

Um Guia Introdutório à Psicossomática Junguiana: Entendendo a Conexão Entre Emoções e Saúde Física

A AUTORA

CAMILA NOVAES



Psicóloga clínica (CRP 03/03652) junguiana, Doutora pelo Departamento de Estudos Psicossociais e Psicanalíticos da Universidade de Essex, na Inglaterra, e Mestre em Psicologia Clínica pelo Núcleo de Estudos Junguianos da PUCSP.

Coordenadora da Pós-graduação EaD em Psicossomática Junguiana do Instituto Freedom.

Índice

03	Introdução
04	O que é Saúde?
06	O Que é Psicossomática?
08	O Que é Psicossomática Junguiana?
11	Modelos de Saúde: Cartesiano, Biomédico e Holístico
17	Conceito de Cura na Psicologia Analítica
18	A Construção Social e Cultural do Corpo e da Saúde
20	A Importância do Símbolo na Compreensão da Psique
21	A Linguagem Simbólica dos Sintomas
23	A Psicossomática Junguiana na Prática Clínica

Introdução

A relação entre nossas emoções e nossa saúde física é uma área de grande complexidade e riqueza, abordada por diversas áreas da psicologia e da medicina. A Psicossomática Junguiana nos oferece uma visão diferenciada, tratando corpo e mente como uma realidade interdependente, onde aspectos emocionais e físicos são inseparáveis. Neste guia, exploraremos como os conceitos de corpo, saúde, doença, presentes na Psicossomática Junguiana expandem nossa compreensão da saúde, trazendo novas perspectivas para um atendimento clínico integral e humanizado.

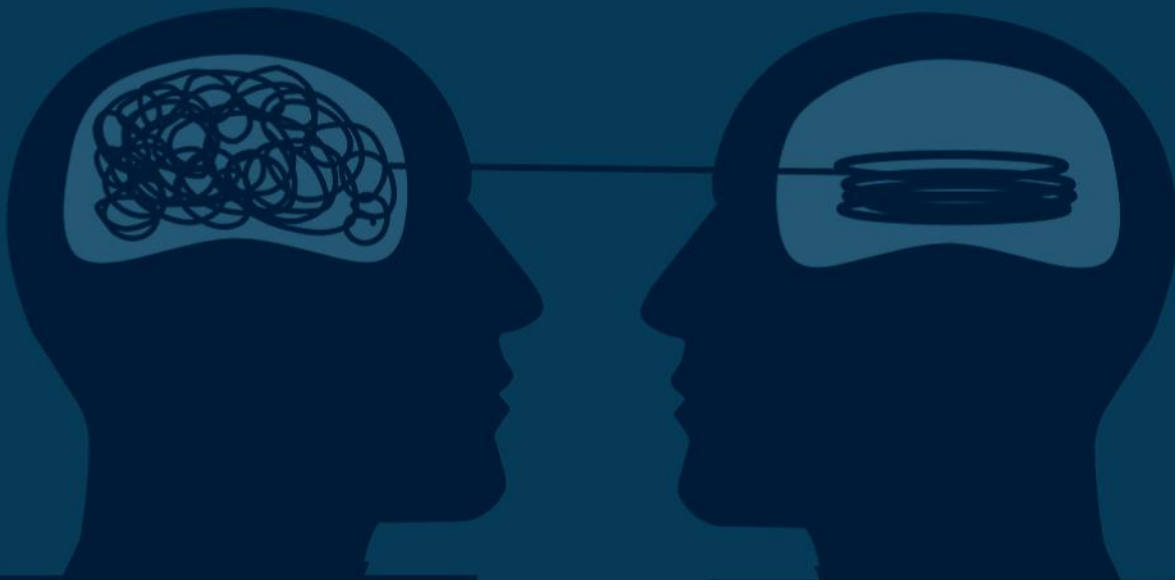


O que é Saúde?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a OMS (WHO, 1998) “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Essa definição foi estabelecida em 1946, no Preâmbulo da Constituição da Organização Mundial de Saúde, e adotada pela Conferência Internacional de Saúde, tendo entrado em vigor em 1948 e não sendo mais alterada desde então. A definição marca a mudança do paradigma a que pertencia o conceito de saúde, pois, até então, considerava-se que o que não era saúde, era doença.

No entanto, não está aí incluído o bem-estar espiritual, tão importante para muitos indivíduos. Uma proposta de mudança no conceito clássico de saúde da OMS vem sendo discutida extensamente desde a Assembleia Mundial de Saúde de 1983, para incluir uma dimensão não material ou espiritual de saúde: “um estado dinâmico completo de bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência da doença” (WHO, 1998).

[...] longe de ser um movimento recente, uma moda, o interesse por uma visão integrada do desenvolvimento humano, do adoecer e de seu tratamento, sempre esteve presente ao longo da história, refletindo a busca de uma compreensão que não se restringisse à dimensão material do corpo, superando as visões fragmentadas da existência humana e do funcionamento do organismo. (Volich, 2022, p. 32)



O Que é Psicossomática?

A psicossomática, derivada das palavras gregas psyche (mente) e soma (corpo), investiga como nossos estados emocionais se interrelacionam com nossos sintomas físicos. Ela pode ser definida como

[...] o estudo sistemático das relações existentes entre os processos sociais, psíquicos e transtornos de funções orgânicas ou corporais. Consiste em um ramo de conhecimento que estuda e trata de questões humanas, ou seja, promoções de saúde que pertencem num só tempo, ao orgânico, ao psíquico e ao social. Possui também como uma de suas principais motivações a recuperação de um diálogo entre os saberes pertencentes às Ciências Biomédicas e às Ciências Humanas e Sociais, muitas vezes prejudicado pelos excessos de especializações (Rodrigues et al., 2010, p. 131).

A psicossomática é, portanto, uma ciência interdisciplinar que engloba tanto um campo de pesquisa sobre a relação mente-corpo, a saúde e o adoecer, quanto a sua aplicação prática. Os primeiros psicossomatistas aplicavam termo psicossomática “[...] à descrição de doenças como expressões de um perfil particular de personalidade ou de conflitos psicológicos, como asma brônquica, hipertensão arterial, colite ulcerativa” (Santos, 2010, p. 4). Eram as chamadas doenças psicossomáticas. Conceitos como histeria, mecanismos de conversão e somatização já vinham sendo usados com significado semelhante na psicanálise. A ênfase, em geral, é no dualismo mente-corpo, em alguns casos até aumentando a dissociação (Ramos, 2010).

An illustration in shades of blue and white. Two figures are seated at a table. The figure on the left is leaning forward with their hand to their chin, appearing to be in deep thought. The figure on the right is sitting upright, holding a pen and writing on a piece of paper. A small lamp is on the table between them, casting a soft glow. The background is a dark blue gradient.

O Que é Psicossomática Junguiana?

A psicossomática junguiana é um campo de estudo, que tem como base teórica a psicologia analítica desenvolvida por Carl Gustav Jung e também pelos pós-junguianos, através de conceitos como símbolos, complexos, sincronicidade (paralelismo psicofísico), função transcendente, a visão da neurose como um processo de autocura, além da transmutação na alquimia como metáfora para os processos de transformação psíquica e física. Na Psicossomática Junguiana, acredita-se que toda doença possui um componente psicossomático, onde manifestações físicas e psíquicas se influenciam mutuamente, refletindo a nossa história pessoal, traumas e conflitos internos. Essa perspectiva vai além do entendimento de “doenças psicogênicas”, pois afirma-se que o corpo e psique são uma unidade indissolúvel.

A psicossomática junguiana estabelece uma relação intrínseca entre a mente e o corpo, sugerindo que fenômenos psicológicos são símbolos representando conflitos internos. Jung acredita que tanto doenças psíquicas quanto físicas têm propósitos e significados, exigindo uma interpretação cuidadosa das manifestações de saúde e doença.

“a separação entre a psicologia e a biologia é artificial porque a psique humana vive numa união indissolúvel com o corpo” (Ramos, 2010). A ênfase aqui na relação mente-corpo enquanto unidade, totalidade.

“[...] toda e qualquer doença tem uma expressão no corpo e na psique simultaneamente. O que leva um paciente a procurar um médico ou psicólogo nos nossos dias é o grau de sofrimento em uma polaridade” (Ramos, 2006).

Jung propõe a abordagem finalista junto com o método de amplificação para melhor compreendermos o fenômeno inconsciente. Para ele, a finalidade básica tanto da neurose quanto de qualquer manifestação do inconsciente é compensar uma atitude unilateral da consciência, revelando a atitude necessária para que o ego possa integrar o material reprimido.

Estendendo esse conceito para o campo da doença orgânica, diríamos que esta é uma expressão simbólica que visa compensar uma atitude unilateral da consciência. A doença orgânica é uma reação do organismo, uma compensação, com a finalidade de levar o indivíduo a integrar o reprimido, religar o ego ao seu eixo com o Self (Ramos, 2006, p. 73).

Ao longo desse guia falaremos sobre como a psicossomática junguiana foi influenciada por principalmente dois modelos de saúde, o biomédico e o cartesiano e se caracteriza como um terceiro modelo, o holístico.



Modelos de Saúde: Cartesiano, Biomédico e Holístico

Para descrever a maneira como a psicologia junguiana compreende e lida com a saúde e a doença, é preciso falar de modelos de saúde – a forma como a sociedade estrutura e organiza as respostas dadas aos problemas de saúde. Para Thomas Kuhn (1978, p. 13), paradigmas são realizações científicas universalmente reconhecidas, que fornecem modelos de problemas e soluções compartilhados pelos membros de uma comunidade científica durante um período. Esses problemas orientam o desenvolvimento de pesquisas e até mesmo nossa visão da realidade. No caso das ciências da saúde, os modelos influenciam e são influenciados pelo conceito de saúde vigente. Por isso, os modelos de saúde variam de acordo com o evoluir das civilizações, condizentes com as necessidades de cada época, e refletem até mesmo o pensar dos cientistas:

Ao transcender a divisão cartesiana, a física moderna não só invalidou o ideal clássico de uma descrição objetiva da natureza, mas também desafiou o mito da ciência isenta de valores. Os modelos que os cientistas observam na natureza estão intimamente relacionados com os modelos de sua mente – com seus conceitos, pensamentos e valores. Assim, os resultados científicos que eles obtêm e as aplicações tecnológicas que investigam serão condicionados por sua estrutura mental. (Capra, 1988, p. 81)

Ramos afirma que os modelos de saúde e doença estão diretamente ligados ao processo de desenvolvimento da consciência do homem: “podemos observar, do ponto de vista psicológico, o desenvolvimento da compreensão dos processos de doença e cura como exemplo do processo coletivo de individuação, tal como descrito por C. G. Jung” (2006, p. 20). Ramos propõe que o conceito de Fordham de deintegração, segundo o qual certos conteúdos do inconsciente se separam e formam a consciência, seja aplicado aos modelos científicos. O termo deintegração “é usado para a divisão espontânea do Self em partes – uma necessidade manifesta para que a consciência venha a surgir” (Fordham, 1957, p. 117). “O que era um todo, uno, passa a ser muitos” (Ramos, 2006, p. 20). Condizente com o movimento de amadurecimento da consciência coletiva, os modelos vão se tornando obsoletos.

Assim Capra afirmou que diante das limitações dos modelos cartesiano e biomédico seria necessário adotar um novo “paradigma” – uma forma diferente de enxergar a realidade, que envolva uma transformação profunda em nossos pensamentos, percepções e valores. Ele apontou o modelo holístico como uma possível substituição, como veremos a seguir.

Ramos (2006, p. 44) resume o modelo biomédico da seguinte maneira: “O corpo é uma máquina que deve ser analisada e reduzida até suas menores partes. Psique e corpo têm uma relação causalista e determinista, sendo possível discriminá-los objetivamente. Saúde é definida como ausência de doença, a qual, por sua vez, é definida como o mau funcionamento de mecanismos biológicos e/ou psicológicos”. Já o segundo modelo, criado por René Descartes, é definido da seguinte maneira: “O modelo cartesiano enfatiza que a matéria é uma realidade separada da atividade da mente, embora esteja a ela ligada pelo plano divino. O corpo podia ser comparado com uma máquina que funcionaria igualmente bem ou mal, com ou sem psique” (2006, p. 27).

A metáfora do corpo como máquina, presente nesses modelos, é utilizada na psicologia analítica e psicanálise para entender o termo libido, por exemplo.

Esta metáfora foi considerada inovadora no início do século XX, por conceber a psique como um sistema dinâmico. Em vez de imaginar a psique, ou mente, como um conjunto estático de componentes fixos, Freud, Jung e outros psicólogos da época consideraram-na semelhante a um mecanismo interno complexo, que regula e ajusta o fluxo de pensamentos e emoções para manter uma percepção precisa da realidade e um funcionamento eficiente. Embora esse modelo possa parecer mecanicista se interpretado literalmente, os psicólogos que adotaram essa nova abordagem psicodinâmica se distanciaram do materialismo extremo da psicologia inicial na Europa, que limitava todas as funções mentais a meros processos biológicos ou neurológicos. Ao rejeitar essa visão neurobiológica, Freud, Jung e seus seguidores chegaram à conclusão de que a psique é, na verdade, um conjunto de inter-relações em constante movimento e transformação, maior que a simples soma de suas partes e continuamente ativo — mesmo que essa atividade, em certos momentos, possa ocorrer fora da consciência, ou de forma inconsciente (Hopcke, 2011).

O termo “holístico”, do grego “holos”, “totalidade”, refere-se a uma compreensão da realidade em função de totalidades integradas cujas propriedades não podem ser reduzidas a unidades menores: “As totalidades são dinâmicas, evolucionárias e criativas.

Não podem ser compreendidas pela dissecação de suas partes, nem preditas pela observação de seus componentes” (Ramos, 2006, p. 45). A característica do paradigma holístico é ver o ser humano em sua totalidade, de maneira que se pode analisar e observar principalmente o doente, não sua doença, abordando, assim, o ser humano de forma global: corpo físico, mental e emocional totalmente integrados. O paradigma holístico emerge de uma crise do paradigma cartesiano-newtoniano, que postula a racionalidade, a objetividade e a quantificação como únicos meios de se chegar ao conhecimento. Esse paradigma busca uma nova visão, com o objetivo de dissolver toda espécie de reducionismo. A psicologia analítica foi substituindo o raciocínio causalista por um pensamento construtivista, teleológico e relativista (Ramos, 2010).

A psicologia analítica, proposta por Carl Jung, pode ser vista como parte do modelo holístico de saúde porque considera o ser humano em sua totalidade, em vez de focar apenas em sintomas isolados ou processos mentais específicos. No contexto junguiano, a psique é entendida como um sistema dinâmico e integrado que busca constantemente o equilíbrio entre forças opostas, como o consciente e o inconsciente, o eu e o Self, e as polaridades internas e externas.

Esse enfoque holístico está presente na ideia de individuação, que é o processo de desenvolvimento da personalidade e de integração das várias partes do eu, promovendo uma harmonia interna. Para Jung, a cura não ocorre apenas pela resolução de conflitos ou sintomas isolados, mas pelo crescimento pessoal e pela realização de potencialidades profundas que contribuem para o bem-estar geral da pessoa. Além disso, a psicologia analítica considera a importância do contexto cultural, espiritual e simbólico do indivíduo, reconhecendo que essas dimensões afetam profundamente a saúde psicológica e emocional. A ideia de que saúde mental inclui um alinhamento e equilíbrio entre as diversas dimensões do ser humano (mental, física, emocional e espiritual) coloca a psicologia analítica em um alinhamento natural com o modelo holístico de saúde.

The background features a dark blue gradient. At the top, two thought bubbles are connected by a thin line. The left bubble contains a tangled, chaotic scribble, while the right bubble contains a neat, organized stack of horizontal lines. Below these, the faint silhouettes of a therapist and a patient are visible, with the therapist leaning forward and the patient sitting upright.

Conceito de cura na psicologia analítica

Psicoterapia não é o tratamento de pacientes; não é medicina. Não tem a intenção de curar pessoas. Não deseja fazer algo ao paciente, tentando mudá-lo. Não tem interesse em eficácia. Pois então seria (a) um projeto tecnológico e (b) uma traição ao interesse na alma em sua negatividade absoluta em favor da positividade de pessoas visíveis, tangíveis e resultados práticos. Estaríamos perdidos na externalidade. Psicoterapia é a tentativa de permitir que o paciente veja a si mesmo e sua vida psicologicamente. Se isso for bem-sucedido, é, de acordo com a compreensão junguiana da psicoterapia, a cura real do paciente (Giegerich).



A Construção Social e Cultural do Corpo e da Saúde

O que é um corpo? Apesar da tentação em responder de maneira reducionista que o corpo é um conjunto de células, órgãos e sistemas, a ideia que temos sobre o que é um corpo está sempre inserida em um contexto. Magros, gordos, jovens, velhos, genderizados, racializados, colonizados, sexualizados, globalizados, saudáveis, doentes, vivos ou mortos.

Corpos são moldados numa miríade de formas pela cultura, pela sociedade e pelas experiências compartilhadas em contextos socioculturais. Além disso, são historicamente transformados e, como tal, estão em perpétua mudança, bem como nossas ideias a seu respeito (Demello, 2023, p. 25).

Instituições como a política, o direito, o sistema de saúde e os meios de comunicação moldam não apenas as percepções que temos sobre nossos corpos, mas também o acesso a recursos fundamentais, como assistência médica, alimentação adequada e condições seguras de trabalho. Dessa forma, mesmo os elementos biológicos de nosso corpo — como a pele, os ossos, o sangue, os órgãos e os hormônios — são influenciados por uma complexa interação entre a biologia e o ambiente físico e social em que vivemos. Assim, nossa saúde e comportamento são resultados tanto de fatores biológicos quanto históricos (Demello, 2023).

A Importância do Símbolo na Compreensão da Psique

Na psicologia analítica de Jung, o símbolo ocupa uma posição central como ponte entre o consciente e o inconsciente. Diferente de um signo, que possui um significado direto e objetivo, o símbolo é multifacetado, carregando significados que transcendem o racional. Ele surge espontaneamente em sonhos, fantasias e expressões artísticas, refletindo conteúdos do inconsciente que ainda não foram assimilados pela consciência.

Jung considerava os símbolos como expressões naturais da psique, capazes de revelar verdades profundas sobre o indivíduo. Eles são instrumentos de transformação, auxiliando no processo de individuação ao conectar o ego à totalidade do Self. Na prática clínica, compreender e interpretar os símbolos permite acessar camadas mais profundas da experiência humana, oferecendo insights sobre conflitos internos, medos e potenciais não desenvolvidos.



A Linguagem Simbólica dos Sintomas

Os sintomas, sejam psíquicos ou físicos, são vistos como expressões simbólicas de uma disfunção no eixo ego-Self. Eles surgem como resultado de um mecanismo de compensação: quando a consciência assume uma postura rígida ou negligencia certos aspectos da psique, o inconsciente utiliza o corpo ou a mente para expressar aquilo que precisa ser reintegrado. Em outras palavras, tanto a saúde quanto a doença podem ser interpretadas como representações simbólicas da relação entre ego e Self.

Por exemplo, uma doença física pode simbolizar um conflito psíquico ou uma repressão emocional que o indivíduo não está consciente. Ao decifrar o significado do sintoma-símbolo, é possível identificar o “erro” no eixo ego-Self e a “correção” necessária para restaurar o equilíbrio psíquico. Essa correção ocorre por meio da integração de conteúdos inconscientes à consciência, promovendo a totalidade e a cura.

Como explica Ramos (2006, p. 73): “Aqui, os fatores causais, genéticos ou sociais são considerados instrumentos pelos quais age o mecanismo compensatório.” Isso significa que, embora influências externas desempenhem um papel na manifestação de sintomas, a doença em si possui um propósito simbólico: religar o ego ao Self, permitindo a transformação interior.

Assim, na visão junguiana, toda e qualquer doença é um símbolo que aponta para um desequilíbrio e uma possibilidade de autodescoberta. Decifrar o símbolo e compreender seu propósito finalista permite que o indivíduo avance em seu processo de individuação, integrando o reprimido e alcançando maior equilíbrio entre corpo, mente e psique.



A Psicossomática Junguiana na Prática Clínica

A prática da Psicossomática Junguiana enfatiza que o tratamento deve englobar os aspectos emocionais e simbólicos, além dos sintomas físicos. Jung acreditava que as doenças são expressões do inconsciente, e Ramos sugere que esses sintomas devem ser interpretados e integrados como partes do todo psicológico do paciente.

Na prática, o profissional deve aprender a reconhecer e interpretar símbolos e padrões emocionais, auxiliando o paciente a entender suas dores físicas e emocionais de forma integrada. Essa abordagem amplia o alcance terapêutico, permitindo uma compreensão mais completa do indivíduo.

A Psicossomática Junguiana alerta para a importância de não reduzir o ser humano a um mero conjunto de processos biológicos. O foco em uma integração harmoniosa entre mente e corpo permite que as pessoas vivam em equilíbrio consigo mesmas e com o ambiente, promovendo uma saúde mais sustentável e humana.

A Psicossomática Junguiana oferece uma perspectiva única e profunda, onde mente e corpo são vistos como um sistema integrado. Esse modelo desafia as divisões tradicionais entre corpo e mente, convidando profissionais de saúde a adotar uma abordagem mais sensível e completa para tratar o ser humano em sua totalidade.

Este guia é apenas uma introdução ao vasto campo da Psicossomática Junguiana, que continua a proporcionar insights valiosos para aqueles que desejam um entendimento profundo e humano da saúde.

Quer estudar mais? Para um aprofundamento deste tema sugerimos que você conheça a nossa pós-graduação EaD em Psicossomática Junguiana e transforme a sua visão de ser humano e a sua prática clínica.

Referências Bibliográficas

CAPRA, Fritjof. O Ponto de Mutação. Cultrix, 2012.

DAMÁSIO, António R. O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano. Companhia das Letras, 2012.

DEMELLO, Margo. Estudos do corpo. Petrópolis: Vozes, 2023.

GIEGERICH, Wolfgang. Working with dreams: initiation into the soul's speaking about itself. Routledge, 2020.

GUGGENBUHL-CRAIG, Adolf. Eros de Muletas. Curitiba: Corsária, 1998.

HOPCKE, Robert H. Guia para a Obra Completa de C. G. Jung. Petrópolis: Vozes, 2011.

LIEBERMAN, Daniel E. A História do Corpo Humano: Evolução, Saúde e Doença. Zahar, 2015.

LELOUP, Jean-Yves; LIMA, Lise Mary Alves de. Corpo e Seus Símbolos: Uma Antropologia Essencial.

RAMOS, Denise G. Psique do Corpo. São Paulo: Summus, 2006.

Ramos, Denise G. Introdução. In: Introdução à psicossomática, São Paulo: Atheneu, 2010

RODRIGUES, Avelino Luiz.; CAMPOS, Elisa Maria Parahyba; PARDINI, Fernando. Mecanismo da formação de sintomas. In: SPINELLI, Maria Rosa. Introdução à psicossomática. São Paulo: Atheneu, 2010, p. 91-128.

SANTOS, Aliene Silva Gonçalves de. Algumas escolas da psicossomática. In: SPINELLI, Maria Rosa. Introdução à psicossomática. São Paulo: Atheneu, 2010, p. 91-128.

ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah (orgs.). Ao Encontro da Sombra: O Potencial Oculto do Lado Escuro da Natureza Humana. São Paulo: Cultrix, 2007.



Instituto
Freedom