

1. Indivíduo é preciso

A busca da felicidade é inerente à alma humana. Tanto os filósofos da Antiguidade quanto os pensadores modernos dedicam-se à identificação do processo que nos levaria a esse objetivo, e cada vez mais chega-se à conclusão que o foco de nossas atenções deveria se voltar à jornada para dentro de nós mesmos, conforme a recomendação milenar propõe: *conhece-te a ti mesmo*.

O autoconhecimento é, realmente, a chave para uma vida feliz, pois nos oferece condições de distinguir os conflitos que têm nos aprisionado, impedindo-nos de viver sem culpa e sem outros tormentos. A influência dos automatismos psicológicos é tão grande que nos arriscamos a afirmar que acabam por dirigir nossas escolhas, atos, palavras e pensamentos. Enquanto não estivermos habilitados a viver de forma consciente, ou seja, compreendendo os mecanismos presentes em nosso inconsciente, dificilmente nos permitiremos usufruir da felicidade possível na Terra.

Carl Gustav Jung, psiquiatra e psicoterapeuta, em seus estudos, apresentou-nos um caminho que certamente nos conduziria ao autoencontro e autoconhecimento, ao qual denominou como *processo de individuação*.

A individuação, em geral, 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. É, portanto, um *processo de diferenciação* que objetiva o desenvolvimento da personalidade individual. É uma necessidade natural; e uma coibição dela por meio de

regulamentos, preponderante ou até exclusivamente de ordem coletiva, traria prejuízos para a atividade vital do indivíduo.⁶

A pessoa que instaurou, para si, o objetivo de se tornar indivíduo pleno, consciente de quem é, de seus bons ou maus tesouros interiores e disposto a viver em consonância com seus valores e princípios, independente do desejo de agradar o grupo ao qual pertence, está mais próxima de se sentir satisfeita e realizada com a própria vida. Fica com a sensação de que está no caminho certo e não mais perdida, vivendo escolhas que não eram suas.

A autora espiritual Joanna de Ângelis nos oferece uma ideia de como seria o roteiro para essa viagem em busca de si mesmo e do fortalecimento pessoal enquanto indivíduo:

A viagem na busca da identidade, da *individuação*, conscientiza o ser de que para alcançar a luz é necessário superar as trevas que frequentemente surgem pelo caminho, as heranças inevitáveis dos comportamentos pretéritos...

Desse modo, os indivíduos tornam-se mais seguros de si mesmos, portadores de melhores recursos na saúde, robustecidos de forças para enfrentar vicissitudes e ocorrências agressivas, não derrapando para o fosso da desistência da luta ou para o envolvimento nos tecidos fortes e sombrios da amargura.⁷

Como consequências do processo de individuação, podemos destacar algumas características pessoais, tais quais:

- » possuir maior conhecimento de si mesmo;
- » sentir-se responsável por si, habilitado a suprir as próprias necessidades;

⁶. JUNG, Karl Gustav. *Tipos Psicológicos*, capítulo 11.

⁷. FRANCO, Divaldo Pereira. *Triunfo Pessoal*, capítulo 4 “Realização Interior”, item “Fugas da realidade”

- ❖ dispor de maior segurança e confiança pessoal;
- ❖ evidenciar maior independência;
- ❖ desfrutar de bem-estar e saúde emocional;
- ❖ não criar expectativas com relação a outras pessoas.

Esse processo de fortalecimento da própria individualidade deveria acontecer naturalmente, de forma que, ao atingir a idade adulta, a pessoa estivesse preparada para iniciar relacionamentos afetivos, sem que esses representassem algum tipo de fuga ou compensação, como costuma acontecer em grande parte das uniões.

Quando dois indivíduos inteiros, que passaram pelo processo de individuação, relacionam-se, cada lado se torna autor da própria história, sentindo-se responsável por si e não depositando expectativas descabidas no outro. Nesse caso, não existe a sensação de que precisa do outro, mas deseja estar com ele, apesar de ser, também, feliz sozinho.

De acordo com Joanna de Ângelis, o ciúme não se adequa mais a um coração que tenha experimentado a plenitude individual:

Liberando-se da compressão do ciúme, a pouco e pouco, o Eu profundo respira, alcança as praias largas da existência e desfruta de paz com alguém ou não, com algo ou nada, porém com harmonia, com amor, com a vida.⁸

Por outro lado, quando estabelecemos relações sociais antes de havermos conquistado um relacionamento saudável e feliz conosco mesmos, então, há grande chance de usarmos nosso parceiro ou parceira como muleta psicológica, depositando em suas mãos a responsabilidade de nos fazer felizes e plenos. Em situações como

⁸. FRANCO, Divaldo Pereira. *O Ser Consciente*, cap. 5 “Problemas humanos”, item “Ciúme”.

essa, provavelmente viveremos cobrando, culpando ou desvalorizando o outro, que jamais consegue nos agradar integralmente, justamente porque não cabe a ele esse papel, mas a nós mesmos.

Assim sendo, para que estejamos aptos a consolidar relacionamentos afetivos saudáveis, é preciso, antes, nos individuarmos, a fim de nos tornarmos independentes. Somente depois propiciaremos condições para trocas interdependentes ou recíprocas e equilibradas, sem peso para nenhuma das partes.