

O CASAMENTO HETEROSSEXUAL COMO MOTIVADOR DA INDIVIDUAÇÃO

Jhonathan Moreira Germano¹; Raphael do Amaral Vaz²

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Brasileira – MULTIVIX Vitória

² Docente de Psicologia da Faculdade Brasileira – MULTIVIX Vitória

RESUMO

O casamento heterossexual, em potencial, tem a capacidade de atuar como o maior motivador do processo de individuação, bem como de servir como base para um alto nível de satisfação, felicidade e desenvolvimento emocional. Entretanto, não se trata de um processo automático, tornando-se necessário buscar, conscientemente, formas saudáveis para se relacionar conjugalmente, as quais devem ser capazes, não só de favorecer o próprio desenvolvimento pessoal, mas também de promover a compreensão da importância do parceiro no processo de o indivíduo encontrar a si mesmo. Nesse sentido, esta pesquisa buscou investigar os principais fatores responsáveis pela configuração da relação conjugal como um elemento capaz de motivar o processo de individuação. Para tanto, com base em revisão de literatura das obras de diferentes autores, em especial, Jung, estudou-se a relação conjugal na perspectiva da psicologia analítica, conceituou-se o processo de individuação nesta relação, bem como se analisou como acontece o dinamismo *anima* e *animus*, correlacionando-o com a relação conjugal e com a individuação. Por fim, identificaram-se quatro fatores que atuam como motivadores do processo de individuação, que são: tomar consciência de si mesmo; tomar consciência das projeções; aprender a gerenciar os conflitos conjugais; e compreender como a dinâmica *anima* e *animus* atua na relação conjugal. A partir disso, parece lógico concluir que tais fatores indicam o casamento como um elemento que cria o ambiente mais ideal possível para que o processo de individuação ocorra, pois o motiva e o mantém.

Palavras-chave: Individuação. Relacionamento conjugal. *Anima* e *animus*.

ABSTRACT

Potential heterosexual marriage has the capacity to act as the major motivator of the individuation process as well as to serve as the basis for a high level of satisfaction, happiness, and emotional development. However, the process is not automatic and, therefore, one must be aware of it and act. Thus, it is necessary to consciously seek healthy ways to relate in marriage, capable not only of favoring one's own personal development, but also of understanding the importance of the partner in finding oneself. In this sense, this research sought to investigate the main factors responsible for the configuration of the conjugal relationship as an element capable of motivating the individuation process. To do so, based on a literature review of the works of different authors, especially the Jung, the conjugal relationship was studied from the perspective of analytical psychology, the individuation process was conceptualized in this relation, as well as the dynamism *anima* and *animus*, correlating it with the conjugal relationship and with individuation. Finally, we identified four factors that act as motivators of the process of individuation, which are: to become aware of oneself; to become aware of projections; learn how to manage marital conflicts; and understand how animistic and animus dynamics work in the marital relationship. Thus, it seems logical to conclude that such factors indicate marriage as an element that creates the most possible ideal environment for the process of individuation to occur, therefore, it acts both as motivator and maintainer.

Key words: Individuation. Conjugal relationship. *Anima* and *animus*.

INTRODUÇÃO

A relação em casal é uma escolha frequente do ser humano, além de ser a mais profunda. Além disso, é nela que se origina uma instituição de grande importância para a sociedade, a família, a qual se constitui em instrumento que atua como formador e/ou deformador da personalidade.

Ao se abordar o tema “casamento”, é preciso ressaltar que há diversas maneiras de conceituá-lo (VARGAS, 2004). Para efeito de desenvolvimento desta pesquisa, o termo casamento refere-

se ao relacionamento conjugal heterossexual, visto como um relacionamento psíquico. Por consequência, tal fenômeno será estudado a partir da abordagem psicológica.

O casamento deve servir para favorecer o desenvolvimento do casal, e não o oposto, o que, todavia, acaba ocorrendo com certa frequência. Serve, portanto, de base para o crescimento pessoal do sujeito e para que este alcance níveis mais elevados de satisfação e felicidade. Essa relação pode conduzir à individuação, desenvolvimento emocional e autoconhecimento, conforme apresenta Guimarães (2012). Costa (2005), por sua vez, afirma que o casamento é essencial para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos.

É importante ressaltar que, ao se falar sobre relacionamento conjugal heterossexual como relacionamento psíquico, pressupõe-se a consciência. Portanto, não há relação se ambos os cônjuges não estiverem vivenciando o casamento da forma mais consciente possível. Se assim for, o estado de inconsciência entre os cônjuges impossibilita o relacionamento entre eles. A consciência de que se trata aqui relaciona-se à consciência do “eu”, não sendo possível tornar-se consciente de si sem, antes, diferenciar-se dos outros (JUNG, 2013).

Dado o contexto apresentado, o objetivo geral desta pesquisa é investigar os principais fatores responsáveis pela configuração da relação conjugal como um elemento capaz de motivar o processo de individuação.

Segundo Machado (2007), relacionar-se com o outro é uma necessidade típica do ser humano. Tal necessidade inicia-se desde o nascimento, tendo-se, nas primeiras relações (normalmente, com os pais), as figuras de referência. Visto que o ser humano é constituído por suas relações, torna-se imprescindível a investigação de como esses vínculos se constroem, pelo fato de que relações de qualidade favorecem o desenvolvimento de uma vida satisfatória.

No que diz respeito à relação como casal, especificamente, trata-se de uma escolha frequente entre os seres humanos, e, a depender de como transcorre, favorece ou desfavorece o bem-estar e o crescimento pessoal dos envolvidos. Afeta, por consequência, o nível de satisfação dos indivíduos, o que exerce forte influência na continuidade ou rompimento do relacionamento, razão pela qual é um ponto importante e bastante discutido na Psicologia (HERNANDEZ, 2014).

Adicionalmente, a escolha do casamento como objeto de estudo justifica-se, pois, conforme salienta Vargas (2004), a relação nele vivenciada, com frequência, é a mais íntima e envolvente da vida de uma pessoa e, para alguns, pode ser a mais duradoura, tornando-se um caminho propiciador para a vivência da completude humana.

Nesse sentido, a investigação do tipo de relacionamento aqui referenciado é bastante relevante para o campo da Psicologia, a qual, conforme Bock, Furtado e Teixeira (2009), tem como objeto de estudo o comportamento humano e seus processos mentais, tendo tal ciência, portanto, muito a contribuir para a construção de relações conjugais satisfatórias, bem como potencializar o desenvolvimento psíquico do indivíduo.

Para o alcance do objetivo mencionado, estudou-se o processo de individuação, conceituou-se o relacionamento conjugal na psicologia analítica e, ainda, analisou-se a dinâmica *anima-animus* no casamento e sua relação com o processo de individuação. Além disso, discutiu-se essa forma de relação, sobretudo, a partir da psicologia analítica, tomada como referência teórica, tendo-se a literatura de casais como apoio.

O CASAMENTO COMO UM CAMINHO PARA O AUTOCONHECIMENTO

Nas considerações de Krow (2000), o casamento indica a construção e o ponto de partida de uma nova família, sendo norteado por princípios que as pessoas aprendem com suas famílias de origem. Desse modo, parece lógico afirmar que, segundo os conceitos da autora, o casamento é um elemento constitutivo, íntimo e de mudanças no ciclo de vida de uma pessoa, tendo, por consequência, diversas implicações, tais como a possível construção de uma identidade autônoma.

Na mesma linha de argumentação, o casamento sugere negociação implícita e explícita de variadas questões, tanto em uma perspectiva individual quanto em relação a padrões de funcionamento das famílias de origem dos cônjuges (CARTER; MCGOLDRICK, 1995). Nesse sentido, Bowen (1989) constitui-se como referência clássica no campo da terapia familiar e no entendimento da dinâmica da família humana. O autor destaca a expressão “marca familiar”, a qual norteia o desenvolvimento da autonomia familiar e garante a diferenciação de cada membro no seio desse grupo social.

Na mesma linha de argumentação, Martins, Rabinovich e Silva (2008) afirmam que a criança nasce indiferenciada e, no decorrer do desenvolvimento, vai se diferenciando, dessa forma, alcançando autonomia e independência. Corroborando com tal perspectiva, a vida futura de um indivíduo pode ser prevista segundo a diferenciação em relação aos pais e o clima emocional que predomina na família de origem. De igual forma, a qualidade da relação no casamento está vinculada com o nível de diferenciação dos cônjuges e sua relação com padrões saudáveis (KROW, 2000).

De acordo com Bowen (1978, 1991), as famílias são constituídas como uma “massa indiferenciada”. O autor acrescenta que a família de origem atua em duas frentes essenciais para o êxito da diferenciação: fornecer o senso de pertencimento e favorecer que o membro vivencie esse processo, contrapondo-se à natural tendência à fusão entre os que a compõem. A partir de tal perspectiva, parece lógico concluir que, para a ocorrência de uma relação familiar funcional, é essencial que haja equilíbrio entre o senso de pertencimento e a diferenciação do indivíduo.

No que se refere ao casamento, conforme afirmam Keer e Bowen (1988) e Whitaker (1995), a relação conjugal tem influência direta no nível de diferenciação dos cônjuges, uma vez que quanto mais separados, maiores serão a individualidade e a intimidade, no sentido de o indivíduo saber quem ele é, o que proporciona estreitamento de vínculo com o cônjuge.

Para ampliar a compreensão de como ocorre tal processo, Skowron & Friedlander (1998) esclarecem que quanto mais indiferenciado é o indivíduo, mais ele tenderá a ser dependente emocional, tendo, por consequência, menos habilidade para lidar com situações estressantes. Assim, tanto o equilíbrio emocional quanto o contato íntimo com as pessoas serão insatisfatórios.

Portanto, percebe-se que o grau de diferenciação do indivíduo em relação à sua família de origem é essencial no âmbito do casamento, pois sua ausência impede o autoconhecimento e o desenvolvimento psíquico dos envolvidos. Além disso, conflitos podem ser gerados e potencializados, se ela não estiver presente, de maneira satisfatória, no casal ou em um dos cônjuges (BUENO et al., 2013).

A diferenciação pode, também, ser compreendida como afirmação da singularidade (MARTINS, 2005), atuando não apenas para promover independência emocional, a qual ocorre durante toda

a vida, ganhando, entretanto, destaque na adolescência e no começo da vida adulta (JANKOWSKI; HOOPER, 2012). Ressalta-se, ainda, que quanto mais diferenciado, menos problemas psicológicos e interpessoais o indivíduo apresentará (SKOWRON; STANLEY; SHAPIRO, 2009).

No que se relaciona à escolha do cônjuge, esta vincula-se ao grau de diferenciação do eu, de modo que o indivíduo tende a escolher o parceiro com um grau de diferenciação similar ao seu (COELHO, 2007; MARTINS; RABINOVICH; SILVA, 2008). É importante frisar que, na cultura brasileira, o casamento está diretamente ligado ao afeto. No ambiente conjugal, as necessidades afetivas e sexuais de cada cônjuge podem ser experimentadas e/ou supridas por diversas formas. Ademais, esse ambiente contém forças que favorecem a construção e a manutenção de uma relação conjugal saudável, apesar das funções políticas e econômicas que por séculos influenciam o casamento.

Assim, o casamento se mantém por meio de estratégias desenvolvidas tanto por recursos advindos da esfera pessoal quanto por aqueles que são compartilhados pelo casal. Por consequência, a conjugalidade dá o apoio para a manutenção do casamento. Nessa dinâmica, os momentos de dificuldades podem ser superados, principalmente, por conta da individualidade e dos recursos próprios que cada indivíduo utilizou, contribuindo, com isso, para o fortalecimento do vínculo conjugal (SILVA; SCORSOLINI-COMIN; SANTOS, 2017).

Diante do apresentado, parece ser possível supor que o casamento é um âmbito complexo e potencialmente rico ou pobre, a depender de como os envolvidos se encontram (em relação à diferenciação) e como gerenciam a relação, no que se refere ao desenvolvimento psíquico, favorecendo ou não o autoconhecimento, a saúde e a satisfação conjugal. Pesquisa realizada em 2016 por Ferreira et al. (apud FIORINI; MULLER; BOLZE, 2018) corrobora esse pensamento, revelando que à medida que aumenta o grau de diferenciação entre os casais, maiores são os níveis de satisfação conjugal. Além disso, a diferenciação do *self* vincula-se ao “[...] equilíbrio entre o funcionamento emocional, intelectual, intimidade e autonomia das relações” (FIORINI; MULLER; BOLZE, 2018, p. 146).

Adicionalmente, os pesquisadores observaram que, se as associações forem positivas, também há influências positivas para o bem-estar psicológico e bons relacionamentos interpessoais; por outro lado, se negativas, produzem sofrimento psíquico e transtornos mentais (FERREIRA et al. apud FIORINI; MULLER; BOLZE, 2018). A partir disso, conclui-se que o casamento pode favorecer o autoconhecimento, possibilitando que cada cônjuge se torne cada vez mais hábil no autogerenciamento de suas emoções, protegendo a relação de conflitos graves.

Diamond (2016), após quatro décadas como conselheiro de casamento e família, afirma que há cinco fases que precisam ser vencidas para que a relação conjugal se torne real e duradoura, as quais ele denominou “cinco fases do amor”: apaixonar-se, tornar-se um casal, desiludir-se, criar um amor real e duradouro e usar o poder dos dois para mudar o mundo. Por uma questão de espaço e especificidade, este trabalho foca-se na terceira fase, a desilusão. É nela que os conflitos e as diferenças evidenciam-se na relação, sendo a fase, em que, segundo o autor, a maioria dos casamentos termina. O motivo para que ocorra o término é que os casais compreendem que esta fase é o fim, quando, na verdade, é o início para alcançar o amor duradouro, saudável e real.

Na fase da desilusão, pequenas situações passam a incomodar, os cônjuges se sentem menos amados e cuidados, aumenta a irritabilidade e as insatisfações se acumulam. Quando, todavia,

eles se mantêm firmes, conscientes e gerenciam essa realidade, tanto as ilusões sobre si mesmos e em relação ao cônjuge quanto as projeções são identificadas e, assim, passam a ver o parceiro como ele realmente é, não conforme o ideal que criaram. Desse modo, mais uma vez, confirma-se a importância que a diferenciação e o autoconhecimento possuem para a qualidade da relação.

Há diversas evidências científicas que vinculam o casamento a uma melhor saúde. A primeira, de acordo Shmerling (2016), médico e editor da *Harvard Health Publishing*, revista da escola de medicina de Harvard, pessoas casadas são mais saudáveis do que as solteiras. Em relação aos últimos, aqueles que são casados tendem a viver mais, ter menos derrames e menor tendência a ficar deprimido, entre outros benefícios. Todavia, ressalta o autor que não é apenas o fato de estar casada que leva a pessoa a desfrutar boa saúde, pois os benefícios advindos do casamento não são automáticos, mas construídos. Portanto, um casamento estressante é péssimo para a saúde dos cônjuges e, se feita a comparação desses indivíduos com os solteiros, estes provavelmente se mostrarão mais saudáveis.

Em outra pesquisa, na mesma linha de raciocínio, Sommerlad et al. (2018), da *University College London*, no Reino Unido, concluíram que o casamento pode evitar a demência. A pesquisa sugere que 42% dos solteiros têm mais probabilidade de desenvolver este transtorno se comparados com pessoas casadas.

Para corroborar e ampliar o que se discutiu até o momento, o psicanalista e psiquiatra norte-americano Robert J. Waldinger (2015), professor da *Harvard Medical School* e um dos que conduziram uma pesquisa sobre felicidade adulta, argumenta que a felicidade não é mensurada pela conta bancária ou riquezas e *status*, mas é encontrada na construção de bons relacionamentos, pois estes não apenas a potencializam, mas tornam as pessoas mais saudáveis. Desenvolvido ao longo de 75 anos, tal estudo indica três princípios para alcançar a felicidade verdadeira: proximidade e qualidade dos relacionamentos, a qual é mais importante do que a quantidade, casamentos estáveis e de apoio mútuo (WALDINGER, 2015).

Em relação ao casamento heterossexual, é lógico inferir que quanto mais os cônjuges estiverem conscientes de tais fatos e assumirem a responsabilidade por trilhar o caminho do autoconhecimento, maiores serão as possibilidades de construir uma relação conjugal satisfatória para ambos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa utilizou-se de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, sendo de natureza básica, buscando aprofundar a compreensão em relação ao fenômeno casamento. A coleta de dados ocorreu por meio de revisão bibliográfica, priorizando livros, artigos científicos, periódicos e dissertações sobre a temática. Os artigos e as dissertações foram selecionados nas bases de dados *Scielo*, *Pepsic* e *Google Acadêmico*. A revisão abarcou, ainda, as revistas da escola de medicina de Harvard (*Harvard Health Publishing*) e da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (Junguiana), entre outras.

Para Gil (2010), a pesquisa bibliográfica permite, com base em material já publicado, analisar posições diversas em relação a determinado assunto. Por sua vez, Marconi e Lakatos (2011) a consideram meio de formação, e, com a técnica de resumo de assunto, se constitui, em geral, no primeiro passo de toda pesquisa científica.

Após análise criteriosa de 90 materiais, foram escolhidos os 52 mais relevantes, assim classificados, observando-se seu nível de qualidade e profundidade em relação à temática. De natureza qualitativa, os dados coletados foram submetidos à análise de conteúdo (BARDIN, 2002). Conforme André e Lüdke (1986, p. 45), “[...] analisar os dados qualitativos significa ‘trabalhar’ todo o material obtido durante a pesquisa [...]”.

RELACIONAMENTO CONJUGAL NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

O casamento é compreendido como relacionamento psíquico, marcado por certa complexidade, uma vez que é constituído por diversos dados, de natureza objetiva e subjetiva. Tratando-se de relacionamento psíquico, não há possibilidade de ser vivenciado se ambos os cônjuges estiverem em estado inconsciente. Constitui-se em um processo de desenvolvimento gradual, o que significa que no seu transcorrer podem acontecer *ampliações da consciência*. Ao se aumentar esse estado, aumenta-se o relacionamento psíquico (JUNG, 2013).

Segundo Albert (2015), o relacionamento só existe quando há distinção entre o eu e o outro, bem como quando cada cônjuge pode, por seu intermédio, alcançar mais clareza e consciência de si mesmo, seja dentro ou fora do âmbito conjugal. De maneira similar, Byington (2014, p. 2) explica que a identidade de uma pessoa se cria e se organiza com a formação do ego (eu) e do não-ego (outro), isto é, uma pessoa vai descobrindo quem ela é, simultaneamente à descoberta de quem ela não é: “a identidade do ego e do outro emerge da indiferenciação psíquica original, pela elaboração dos símbolos e das funções estruturantes coordenadas pelos arquétipos a partir das vivências”. Portanto, é nessa relação dialética que o eu encontrará a si mesmo.

Frequentemente, ao entrarem em uma relação de casamento, os jovens adultos não têm uma compreensão significativa sobre quem são e, por consequência, a escolha do cônjuge acaba não sendo totalmente livre (ALBERT, 2015). O jovem possui conhecimento incompleto tanto de si quanto do outro, o que o leva a desconhecer suas motivações, como também as do outro.

Nessa situação, a tendência é que a pessoa aja por impulso, isto é, seja levada por motivos inconscientes. A escolha livre no casamento tende a diminuir muito à medida que se aumenta a extensão da inconsciência. De maneira mais nítida, esse fenômeno pode ser percebido em pessoas apaixonadas – e, ainda que a paixão desapareça, continuará a existir a coação (JUNG, 2013).

Em função disso, somente há possibilidade de o relacionamento psíquico acontecer se a consciência coerente (consciência do “eu”) estiver presente, porque só é possível tornar-se consciente de si mesmo quando se consegue distinguir-se dos outros. O relacionamento só pode existir quando tal distinção se faz presente, pois em meio aos conteúdos inconscientes não é possível qualquer tipo de distinção e, por consequência, o resultado é ausência completa de relacionamento (JUNG, 2013).

Sobre o processo de diferenciação, Bueno et al. (2013) explicam que toda criança nasce indiferenciada em relação à sua família, sendo que, no decorrer de seu desenvolvimento, poderá alcançar autonomia e independência, isto é, tornar-se um indivíduo, desvelando sua singularidade, de modo a ser cada vez menos guiado por motivos inconscientes. A princípio, de naturezas pessoal e geral, as motivações inconscientes originam-se da influência dos pais, conforme Jung (2013). Os fatores que favorecem a escolha assertiva de um parceiro estão ligados à qualidade da relação que se tem com eles, isto é, ao amor consciente dessa relação.

Albert (2015) assevera que se individualmente os parceiros não demonstram “[...] bom senso dele[s] mesmo[s] dentro e fora da relação [...]”, esta vai se tornando cada vez mais projetiva, isto é, cada uma projeta a imagem interna de si mesmo no outro, anulando a realidade que este é. Por consequência, cria-se uma falsa harmonia no casamento, impedindo tanto o desenvolvimento psíquico individual quanto a satisfação do casal.

Conforme discutido até aqui, “a inconsciência produz falta de diferenciamento ou identidade inconsciente” (JUNG, 2013, p. 204), sendo a diferenciação, especialmente em relação à família de origem, um processo que ocorre durante toda a vida, destacando-se, todavia, no início da adolescência e da vida adulta (JANKOWSKI; HOOPER, 2012). Como esse grupo social exerce forte influência na escolha do parceiro para o casamento e produz interferências no processo de diferenciação pessoal, é plausível supor que quanto mais consciente da influência familiar, mais consciente a pessoa estará em sua escolha futura.

Para ampliar a compreensão sobre esse aspecto, Elkaïm (2008), autoridade em terapia familiar, exemplifica que aquilo que ocorre com uma pessoa se relaciona com a intersecção daquilo que a constitui e do que a cerca. Em outras palavras, isso significa que, no geral, há um mal-estar familiar como causa primeira de determinado sofrimento pessoal, da qual a pessoa toma consciência a partir da própria dificuldade de continuar a jogo.

Em relação ao estado de falsa harmonia no casamento, o qual foi destacado anteriormente e que é inconsciente, tem origens no fato de que cada cônjuge pressupõe que o outro possui estrutura psíquica semelhante à sua – apaixona-se pela própria imagem, projetada no parceiro, e não por quem este realmente é, o que gera um forte sentimento de unidade e identidade. É um estado de plenitude, de harmonia completa e de felicidade plena (JUNG, 2013).

Quando cada cônjuge se identifica com as projeções do parceiro, Albert (2015) explica que eles acabam não entrando em contato com os próprios sentimentos. Acrescenta o autor que o foco da relação está voltado para manter as aparências e evitar que a sombra de cada cônjuge fique exposta. Esse conjunto de fatores favorece o estabelecimento da ilusão de um casamento pleno.

Somente quando os cônjuges reconhecem suas motivações inconscientes é que o casamento poderá ser considerado um relacionamento individual (pessoal), no sentido psicológico, argumenta Albert (2015). Na mesma linha, Siqueira (2015) explica que o casamento possibilita o encontro e o confronto das projeções direcionadas ao parceiro e, assim, promove elaboração e ampliação da consciência. Dessa maneira, a relação pessoal emergirá de maneira proporcional ao conhecimento dos motivos inconscientes e à medida que a identidade inicial (indiferenciada) for desaparecendo (JUNG, 2013).

O processo de conscientização é obtido de diversas formas, as quais, todavia, obedecem a certas leis. No geral, o início da mudança começa a partir da segunda metade da vida, aqui compreendida não a partir de faixa etária, mas de fatores como maior reflexão sobre o que é essencial na vida. Assim, esta fase configura-se como um tempo riquíssimo, no que se refere à sua importância psíquica, pois pode ser marcada por forte desenvolvimento, em que o indivíduo trabalha e opera em seu nível máximo.

O meio da vida é o momento em que se inicia o entardecer: a segunda metade da vida começa. De repente, a paixão perde o brilho e se torna dever; os passeios, antes, cheios de surpresas e descobertas, agora só fazem parte da rotina (JUNG, 2013). A partir disso, o indivíduo dedica-se a reflexões e, também, a buscar motivações verdadeiras para sua existência, fazendo diversas

descobertas. Trata-se, portanto, de um momento de bastante desenvolvimento psíquico e que pode representar amadurecimento para a relação conjugal (JUNG, 2013).

Esclarece Albert (2015) que o amadurecimento vem, principalmente, quando o casal chega à consciência conjugal, sendo imprescindível que haja diálogo renovador e constante entre os cônjuges, pois o casamento só pode ser visto como uma relação individual em termos psíquicos quando os envolvidos se tornam conscientes das motivações inconscientes. Entretanto, para se chegar a tais conhecimentos e aprofundar as compreensões, eles sofrerão abalos violentos (JUNG, 2013).

Na relação conjugal, conforme Montoro (2004), os cônjuges tendem a depositar muitos aspectos das suas vidas individuais, por exemplo: valores, sentido da vida, fantasias, autoconceito, entre outros. Portanto, é essencial que cada cônjuge encare suas frustrações, de maneira a retirar as projeções depositadas no parceiro e integrá-las a si mesmo. Tal atitude traz benefícios tanto ao indivíduo quanto à relação (SIQUEIRA, 2015).

Até aqui, evidenciaram-se dois fatores: a tomada de consciência em relação a si mesmo e às suas projeções. Quanto mais desenvolvido estiver cada cônjuge, mais o casamento atuará como um motivador do processo de individuação e, assim, a tendência é que desfrutem uma relação satisfatória. Nesse sentido, assevera Boechat (2007) que a individuação, além de ser uma busca por autoconhecimento e, por isso, levar o indivíduo a uma integração maior da personalidade, é uma busca incessante por um sentido maior para a vida, constituindo o foco da discussão do próximo tópico.

O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO NO CASAMENTO

Vargas (2004) advoga que o casamento heterossexual deve servir para facilitar e possibilitar o crescimento, e não para sufocar a espontaneidade e a criatividade, o que acontece frequentemente. Em perspectiva semelhante, Albert (2015) indica que Jung compreendeu o casamento como um relacionamento psíquico, configurando-se como ambiente privilegiado, pois por meio do que esse pensador chama de espelhamento, cada cônjuge pode encontrar-se com seus demônios e seus anjos.

De forma complementar, Siqueira (2015) indica, baseado na psicologia analítica, que o casamento se revela como um dos meios para a ocorrência do processo de individuação. A relação conjugal deve permitir um convívio íntimo entre os envolvidos, de tal forma que haja espaço para que cada um possa trabalhar sua própria sombra e, gradualmente, enxergar o outro com um ser separado na relação eu-outro (ALBERT, 2015).

Nesse sentido, o processo de individuação significa uma realização contínua e prolongada em direção à totalidade psicológica do ser, ou seja, é um caminho de desenvolvimento psíquico para que o ser se torne uno, indiviso, completo (VARGAS, 2004) ou, como pontua Jung (2014), um *individuum* psicológico. Esse caminho se processa à medida que há confrontos entre a consciência e conteúdos inconscientes com o social, os quais desencadearão o amadurecimento psíquico do indivíduo (BOECHAT, 2007).

Tendo-se isso em mente, à medida que um ser humano avança nesse processo, vai se tornando um ser mais pessoal-singular, em detrimento do ser coletivo-plural, mais consciente de si mesmo, em vez de ser guiado por questões instintivas e inconscientes (VARGAS, 2004). Sabe-se que tal processo é infinito: inicia-se no nascimento e prolonga-se durante toda a vida do indivíduo,

funcionando, portanto, mais como um caminho idealmente concebido a ser percorrido do que um objetivo a ser alcançado. Ou seja, a realização total do nosso ser, isto é, a plenitude da individuação, é um ideal inatingível (JUNG, 2013).

De forma similar, Boechat (2007) argumenta que ninguém alcançou a individuação, pois ela é um fim em si mesmo e se processa durante toda a vida, impulsionando mudanças do indivíduo a partir de si mesmo e do social. Na visão de Gonçalves e Lopes (2018), trata-se de uma jornada que objetiva uma conexão entre consciência e o inconsciente, e, com isso, surgirá um equilíbrio interno e integração de fragmentos da personalidade em uma totalidade. Individuação, portanto, significa tornar-se um ser único, ou seja, diferenciar-se dos demais, no sentido psíquico, desvelando uma identidade própria, e se refere a um processo no qual as potencialidades intrínsecas (inatas) em cada ser humano se realizam (JUNG, 2015; SIQUEIRA, 2015).

Destacados os argumentos trazidos por autores alinhados a Jung, é justo evidenciar que autores não junguianos, já mencionados neste estudo, como Bowen (1978, 1991), Krow (2000), Fiorini, Muller e Bolze (2018), Silva, Scorsolini-Comin e Santos (2017), entre outros, também compreendem o casamento como um meio que favorece o autoconhecimento dos cônjuges e, por consequência, potencializa o crescimento pessoal e os níveis de satisfação conjugal, trazendo um conceito-chave, denominado diferenciação.

O que estes autores entendem por diferenciação e autoconhecimento, para Jung (2013) e alguns junguianos, tais como Vargas (2004), Stanford (2015), Albert (2015), Gonçalves e Lopes (2018), Siqueira (2015), Boechat (2007), Tagliari (2005), Rocha (2017), Montoro (2004), Di Yorio (1996), chama-se individuação ou tornar-se si mesmo, representando um processo em que o indivíduo deixa de ser conduzido pelo inconsciente, tornando-se consciente de si e do outro na relação conjugal.

Nesse sentido, Tagliari (2015) declara que a essência humana caminha em direção à autonomia e ao desenvolvimento pessoal. Acrescenta a autora que, na busca de sua individualidade, o mais desafiador para o ser talvez seja aprender a ressignificar a própria aprendizagem, transformando ideias a cada nova vivência durante todo seu percurso de vida.

Na mesma perspectiva, Rocha (2017) afirma que há uma tendência natural da psique em direção à individuação, pois ela está ligada a impulsos do inconsciente coletivo, que, conforme a autora, “gritam” para se expressar na consciência. Além disso, nesse caminho, alguns vão mais longe, enquanto a maioria não avança muito, ajustando-se ao mundo externo e, em consequência disso, vivem como reféns de seus conflitos pessoais. Por isso, Fiorini, Muller e Bolze (2018), autores não junguianos, explicam que quanto mais diferenciado (individuado) cada cônjuge estiver, maior será a capacidade de gerenciar suas próprias emoções, favorecendo, com isso, a construção de uma relação conjugal mais saudável, protegendo-a de conflitos graves.

Não por coincidência, o casamento, conforme discutido anteriormente, pode ser considerado um dos caminhos mais motivadores para o processo de individuação. Tal realidade pode ser encontrada em autores de renome, como Guggenbühl-Craig (1980), Vargas (1981) e Montoro (2004). O primeiro autor escreveu que o casamento em si não é confortável nem harmonioso, mas, antes disso, um ambiente propício à individuação, uma vez que a pessoa entra em atrito com ela mesma e com quem se relaciona (GUGGENBHÜL-CRAIG, 1980). Nesse contexto crítico e de choques constantes, Ferreira et al. (2016) afirmam que quanto mais conscientes desse ambiente os cônjuges estiverem gerenciando-o com habilidade, mais o casamento tende a favorecer o autoconhecimento, a saúde e a satisfação conjugal.

Vargas (1981), por sua vez, descreve que o vínculo conjugal é um ambiente paradoxal. Uma pessoa não tem condições de saber quem ela de fato é, saber de sua existência e como esta se desvela, sem que se relacione com o outro. Portanto, quanto mais isolada e só uma pessoa estiver (de maneira permanente ou por um longo período de tempo), maior será a tendência de ela perder-se em si mesma, vivendo alienada de si, de forma puramente instintivo-automática. Isso porque estará sem referenciais e sem estímulos que favorecem o desenvolvimento como um todo, especialmente, no âmbito psíquico.

Em decorrência disso, Montoro (2004) conclui que o casamento pode ser considerado a forma mais desafiadora, complexa e conflitiva de amar, e, portanto, o maior motivador do processo de individuação. De modo similar, na perspectiva de Keer e Bowen (1988) e Whitaker (1995), a relação conjugal tem influência direta no nível de diferenciação dos cônjuges, uma vez que quanto mais separados, maior será a individualidade e intimidade. Portanto, quanto mais diferenciado, menos dependente do ponto de vista emocional o indivíduo será. Consequentemente, mais habilidade terá para lidar com as situações estressantes que envolvem a relação conjugal, o que gera maiores níveis de satisfação.

Para Di Yorio (1996), considerar o casamento a partir dessa perspectiva é redimensionar a relação: de instituição já tão desgastada, ele passa a constituir um caminho pessoal para aqueles que buscam romper com as ligações infantis inconscientes e transformar a forma como se relacionam com o mundo, norteando-se por outras bases. Na mesma linha de argumentação, Martins (2005) e Jankowski e Hooper (2012) esclarecem que a diferenciação vai além da independência emocional, pois pode ser compreendida como afirmação da singularidade. Adicionalmente, tais autores acrescentam que ela se configura como processo que ocorre ao longo da vida, referindo-se ao desenvolvimento psíquico, de protagonismo na busca pelo autoconhecimento.

Para Diamond (2016), se, em meio ao conflito, ao “cair na realidade”, os cônjuges se mantêm firmes, conscientes, gerenciando adequadamente a fase da desilusão, o que ocorre concomitantemente ao processo de diferenciação, tendem a construir uma relação mais real e duradoura, não projetiva.

Tomando-se como base a discussão dos autores aqui destacados, conclui-se que há uma relação direta entre o relacionamento conjugal e o processo de individuação ou, como denominam os não junguianos, diferenciação. Isto é, a depender da forma como ocorre, o relacionamento conjugal pode agir como motivador para o processo de individuação ou diferenciação.

Quando o indivíduo toma consciência de si e da dinâmica da relação, há maior tendência de gerenciar os conflitos e desafios que a partir dela emergem. Desse modo, em vez de lidar com projeções, seu foco estará em saber lidar com a realidade que se apresenta, o que favorece a motivação e a manutenção do processo de individuação.

É importante ressaltar que o gerenciamento de conflitos só se tornará realidade caso os dois primeiros (tomada de consciência de si e das próprias projeções) tiverem acontecido. Para concluir, conforme se pode notar, o processo não é automático, exigindo reflexões e ações conscientes por parte de cada cônjuge. É sobre esta dinâmica que o foco da análise se situa a partir de agora.

ANÁLISE DO DINAMISMO ANIMUS-ANIMA NO RELACIONAMENTO CONJUGAL E SUA INFLUÊNCIA COM O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

Em meio às desilusões, conflitos e desafios que emergem na relação conjugal, delineia-se um ambiente crítico e conflituoso, criando uma condição quase ideal para a tomada de consciência. O indivíduo entra em processo de constante descontentamento consigo mesmo e, como, na maior parte das vezes, não tem ciência do seu estado nem de como e onde este se origina. Por isso, tende a projetar no cônjuge o motivo de tudo o que lhe está acontecendo. Desse modo, na primeira metade da vida, o casamento fundamenta-se em projeções de imagens típicas (JUNG, 2013).

De acordo com Samuels (apud BENEDITO, 1996), tais projeções são chamadas de *anima* e *animus*, suscitando imagens que personificam um aspecto inato a homens e mulheres, o qual é diferente da forma como os indivíduos funcionam conscientemente. Todo homem carrega em seu interior a imagem (*anima*) inata de uma mulher e toda mulher carrega em seu interior uma imagem (*animus*) inata do homem. O autor ainda afirma que a *anima* tem índole erótica e emocional, enquanto o *animus* tem um caráter raciocinador.

Alvarenga (2015) concorda sobre a presença da *anima* e do *animus* tanto no homem como na mulher, entendendo-os como estruturas arquetípicas. Acrescenta o autor que, por ser um par de opostos, ao se unirem, estas promovem o nascimento de algo novo e, assim, na relação homem-mulher, cria-se uma condição intrínseca para o processo de individuação. Desse modo, o dinamismo arquetípico *anima* e *animus* se constitui em estrutura básica da conjugalidade e, dessa forma, merece atenção especial (JUNG, 2013), sendo, conforme Benedito (1996), grande responsável pela manutenção das relações amorosas.

Nessa dinâmica, é importante destacar que a projeção que ocorre na primeira fase do casamento é inconsciente e de natureza não individual. Isso por que a projeção da *anima*, segundo Jung (2013, p. 213, grifo nosso), consiste em conteúdos inconscientes, por diversas vezes, em disfarce erótico, “[...] restos evidentes da mentalidade mitológica primitiva, que é formada por arquétipos e em seu conjunto constitui o que se denomina de *inconsciente coletivo*”.

Assim sendo, tal relacionamento não pode ser individual, mas, sim, coletivo. É na esfera do coletivo que, inconscientemente, são formuladas as projeções. De um lado, o indivíduo deseja uma relação satisfatória, que promova bem-estar a ambos; todavia, as projeções o afastam desse objetivo, configurando-se como perigosas. Desde que ele se mantenha firme durante a passagem de uma relação coletiva para a pessoal, encontrará a si mesmo por meio do conflito, o que equivale à consciência plena no casamento (JUNG, 2013).

Conforme Vargas (2004), pode-se dividir a vida de uma pessoa em duas grandes fases: a parental e a adulta. A primeira está ligada à relação com os pais; a segunda refere-se ao processo de tornar-se indivíduo, isto é, atingir uma identidade profunda e total. É justamente o arquétipo da conjugalidade (*animus* e *anima*) que age como mediador, fazendo-o por meio dos símbolos dessa transição de uma fase para a outra.

Nesse sentido, Bowen (1978) e Carter e McGoldrick (1995), autores não junguianos, afirmam que a criança nasce fusionada à família, e, com o passar do seu desenvolvimento, tende a se diferenciar. No geral, tal diferenciação alcança a forma mais sólida somente na fase adulta jovem, momento no qual geralmente acontece a separação emocional e/ou física da família de origem e, assim, ela adquire maior autonomia como indivíduo.

Em relação ao arquétipo da conjugalidade (*anima* e *animus*), Vargas (2004) sublinha que ele consiste em um padrão de relação que age no ego de forma estruturante, rica e ampla e, por consequência, faz com que o indivíduo possa lidar de forma mais criativa com a sociedade e com a vida no geral. Na visão de Albert (2015), por serem estruturas básicas da conjugalidade, *animus* e *anima* são dignos de atenção especial, pois, ao se examinar as diferenças sexuais, identificou-se que o sexo oposto é um fator que forma as projeções.

As projeções possuem um lado criativo, permitindo que os cônjuges tenham contato com seus sentimentos e fantasias. De acordo com Tavora (2009), cônjuges poucos diferenciados tendem a moldar-se um ao outro, isto é, a projetar a própria imagem no outro, tentando garantir que suas necessidades sejam supridas, a partir do que, no geral, criam-se muitos conflitos.

Nesse sentido, Stanford (2015) enriquece a discussão ao se referir a *anima* e *animus* como os “parceiros invisíveis” (polaridade interna) da relação homem-mulher, influenciando fortemente essa relação, pois sempre que a pessoa recebe a projeção tem sua identidade anulada, sendo substituída pela imagem projetada e, com isso, a realidade humana do parceiro fica distorcida. Este autor ainda explica que as projeções não são ruins nem boas, o que importa é o que será feito com elas.

No que diz respeito à tomada de consciência em relação às projeções, Skowron, Kozlowski e Pincus (2010) afirmam que se trata de um processo fundamental para a ocorrência da diferenciação, a qual, no casamento, é imprescindível. Isso porque ela tanto contribui com o indivíduo no processo de se tornar um adulto autônomo quanto para que os cônjuges possam ter consciência de si e, assim, conseguir separar o que é deles, individualmente, e o que é de suas famílias de origem, possibilitando, dessa forma, o surgimento de novas formas de relacionamentos.

Concordando também que *anima* e *animus* são polaridades contidas na espécie humana e que há uma relação de complementaridade entre elas, Gonçalves e Lopes (2018) asseveram que tal complementação precisa ser trabalhada internamente para que a individuação ocorra. Sem a integração dos opostos, a individuação não acontece.

Em uma visão questionadora, Fillus (2012) explica que, na contemporaneidade, há variadas formas para se vivenciar as relações com o outro e, nesse sentido, o entendimento clássico do conceito de *anima* e *animus* apresenta lacunas importantes a serem reformuladas. De forma complementar, Bowen (1979) evidencia que a diferenciação não é algo que possa ser quantificado, uma vez que se trata de um mundo emocional. Entretanto, é possível explorar como os indivíduos vivenciam tal desenvolvimento psíquico na relação.

Vargas (2004), por sua vez, observa que o relacionamento conjugal é grande fomentador de energia psíquica, o que promove mudanças intensas. A *anima* e o *animus* têm por função criar uma conexão com a profundidade psíquica, ou seja, com o inconsciente. Desse modo, no processo de individuação é exigido do homem que enfrente seu lado feminino (sua *anima*) e que a mulher faça o mesmo com o seu lado masculino (seu *animus*).

Por serem poderes arquetípicos e, por natureza, conterem elementos pessoais e coletivos, *anima* e *animus* atuam como pontes para os cônjuges e, com isso, permitem que eles obtenham um contato profundo com a própria psique. De acordo com Bowen (1978), quanto mais diferenciado é o indivíduo, maior a capacidade de desenvolver sua singularidade no relacionamento, estabelecendo uma posição definida, porém, sendo flexível, podendo, desse modo, vivenciar um

casamento menos conflituoso, por possuírem boas habilidades de negociação, complementam Skowron e Friedlander (1998).

Em relação ao casamento, cada cônjuge tem mais oportunidades de desenvolver as qualidades intrínsecas do sexo oposto na segunda metade da vida, pois nela está mais disponível e propenso a refletir, tendo mais potencial para agir de forma integradora, unindo os aspectos do seu *animus/anima* projetados no cônjuge. Portanto, os cônjuges têm o desafio de tornar essas projeções (inconscientes) mais conscientes, lutando para não se identificar com elas. Se assim for, estarão atuando como um “símbolo” que materializa a experiência, de forma a permitir que seu parceiro reconheça as próprias projeções (ALBERT, 2015).

Os maiores benefícios dessa dinâmica são que cada cônjuge tem a oportunidade de considerar os aspectos contrassexuais e perceber que os conteúdos projetados em direção ao outro, na verdade, pertencem a si mesmo, integrando-os, em vez de rejeitá-los (JUNG, 2013; ALBERT, 2015). Se, no entanto, as projeções não forem reconhecidas, segundo Hewison (2003), ocorre um fenômeno chamado de “anti-indivuação”, ou seja, os cônjuges entram em conluio para impedir a criatividade dentro da relação e qualquer desenvolvimento no processo de individuação.

Ao se analisar o dinamismo *anima/animus* à luz da psicologia analítica e dos diversos autores não junguianos mencionados, é lógico afirmar que quanto maior a compreensão em relação a ele, mais o casamento tenderá a se tornar um grande motivador do processo de individuação. É importante ressaltar que, uma vez que tal dinamismo é compreendido, é necessário agir de forma a favorecer o desenvolvimento desse processo.

CONCLUSÃO

O exame da literatura científica a partir de um *corpus* composto por 52 materiais (artigos, livros e dissertações) mostrou que o casamento, no âmbito da psicologia analítica especialmente, foi e é objeto de atenção por parte de pesquisadores, os quais também o estudam sob a perspectiva de relacionamento psíquico. Desse modo, o foco da análise desse material situa-se na influência do casamento no processo de individuação de cada cônjuge.

A partir de tal análise, tem-se base para concluir que se tal conhecimento for considerado e vivenciado no casamento, este tende a se tornar um ambiente ideal e que age como motivador no processo de individuação, como também para a construção de uma relação satisfatória. Portanto, não basta que o indivíduo esteja casado, é preciso saber estar casado. Aqui, o verbo “saber” não é usado no sentido de expressar a existência de fórmula, mas de destacar que há um modo que traz mais crescimento, bem-estar e satisfação para os indivíduos em se relacionar.

A análise deixou claro que o casamento é o meio com maior potencial motivador do processo de individuação e se desenvolve a partir de quatro fatores: tomada de consciência de si mesmo; tomada de consciência das projeções; gerenciamento dos conflitos conjugais; e compreensão sobre como a dinâmica *anima-animus* atua na relação conjugal. Tais conhecimentos têm o poder de beneficiar de maneira muito significativa a qualidade do relacionamento conjugal, a saúde emocional e o desenvolvimento psicológico, cooperando para o êxito na jornada do casamento.

Como os pesquisadores estão sempre em movimento, pela própria característica do conhecimento científico e também pelo fato de o ser humano encontrar-se em constante mudança, nem o conhecimento produzido pelos estudiosos aqui mencionados, tampouco a presente pesquisa consegue esgotar o assunto. Portanto, há muito que se avançar no âmbito do

estudo do casamento heterossexual como relacionamento psíquico, e, assim, se mostra como uma área promissora para pesquisas no âmbito da ciência psicológica, com aplicações práticas para a construção de uma relação conjugal satisfatória.

Para finalizar, deixa-se uma impressão final e uma sugestão. Em relação à primeira, é plausível concluir que os relacionamentos, em especial, o conjugal, constituem a vida e são a fonte mais eficaz para o desenvolvimento humano, se claramente compreendidos e vivenciados. Quanto à sugestão de estudos, os possíveis impactos, no sentido psíquico e socioemocional, que as vivências da primeira infância terão sobre a qualidade da relação conjugal futura podem ser alvo de novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

- ALBERT, S. C. A conjugalidade na psicologia analítica. In: BENEDITO, V. L. Di Y. (Org.). **Terapia de casal e de família na clínica junguiana: teoria e prática**. São Paulo, Summus, 2015. p. 37-46.
- ALVARENGA, M. Z. de. Anima-animus e o desafio do encontro. **Junguiana**, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 5-12, 2015.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 2002.
- BOCK, A.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. de L. **Psicologias: uma Introdução ao estudo de psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2009.
- BOECHAT, P. **Terapia familiar: mitos, símbolos e arquétipos**. São Paulo: Wak, 2007.
- BOWEN, M. **De la familia al individuo: la diferenciacion del sí mismo en el sistema familiar**. Barcelona: Paidós, 1979.
- _____. _____. _____. 1991.
- _____. **Family therapy in clinical practice**. New York: Jason Arons, 1978.
- _____. **La terapia familiar en la práctica clínica: fundamentos teóricos**. v. 2: Aplicaciones. Bilbao, Spain: Desclee de Brouwer, 1989.
- BUENO, R. K. et al. Processo de diferenciação dos casais de suas famílias de origem. **Psico**, v. 44, n. 1, p. 2, 2013.
- BYINGTON, C. A. B. A difícil arte de amar: a limitação do conhecimento entre o homem e a mulher, uma interpretação da psicologia simbólica junguiana. **Junguiana**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 63-71, 2014.
- CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. In: CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. et al. (Orgs.). **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. p. 7-29.
- COELHO, S. V. A. Transmissão transgeracional de padrões familiares: conceitos teóricos. In: AUN, J. G.; VASCONCELLOS, M. J. E.; COELHO, S. V. (Orgs.). **Atendimento sistêmico de famílias e redes sociais**. Belo Horizonte: Oficina de Arte & Prosa, 2007. p. 259-293.
- COSTA, M. E. **À procura da intimidade**. Porto: Asa, 2005.

- DI YORIO, VANDA. **Amor conjugal e terapia de casal**. São Paulo: Summus, 1996.
- ELKAÏM, M. **Como sobreviver à própria família**. São Paulo: Integrare, 2008.
- FERREIRA, L. C. et al. Partner' similarity in differentiation of self is associated with higher sexual desire: a quantitative dyadic study. **Journal of Sex & Marital Therapy**, v. 42, n. 7, p. 2-28, 2016.
- FILLUS, M. A. Anima e animus na contemporaneidade. **Junguiana**, v. 30, n. 2, p. 39-46, São Paulo: 2012.
- FIORINI, M. C.; MÜLLER, F. G.; BOLZE, S. D. A. Diferenciação do self: revisão integrativa de artigos empíricos internacionais. **Pensando famílias**, v. 22, n. 1, p. 146-162, 2018.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GONÇALVES, G. A.; LOPES, A. G. de O. O matrimônio sagrado yin-yang: anima e animus no processo de individuação. **Self**, v. 3, n. 3, p. 1-24, 2018.
- GUGGENBHUL-CRAIG, A. **O casamento está morto, viva o casamento**. São Paulo: Símbolo, 1980.
- GUIMARÃES, L. D. **O ciúme e suas influências na relação de casais heterossexuais em uma perspectiva analítica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Salvador, Salvador, 2012.
- HERNANDEZ, J. A. E. Evidências de validade da escala de avaliação do relacionamento. **Estudo de Psicologia**, Campinas, v. 31, n. 3, p. 327-336, jul./set. 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2014000300001>>. Acesso em: 31 mar. 2018.
- HEWISON, D. 'Oh Rose, tu estás doente!' Forças anti-individuação no filme American Beauty. **Jornal de Psicologia Analítica**, v. 48, n. 5, p. 683-704, 2003.
- JANKOWSKI, P. J.; HOOPER, L. M. Differentiation of self: a validation study of the Bowen theory construct. **Couple and Family Psychology: Research and Practice**, v. 1, n. 3, p. 226, 2012.
- JUNG, C. G. O casamento como relacionamento psíquico. In: _____. **O desenvolvimento da personalidade**. v. 17. 14. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2013. p. 201-214.
- _____. **O eu e o inconsciente**. v. 7. 27. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015. (Obra completa).
- _____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. v. 9. 11. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2014. (Obra completa).
- KERR, M.; BOWEN, M. **Family evaluation**. New York: W. W. Norton, 1988.
- KROM, M. **Família e mitos**. São Paulo: Summus, 2000.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.
- MACHADO, L. M. **Satisfação e insatisfação no casamento: os dois lados de uma mesma moeda?** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2007. Disponível em: <<http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17275>>. Acesso em: 11 mar. 2018.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MARTINS, E. M. de. A. **Família e o processo de individuação na perspectiva de Murray Bowen**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica do Salvador, Salvador, 2005.

MARTINS, E. M. de. A.; RABINOVICH, E. P.; SILVA, C. N. Família e o processo de diferenciação na perspectiva de Murray Bowen: um estudo de caso. **Psicologia USP**, v. 19, n. 2, p. 181-197, 2008.

MONTORO, G. M. C. F. Amor conjugal e padrões de relacionamento. In: VITALE, M. A. F. (Org.). **Laços amorosos: terapia e psicodrama**. São Paulo: Ágora, 2004.

ROCHA, C. A. da. **Processo de individuação de Jung: a projeção como barreira ao autodesenvolvimento**. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, Rondônia, 2017.

SHMERLING, R. H. **The health advantages of marriage**. 2016. Disponível em: <<https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-advantages-of-marriage-2016113010667>>. Acesso em: 9 out. 2018.

SILVA, L. A.; SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. dos. Casamentos de longa duração: recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. **Psico-USF**, v. 22, n. 2, p. 323-335, 2017.

SIQUEIRA, J. Y S. de. O casamento como palco de reedição das feridas: uma leitura simbólica. In: BENEDITO, V. L. Di Y. (Ed.). **Terapia de casal e de família na clínica junguiana: teoria e prática**. São Paulo: Summus, 2015. p. 79-105.

SKOWRON, E. A.; FRIEDLANDER, M. L. The differentiation of self inventory: development and initial validation. **Journal of Counseling Psychology**, v. 45, n. 3, p. 235- 246, 1998.

SKOWRON, E. A.; KOZLOWSKI, J. M.; PINCUS, A. L. Differentiation, self-other representations, and rupture-repair process: predicting child maltreatment-risk. **Journal Counseling Psychology**, v. 57, n. 3, p. 304-316, 2010.

SKOWRON, E. A.; STANLEY, K. L; SHAPIRO, M. D. A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. **Contemporary Family Therapy**, v. 31, p. 3-18, 2009.

SOMMERLAD, A. et al. Marriage and risk of dementia: systematic review and meta-analysis of observational studies. **J Neurol Neurosurg Psychiatry**, v. 89, n. 3, p. 231-238, 2018.

STANFORD, J. A. **Os parceiros invisíveis: o masculino e o feminino dentro de cada um de nós**. 14. ed. São Paulo: Paulus, 2015. (Coleção Amor e Psique).

TAGLIARI, M. Quando se entrelaçam dois processos de individuação. In: BENEDITO, V. L. Di Y. (Org.). **Terapia de casal e de família na clínica junguiana: teoria e prática**. São Paulo: Summus, 2015. p. 161-182.

TAVORA, M. T. Contrato emocional e código de ética: pilares da reconstrução conjugal. **Revista Psico**, v. 40, n. 1, p. 50-57, 2009.

VARGAS, N. S. **Terapia de casais: uma visão junguiana**. São Paulo: Madras, 2004.

_____. **A importância dos tipos psicológicos na terapia de casais**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1981.

WALDINGER, R. **Do que é feita uma vida boa?** Lições do longo estudo sobre felicidade adulta. 2015. Disponível em: <http

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt-br>. Acesso em: 4 out. 2018.

WHITAKER, C. A. As funções do casal. In: ANDOLFI, M.; SACCU, C.; ANGELO, C. (Orgs.). **O casal em crise**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1995. p. 21-28.