticismo superficial. Para ilustrar la cuestión, se presentó y se discutió un único sueño de un joven adulto de acuerdo con las premisas junguianas para la interpretación onírica; su simbología, atravesada por los arquetipos del self y del logos, denota una experiencia numinosa con manifestación de lo sagrado que se encuentra en el interior de cada individuo. La comprensión de la simbología de los sueños presenta valor para la vida y favorece la espiritualidad y la salud mental.

Palabras clave

espiritualidad, salud mental, sueños, Jung.

Abstract

The present article presents the concepts of spirituality and mental health within analytical psychology; the first is linked to the meaning of life and the connection with something greater, and the second is linked to the process of individuation. Jung sought an understanding of the divine within the interiority of the human being that would expand consciousness and did not allow himself to be carried away by the tendencies of the disenchantment of the world or by a superficial mysticism. To illustrate the issue, a single dream of a young adult was presented and discussed

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 “Psicología y Espiritualidad”
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

according to the Jungian premises for dream interpretation; its symbolism, traversed by the archetypes of the self and the logos, denotes a numinous experience with a manifestation of the sacred that is found within each individual. The understanding of the symbolism of dreams presents value for life and fosters spirituality and mental health.

Keywords

spirituality, mental health, dreams, Jung.

Introdução

Os conceitos de 'espiritualidade' e 'saúde mental' não são encontrados diretamente na psicologia analítica de Jung, porém estão intrinsecamente presentes.

De maneira geral, ao longo da obra de Jung, pode-se constatar que ele compreendia a espiritualidade como parte essencial da psique humana. Esta seria naturalmente religiosa visto que é dada a necessidade humana de se buscar sentido num mundo que aparenta ser totalmente desprovido dele, tal necessidade não desaparece mesmo com todos os avanços tecnológicos que são, continuamente, alcançados. Consequentemente, a espiritualidade poderia então ser entendida como uma forma particular de se encontrar não apenas significado mas também expressiva conexão com aquilo que, certamente, é percebido como maior do que o próprio indivíduo em questão, abrangendo a discriminação e o reconhecimento das mais profundas e transcendentes dimensões psíquicas que necessitam integração, ou seja, pode-se dizer que investigações acerca da espiritualidade configuram-se também como uma espécie de exercício de ampliação da consciência.

Desta forma, a espiritualidade não ficaria restrita apenas às atividades religiosas habituais, podendo encontrar expressão também através de profundas experiências individuais, sentimentos de conexão sagrada e de significativa transcendência egóica. Sendo assim, pode-se dizer que Jung buscava uma psicologia que pudesse investigar a expressão do divino na interioridade do ser humano, visto que o divino pertence à vida e ao mundo e não está sob a posse ou domínio das religiões, quaisquer que sejam elas.

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

Tal busca mostra, e é importante destacar isso, que Jung não se deixou levar, por um lado, pela perspectiva do desencantamento do mundo, conforme Weber (1905), que considerava haver um conflito entre religião e ciência, expresso numa crescente racionalização que transformaria o mundo em um mero mecanismo causal, substituindo assim progressivamente os aspectos mágicos do pensamento humano pelo conhecimento científico, significando então que o sagrado não mais estaria presente no mundo. Por outro lado, também não se deixou levar pela perspectiva acerca de um misticismo que intencionaria explicar que tudo aquilo que ocorre no mundo estaria subordinado, constantemente, a deuses sobrenaturais situados fora deste mundo.

Por sua vez, a saúde mental, para Jung, poderia ser compreendida como um processo incessante de desenvolvimento psíquico do indivíduo na integração de aspectos que se encontram dissociados em seu interior visando a totalidade, ou seja, a saúde mental implicaria a ênfase no processo de individuação (o processo psicológico através do qual o ser humano se torna uma unidade autônoma e indivisível, sua consciência se individualiza ao mesmo tempo em que se diferencia, mas não se isola, das demais), almejando a integração constante dos aspectos conscientes e também inconscientes presentes no psiquismo individual, proporcionando equlíbrio entre o mundo interno e o externo na medida em que transforma e melhora a maneira pela qual é possível relacionar-se consigo próprio e também com o mundo ao redor.

Desenvolvimento

Para exemplificar e tornar mais compreensível aquilo para o qual esta introdução veio a nos chamar à atenção, traremos aqui o relato de uma breve mas significativa experiência onírica de um indivíduo do sexo masculino, cujo contexto de vida à época em que ocorreu (início do século XXI), em aspectos gerais, podia ser visto como sendo o de um recém-graduado na universidade, adulto, solteiro, educado dentro da tradição católica romana e que teve um, aparentemente, singelo e despretensioso sonho em um dado momento muito conflituoso e desesperançoso de sua juventude, uma época carregada por muitas inquietações e incertezas, muitos anos atrás, e que o tranquilizou e deu forças, vindo a orientá-lo e mantê-lo em seu curso correto sempre, desde então. Sabe-se ainda

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

que embora tenha passado por atribulações em sua vida, sempre as superou da melhor forma possível, nunca tendo sofrido maiores consequências. Trata-se de um sonho com uma voz, apenas uma voz masculina que lhe dizia, em tom acolhedor, calmo e sério, uma única frase da qual ele jamais se esqueceu e, cuja lembrança, a acompanha desde então, fazendo-o sentir-se abençoado e tendo sua vida transformada. Eis o sonho:

"Eu sonhei com uma voz masculina que falava comigo, uma voz muito tranquila, que senti ser muito verdadeira e que dizia de maneira firme:

--- Não se preocupe, você está protegido!"

Este pequenino, mas significativo sonho, que veio num momento de vida experimentado com extrema dificuldade, teve o poder de mobilizar muito o jovem em questão, serviu-lhe para modificar de forma positiva seu estado de ânimo, para fazê-lo sentir-se mais confiante e encorajado diante dos desafios que se lhe configuravam na vida e, o mais importante, devido à sua tradição cristã, relatou ainda ter sentido que era como se o próprio Deus houvesse falado com ele no sonho e que Ele estaria sempre presente em sua vida.

O sonho, conforme Jung (1940), é um fenômeno natural da psique e não pretende ser enganoso, não intenciona esconder nada, antes de mais nada deve ser tomado tal como é, parece falar por si (e parece até mesmo dispensar uma interpretação neste caso em particular) e não é diferente daquilo que parece, de fato, ser.

Para Jung (1957), de maneira geral, o sonho seria, portanto, considerado como uma representação simbólica do estado atual da psique e mostraria os conteúdos do inconsciente pessoal sob uma forma personificada ou representacional, na qual seriam refletidos os mais diversos padrões mentais, ou seja, diretrizes, pensamentos, concepções, julgamentos, tendências e muitos outros mais, que se encontram inconscientes. Desta forma, o sonho, através da própria imagem que é oferecida, envolve totalmente seu sentido, representando a realidade interior tal como ela se encontra no exato momento presente. Para Jung, os sonhos são, sobretudo, simbólicos.

UCES
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES
Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

Na visão junguiana os sonhos também apresentam uma função compensatória para as distorções (ou mudanças de sentido) provocadas pelo ego e, desta forma, estariam a serviço do processo de individuação, levando este mesmo ego a tornar-se cada vez mais objetivo e consciente de si próprio. Isto pode ocorrer devido à possibilidade de que a atitude consciente esteja sendo demasiadamente tendenciosa e, inclusive, oferecendo riscos de trazer alguma forma de prejuízo mais complicado às necessidades fundamentais do indivíduo.

Ainda se faz necessário destacar que os sonhos seriam também então como indicações que visam tornar evidentes aquelas dificuldades que necessitam de solução ou para as quais já se apresentaria alguma possível solução ou caminho que deveria ser seguido, ele não é exatamente profético mas sim teleológico pois revela algo que já se encontra em estado de germinação. O sonho poderia, assim,, sem dúvida alguma, agregar à consciência distintos aspectos psíquicos relevantes para uma sensível modificação atitudinal desta. Portanto, aqui são também igualmente passíveis de observação, a existência das mais variadas potencialidades ainda não vivenciadas e essenciais ao chamado processo de individuação, inerente a todo ser humano.

Destacam-se aqui então claramente, em função do sonho apresentado, dois pontos, o primeiro que o sonho busca um equilíbrio para com a consciência na medida em que compensa a atitude consciente oferecendo-lhe alternativas aos seus padrões habituais e, o segundo, que ele também busca uma perspectiva finalística ou teleológica na medida em que parece direcionar-se a um propósito ainda em construção. Ou seja, de maneira geral, pode-se dizer que o ego sempre terá uma visão muito limitada da realidade e o sonho, por sua vez, também sempre irá buscar auxiliar este mesmo ego a ter sua visão ampliada.

Na linguagem simbólica dos sonhos o inconsciente se manifesta, pode-se dizer que ele apresenta a simbologia exata e necessária àquilo que precisa ser elaborado num dado momento e contexto particulares ao sonhador. Cada imagem ali presente revela o propósito oculto da experiência cotidiana do ser humano, ao sonhar torna-se possível permitir que o invisível se torne visível enquanto adquire imagem, coloração e som, é assim então que o símbolo se apresenta. O

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

sonho tem, portanto, o poder de criar sentido na medida em que pode ser reconhecido, cuidado e compreendido. Ele pode proporcionar renovação ao trazer para a consciência aquilo que ela perdeu ou não tinha mais acesso, seu sentido simbólico.

Este sonho que aqui se apresenta é com uma voz, mas de quem poderia ser esta voz? Uma voz que é masculina!

A voz mostra um ponto de vista que o sonhador não possui, ela se mostra como uma manifestação oriunda de seu inconsciente, ela traz possibilidades novas de vida caso possa ser, efetivamente, ouvida, aceita e compreendida. A voz funciona como um princípio norteador que vai muito além de sua consciência momentânea. Conforme Jung (1944), a voz surge em momentos decisivos e apresenta um caráter considerado indiscutível e definitivo em termos de autoridade, trazendo uma verdade da qual não se duvida.

Para o sonhador foi como se Deus tivesse lhe falado, mas para a psicologia analítica de Jung foi uma manifestação do inconsciente através de um arquétipo, no caso aqui o arquétipo do self, que pode ser entendido como o centro da psique como um todo, uma psique que, em si, é tão ilimitada quanto indefinível. Tal manifestação, conforme Jung (1942) constitui-se como a manifestação do incognoscível que é trazido no interior de cada ser humano. Portanto, conforme Jung (1940), a voz que é ouvida, neste caso, é oriunda do self, ela é sua voz, o que explica sua superioridade, sua autoridade e poder de convencimento e mobilização diante do sonhador.

Lembremos ainda que se trata de uma voz masculina, portanto aí se encontra também presente o princípio masculino, o logos, uma força psíquica, um arquétipo que estrutura a psique, ele pode representar a ordenação, a organização do mundo interno do sonhador naquele momento difícil e caótico vivido por ele em sua juventude. Parece tratar-se de algo positivo, um pai bom, que favorece o discernimento, que direciona, protege, orienta e traz luz, auxiliando assim o sonhador na afirmação definitiva de sua identidade masculina e adulta. A proteção prometida no sonho denota

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

amparo e cuidado, implica apoiar sem reprimir ou inibir, não impõe nada, apenas permanece ao lado.

Torna-se possível afirmar então que aquilo que o sonhador compreende como uma intervenção divina em sua vida é, psicologicamente falando, uma intervenção do self e do logos. Temos assim um belo exemplo da presença da espiritualidade – conforme a psicologia analítica de Jung – como algo inerente à psique humana e que permite ao sonhador o sentimento de uma valorosa conexão com algo que é considerado infinitamente maior do que ele próprio (self-Deus pai) através de uma profunda experiência individual, que aqui foi o sonho (cabe lembrar que empiricamente, para Jung, o self e as imagens de Deus são, entre si, indistinguíveis).

Pode-se considerar ainda, conforme Jung (1940), tratar-se de um tipo de experiência do numinoso (termo criado pelo teólogo e historiador alemão Rudolf Otto em 1917), originário do latim numen, que significa divindade. Sendo assim, trata-se de uma experiência na qual a presença ou o poder divino se revelam ao ser humano ultrapassando-o em sua experiência comum na medida em que este se percebe apenas como uma mera criatura em sua mais absoluta insignificância. O numinoso é uma vivência interior que desarticula a racionalidade, ele funciona como um estímulo que vem para renovar a vinculação entre ego e self e ampliar a consciência. Em suma, trata-se de uma situação psíquica na qual se pode observar uma significativa e aprofundada ressonância emocional, indiscutivelmente ligada a experiências do self e que tem o poder de transformar a consciência.

Também se faz necessário destacar, conforme Eliade (1957), que se pode considerar estar diante de uma hierofania, de uma experiência com a manifestação do sagrado (que engloba o numinoso ao agregar aspectos morais, éticos e racionais), aquilo que sempre se mostra como uma forma de realidade que difere por completo das realidades consideradas cotidianas. Uma manifestação capaz de proporcionar abertura e proximidade ao divino, trazendo orientação e estabelecendo uma nova ordem à vida do sonhador.

UCES
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES
Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 "Psicología y Espiritualidad"
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

O sagrado aqui encontra-se manifesto no interior do ser humano. Segundo Jung (2009) ele não está acima de nós, mas dentro de nós, através do sonho, em seu silêncio particular, para estar próximo a Deus é preciso curvar-se suficientemente, é preciso muita humildade conforme nos lembra, mais uma vez, Jung (1962).

Conforme Hall (1986) a psique produz imagens, ideias ou representações acerca de Deus e elas estão presentes nos sonhos não sendo restritas, de forma alguma, àquelas que o indivíduo que as sonhou conheça, de forma consciente, no estado de vigília. Sendo assim, tal produção da psique, que chamamos símbolos ou imagens arquetípicas, auxilia, na medida em que os sonhos são interpretados, na busca por sentido, do entendimento do propósito vital individual e no encontro de uma razão para viver. Sempre que o ego se submete, entrando em conformidade com a misteriosa profundidade do símbolo sucede uma reorganização psíquica interna e novas possibilidades se abrem.

O símbolo, no interior da psicologia analítica, pode ser compreendido como algo que não é passível de representação em si, que não pode ser explicado completamente, ele jamais faz referência a algo que possa ser conhecido de maneira racional, será sempre e tão somente a melhor expressão que é possível de ser utilizada para algo que jamais poderá ser conhecido plenamente, pois se encontra distanciado da possibilidade de nosso entendimento. O símbolo, conforme Jung (1944), não pode ser algo considerado abstrato e tampouco é algo concreto, também não pode ser racional e nem mesmo irracional, nem real e nem irreal, ele será sempre ambas as coisas, uma complexa dualidade.

Há que se reconhecer, portanto, que o valor da interpretação dos sonhos não reside, conforme Jaffe (1990), em sua comprovação científica, seu valor real e verdadeiro está em seu imenso valor para a vida de quem o sonhou.

Conclusão

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 “Psicología y Espiritualidad”
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

Podemos enfim admitir que se faz necessário, conforme Eliade (1957), que a simbologia presente no inconsciente do ser humano, apresenta, através de cada símbolo que ali se torna evidenciado, uma mensagem particular que se quer transmitir ao sonhador, uma certa tarefa que deve ser realizada, sempre com o objetivo de sustentar o melhor equilíbrio possível da psique ou mesmo restaurá-lo, favorecendo o processo de individuação e, portanto, proporcionando 'saúde mental'. Desta forma, o símbolo é o que desperta a experiência individual e converte-a em ato espiritual, aquele ato que pode (re)conectar o ser humano e o divino, em suma, a 'espiritualidade' à participação. Tal experiência, para aquele que a tem, constitui-se em algo de valor imensurável, legítimo e que auxilia a viver. Trata-se de uma experiência viva e não mera crença.

Referências

Eliade, M. (2010). O sagrado e o profano: A essência das religiões. Martins Fontes. (Obra original publicada em 1957).

Hall, J. A. (1986). The Jungian experience: Analysis and individuation. Inner City Books.

Jaffe, L. W. (1990). Liberating the heart: Spirituality and Jungian psychology. Inner City Books.

Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1993. p. 18-103.

Jung, C. G. (1989). Memories, dreams, reflections. Vintage Books. (Obra original publicada em 1962).

Jung, C. G. (1993). Chegando ao inconsciente. In C. G. Jung, O homem e seus símbolos (12.ª ed., pp. 18–103). Nova Fronteira. (Obra original publicada em 1964).

Jung, C. G. (2011). A natureza da psique (8.ª ed., Vol. 8/2). Vozes. (Obra original publicada em 1957).

Jung, C. G. (2011). O símbolo da transformação na missa (6.ª ed., Vol. 11/3). Vozes. (Obra original publicada em 1942).

Jung, C. G. (2011). Psicologia e alquimia (5.ª ed., Vol. 12). Vozes. (Obra original publicada em 1944).

Jung, C. G. (2011). Psicologia e religião (9.ª ed., Vol. 11/1). Vozes. (Obra original publicada em 1940).

Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos
ISSN electrónico: 1852-7310
Vol. 29, Nro. 1 “Psicología y Espiritualidad”
(enero-junio, 2026)
Fecha de Recepción: 11 de diciembre del 2025
Fecha de Aceptación: 1 de marzo del 2026

Jung, C. G. (2013). O livro vermelho: Liber novus. Vozes. (Obra original publicada em 2009).

Weber, M. (2013). A ética protestante e o “espírito” do capitalismo. Martin Claret. (Obra original publicada em 1905).