



Jung  
na Prática

# PSICOSSOMÁTICA



“Recados do  
si-mesmo”

LINO BERTRAND



# PSICOSSOMÁTICA

## RECADOS DO SI-MESMO



Para falarmos de psicossomática precisamos entender os conceitos junguianos básicos, e, a partir daí, poderemos compreender como psique e corpo se interligam.

Quando falamos de corpo e psique, também estamos falando de natureza como um todo. Todos os elementos compõem uma rede que se complementa, e assim deve ser considerada.

Ao considerar a psique do indivíduo, portanto, entenda-se cada elemento deste plano tridimensional, seja do reino mineral, vegetal, animal... o ser humano e a natureza como um todo.

## A PSIQUE E SUA ESTRUTURA

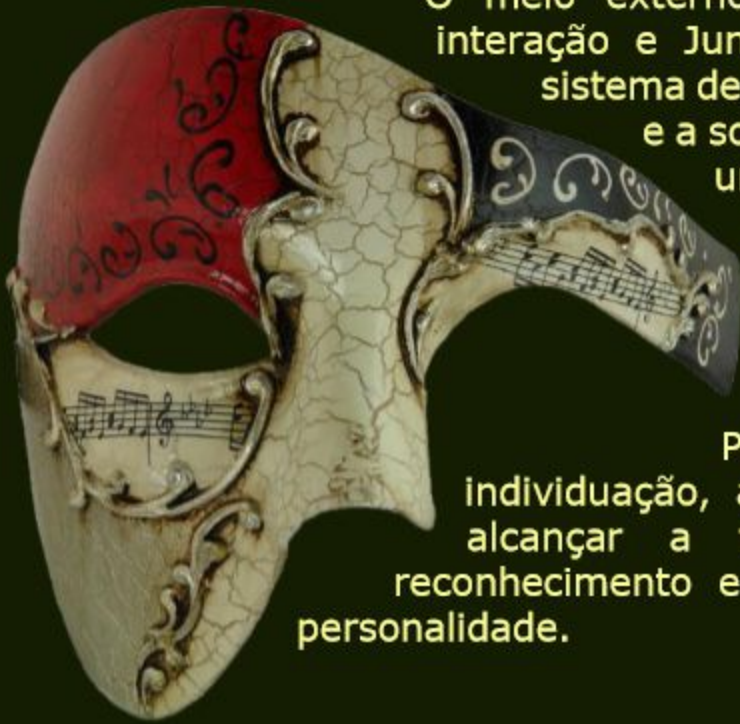
A origem da palavra psique é grega e significa sopro ou alma.

Reunindo todos os aspectos da personalidade, tanto conscientes quanto inconscientes, a função da psique é regular e harmonizar internamente o indivíduo capacitando-o para viver.





Os diferentes sistemas da psique que interagem entre si são: a consciência, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo.



O meio externo tem na persona o elemento de interação e Jung a define como: "um complicado sistema de relação entre a consciência individual e a sociedade; (...) máscara destinada, por um lado, a produzir um determinado efeito sobre os outros e por outro lado a ocultar a verdadeira natureza do indivíduo." (JUNG, 2008, p. 79).

Podemos alcançar um estado de individuação, a integração de si consigo mesmo, alcançar a totalidade, ou Self, através do reconhecimento e integração das potencialidades da personalidade.

O Inconsciente coletivo contém toda a estrutura coletiva da espécie humana. Os conteúdos do inconsciente coletivo são denominados arquétipos que, segundo Jung, são como continentes sem conteúdo próprio que servem para organizar e/ou canalizar todo o conhecimento da humanidade e são preenchidos pelas pessoas à medida de suas experiências conscientes. (Cf. JUNG, 2002, p.91)

Ao se constelar, a partir dos afetos, uma quantidade de energia psíquica significativa, surgem os complexos em cujos centros encontramos arquétipos. A energia psíquica fica retida pelos complexos que não são necessariamente patológicos e podem ser fonte de inspiração, tal qual invasões, para os artistas. (Cf. JUNG, 1972, p.56)





redor de um  
resposta ao símbolo.

Jung (2007, p.54) diz que: "O mecanismo psicológico que transforma a energia é o símbolo". Os inúmeros símbolos associados a um arquétipo são representações deste, são imagens arquetípicas, a maneira que temos de enxergar o próprio arquétipo. São ao mesmo tempo bipolares e atemporais.

O inconsciente se expressa, em um primeiro momento, através de símbolos que, ao representar de forma mais harmônica o conteúdo organizado ao arquétipo, tanto maior e mais intensa será a

As experiências reprimidas, esquecidas, ignoradas e vividas, as quais o ego ideal não admite ou suporta em sua consciência, ficam armazenadas no inconsciente pessoal, a sombra, que não é boa ou má, é, antes de tudo, o que não se sabe ou quer, conteúdos com grande potencial de energia psíquica. Adquire caráter positivo ou negativo de acordo com a postura do ego, que potencializa a energia psíquica contida na sombra contra ou a seu favor.

É através de suas projeções que podemos reconhecê-las. Na sombra há um manancial de conhecimentos que se reconhecido e utilizado promoverá o crescimento e maturação da consciência rumo ao Self, à totalidade do ser.





A unidade da psique só pode ser alcançada com o desenvolvimento do Self, do si-mesmo, estágio final do processo de Individuação. O complexo de ego se mantém como centro da consciência, mas passa a não ser mais encarado como o núcleo de toda a personalidade, uma vez que de fato não o é. Torna-se maleável e fluído, como um rio que permite que o mar trafegue por suas encostas.

## A SOMBRA É VIVA

A sombra é negativa ao entanto, como possui grande certamente irá manifestar-se suas qualidades indesejáveis dominado pela material da sombra menos ele pode reconhecimento da consciência coletiva



não ser reconhecida. No quantidade de energia psíquica, e o indivíduo, então, projetará em outros ou passará a ser sombra. Quanto mais o tornar-se consciente, dominar. Sobre o sombra frente à Jung diz:

Os "ismos" dominantes, que nada mais são do que perigosas identificações da consciência subjetiva com a consciência coletiva, constituem a mais séria ameaça a este respeito. Semelhante identificação produz infalivelmente um homem massificado, com sua tendência irresistível à catástrofe. Para escapar desta terrível ameaça, a consciência subjetiva deve evitar a identificação com a consciência coletiva, e reconhecer tanto a sua própria sombra quanto a existência e a importância dos arquétipos. Estes últimos constituem uma defesa eficaz contra a prepotência da consciência social e da consequente psique massificada. (JUNG, 2006, p. 160)



Como seres humanos, não podemos integrar a sombra totalmente, pois nos tornaríamos seres fora da dimensão à qual pertencemos, mas ao conscientizar os conteúdos sombrios, recuperamos parte de nós mesmos.

## O EGO COMO BASE



Um ego estruturante sabe ser maleável a ponto de não sucumbir às potências inconscientes. Ao contrário do ego rígido ou com sua formação deficitária, que se utilizará de projeções, de negações e repressões para não entrar em contato com os conteúdos do inconsciente.

As crianças fazem o que bem conhecemos: fecham os olhos acreditando que não mais verão os seus medos ou monstros, tentando afastar a sombra. A isso se dá o nome de

negação e por ser de caráter infantil, primitivo, muitas pessoas ao realizá-la sentem inconscientemente, ou até conscientemente, vergonha.

As projeções referem-se à criação de imagens, símbolos dos materiais inconscientes sobre algo ou alguém. São comumente projetadas em nosso meio ambiente, e só podemos reconhecê-las à medida que observamos os detalhes sutis inconscientes nas manifestações projetivas.





Jung (2006, p.204) diz que “a projeção dos conteúdos inconscientes é fato natural, normal”. Ao realizar uma projeção, o indivíduo estabelece uma relação com o objeto da projeção e esta será prejudicial caso haja a falta de reconhecimento. É o reconhecimento e a gradativa restituição da imagem simbólica que afrouxa os nós da projeção e liberta o indivíduo para a real experiência do objeto.



O fanatismo advém da intensa carga energética depositada no inconsciente coletivo ao indivíduo inclinar sua consciência unilateralmente nos conteúdos da consciência coletiva. A repressão dos aspectos inconscientes gera uma força contrária e pode engolir o sujeito e até mesmo nações. Tudo o que é reprimido fica inconsciente e a tensão dos opostos gera conflitos que podem se tornar sintomas psíquicos ou físicos, até que se desfça o conflito, liberando a energia contida. (Cf. JUNG, 2006, p. 158)



A consciência dos pares de opostos permite ao ego não se identificar com um deles, evitando a unilateralização e mantendo sua identidade.



## A NATUREZA E A SOMBRA

A sombra coletiva é efervescientemente observada e até cultuada nessa nossa época de informação rápida e massificada. Todos sabem das atrocidades ocorridas pelo mundo afora graças às modernas tecnologias. Jung expõe no texto abaixo a força dessa massificação:



Quanto maior for a carga da consciência coletiva, tanto mais o ego perde sua consciência prática. É, por assim dizer, sugado pelas opiniões e tendências da consciência coletiva, e o resultado disto é o homem massificado, a eterna vítima de qualquer "ismo". (JUNG, 2006, p.158-159)



Nações e grupos se dividem, viram uns a sombra dos outros, e podemos notar isso pelas inúmeras formas de discriminação, pelas gigantescas diferenças sócioeconômicas, pelos embates dos "inimigos" políticos. Na busca pelo poder, esquece-se do amor (Cf. JUNG, 1980, p.49). Sempre um prevalece, não podendo coexistir sob o mesmo teto. O resultado disso é o crescimento da sombra coletiva que é alimentada a cada segundo e representa o lado escuro da natureza humana. Abaixo, Zweig e Abrams relacionam a arte, a sombra e o poder:



Revelar o lado escuro da natureza humana tem sido, então, um dos propósitos básicos da arte e da literatura. Como disse Nietzsche: "Temos arte para que a realidade não nos mate." Usando as artes e a mídia (aí incluída a propaganda política) para criar imagens tão más ou demoníacas quanto a sombra, tentamos ganhar poder sobre ela, quebrar seu feitiço. (ZWEIG; ABRAMS, 2010, p.19)

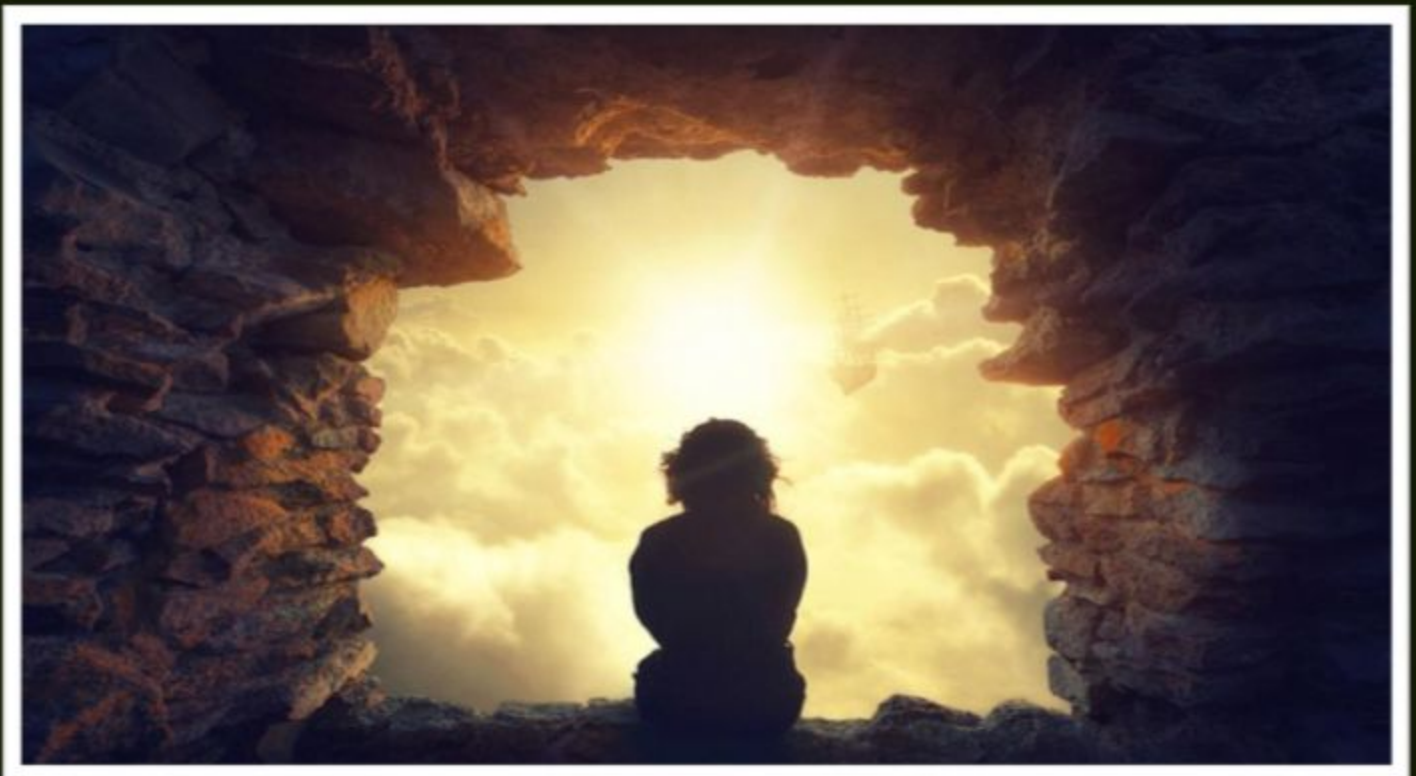


A fascinação e repulsa exercidas pelas e nas mídias sociais podem ser explicados pela sensação de poder que adquirimos sobre a sombra coletiva através das manifestações midiáticas, o que se configura ilusório, uma vez que nos tornamos vasos preenchidos do mal da nossa era. Jung no Prefácio à 1ª edição do livro *Psicologia do Inconsciente* diz que:

A psicologia do indivíduo corresponde à psicologia das nações. As nações fazem exatamente o que cada um faz individualmente; e do modo como o indivíduo age, a nação também agirá. Somente com a transformação da atitude do indivíduo é que começará a transformar-se a psicologia da nação. Até hoje, os grandes problemas da humanidade nunca foram resolvidos por decretos coletivos, mas somente pela renovação da atitude do indivíduo. (JUNG, 1980, p.4)



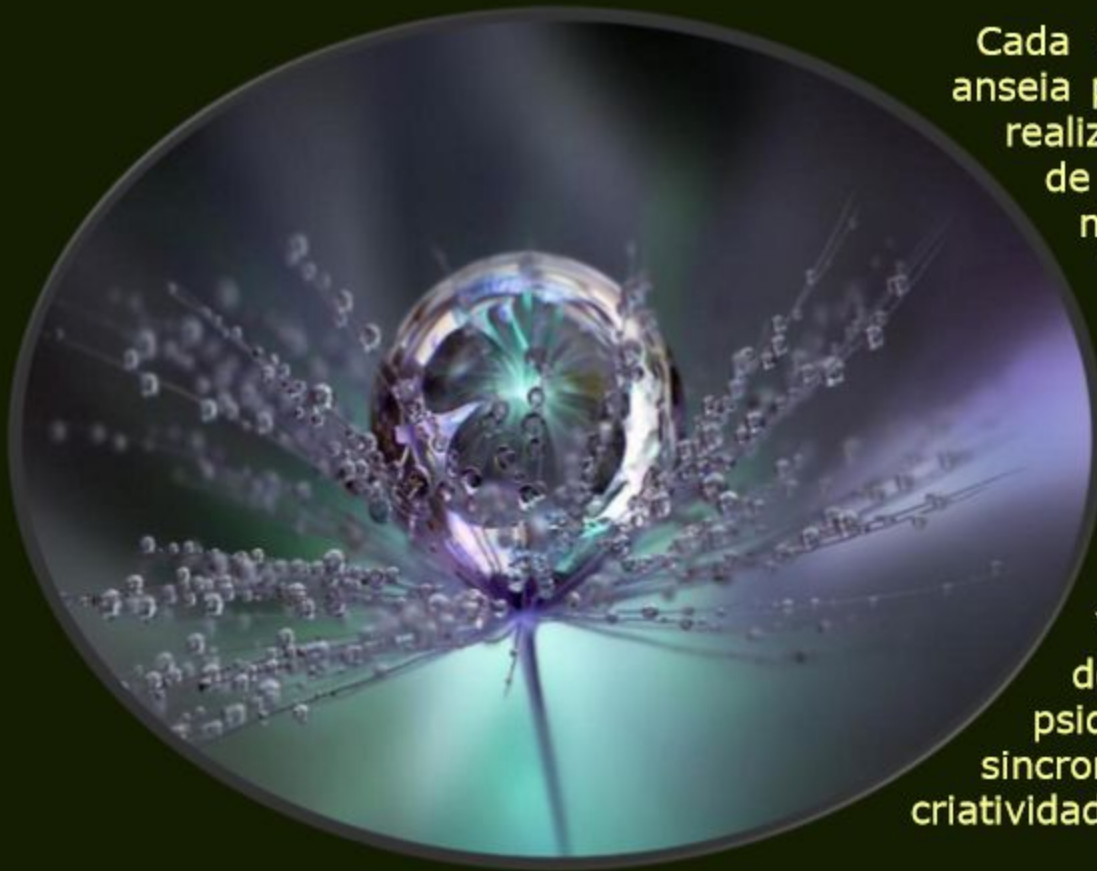
As crianças são bombardeadas por assuntos sombrios, nos contos de fadas, nos filmes e videogames, pela televisão que mal gerencia seu conteúdo e, muitas vezes, dentro de casa, na observação dos pais, parentes e amigos, que descarregam suas projeções uns nos outros, criam seus tabus em seus quartos escuros. Os heróis e personagens coletivos incitam a luta do bem contra o mal e fomentam a repressão e eliminação da sombra.



“Nada podemos mudar se não o aceitamos.” (JUNG, 1973, p.339). Assim Jung inicia uma de suas frases. Segundo ele somente com a aceitação e integração do potencial energético na sombra pessoal de cada indivíduo é que poderemos realizar alterações no coletivo e, conseqüentemente, em sua sombra.



## RECADOS DO SI-MESMO



Cada um de nós deseja, anseia por realização, auto-realização, onde o ponto de referência é o si-mesmo. Talvez por isso Jung disse que era "a história de um inconsciente que se realizou".

O si-mesmo envia "mensagens", "recados", através de elementos da psique, os sonhos, a sincronicidade, a criatividade e os sintomas.

Assim, por mais que não achemos justo quando algum sintoma físico, emocional, psíquico nos atinge, são aspectos sombrios, individuais ou coletivos, que se bem aproveitados, configuram-se como riquezas inestimáveis para o autoaperfeiçoamento e conseqüente autorrealização.

Uma febre pode simbolizar a necessidade de mudança de uma situação que precisa ser modificada. Uma dor de cabeça pode representar a necessidade de uma parada para respirar e arejar os pensamentos. Um sentimento de ira pode desencadear uma dor no joelho, ou uma ansiedade pode trazer irritações no estômago, uma gastrite.





Através da análise, do símbolo, podemos encontrar esses recados e entender o que o si-mesmo deseja para a autorrealização. A psique é teleológica, ou seja, tem uma direção, a direção da realização da totalidade.



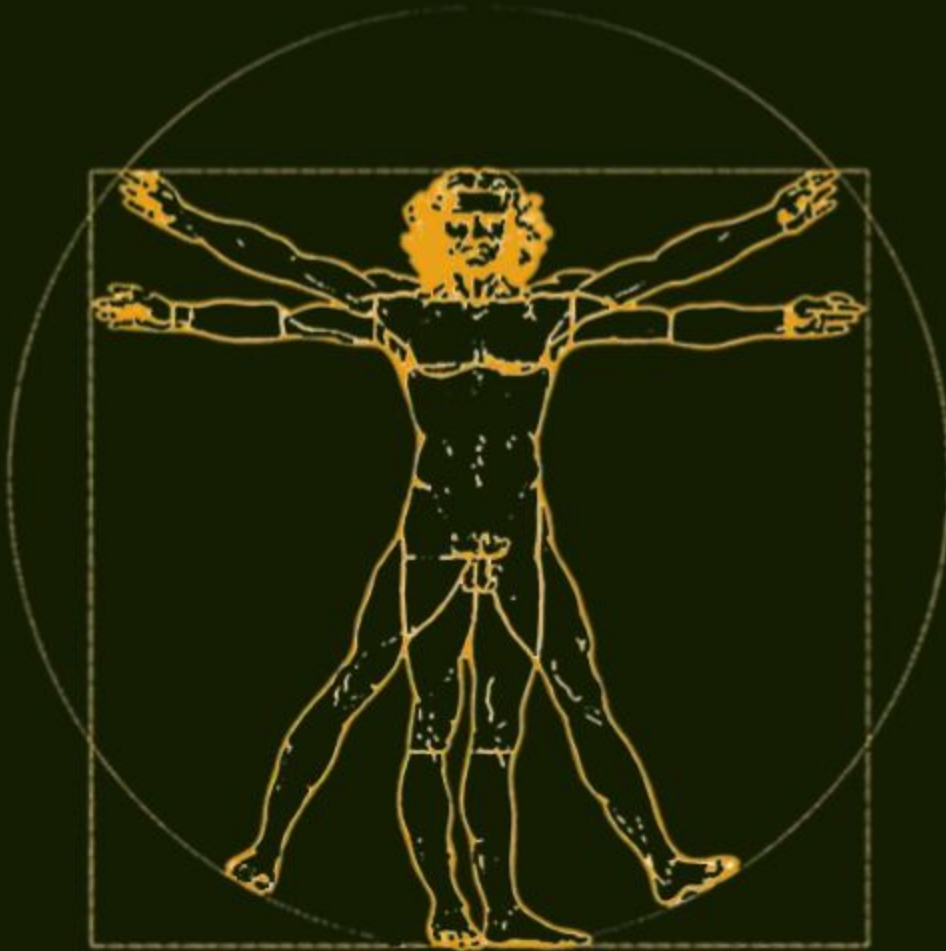
Se pararmos para ouvir essas mensagens, ganhamos a oportunidade de perceber que os sintomas são uma das mais generosas manifestações da justiça de fatos, uma inominável bênção que nos permite modificar nossos hábitos, muitas vezes viciados e prejudiciais.

A psicossomática, como estudo da relação entre corpo e psique, traz as bases para o entendimento dessa comunicação intrínseca que temos.





“Nada podemos mudar se não o aceitamos...”, como dito anteriormente, é uma das frases de Jung que mais gosto. Realmente, devemos aceitar para mudar, aceitar o que não conhecemos, aceitar o que não temos bem elaborado, aceitar o que escondemos, aceitar a sombra, o outro em nós.



A melhor forma de não deixar um sintoma se transformar numa doença crítica, que pode levar a óbito ou à incapacitação, é reconhecer a direção orientada pelo si-mesmo, através do próprio sintoma.

Passemos então a ouvir os recados do si-mesmo como o bem mais precioso que temos, bem imaterial, uma mina de ouro abstrata, mas que produz real efeito quando desprezada.



## REFERÊNCIAS

JUNG, Carl Gustav. *Fundamentos de Psicologia Analítica: As conferências de Tavistock*. Petrópolis: Vozes, 1972. v. 1.

\_\_\_\_\_. *Psychology and Religion. West and East*. 2. ed. New Jersey: Gerhard Adler & R. F. C. Hull, 1973. v 11.

\_\_\_\_\_. *Psicologia do Inconsciente*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1980. v. 7/1.

\_\_\_\_\_. *Aspectos do Drama Contemporâneo*. 2. ed. Petrópolis: Vozes. 1990. v. 10/2.

\_\_\_\_\_. *Civilização em Transição*. Petrópolis: Vozes, 1993. v. 10/3.

\_\_\_\_\_. *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002. v. 9/1.

\_\_\_\_\_. *A Natureza da Psique*. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2006. v. 8/2.

\_\_\_\_\_. *A Energia Psíquica*. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2007. v. 8/1.

\_\_\_\_\_. *O Eu e o Inconsciente*. 21. ed. Petrópolis: Vozes. 2008. v. 7/2.

\_\_\_\_\_. *O problema do mal no nosso tempo*. In: ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah (orgs). *Ao Encontro da Sombra. O potencial oculto do lado escuro da natureza humana*. São Paulo: Cultrix, 2010.

MORSCHITZKY, Hans e SATOR, Sigrid. *Quando A Alma Fala Através do Corpo - Compreender e Curar Distúrbios Psicossomáticos*. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.