https://doi.org/10.70435/junguiana.v44.347
Artigo Original

JUNGUIANA
REVISTA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA ANALÍTICA

ISSN 0103-0825 [versão impressa]
ISSN 2595-1297 [versão online]

A Estabilidade do Eu em um Mundo Acelerado: Jung, Psicodélicos e a Neurociência da Consciência

Priscilla Wacker*

Resumo

Este artigo propõe uma reflexão interdisciplinar sobre a formação, a estabilidade e a vulnerabilidade da identidade do eu, articulando os estudos neurocientíficos da Rede de Modo Padrão (*Default Mode Network*, DMN) e os fundamentos simbólicos da psicologia analítica de C. G. Jung. Analisa-se a DMN como correlato neurofuncional do pensamento autorreferencial e o ego junguiano como estrutura organizadora da consciência. Discute-se como estados não ordinários de consciência — induzidos por psicodélicos, meditação profunda ou experiências dissociativas — desestabilizam a DMN e revelam possibilidades de reorganização psíquica. A análise integra ainda a leitura junguiana do Kundalini Yoga com dados sobre redes cerebrais integradoras e neuroplasticidade. Por fim, examina-se o impacto da aceleração tecnológica e cultural sobre a coesão do eu, sugerindo caminhos de restauração somática, simbólica e ecológica. O texto propõe uma visão dinâmica do ego como campo de equilíbrio entre corpo, cérebro, símbolo e cultura. ■

Palavras-chave: Psicologia Analítica; Rede de modo padrão; Psicodélicos; Kundalini Yoga; Neurociência da Consciência.

Autor correspondente:
Priscilla Wacker
priscilla.wacker@gmail.com

Recebido: 17/05/2026
Aprovado: 13/09/2026
Revisado: 15/09/2026

Como citar: Wacker P. (2026). A Estabilidade do eu em um mundo acelerado: Jung, psicodélicos e a neurociência da consciência. JUNGUIANA, 2026;44:e11.
https://doi.org/10.70435/junguiana.v44.347

CC BY

* Pesquisadora independente (São Paulo, São Paulo – Brasil)
Médica psiquiatra
Mestre em neuropsiquiatria geriátrica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – FMUSP, São Paulo (SP)
Membro analista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA) e da International Association for Analytical Psychology (IAAP)
Email: priscilla.wacker@gmail.com

The stability of the self in an accelerated world: Jung, psychedelics and the neuroscience of consciousness

Abstract

This article develops an interdisciplinary reflection on the formation, stability, and vulnerability of self-identity by integrating neuroscientific research on the Default Mode Network (DMN) with the symbolic foundations of C. G. Jung's analytical psychology. It examines the DMN as the neurofunctional correlate of self-referential mental activity and the Jungian ego as the organizing structure of consciousness. The paper discusses how non-ordinary states of consciousness — induced by psychedelics, deep meditation, or dissociative experiences — destabilize the DMN and reveal new possibilities of psychic reorganization. It further integrates Jung's reading of Kundalini Yoga with contemporary findings on integrative brain networks and neuroplasticity. Finally, it addresses how technological and cultural acceleration affects the cohesion of the self, proposing somatic, symbolic, and ecological avenues for restoration. The article advances a dynamic conception of the ego as a field of balance among body, brain, symbol, and culture. ■

Keywords: Analytical Psychology; Default Mode Network; Psychedelics; Kundalini Yoga; Neuroscience of Consciousness.

La estabilidad del yo en un mundo acelerado: Jung, psicodélicos y la neurociencia de la conciencia

Resumen

Este artículo propone una reflexión interdisciplinaria sobre la formación, la estabilidad y la vulnerabilidad de la identidad del yo, integrando los estudios neurocientíficos sobre la Red por Defecto (Default Mode Network, DMN) con los fundamentos simbólicos de la psicología analítica de C. G. Jung. Se examina la DMN como correlato neurofuncional del pensamiento autorreferencial y el ego junguiano como estructura organizadora de la conciencia. Se discute cómo los estados no ordinarios de conciencia — inducidos por psicodélicos, meditación profunda o experiencias disociativas — desestabilizan la DMN y revelan nuevas posibilidades de reorganización psíquica. El análisis integra también la lectura junguiana del Kundalini Yoga con datos contemporáneos sobre redes cerebrales integradoras y neuroplasticidad. Finalmente, se analiza el impacto de la aceleración tecnológica y cultural sobre la cohesión del yo, proponiendo vías de restauración somática, simbólica y ecológica. El artículo sostiene una concepción dinámica del ego como un campo de equilibrio entre cuerpo, cerebro, símbolo y cultura. ■

Palabras clave: Psicología Analítica; Red por defecto; Psicodélicos; Kundalini Yoga; Neurociencia de la Conciencia.

Identidade do Eu e Rede de Modo Padrão

Vou chamar de identidade do eu tanto o fenômeno eletroquímico quanto a narrativa que o cérebro constrói para conferir coerência à experiência e unidade ao indivíduo. Ela se organiza em torno da Rede de Modo Padrão (*Default Mode Network* — DMN), um conjunto de regiões cerebrais intimamente ligadas ao pensamento autorreferencial, à memória autobiográfica, à

imaginação, ao devaneio e à construção narrativa do eu, entre outras funções (Raichle et al., 2001; Buckner et al., 2008; Andrews-Hanna et al., 2014).[1]

Essa rede não está sempre ativa: sua atividade depende do estado de consciência e do foco atencional. Ela se ativa espontaneamente quando o cérebro está envolvido não em tarefas externas orientadas a metas, e sim em pensamentos autorreferentes ("quem sou eu"), recordação de memórias pessoais, planejamento do futuro ou simulações mentais, devaneios, imaginação, fantasias e processamento da identidade narrativa (Gusnard & Raichle, 2001; Spreng et al., 2009).

Nesse estado não focado em tarefas, a identidade do eu permanece como um motor em ponto morto: ligado e ativo no plano da representação interna, mas ainda não integrado aos circuitos responsáveis pela ação no mundo material. Assim, a DMN opera automaticamente sempre que não direcionamos o pensamento para uma ação específica — ou seja, a identidade do eu encontra-se ligada, mas não atua ainda concretamente no mundo.

Para que a identidade do eu se traduza em ação efetiva no mundo material, é necessária a ativação de circuitos neurais integradores que ultrapassam a própria DMN. Esse processo envolve tanto vias aferentes, que conduzem ao cérebro informações sensoriais, proprioceptivas[2] e interoceptivas[3], quanto vias eferentes, responsáveis por transmitir comandos motores e autonômicos do cérebro ao corpo (Menon, 2011).

A operacionalização da identidade do eu requer a cooperação funcional de múltiplas redes neurais, incluindo a rede executiva frontoparietal (planejamento e tomada de decisão), os circuitos motores e pré-motores (geradores da ação), as áreas sensoriais primárias e associativas (integração de informações do ambiente) e estruturas do sistema límbico (modulação emocional e motivacional) (Seeley et al., 2007; Northoff, 2014).

Assim, para que uma representação mental do eu ultrapasse o domínio introspectivo e se manifeste no plano concreto, ela precisa ser incorporada a essa dinâmica neurofuncional integrada, percorrendo o eixo de aferências e eferências que conecta o organismo ao seu meio e transforma cognição em comportamento (Menon, 2011; Northoff, 2014).

Do Neurofuncional ao Simbólico: o Ego como Estrutura de Estabilidade

Tendo apresentado a DMN como o principal correlato neurofuncional da identidade do eu — atividade que sustenta a autorreferência, a narrativa identitária e a coerência autobiográfica —, proponho uma aproximação com a noção de ego para Jung. Essa correlação, ainda que construída a partir de campos teóricos distintos, se fundamenta nas convergências destacadas acima: ambas as perspectivas tratam do centro organizador da consciência e do senso de identidade pessoal (Buckner et al., 2008; Andrews-Hanna et al., 2014). Reconheço, contudo, as divergências conceituais — especialmente quanto ao alcance simbólico e relacional do ego na perspectiva da psicologia analítica —, as quais não inviabilizam, mas enriquecem o diálogo entre neurociência e psicologia ao revelar diferentes camadas de um mesmo fenômeno.

Se a DMN nos oferece o substrato neurofuncional do pensamento autorreferencial, não podemos esquecer que a emergência da consciência está inscrita em um contexto ontológico mais amplo. A matéria que nos constitui — o ferro no sangue, o cálcio dos ossos, o carbono das células e o oxigênio que respiramos — foi forjada em estrelas antigas e chegou até nós por ciclos de morte e de renascimento ao longo

[1] A Rede de Modo Padrão (*Default Mode Network* — DMN) compreende principalmente o córtex pré-frontal medial, o córtex cingulado posterior/precúneo, o córtex parietal inferior (incluindo o giro angular), o hipocampo e o lobo temporal medial, além da junção temporoparietal.

[2] As vias proprioceptivas são provenientes de receptores localizados em músculos, tendões e articulações e fornecem informações relativas à posição e ao movimento do corpo no espaço.

[3] As vias interoceptivas correspondem aos circuitos neurais responsáveis pela captação, pela transmissão e pela integração de sinais do meio interno do corpo, incluindo estados viscerais e autonômicos. Essas informações são conduzidas ao tronco encefálico e ao tálamo, projetando-se de forma central para a ínsula — especialmente sua porção anterior — considerada um dos principais centros de representação consciente dos estados corporais. Sua integração envolve ainda o córtex cingulado anterior e outras estruturas límbicas, sustentando a experiência subjetiva do corpo e sua articulação com emoções, motivação e autorregulação.

de bilhões de anos. É nessa continuidade entre corpo e cosmos que podemos situar o surgimento e a evolução do eu: uma forma de organização que, a partir do caos primordial, confere coerência e unidade ao indivíduo (Northoff, 2014).

O Ego

O ego é uma estrutura que conseguiu estabilidade — uma espécie de tensegridade psíquica[4] — dentro do caos do universo e da entropia, ancorada, portanto, nas mesmas leis físicas que regem a matéria e a vida. Como aquele eu se tornou uma unidade? O que se uniu a quê? Forças gravitacionais de bilhões de elementos orgânicos e inorgânicos atraíram-se no infinito para formar uma consciência centrada? Em uma leitura simbólica junguiana, a tensegridade psíquica pode ser compreendida como o princípio estrutural que sustenta a coesão do ego em meio a forças entrópicas, permitindo que ele se reorganize mesmo após rupturas internas significativas.

Mesmo diante de rupturas radicais da barreira ego–universo — como na dissociação ou sob a ação dissolutiva dos psicodélicos —, o ego costuma preservar algum grau de coerência. Derretido por substâncias psicodélicas, deformado pelas neuroses, contorcido pela vida, ele se reorganiza. Por quê? Talvez porque, para sustentar um eu dentro do caos cósmico, seja necessária uma base de extrema estabilidade (Carhart-Harris & Friston, 2019).

A noção de ego surgiu historicamente na psicologia moderna a partir da tradição psicanalítica de Sigmund Freud, que o concebeu como a instância mediadora entre os impulsos inconscientes (id) e as exigências da realidade e do superego (Freud, 1923/2011). O ego seria, portanto, o organizador das percepções e das ações, responsável pela prova de realidade e pela continuidade da consciência.

Carl Gustav Jung ampliou esse conceito, descrevendo o ego como o centro da consciência, mas não como o todo da psique. Para ele, o ego é "o complexo de representações que constitui o centro do campo da consciência" (Jung, 1921/2011b, § 796), isto é, a instância que permite ao sujeito dizer "eu sou". Ele é o centro e, simultaneamente, a função organizadora da consciência — aquilo que integra percepções, memórias, afetos e pensamentos em uma continuidade narrativa e em um senso coerente de identidade (Jung,1951/1988, §§ 1–9).

O ego atua como ponte entre o mundo interno — composto de conteúdos inconscientes pessoais e coletivos — e o mundo externo da realidade objetiva. Apesar de limitado e relativo, exerce uma função adaptativa essencial: possibilita à psique orientar-se no tempo e no espaço, tomar decisões, interpretar experiências e atuar no mundo (Jung, 1951/1988, §§ 1–9).

Sua capacidade de reorganizar-se após abalos intensos revela uma estrutura de equilíbrio dinâmico: não é uma substância imutável, mas uma forma em constante negociação com forças internas e externas, cuja coesão permite à consciência manter-se operante mesmo no fluxo entrópico da existência. Assim, a persistência do eu — ainda que fragmentado, distorcido pelas neuroses ou diluindo-se no Todo — pode ser vista como a expressão psíquica de um princípio organizador universal.

Visões Simbólicas sobre a Estruturação do Ego

É nesse ponto que a abordagem simbólica proposta por Jung se torna particularmente fecunda. Reconhecendo os limites das teorias lineares e descritivas, Jung buscou modelos simbólicos capazes de representar não apenas o funcionamento psíquico consciente, mas também as forças profundas, arquetípicas e transindividuais que moldam o eu ao longo de seu desenvolvimento.

Uma de suas tentativas foi articular sua teoria da psique com a tradição do Kundalini Yoga, cuja linguagem imagética oferece um mapa metafórico da dinâmica psíquica em direção à totalidade (Shamdasani,

[4] O conceito de tensegridade, originalmente proposto pelo arquiteto e inventor Buckminster Fuller (1961), descreve sistemas estruturais que mantêm sua forma por meio de um equilíbrio dinâmico entre forças de tração contínua e compressão descontínua. Foi mais tarde apropriado pela biologia e pela fisiologia — como em Donald Ingber (1997) — para explicar como estruturas vivas mantêm sua integridade apesar de tensões externas. Na área da psicologia, autores como Peter Levine (2010) adaptaram o conceito para descrever a capacidade do sistema nervoso de reorganizar-se e retornar ao equilíbrio após estresse ou trauma.

1996; Wacker 2010). Jung entendeu que a visão dos chakras do Kundalini Yoga reúne, na forma de imagens, grupos de ideias e fatos complexos e múltiplos. Esses símbolos representariam, então, fatos psíquicos de grande complexidade que, no momento presente, não nos é possível expressar de outra forma senão por meio de imagens (Shamdasani, 1996; Wacker, 2010).

A aproximação de Jung com a teoria dos *chakras*, portanto, tem grande valor psicológico, pois constitui um esforço real de oferecer uma teoria simbólica da psique. A psique é vasta e intrincada, rica em elementos desconhecidos; seus aspectos se sobrepõem e se entrelaçam de modo surpreendente, o que nos obriga a recorrer a símbolos para representar o que sabemos sobre ela. Qualquer teoria que pretendesse descrevê-la de modo definitivo seria prematura, pois se enredaria em particularidades e perderia de vista a totalidade que buscamos compreender.

Nos seminários de Jung realizados em 1932, que deram origem à obra *A psicologia do Kundalini Yoga*, Jung utiliza, como metáfora para a sustentação desse eu-ego inicial, a força bruta do elefante que carrega essa estrutura nascente (Shamdasani, 1996). O elefante, animal representado no primeiro chakra (Muladhara), simboliza força, solidez e firmeza — qualidades essenciais ao ego nesse estágio, para que ele não se dissolva no inconsciente:

> O elefante representa aquele impulso tremendo que suporta a consciência humana, a força que nos faz construir tal mundo consciente. Para o hindu, o elefante funciona como o símbolo da libido domesticada, assim como para nós funciona a imagem do cavalo. Ele significa a força da consciência, o poder da vontade, a capacidade de se fazer o que se quer fazer (Jung, citado em Shamdasani, 1996, p. 51).

A partir dessa leitura, o modelo dos *chakras* ofereceu para Jung uma cartografia simbólica da ascensão da consciência, na qual cada centro representa uma etapa de integração entre o inconsciente e o ego. A força do elefante — libido estruturante e domesticada — sustenta a possibilidade de o eu se erguer e se manter coeso, mesmo diante do caos interno e externo que o circunda. A seguir, apresento imagem ilustrativa do primeiro *chakra:*

Figura 1. Representação tradicional do chakra *Muladhara*.



Nota: Fonte: Adaptado de Wacker (2010).

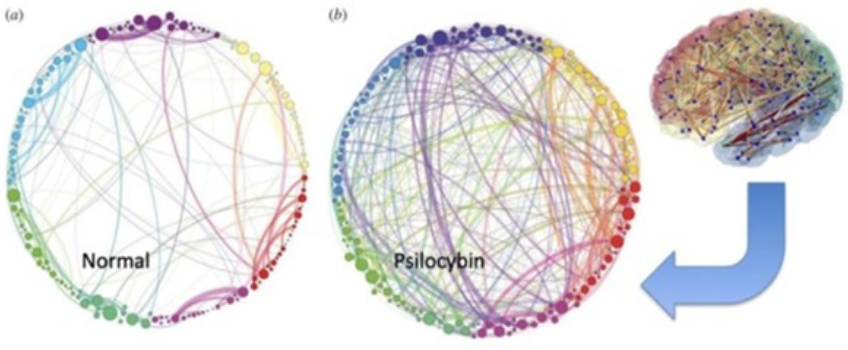
A Dissolução do Ego e os Estados Não Ordinários de Consciência

Mas o que acontece quando a sustentação estruturante do elefante se dissolve? Quando a DMN se dissolve? Quando a identidade do eu perde sua base de sustentação? Experiências com psicodélicos, meditação profunda e transtornos dissociativos demonstram que o ego não é uma estrutura fixa: ele pode desintegrar-se, perder temporariamente as referências de tempo, espaço e identidade — para depois se reorganizar. Essa plasticidade indica que a estabilidade da identidade do eu constitui um equilíbrio dinâmico, sustentado por fatores biológicos, culturais e ambientais (Carhart-Harris & Friston, 2019; Carhart-Harris et al., 2012).

Durante o uso de psicodélicos, observa-se a DMN perdendo coesão interna e se misturando com as outras redes com consequente desorganização funcional da consciência. Essa diminuição da coesão da DMN está fortemente associada à experiência de dissolução do ego, na qual o senso de identidade individual, normalmente sustentado pela integração dessa rede, se desagrega e as fronteiras entre sujeito e objeto tornam-se difusas (Carhart-Harris et al., 2012). Paralelamente, ocorre a desorganização da Rede de Saliência (*Salience Network* — SN), detectora de relevância comportamental e emocional e responsável por alternar o controle entre a DMN e a rede executiva frontoparietal. Essa dissociação entre DMN e SN, comum sob o efeito de psicodélicos, cria novos padrões de comunicação entre as regiões cerebrais, favorecendo a ressignificação emocional de experiências (Seeley et al., 2007; Menon, 2011; Ly et al., 2018).

Nesses estados não ordinários de consciência alcançados por meio de psicodélicos e da meditação profunda, o cérebro apresenta maior integração global e conectividade mais distribuída: regiões que normalmente não se comunicam passam a interagir de forma intensa, e regiões que se comunicavam perdem, temporariamente, a conexão. Esse aumento de entropia neural rompe padrões rígidos de funcionamento e cria uma janela entrópica — um período transitório de maior flexibilidade neuropsicológica, no qual os modelos mentais e emocionais se tornam mais plásticos e passíveis de reorganização. Esse estado de "caos criativo" abre espaço para a reconfiguração de circuitos e significados antes fixados, funcionando como uma oportunidade única de reintegração psíquica e de transformação terapêutica (Carhart-Harris, 2014; Carhart-Harris & Friston, 2019; Ly et al., 2018).

Figura 2. Esqueleto homológico (*Homological scaffold*) das redes funcionais cerebrais após uso de placebo e de psilocibina.



Nota: Fonte: Adaptado de Petri et al. (2014).

A Estabilidade da Identidade do Eu no Mundo Pós-Moderno

E como fica a estabilidade da identidade do eu, da rede de modo padrão, nesse nosso mundo pós moderno cada vez mais constelado em uma aceleração sem precedentes? Se a identidade do eu se ancora em uma circuitaria neural típica ao *Homo sapiens*, como e por que proteger a estabilidade dessa circuitaria? E quais seriam os pilares de sustentação para a identidade do eu?

A biologia nos deu um alicerce: nosso DNA, a neurogênese, a poda sináptica e até o microbioma — o organismo humano abriga trilhões de microrganismos em relação dinâmica com o corpo humano — calibraram por milênios os limites do nosso sistema nervoso (Friston, 2010; Rutten & Mill, 2009; Sender et al., 2016). O corpo físico sempre foi uma âncora do eu no mundo real (Damásio, 2010). Hoje, porém, vivemos também "fora do corpo", em uma realidade multivérsica digital, na qual as telas substituem parte do contato sensorial, as interfaces exploram a expectativa de recompensas imprevisíveis, mantendo a atenção continuamente engajada sem necessariamente produzir satisfação (Alter, 2017; Montag & Diefenbach, 2018), e as relações inter-humanas estão sendo rapidamente substituídas por relações com modelos de Inteligência Artificial.

Cultura, religião, arte, linguagem e sexualidade — outrora pilares de estabilidade e de identidade — aceleram-se em loops digitais, em meio a identidades fluidas, éticas mutantes e verdades descartáveis (Han, 2017; Turkle, 2011; Harari, 2017). O ritmo da informação pode estar ultrapassando a capacidade integrativa da mente, e não há tempo para metabolizar e enraizar significados (Carr, 2020).

Estudos recentes confirmam um crescimento global expressivo de transtornos mentais. A prevalência de sintomas depressivos quase dobrou entre 2013 e 2019 entre jovens adultos brasileiros (Oliveira et al., 2024). No mesmo período, levantamentos norte-americanos mostraram aumento consistente das taxas de ansiedade e de depressão entre adultos (Terlizzi & Zablotsky, 2024). Globalmente, a carga de transtornos ansiosos cresce de forma contínua desde os anos 1990, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (WHO, 2025). O suicídio alcançou níveis historicamente elevados, com mais de 49 mil mortes apenas nos Estados Unidos em 2023 e mais de 700 mil por ano no mundo (CDC, 2025; WHO, 2025).

Nas últimas décadas, observa-se um aumento consistente de fenômenos dissociativos leves a moderados, especialmente despersonalização, desrealização, fragmentação da identidade narrativa e instabilidade do senso de self, sobretudo entre adolescentes e adultos jovens. Estudos epidemiológicos e clínicos indicam que esses quadros estão fortemente associados a estresse crônico, exposição prolongada a ambientes digitais, hiperestimulação, privação de corporeidade e experiências traumáticas cumulativas, ainda que nem sempre extremas (Spiegel et al., 2011; Schimmenti, 2018; WHO, 2022). A literatura contemporânea sobre dissociação enfatiza que, em contextos nos quais a experiência subjetiva se organiza em realidades múltiplas, simultâneas e progressivamente desancoradas do corpo — como ocorre nos ambientes digitais —, o eu tendo a perder a continuidade narrativa e o enraizamento somático, favorecendo vivências de dispersão psíquica (Van der Hart et al., 2006).

Nesse cenário contemporâneo, o sofrimento psíquico tende a se organizar menos segundo os modelos clássicos da repressão e mais por meio de processos de fragmentação da experiência, dispersão atencional e descontinuidade do senso de unidade subjetiva. Trata-se de uma forma de sofrimento que pode ser confundida com diagnósticos formais, como Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade ou transtornos dissociativos, mas que se manifesta principalmente como dificuldade de integração experiencial do eu, compondo um pano de fundo cultural propício à emergência de fenômenos dissociativos de caráter dimensional — isto é, experiências dissociativas distribuídas ao longo de um continuum entre o normativo e o patológico, sem ruptura estrutural da identidade.

Evolução e Reconexão da Identidade do Eu

Se a rede de modo padrão (*Default Mode Network* — DMN) é plástica, então seus parâmetros

podem ser reconfigurados: a reconexão entre corpo, mente e ambiente — por meio de práticas integrativas que restauram o diálogo entre respiração, sensação e pensamento — constitui uma via concreta de estabilização da experiência do eu. Entre essas práticas, destaco o Lao Qi Gong (Cai Wen Yu & Luz, 2012) e o Yoga, que articulam respiração, consciência corporal e atenção integrada, favorecendo a percepção interoceptiva e a regulação do organismo, assim como o *Somatic Experiencing*®, de Peter Levine, abordagem voltada à autorregulação do sistema nervoso e à renegociação fisiológica do trauma, permitindo a retomada de estados de maior articulação e coerência interna (Levine, 2010). Essas abordagens cultivam a presença encarnada e permitem que o pensamento retorne à experiência sensível, contrabalanceando a dispersão do eu catalisada pela hiperconectividade contemporânea.

Desacelerar a cultura não significa deter o avanço, mas criar condições para que a plasticidade cerebral acompanhe a plasticidade cultural. A evolução não é o problema — o verdadeiro risco está em perder o eixo simbólico que organiza a experiência enquanto os circuitos neurais se adaptam a velocidades cada vez maiores. Nesse contexto, limites tecnológicos conscientes tornam-se instrumentos de cuidado psíquico: períodos diários de desconexão digital, o uso deliberado de ambientes sem telas (*digital detox*), a restrição do tempo de exposição a redes sociais e a criação de rituais de silêncio e contato direto com o mundo natural são estratégias que restauram a ciclicidade entre ação e pausa, essencial à homeostase neuropsíquica (Han, 2017).

A revalorização do ritual é de extrema importância nesse processo de promover estabilidade para a sustentação da identidade do eu. Na perspectiva junguiana, o ritual pode funcionar como uma forma simbólica de mediação entre a consciência e o inconsciente, oferecendo formas coletivamente compartilhadas por meio das quais conteúdos arquetípicos podem encontrar expressão na consciência (Jung, 1935/2003, §§ 21, 47). Nesse sentido, o ritual pode exercer uma função organizadora e protetora, oferecendo continência à experiência arquetípica e reduzindo o risco de que sua intensidade desorganize ou inunde o ego. Ao repetir gestos e formas simbólicas compartilhadas, pode também religar o indivíduo a uma dimensão que o transcende — seja ela representada pelo Self, pela comunidade ou pelo cosmos.

A ausência de rituais compartilhados na modernidade — substituídos por rotinas fragmentadas e algoritmos personalizados—— priva o psiquismo de referenciais de integração simbólica e temporal, favorecendo o sentimento de descontinuidade e o vazio existencial. Reintroduzir o ritmo ritualístico na vida contemporânea é, portanto, um modo de restaurar o sentido e a coesão do eu em meio à aceleração cultural.

A conexão com a natureza constitui outro eixo essencial. Pesquisas recentes em centros urbanos brasileiros mostram que o contato regular com áreas verdes reduz significativamente os sintomas de depressão e de ansiedade (Moreira et al., 2022; Bressane et al., 2024). A exposição à natureza reativa circuitos cerebrais de orientação espacial e emocional (Bratman 2015; Sudimac 2022), fortalece a percepção de pertencimento ecológico e devolve ao corpo sua função de âncora da consciência. Nesse sentido, a ecologia mental torna-se inseparável da ecologia planetária.

Também o renascido campo do uso clínico e investigativo dos psicodélicos abre uma via singular de possibilidade de reorganização da psique. Ao modular temporariamente a coesão da DMN e abrir a chamada "janela entrópica", o cérebro entra em um estado de maior flexibilidade e integração global, no qual padrões rígidos de defesa e percepção podem ser renegociados. Essa expansão temporária de entropia neural, frequentemente acompanhada por experiências simbólicas intensas, oferece um campo fértil para o trabalho terapêutico com traumas e para o estudo da dinâmica profunda da consciência e da sua dialética com o inconsciente. Longe de representar dissolução caótica, esse "caos criativo" constitui uma oportunidade de reconfiguração, na qual corpo, mente e ambiente reencontram novos modos de coerência e conexão.

Assim, sustentar o equilíbrio entre tecnologia e ritual, natureza e neurociência, corpo e símbolo

pode ser o primeiro passo para uma evolução consciente do eu — não apenas uma adaptação às forças da mudança, mas a arte de habitar o próprio tempo com inteireza.

Arquétipo de *Anthropos* e Metamorfose da Consciência

Jung denomina de processo de individuação a tarefa de integração dos opostos — um movimento no qual a consciência amplia seu repertório simbólico e afetivo sem perder o eixo organizador do Self, reconciliando corpo e espírito, instinto e razão, humano e cosmos. A individuação não corresponde à perfeição do ego, mas a um processo contínuo de realização do Self, entendido como a totalidade psíquica que integra e transcende os opostos (Jung, 1921/2011b, §§ 853-856).

Nesse contexto, o arquétipo do Anthropos refere-se a um padrão arquetípico de totalidade do humano: uma estrutura psíquica irrepresentável em si mesma, mas que se manifesta simbolicamente em imagens do "Homem original" ou "Homem cósmico". Como representação do Self, o Anthropos expressa uma unidade anterior à cisão entre sujeito e objeto, configurando-se como a "totalidade psíquica personificada" (Jung, 1951/1988, §§ 304-308).

O *Anthropos* constitui, assim, um modelo simbólico da integração dos opostos presentes na experiência humana, exercendo função mediadora entre espírito e matéria, inconsciente e consciência (Jung, 1951/1988, §§ 390–391). Enquanto imagem central da totalidade, ele expressa um impulso arquetípico de unificação que atravessa tanto a psique individual quanto a coletiva — impulso que, segundo Neumann (1949) e Von Franz (1980), não se fixa em uma única forma, mas se reatualiza historicamente em diferentes configurações simbólicas, à medida que a consciência humana se transforma.

Essa imagem organizadora da totalidade se sustenta e se transmite por meio de símbolos, rituais, narrativas e mitos, oferecendo à consciência mediações capazes de conter e de integrar as tensões dos opostos. A preservação dessas raízes simbólicas não implica resistência à mudança, mas o reconhecimento de que tais formas operam como estruturas de coerência psíquica, permitindo à consciência assimilar transformações sem se fragmentar. Jung compreendia o símbolo como uma "ponte viva" entre consciência e inconsciente, capaz de conter energias opostas e transformá-las em sentido. Advertia, contudo, que a dissolução dessas mediações simbólicas poderia conduzir à desorientação e à inflação do ego, quando esse perde contato com os centros arquetípicos que funcionam como princípios estruturantes e unificadores da psique.

Em outras palavras, não se trata de conter a evolução, mas de lhe oferecer um eixo de sentido. A plasticidade da consciência requer um campo relativamente estável para não se dispersar no caos: a preservação de determinados padrões simbólicos possibilita a metamorfose sem perda de enraizamento e de coerência.

Sob essa perspectiva, a crise contemporânea — marcada pelo aumento de depressão, ansiedade, suicídios e colapsos institucionais e morais — pode ser compreendida não apenas como um fenômeno patológico, mas como expressão de um processo de individuação coletiva. Natureza e tecnologia, corpo e máquina, instinto e abstração encontram-se em tensão extrema, buscando novas formas de integração. Aquilo que frequentemente é descrito como "instabilidade" pode ser entendido, à luz da Psicologia Analítica, como um momento de transição análogo às fases de dissolução presentes nos processos simbólicos de transformação. Trata-se de uma condição próxima à *nigredo:* estágio de desorganização, escuridão e perda de referências anteriores, no qual antigas estruturas de sentido se desfazem antes que novas configurações possam emergir.

Talvez estejamos diante de um tempo apocalíptico no sentido simbólico do termo: um período de revelação e de transição entre diferentes imagens organizadoras da consciência. Na linguagem simbólica e astrológica mobilizada por Jung em *Aion* (Jung, 1951/1988, §133), a atual transição cultural é figurada como a passagem da era de Peixes para a era de Aquário. Nesse registro imagético, a antiga representação sacrificial do Self — simbolizada pela figura de Cristo e associada ao sofrimento, ao sangue e à

redenção — daria lugar a outra configuração simbólica: uma imagem ligada às redes, aos fluxos, às conexões e aos sistemas. A nova imagem do Self já não sangra; ela processa, conecta e circula informação.

É nesse cenário que se pode propor, em chave simbólica, a imagem de um *Anthropos-cyborg*, compreendida como uma faceta historicamente constelada do Self em um novo *Aion*. Não se trata de uma mutação do arquétipo em si, mas de uma imagem simbólica por meio da qual a psique contemporânea procura representar a integração entre humano e tecnologia como continuidade — e não como negação — da história da consciência. O aparato tecnológico deixaria, assim, de operar apenas como extensão instrumental do humano e passaria a funcionar como campo projetivo, no qual conteúdos inconscientes se exteriorizam em redes, algoritmos e interfaces, desafiando o sujeito a reencontrar interioridade em meio à expansão digital.

Estaríamos atravessando uma fase liminar na qual a consciência contemporânea, ao passar por sua *nigredo* histórica, aproxima-se de formas mais complexas de organização, capazes de acolher novas dimensões da experiência sem perder a memória simbólica de sua origem. Seria a emergência de um novo centro organizador da experiência psíquica, tanto no plano individual quanto no coletivo.

Manter certos eixos simbólicos — o corpo, o vínculo, o mito e o ritual — não constitui nostalgia, mas uma estratégia homeostática da consciência. Esses eixos funcionam como mediadores simbólicos e pontos de condensação de sentido, impedindo que a fluidez do novo se converta em dissolução do eu. A verdadeira evolução não se realiza pela negação da forma, mas por sua transfiguração: a capacidade de sustentar a instabilidade criadora sem perda de coerência interior.

O diálogo entre neurociência e psicologia simbólica revela, assim, um mesmo princípio operando em escalas distintas: o de um sistema em busca de equilíbrio dinâmico entre ordem e entropia, estrutura e devir. A imagem do Anthropos-cyborg pode ser compreendida como metáfora viva dessa tensão — uma consciência em expansão que se reconhece simultaneamente biológica e tecnológica, ancestral e emergente. A totalidade, para Jung, não constitui um estado acabado, mas uma tarefa contínua da consciência. A metamorfose da consciência talvez consista precisamente em aprender a habitar essa tarefa: integrar o tecnológico sem romper o vínculo com as matrizes simbólicas, corporais e relacionais que sustentam a experiência de sentido do Homo sapiens. ■

Referências

Alter, A. (2017). *Irresistível*: *A ascensão da tecnologia viciante e o negócio de manter-nos viciados*. Objetiva.

Andrews-Hanna, J. R., Smallwood, J., & Spreng, R. N. (2014). *The default network and self-generated thought*: *Component processes, dynamic control, and clinical relevance.*

Annals of the New York Academy of Sciences, 1316(1), 29–52. https://doi.org/10.1111/nyas.12360

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572. https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112

Bressane, A., Pinto, J. P. da C., Goulart, A. P. G., & Medeiros, L. C. de C. (2024). Which dimensions of nature contact in urban green spaces most significantly contribute to mental wellbeing? A multidimensional analysis in Brazilian metropolitan cities. *Health & Place*, 89, 103335. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103335

Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., & Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: Anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1–38. https://doi.org/10.1196/annals.1440.011

Cai Wen Yu, & Luz, F. (2012). *Lao Qi Gong: A antiga arte chinesa de lutar, curar, viver*.

Carhart-Harris, R. L. (2014). The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 20. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00020

Carhart-Harris, R. L., & Friston, K. J. (2014). The default-mode, ego-functions and free-energy: A neurobiological account of Freudian ideas. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(2), 71–72. https://doi.org/10.1038/nrn.2013.107

Carhart-Harris, R. L., & Friston, K. J. (2019). REBUS and the anarchic brain: Toward a unified model of the brain action of psychedelics. *Pharmacological Reviews*, 71(3), 316–344. https://doi.org/10.1124/pr.118.017160

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., Tyacke, R. J., Leech, R., Malizia, A. L., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A., Wise, R. G., & Nutt, D. J. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(6), 2138–2143. https://doi.org/10.1073/pnas.1119598109

Carr, N. (2020). The shallows: What the internet is doing to our brains. W. W. Norton. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Suicide data and statistics. https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.html

Damásio, A. (2010). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. Companhia das Letras.

Freud, S. (2011). *O eu e o id, "autobiografia" e outros textos* (1923–1925). Companhia das Letras.

Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 127–138. https://doi.org/10.1038/nrn2787

Fuller, R. B. (1961). Tensegrity. *Portfolio and Art News Annual*, 4, 112–127, 144, 148.

Gusnard, D. A., & Raichle, M. E. (2001). Searching for a baseline: Functional imaging and the resting human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(10), 685–694. https://doi.org/10.1038/35094500

Han, B.-C. (2017). *Sociedade do cansaço*. Vozes.

Harari, Y. N. (2017). *Homo Deus: Uma breve história do amanhã*. Companhia das Letras.

Ingber, D. E. (1997). Tensegrity: The architectural basis of cellular mechanotransduction. *Annual Review of Physiology*, 59, 575–599. https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.59.1.575

Jung, C. G. (1988). *Aion: Estudos sobre o simbolismo do Si-mesmo*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1951)

Jung, C. G. (2003). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1935)

Jung, C. G. (2011b). *Tipos psicológicos*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1921)

Jung, C. G. (2013). *Mysterium coniunctionis*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1955–1956)

Levine, P. A. (2010). *Em uma voz não falada: Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar*. Summus.

Ly, C., Greb, A. C., Cameron, L. P., Wong, J. M., Barragan, E. V., Wilson, P. C., Burbach, K. F., Soltanzadeh Zarandi, S., Sood, A., Paddy, M. R., Duim, W. C., Dennis, M. Y., McAllister, A. K., Ori-McKenney, K. M., Gray, J. A., & Olson, D. E. (2018). Psychedelics promote structural and functional neural plasticity. *Cell Reports*, 23(11), 3170–3182. https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.05.022

Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology: A unifying triple network model. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506. https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.08.003

Montag, C., & Diefenbach, S. (2018). Towards Homo Digitalis: Important research issues for psychology and the neurosciences at the dawn of the Internet of Things and the digital society. *Sustainability*, 10(2), Article 415. https://doi.org/10.3390/su10020415

Moreira, T. C. L., Polize, J. L., Brito, M., da Silva Filho, D. F., Chiavegato Filho, A. D. P., Viana, M. C., Andrade, L. H., & Mauad, T. (2022). Assessing the impact of urban environment and green infrastructure on mental health: Results from the São Paulo Megacity Mental Health Survey. J*ournal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 32(2), 205–212. https://doi.org/10.1038/s41370-021-00349-x

Neumann, E. (1949). *The origins and history of consciousness*. Princeton University Press.

Northoff, G. (2014). Is the self a higher-order or fundamental function of the brain? The "consciousness self" framework. Frontiers in Human Neuroscience, 8, Article 104. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00104

Oliveira, B. L. C. A. de, Soares, F. A., Aquino, P. de S., Pinheiro, P. N. da C., Alves, G. S., & Pinheiro, A. K. B. (2024). Prevalence of depressive symptoms among young adults in Brazil: Results of the 2013 and 2019 editions of the National Health Survey. Revista Brasileira de Epidemiologia, 27, e240045. https://doi.org/10.1590/1980-549720240045

Petri, G., Expert, P., Turkheimer, F., Carhart-Harris, R. L., Nutt, D. J., Hellyer, P. J., & Vaccarino, F. (2014). Homological scaffolds of brain functional networks. *Journal of the Royal Society Interface*, 11(101), 20140873. https://doi.org/10.1098/rsif.2014.0873

Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682. https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676

Rutten, B. P. F., & Mill, J. (2009). Epigenetic mediation of environmental influences in major psychotic disorders. *Schizophrenia Bulletin*, 35(6), 1045–1056. https://doi.org/10.1093/schbul/sbp104

Schimmenti, A. (2018). Trauma, dissociation, and the dissociative mind. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(4), 403–408. https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1451800

Seeley, W. W., Menon, V., Schatzberg, A. F., Keller, J., Glover, G. H., Kenna, H., Reiss, A. L., & Greicius, M. D. (2007). Dissociable intrinsic connectivity networks for salience processing and executive control. *The Journal of Neuroscience*, 27(9), 2349–2356. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5587-06.2007

Shamdasani, S. (Ed.). (1996). *The psychology of Kundalini Yoga*. Princeton University Press.

Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016). Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. *PLOS Biology*, 14(8), e1002533. https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1002533

Spiegel, D., Loewenstein, R. J., Lewis-Fernández, R., Sar, V., Simeon, D., Vermetten, E., Cardeña, E., & Dell, P. F. (2011). Dissociative disorders in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(9), 824–852. https://doi.org/10.1002/da.20874

Spreng, R. N., Mar, R. A., & Kim, A. S. N. (2009). The common neural basis of autobiographical memory, prospection, navigation, theory of mind, and the default mode. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(3), 489–510. https://doi.org/10.1162/jocn.2008.21029

Sudimac, S., Sale, V., & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular Psychiatry*, 27(11), 4446–4452. https://doi.org/10.1038/s41380-022-01720-6

Terlizzi, E. P., & Zablotsky, B. (2024). Trends in anxiety and depression symptoms among adults, United States, 2013–2023. National Center for Health Statistics.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. W. W. Norton.

Von Franz, M.-L. (1980). *Alchemical active imagination*. Spring Publications.

Wacker, P. (2010). *Kundalini Yoga e a psicologia analítica*. Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

World Health Organization. (2025). *Mental disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Contribuição dos Autores: O artigo é de autoria única.

Disponibilidade de dados: O estudo não utilizou dados empíricos ou materiais suplementares e os textos utilizados como referência foram devidamente citados e se encontram nas referências.

Conflito de interesses: Nenhum conflito de interesses a declarar.

Financiamento: Sem financiamento a declarar

Editora do artigo: Rosana Rubini. https://orcid.org/0009-0007-6208-7200