

LINGUAGEM SIMBÓLICA E SAÚDE NA VISÃO DA PSICOLOGIA ANALÍTICA DE JUNG

SYMBOLIC LANGUAGE AND HEALTH FROM THE VIEW OF JUNG'S ANALYTIC PSYCHOLOGY

Adriana Lúcia de Escobar Chaves de Barros
Doutora em Letras pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro
(PUC/RIO)

chaves.adri@hotmail.com
<http://lattes.cnpq.br/0201552127514276>

Vicente Sarubbi Júnior
Doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP)

vicente.junior@uems.br
<http://lattes.cnpq.br/5532082488262193>

Ruberval Franco Maciel
Doutor em Estudos Linguísticos e Literários de Inglês pela Universidade de São
Paulo (USP)

ruberval@uems.br
<http://lattes.cnpq.br/3940070820451122>
<https://orcid.org/0000-0003-0373-1047>

Resumo: Este artigo pretende explorar os conceitos de saúde e adoecimento psicossomáticos sob a ótica junguiana, argumentando que entendimentos mais profundos sobre os mecanismos simbólicos da linguagem, a integração entre o consciente e o inconsciente e o autoconhecimento podem contribuir para o tratamento e a compreensão das patologias mentais contemporâneas. Na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, o adoecimento do corpo é visto como uma forma de comunicação em relação aos desequilíbrios psíquicos. Além disso, a integração entre o consciente e o inconsciente, mediada pela linguagem simbólica, seja essencial para alcançar o equilíbrio psíquico, e, portanto, a saúde mental. Nesse contexto, os símbolos atuam como uma ponte entre o consciente e o inconsciente, revelando conflitos internos, como também, facilitando o processo de individuação. A Psicologia Analítica não busca apenas tratar sintomas, mas promover uma transformação psíquica profunda. Sonhos, fantasias, mitos e até os adoecimentos são considerados significativas manifestações simbólicas, ao oferecerem insumos para a compreensão dos conflitos internos dos indivíduos. A atenção à linguagem simbólica dos sonhos, bem como à arte e outras formas de expressão simbólica, permite uma compreensão mais profunda das questões internas do indivíduo adoecido. Essa abordagem terapêutica visa não apenas aliviar os sintomas imediatos, mas também a promover um crescimento pessoal e uma maior integração entre mente e corpo, proporcionando uma perspectiva holística para o tratamento dos transtornos psíquicos e para a promoção do bem-estar. Por isso, ao interpretar

Buildingtheway

esses símbolos, o terapeuta deve acessar conteúdos inconscientes, para promover o equilíbrio emocional e mental do seu paciente/cliente.

Palavras-chave: Linguagem simbólica. Saúde Mental. Psicossomático. Psicologia Analítica. Jung

Abstract: This article aims to explore the concepts of psychosomatic health and illness from a Jungian perspective, arguing that deeper understandings of the symbolic mechanisms of language, the integration between the conscious and the unconscious, and self-knowledge can contribute to the treatment and understanding of contemporary mental pathologies. In Carl Gustav Jung's Analytical Psychology, the illness of the body is seen as a form of communication in relation to psychic imbalances. In addition, the integration between the conscious and the unconscious, mediated by symbolic language, is essential to achieve psychic balance, and therefore mental health. In this context, symbols act as a bridge between the conscious and the unconscious, revealing internal conflicts, as well as facilitating the process of individuation. Analytical Psychology does not only seek to treat symptoms, but to promote a profound psychic transformation. Dreams, fantasies, myths and even illnesses are considered significant symbolic manifestations, as they offer inputs for the understanding of individuals' internal conflicts. Attention to the symbolic language of dreams, as well as to art and other forms of symbolic expression, allows for a deeper understanding of the inner issues of the ailing individual. This therapeutic approach aims not only to relieve immediate symptoms, but also to promote personal growth and greater integration between mind and body, providing a holistic perspective for the treatment of psychic disorders and for the promotion of well-being. Therefore, when interpreting these symbols, the therapist must access unconscious contents, to promote the emotional and mental balance of their patient/client.

Keywords: Symbolic language. Mental health. Psychosomatic. Analytical Psychology. Jung.

Considerações iniciais

O adoecimento psíquico emerge como flagelos contemporâneos, delineando-se a partir de uma pandemia silenciosa que assola o tecido social em escala global. Cada vez mais, pesquisas contemporâneas vêm reconhecendo a importância de se investigar os diversos formatos de comunicação entre a mente e o corpo, sublinhando como esses podem influenciar positivamente no tratamento de transtornos psíquicos, tais como a ansiedade e a depressão, e contribuir para o bem-estar e a saúde geral das pessoas.

Buildingtheway

63

Ao definir a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948) desafia a noção de saúde meramente como a ausência de doença e evidencia a inseparabilidade do corpo e da mente. A compreensão da intrínseca relação entre psique e corpo valorizam a integridade do ser humano e permite-nos entender que as disfunções somáticas não são apenas causadas por fatores biológicos, mas também psicológicos. Nesse sentido, saúde mental e saúde física são partes interdependentes de um sistema interligado, em que a comunicação entre o corpo e a mente se dá de forma bidirecional, pois o estado psicológico influencia a saúde física, assim como o estado do corpo afeta a mente.

No campo das Neurociências, como a Neuropsicologia e a Neurolinguística, por exemplo, muitos estudos sobre a linguagem do cérebro exploram a interconectividade dos pensamentos, palavras, emoções e comportamentos, buscando aprofundar os conhecimentos sobre como esses podem influenciar a nossa saúde física e mental. Sob essa ótica, consideramos que o adoecimento do corpo é uma forma de comunicação sobre os desequilíbrios psíquicos, o que justifica olharmos para as doenças quanto ao seu aspecto psicossomático, considerando os sintomas físicos como manifestações psicoemocionais e escutar o corpo na busca pelo equilíbrio psíquico e físico.

É sob esse ponto de vista que abordaremos a comunicação e como a sua influência sobre a mente vêm contribuindo para o construto coletivo como um todo. Para buscar compreender melhor sobre a saúde e o adoecimento psicossomático, discorreremos sobre alguns conceitos da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, como consciente, inconsciente, psique (mente), soma (corpo), complexos, sintomas e a importância da linguagem simbólica.

Diante deste contexto, este artigo tem o objetivo de explorar os conceitos de saúde e adoecimento psicossomáticos sob a ótica junguiana. Argumenta-se que entendimentos mais profundos sobre os mecanismos simbólicos da linguagem, a integração entre o consciente e o inconsciente e o autoconhecimento podem contribuir para o tratamento e a compreensão das patologias mentais contemporâneas.

Na visão junguiana, o adoecimento não é visto apenas como um

Buildingtheway

fenômeno físico, mas como uma manifestação da psique que pode revelar conflitos, desequilíbrios e processos inconscientes. Nesse sentido, Jung evidenciou que a profunda conexão entre psique e o corpo possibilita-nos entender sobre como o estado emocional e psicológico do indivíduo pode influenciar, e, até mesmo, causar manifestações físicas de adoecimento.

A teoria da Psicologia Analítica de Jung enfatiza a importância da integração entre o consciente e o inconsciente para alcançar a individuação, um estado de equilíbrio psíquico e plenitude. A linguagem simbólica, nesse contexto, desempenha um papel fundamental, pois é por intermédio dela que o inconsciente se comunica com o consciente.

O símbolo é a forma de linguagem por meio da qual a psique se expressa, atuando como pontes entre o consciente e o inconsciente, carregando múltiplas camadas de significados, sentidos e energia emocional. A interpretação desses símbolos, que representa um processo central na Psicologia Analítica, permite o acesso a conteúdos inconscientes, na direção da integração psíquica e do equilíbrio mental e emocional.

Por meio do processo analítico, busca-se não apenas tratar o adoecimento, mas também promover o desenvolvimento de uma personalidade mais íntegra e harmoniosa, reconhecendo a inseparável conexão entre corpo e psique, consciente e inconsciente. Sonhos, fantasias, mitos, arte e o próprio adoecimento são manifestações ricas em simbolismo, por meio das quais o inconsciente expressa seus conteúdos, oferecendo subsídios para a compreensão dos conflitos internos. Dessa forma, a atenção à linguagem simbólica presente nos sonhos relatados pelos pacientes e na arte por eles produzida possibilita uma visão mais profunda de suas questões internas, viabilizando um processo terapêutico que não apenas ameniza sintomas, mas também promove uma transformação psíquica significativa.

A linguagem simbólica na psicologia analítica, as mandalas e sua expressão na arte e no tratamento psiquiátrico de Nise da Silveira

De acordo com a Psicologia Analítica, o ser humano é visto como uma

Buildingtheway

entidade composta por: ego, ou seja, a parte consciente da personalidade; o inconsciente pessoal, que abriga memórias, experiências e conteúdos reprimidos; e o inconsciente coletivo, isto é, o nível mais profundo da psique, que contém padrões e imagens universais, além de conhecimentos e experiências compartilhadas por toda a humanidade ao longo da história.

O ser humano também é concebido como inerentemente simbólico (Jung, 2015), portanto, o conceito de símbolo é fundamental para entender a visão sobre a mente humana, pela ótica junguiana. Na psique, o papel dos símbolos é análogo ao seu papel na história e na cultura, isto é, o de identificar e o de conectar. Para Jung (2000, p. 259), tratam-se de “[...] tentativas naturais de lançar uma ponte sobre o abismo muitas vezes profundo entre os opostos, e de equilibrar as diferenças que manifestam”.

Nessa perspectiva, os símbolos têm um lado que é conhecido pelo consciente e outro que permanece oculto, no inconsciente, e que nunca será inteiramente compreendido de forma racional. Assim, sendo formados por elementos e imagens conscientes e inconscientes, eles servem de ferramentas para elaborarmos aquilo que ainda não entendemos por completo e, mais do que representar algo já sabido, indicam caminhos para o que ainda é desconhecido. Nesse processo, embora esses componentes inconscientes não sejam totalmente entendidos, eles são reconhecidos e incorporados à consciência, conforme as necessidades do ego (Chevalier; Gheerbrant, 2001).

Para o símbolo exercer sua função adequadamente, é preciso a intervenção ativa da consciência egóica, que deve estar pronta para se engajar no processo. O ego precisa ser estimulado pela imagem, buscando interação com ela. Isso significa que o ego escolhe e reage às imagens com as quais precisa se integrar. Geralmente, o aspecto consciente do símbolo tem a capacidade de engajar o ego, despertando questionamentos e atraindo-o para a imagem (Jung, 2000).

Os símbolos carregam uma complexidade psíquica que abrange dimensões pessoais, culturais e arquetípicas, oferecendo uma profundidade de significados que transcende qualquer tentativa de limitação restrita. No que tange às noções dos arquétipos e do inconsciente coletivo, os processos de se

Buildingtheway

tornar consciente dos símbolos e interpretar não se limitam ao indivíduo, mas se estendem à sociedade como um todo. A interpretação da linguagem simbólica coletiva permite compreender de forma mais ampla a nossa relação com o mundo, com os outros e com nossa própria vida.

Sendo assim, os símbolos coletivos exercem função primordial na formação de culturas, sistemas de crenças e valores compartilhados. Além de promoverem a comunicação entre o inconsciente e o consciente, os símbolos desempenham um papel essencial na expressão do conhecimento humano. Jung (2013) defende que a inclinação dos seres humanos para o simbolismo é observável desde a pré-história em diferentes formas de expressão como linguagem, mitologia, religião, arte e outras manifestações culturais, servindo como uma conexão simbólica crucial na vivência humana.

No tocante às experiências individuais, interpretar a linguagem simbólica é determinante para a jornada da individuação – um processo de crescimento, autodescoberta, autorrealização e desenvolvimento pleno da personalidade, isto é, tornar-se inteiro, Si-mesmo (*Self*). No processo de individuação, os símbolos constituem-se como formas de expressão do inconsciente pessoal e do inconsciente coletivo, com o potencial para nos conectar aos aspectos mais profundos e transcendentais de nossa psique (Jung, 2000).

Ao decifrar os símbolos e buscá-los conscientemente, a pessoa integra partes fragmentadas da psique, adquire uma compreensão mais profunda de si e caminha rumo a alcançar um senso de equilíbrio e totalidade. Dessa forma, mergulhar no mundo dos símbolos possibilita ao indivíduo explorar seus próprios conteúdos psíquicos e a desenvolver um diálogo interno com o seu “eu” mais profundo. Jung (2000) define a habilidade do ser humano em criar símbolos como a função transcendente, destacando sua importância na transição entre diferentes estados de consciência e mantendo uma conexão com o inconsciente.

Por ‘função transcendente’ não se deve entender algo de misterioso e por assim dizer suprassensível ou metafísico, mas uma função que, por sua natureza, pode-se comparar com uma

Buildingtheway

função matemática de igual denominação, e é uma função de números reais e imaginários. A função psicológica e 'transcendente' resulta da união dos conteúdos conscientes e inconscientes (Jung, 2000, p. 1).

A função transcendente, regida pelo *Self* ou o núcleo arquetípico do ser, é responsável pela geração de símbolos que contribuem para o processo de autorregulação da psique, e, representando o conflito entre forças contrárias, visam à unificação e harmonização dos opostos. Sendo assim, a função transcendente

[...] se baseia em apreciar o símbolo, isto é, a imagem onírica ou a fantasia, não mais semioticamente, como sinal, por assim dizer, de processos instintivos elementares, mas simbolicamente, no verdadeiro sentido, entendendo-se 'símbolo' como o termo que melhor traduz um fato complexo e ainda não claramente apreendido pela consciência (Jung, 2000, p. 7).

A característica transcendente do símbolo se refere à sua capacidade de ir além dos signos, penetrando neles e por intermédio deles. Na visão de Jung (2000), um símbolo permanece vivo desde que contenha um significado. A capacidade de simbolizar permite lidar com as adversidades da experiência humana e, mediante as imagens dos sonhos, conseguimos integrar os opostos e contribuir para a função terapêutica do símbolo, que na Psicologia Analítica representa a totalidade e a integridade do indivíduo. Nas palavras de Jung,

[...] enquanto um símbolo for vivo, é a melhor expressão de alguma coisa. E só é vivo enquanto cheio de significado. Mas, uma vez brotado o sentido dele, isto é, encontrada aquela expressão que formula melhor a coisa procurada, esperada ou pressentida do que o símbolo até então empregado, o símbolo está morto, isto é, só terá ainda significado histórico. Pode-se continuar falando dele como de um símbolo, sob a tácita pressuposição de que falamos sobre o que ele foi no passado, antes que tivesse nascido dele uma expressão melhor (Jung, 2013, p. 487).

Jung (2011) propõe uma visão simbólica dialética em contraste com abordagens lógicas e lineares. Ele acredita que a psique se manifesta via símbolos que não só expressam o inconsciente reprimido, mas também

Buildingtheway

promovem o desenvolvimento psicológico e a individuação. O símbolo, sendo uma totalidade, une opostos conscientes e inconscientes, buscando uma transcendência e uma nova consciência com o auxílio da síntese dialética. Os símbolos e sintomas, portanto, devem ser interpretados para além de seu significado superficial, como expressões da alma que obedecem a suas próprias leis e estruturas, refletindo as dinâmicas emocionais e o conhecimento intuitivo. Nas palavras do autor (2013, p. 487),

[...] toda concepção que explica a expressão simbólica como analogia ou designação abreviada de algo conhecido é semiótica. Uma concepção que explica a expressão simbólica como a melhor formulação possível de algo relativamente desconhecido, não podendo, por isso mesmo, ser mais clara ou característica, é simbólica. Uma concepção que explica a expressão simbólica como paráfrase ou transformação proposital de algo conhecido é alegórica (Jung, 2013, p. 487).

Nesse contexto, as mandalas ocupam um lugar central como símbolos de totalidade e integração. Tratam-se de figuras geométricas, geralmente circulares, que representam o cosmos e a totalidade da psique (Hortegas, 2016). Elas são vistas por Jung como instrumentos que unem opostos conscientes e inconscientes, facilitando uma transcendência e a emergência de uma nova consciência mediante a síntese dialética. Ao desenhar ou contemplar uma mandala, o indivíduo está, de certa forma, organizando, harmonizando seu mundo interno e promovendo a integração de diferentes aspectos da personalidade. Conforme Von Franz (2002, p. 246),

[...] o círculo (ou esfera) como um símbolo do 'Self' expressa a totalidade da psique em todos os seus aspectos, incluindo o relacionamento entre o homem e a natureza [...] ele indica sempre o mais importante aspecto da vida: sua extrema e integral totalidade.

Para Jung (1985), as mandalas são mais do que meras expressões artísticas; elas são representações simbólicas profundas que refletem as dinâmicas emocionais e o conhecimento intuitivo da alma. As mandalas exprimem "o Si-mesmo, a totalidade da personalidade" (Jung, 1985, p. 173). Ao

Buildingtheway

criar ou interagir com as mandalas, o indivíduo está se engajando em um processo de autoconhecimento e autotransformação, buscando a unidade e a completude interior. Este processo é essencial para a individuação, que é o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade (Hortegas, 2016).

Quando Jung criou sua primeira mandala em 1916, ele não tinha plena consciência do que estava fazendo, mas que resultou em uma composição rica em arquétipos mitológicos e símbolos místicos e naturais dispostos em um círculo. Devido à complexidade do resultado, ele levou tempo para compreender o caminho que havia trilhado. No entanto, a prática diária de criar mandalas proporcionou a ele uma clareza crescente, levando-o a experimentar o que denominava “transformação psíquica”. Isso o permitiu observar a Si-mesmo com mais segurança e uma vontade renovada de se transformar em algo maior e completo (Jung, 1985).

As mandalas são símbolos poderosos dentro da Psicologia Analítica, que facilitam a comunicação entre o consciente e o inconsciente, promovendo o desenvolvimento psicológico e a busca por um estado de completude e harmonia (Chevalier; Gheerbrant, 2001). Elas são ferramentas valiosas para a autoexploração e a cura, refletindo a visão de Jung de que os símbolos são expressões da alma que devem ser compreendidos em toda a sua profundidade e complexidade (Jung, 1985).

A interpretação das mandalas, portanto, vai além de seu significado superficial. Elas obedecem a suas próprias leis e estruturas, refletindo as forças emocionais e intuitivas que operam na psique (Chevalier; Gheerbrant, 2001). Ao analisar as mandalas, o terapeuta pode acessar informações valiosas sobre o estado emocional e psicológico do seu paciente/cliente, ajudando-o a integrar aspectos reprimidos ou desconhecidos de si mesmo (Jung, 1985).

Nesse sentido, os símbolos proporcionam maneiras de lidar com a dor. Eles podem ser comunicados usando palavras, sensações descritas, gestos e outras formas de comunicação. Na literatura, nas artes visuais e na música, podemos observar a conexão entre conceitos de tristeza, os quais podem estar associados a um quadro de depressão. O objetivo é permitir que a tristeza seja experimentada sem ser transformada em uma doença.

Buildingtheway

Dessa forma, os símbolos, criados por meio da função transcendente marcam o ponto de encontro e fusão das energias das dimensões consciente e inconsciente. Eles representam o esforço da psique para equilibrar esses componentes, visando a alcançar o equilíbrio psicológico e a saúde mental. Os símbolos podem se manifestar em sonhos, fantasias, imaginação ativa, expressões artísticas e até mesmo no adoecimento. Eles manifestam e comunicam questões pessoais, desafios emocionais e potenciais desconhecidos (Jung, 2000).

Nesse contexto, a influência da Psicologia Analítica foi significativa nas obras e abordagens de tratamento de Nise da Silveira (1978), trazendo uma nova perspectiva para lidar com distúrbios mentais, principalmente a esquizofrenia. Ela mostrou que é fundamental considerar a totalidade do indivíduo e suas manifestações simbólicas, em vez de tratar os sintomas separadamente. Essa abordagem holística, juntamente com a terapia ocupacional e a arte, revelou-se muito eficaz, apresentando uma opção humanizada e impactante para a Psiquiatria.

A aplicação prática dos conceitos junguianos sobre a função transcendente dos símbolos foi exemplificada no trabalho pioneiro de Nise da Silveira com terapia ocupacional para esquizofrênicos e psicóticos no Hospital Psiquiátrico de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, a partir das décadas de 1940/50. Nise da Silveira (1978) observou que, ao permitir que os pacientes se expressassem por meio de atividades artísticas como pintura, modelagem e outras formas de criação, eles eram capazes de comunicar simbolicamente seus conflitos internos, desafios emocionais e potenciais desconhecidos.

Essa abordagem inovadora possibilitou aos pacientes, que ela chamava de “clientes”, explorar e integrar elementos do seu subconsciente, promovendo o bem-estar emocional e a saúde mental. Em vez de serem submetidos exclusivamente a tratamentos convencionais e frequentemente invasivos, como a lobotomia e o eletrochoque, os indivíduos tratados por Nise da Silveira (1978) descobriram na arte uma maneira de dar significado às suas vivências internas, propiciando um caminho de autoconhecimento e cura.

A abordagem de Nise da Silveira (1978) na terapia ocupacional não

Buildingtheway

só proporcionou uma forma de expressão, mas também atuou como um processo terapêutico inovador, usando os símbolos das obras de arte criadas pelos clientes para conectar suas dimensões consciente e inconsciente. Seu trabalho evidenciou o potencial da arte como um meio possível para o tratamento mental, mostrando como a mente humana pode alcançar a totalidade e integridade por intermédio de simbolismos.

71

Inspirada nas ideias de Carl Gustav Jung, Nise da Silveira (1978) adotou uma abordagem que enfatizava o valor do inconsciente e a integração de seus conteúdos com a consciência. A interação próxima com Jung e suas obras teve um impacto significativo na perspectiva da psiquiatra brasileira em relação aos transtornos mentais e às opções de tratamento disponíveis.

Adotando os conceitos junguianos, Nise da Silveira (1978), acreditava que, por meio da arte, os pacientes poderiam expressar conteúdos profundos da mente e, assim, dar início a um processo de cura e autoconsciência. Ela encarava a criação artística não só como uma maneira de se expressar, mas também como um meio de alcançar a individuação.

Para tal, proporcionou àquelas pessoas psicóticas e esquizofrênicas um contexto terapêutico caloroso e respeitoso, no qual elas pudessem se sentir protegidas para investigar e comunicar seus sentimentos e pensamentos imaginativos. Nesse ambiente favorável, os símbolos podiam surgir de maneira espontânea, favorecendo uma comunicação mais eficiente entre a mente consciente e inconsciente.

Nise da Silveira (1978) percebeu que, durante as atividades na oficina terapêutica, seus clientes criavam desenhos circulares e coloridos, incluindo mandalas, que surgiam espontaneamente. A médica psiquiatra concluiu que esse processo promovia uma espécie de “cura”, pois observou melhorias significativas nos clientes em diversos aspectos da doença, isso é, a agressividade diminuía, a comunicação melhorava, e o afeto se fortalecia, tudo isso através do vínculo terapêutico e da liberdade de expressão oferecida pela arte.

Nise da Silveira não só utilizou os ensinamentos de Jung em sua prática, mas também ampliou e ajustou tais ideias à realidade brasileira,

Buildingtheway

resultando em um legado duradouro que ainda impacta a psiquiatria atual. Seu trabalho evidencia a importância de uma abordagem que integra símbolos no tratamento de transtornos mentais, destacando o poder terapêutico da arte e da criatividade. Entender a psicopatologia de maneira simbólica revela, por trás de sua irracionalidade e contradição, um potencial de significado profundo, oportunidades para desenvolvimento pessoal e uma renovação da maneira como o indivíduo se posiciona diante da realidade.

72

A visão simbólica da Psicopatologia segundo Jung

Segundo a Psicologia Analítica, o símbolo possui tanto uma origem quanto um propósito. O adoecimento pode ser visto como uma resposta do organismo a uma postura excessivamente unilateral da consciência, funcionando como um mecanismo compensatório que visa encorajar a reconciliação de aspectos reprimidos com a consciência. Nesse sentido, a doença manifesta-se como um símbolo, através do qual o organismo sinaliza um desequilíbrio entre mente e corpo, alertando o indivíduo sobre conflitos internos e o desalinhamento do ego em relação à sua plenitude. Portanto, a verdadeira saúde, seja no âmbito individual ou coletivo, só pode ser alcançada por meio da assimilação do aspecto sombrio da personalidade.

Jung (2000) desafiou as visões tradicionais da Psiquiatria Clássica que focava demasiadamente em uma abordagem racionalista e mecanicista, preocupando-se com a normatividade e o diagnóstico ao invés do significado e da experiência vivencial. Ele criticava a visão sintomática da Psiquiatria da época, que interpretava as doenças a partir de uma perspectiva de causalidade e disfunção, como também não reconhecia o valor crítico dos aspectos psicológicos, sociais e ambientais no desenvolvimento de distúrbios mentais. Segundo Jung, a formação médica estava excessivamente focada em aspectos anatômicos e fisiológicos, que negligenciavam a complexidade da psique humana.

Para Jung, a psique está em constante evolução, influenciada não apenas por alterações glandulares ou desafios nas relações pessoais, mas

Buildingtheway

também por elementos históricos e culturais. Nesse sentido, ele argumenta que um entendimento puramente biomédico é insuficiente para capturar a essência da alma humana e destacando que tanto fatores racionais, quanto irracionais desempenhavam papéis cruciais nos processos de mudança psíquica (Jung, 2000).

Nos primórdios da sua carreira Jung se apoiava em uma abordagem causal para entender os fenômenos psicopatológicos, usando métodos quantitativos, experimentais, e explorando a psicanálise de maneira reduzida. Essa fase se estende até cerca de 1913, marcada pela publicação de “Transformações e Símbolos da Libido” (Jung, 2011), quando há o afastamento de Jung com Freud e com a Psicanálise.

Jung introduziu o conceito de inconsciente coletivo ou mitológico, estabelecendo a base para uma análise simbólica dos fenômenos psicológicos por meio de uma abordagem hermenêutica sintético-constitutiva. Sua visão sobre a experiência psicopatológica e os sintomas sugere uma compreensão que transcende a lógica causal, utilizando analogias e imagens carregadas de significado. Para entender o ser humano, Jung enfatiza a importância de considerar os aspectos irracionais, imaginativos e intuitivos. Suas contribuições vão além da psicopatologia médica clássica, incorporando conceitos de áreas como filosofia, mitologia, história, ciências da religião e etologia, sem, contudo, abandonar o rigor clínico e empírico (Jung, 2011).

Ainda hoje, a abordagem convencional da Medicina tende a se concentrar na doença, negligenciando a integridade do paciente, que inclui elementos tanto biológicos quanto psicossociais. Segundo a visão de Jung, o propósito fundamental de nosso organismo é sustentar a harmonia e o equilíbrio, conhecidos como homeostase, então, as doenças surgem como uma forma de nosso interior manifestar e comunicar no físico, a desarmonia e o desequilíbrio psíquicos. Dessa forma, a Psicologia Analítica não trata um corpo adoecido isoladamente, mas um ser humano em estado de doença (Bessa, 2014).

A perspectiva que “patologiza” o sofrimento mental pode, de fato, prejudicar ainda mais o indivíduo em angústia, ao forçá-lo a se encaixar em categorias que não contribuem para seu bem-estar, tratando-o como um ser

Buildingtheway

74

limitado por sua condição, passivo e subjugado pelos processos que vivencia. Nessa ótica, o indivíduo é visto meramente como um corpo doente, desconsiderando sua singularidade e subjetividade, e o cuidado é direcionado somente para a doença e a eliminação dos sintomas. Esse enfoque na medicalização e no aspecto biológico afasta-se da história pessoal do indivíduo e de seu contexto social, ignorando os fatores psicológicos e culturais envolvidos. Assim, o uso isolado do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) acaba por omitir a diversidade e individualidade do sujeito (Bessa, 2014).

Segundo a Psicologia Analítica, portanto, há elementos na psique que demandam atenção e que devem ser acolhidos e entendidos pelo profissional da saúde. Isso ocorre devido à dinâmica de compensação entre o consciente e o inconsciente. Quando um desconforto é sentido pela consciência, é preciso que se procura a origem desse desajuste no âmbito dos processos inconscientes.

Essas perturbações são manifestações naturais rejeitadas pelo ego, mas que precisam ser integradas para que a personalidade continue seu desenvolvimento rumo à individuação. De acordo com a perspectiva junguiana, as psicopatologias são interpretadas como indicativos de que algo não está alinhado com o curso natural. Nesse sentido, o problema não deve ser apenas corrigido, mas sim, entendido (Jung, 1990).

Jung (1990) destaca a importância de se olhar além dos sintomas, focando não apenas no que é visível, mas também no que está escondido. Segundo ele, cada sintoma revela algo sobre o indivíduo, e, embora diagnósticos gerais sejam úteis para classificar patologias, cada pessoa apresenta características singulares que definem sua sintomatologia específica. Dessa maneira, entender um sintoma significa explorar a subjetividade do indivíduo.

De acordo com Jung (1990), em indivíduos saudáveis mentalmente, o inconsciente atua para criar compensação e equilíbrio com a consciência, mitigando tendências extremas. Frequentemente, a busca por equilíbrio leva a comportamentos inadequados ou irracionais, que refletem impulsos, intelecto e emoções em desarmonia e sofrimento. Esses comportamentos são expressões

Buildingtheway

sintomáticas que revelam desequilíbrios individuais.

Como emanam do inconsciente, se apresentam de forma simbólica e em uma linguagem primitiva, pois o inconsciente não se comunica com o mundo exterior usando a linguagem convencional. Nessas circunstâncias, ocorre uma liberação intensa de conteúdos inconscientes na consciência, perturbando a interação do indivíduo com o mundo externo.

Quanto a isso, Jung (2011) defende a estreita relação entre as emoções e o funcionamento do sistema imunológico, por meio do qual as emoções exercem um efeito direto, seja fortalecendo ou enfraquecendo as defesas do corpo. Por exemplo, emoções negativas como o estresse, a ansiedade, a irritação e a depressão, podem comprometer a eficiência do sistema imunológico na luta contra doenças e infecções. Em contrapartida, sentimentos positivos, como felicidade, amor e gratidão, podem potencializar a imunidade. Segundo Jung (2012, p. 211):

[...] um funcionamento inadequado da psique pode causar tremendos prejuízos ao corpo, da mesma forma que, inversamente, um sofrimento corporal consegue afetar a alma, pois alma e corpo não são separados, mas animados por uma mesma vida. Assim sendo, é rara a doença do corpo, ainda que não seja de origem psíquica, que não tenha implicações na alma (Jung, 2012, p. 211).

Dessa forma, a abordagem psicossomática dentro da Psicologia Analítica, desenvolvida por Jung, enfoca a complexa interação entre o psicológico e o físico na saúde. Essa perspectiva sustenta que emoções não expressas, traumas e conflitos internos podem se exteriorizar no corpo sob a forma de doenças. Essa área da Psicologia investiga o modo pelo qual emoções suprimidas e elementos do inconsciente podem influenciar, tanto o estado emocional, quanto a saúde física do indivíduo.

Símbolos, imagens, sonhos e o processo terapêutico analítico de Jung

O ser humano produz imagens, já que nossa existência é baseada na capacidade de imaginar. A mente é naturalmente criativa. Ela deve

Buildingtheway

constantemente gerar conteúdo, seja através de sintomas, imagens e assim por diante. A imagem não se limita a uma representação visual causada pela percepção sensorial, memória ou energia psíquica. Como afirma Sant`anna (2001, p. 12), “tudo o que é percebido pelos sentidos ou as potencialidades instintivas inatas (arquetipos), que se constelam no campo psíquico, fazem-no por meio de imagens”. Já segundo Barcellos (2012), considerando a que mente é criativa, ela sente a necessidade de produzir, seja para construir ou para destruir. Doenças são as interpretações simbólicas que destroem.

Para Jung, o processo analítico vai além dos diálogos, das palavras e interpretações intelectuais, na medida em que também abrange a representação de imagens internas por meio de desenhos, pinturas e outras formas de expressão concretas. Isso permite ao paciente assumir um papel ativo no seu próprio processo terapêutico. Segundo Silveira (2015, p. 145), “ao dar forma às imagens internas, ele simultaneamente molda sua própria identidade”.

Esse método de expressão funciona como uma ferramenta para reorganizar internamente e reconstruir a realidade do indivíduo. De acordo com Silveira (2015), o trabalho do terapeuta/analista junguiano é estabelecer conexões entre as imagens provenientes do inconsciente e a situação emocional vivida pelo paciente. Isso ajuda o indivíduo a ganhar consciência de suas emoções, pensamentos e sentimentos, o que representa a fase inicial do caminho rumo à sua saúde mental e física. É essencial que o profissional examine diversas imagens criadas ao longo do processo terapêutico para obter uma compreensão mais completa da psique do paciente. Essas imagens podem surgir de sonhos, associações livres, Sand play, desenhos, pinturas, dentre outras fontes (Von Franz, 1990).

O terapeuta/analista junguiano tem o papel de facilitar o contato do paciente com imagens emergentes de conteúdos e sentimentos, através de atividades como desenho, pintura e imaginação ativa, conhecido como "holding" segundo Dougherty (2019). Jung propõe a imaginação ativa ou livre associação para permitir ao paciente entrar em um estado especial de consciência, possibilitando o surgimento de imagens e fantasias do inconsciente para um diálogo ativo.

Buildingtheway

Essas imagens emergentes se tornam realidades dentro de um “jogo imaginal”, conectando opostos como o interno e o externo, essencial para o processo terapêutico. A expressão de imagens internas por meio de desenhos ou pinturas ajuda o paciente a confrontar e compreender suas emoções, permitindo a expansão da consciência e promovendo mudanças. Pintar imagens internas pode proporcionar clareza e evolução ao paciente, incentivando o desenvolvimento da personalidade no trabalho analítico, de acordo com Jung.

O processo terapêutico tem como finalidade a autorregulação do *Self*, essencial para a integração entre inconsciente e consciente, permitindo que a pessoa lide com seus conflitos (Hortegas, 2016). Segundo Sant’anna (2001), Jung identifica quatro etapas no processo psicoterápico. A primeira etapa é a catarse ou confissão, onde o paciente compartilha um segredo perturbador com o terapeuta, aliviando o conflito psíquico via expressão e revelação. A segunda etapa é o entendimento, que envolve a elaboração do conflito e a compreensão de suas possíveis causas e implicações.

Na terceira etapa, a educação, busca-se a reeducação do indivíduo para uma nova adaptação ao meio, decorrente da dissolução do conflito. A quarta etapa é a transformação, que consiste no desenvolvimento de um sistema adaptativo individual por meio da integração do conflito mediante um confronto intenso com o inconsciente, resultando em uma profunda transformação da personalidade consciente e inconsciente.

Nos três primeiros estágios, pode-se adotar uma interpretação reducionista dos fenômenos psíquicos, focando na história pessoal e adaptação ao meio. No quarto estágio, a amplificação e a imaginação ativas devem substituir a interpretação, permitindo que os desdobramentos naturais da psique se revelem no sentido da individuação.

Oliveira (2006, p. 4) afirma que “a imagem nada esconde, apenas revela”. A imagem se revela na materialidade, na sua representação, e a presença das coisas no mundo é uma imagem encarnada que se auto apresenta à consciência por meio da relação com a imaginação. O objetivo é estabelecer várias conexões possíveis entre as imagens suscitadas pelo processo, para conduzi-las às suas várias manifestações psíquicas. A imagem é viva e

Buildingtheway

representa algo, sendo uma realidade em si mesma, e é mediante o diálogo com ela que seus significados podem ser acessados.

Na Psicologia Analítica, a imagem é vista como uma linguagem própria da psique, autogeradora e inerente a ela, atuando como uma compensação entre as polaridades do consciente e inconsciente. Samuels (1993) destaca que na Psicologia Analítica, a imagem é discutida em três eixos teórico-práticos: clássico, desenvolvimentista e arquetípico. A abordagem clássica observa imagens oníricas e sua relação com complexos, utilizando a imaginação ativa e comparando com mitologias para clareza. A linha desenvolvimentista vê as imagens como movimentos compensatórios conforme o desenvolvimento do ego. Na abordagem arquetípica, o foco é potencializar o acesso às imagens para alcançar a integralidade da consciência.

Apesar das diferenças nas abordagens, há um consenso na Psicologia Analítica de não interpretar as imagens de forma a interromper o fluxo imagético da psique. Sendo assim, as diversas abordagens reconhecem o valor terapêutico das imagens psíquicas na prática clínica. A amplificação e a clarificação visam dar forma aos conteúdos que penetram na esfera psíquica. Esse diálogo com a imagem é interminável, pois sempre podem surgir novos significados e sentidos. Sant'anna (2001) ressalta que esses sentidos têm origem nas associações que a pessoa faz com suas imagens, relacionadas à sua história e experiência de vida.

Diante desse cenário, a análise dos sonhos, amplamente estudada pelo viés clínico, é considerada por Jung (2008) indispensável no tratamento dos pacientes. Os símbolos presentes nas imagens oníricas são interpretados durante o tratamento, conferindo à análise dos sonhos uma importância psíquica equivalente à expansão da consciência. Os sonhos são processos psíquicos vitais que orientam o ego consciente diante das adversidades da vida, revelando enganos, alertando sobre perigos, predizendo eventos futuros e proporcionando *insights* reveladores. Os sonhos mostram problemas a serem resolvidos e abrem potencialidades para a vida, direcionando ao processo de individuação e autoconhecimento (Von Franz, 1990).

Além disso, promovem o contato com o *Self*, centro da personalidade,

Buildingtheway

79

permitindo o crescimento da personalidade consciente e o desenvolvimento de potencialidades desconhecidas. A análise dos sonhos é essencial caso a consciência pareça bloqueada, pois possibilita o acesso ao inconsciente e o entendimento de questões essenciais para a saúde mental. Tratam-se de uma fusão do pensamento racional com o pensamento em imagens, permitindo a criatividade e a modificação de situações cotidianas. Esse processo auxilia na busca de significado para o sofrimento vivenciado, indo além das abordagens positivistas. Ao atentar para os conteúdos dos sonhos, é possível encontrar soluções criativas e significados profundos para a vida e suas adversidades (Von Franz, 1990).

Os sonhos desempenham um papel crucial no processo de individuação, ajudando na conscientização das mudanças necessárias e na tendência de se tornar um ser único e diferenciado. À medida que a personalidade consciente cresce e se expande, ela desenvolve potencialidades que antes eram desconhecidas, promovendo tanto a saúde mental quanto a física.

O desenvolvimento integral do indivíduo ocorre por intermédio do contato com a totalidade do ser, proporcionando autoconhecimento e permitindo a integração de aspectos da personalidade e do contexto cultural que foram renegados. Quando a consciência enfrenta bloqueios em seu desenvolvimento, a análise dos sonhos se torna uma ferramenta essencial para o bem-estar mental e físico. Em situações onde a consciência não pode oferecer ajuda, é necessário acessar o inconsciente. Existem casos em que o tratamento atinge um impasse e depende do surgimento de sonhos para avançar.

A funcionalidade desse mecanismo revela ganhos significativos para a saúde mental e física do sujeito, equilibrando a racionalidade do pensamento verbal com o pensamento em imagens, que é mais fantasioso e metafórico, e se aproxima mais da lógica dos mitos do que da lógica cartesiana. Os sonhos também trazem um potencial criativo, e as imagens que apresentam podem criar condições para modificar várias situações cotidianas e psicológicas. Esse processo representa um retorno à subjetividade, não abordada pelos métodos positivistas, e direciona o olhar para o sintoma além do corpo, reconhecendo-o

Buildingtheway

como um potencial de criatividade e uma busca por significado no sofrimento vivenciado, melhorando assim a saúde integral do indivíduo.

Considerações finais

De acordo com Jung, o ser humano é profundamente simbólico, e os símbolos são portais para a expansão da consciência, para a busca de sentido e a jornada de individuação. Ao explorar e interpretar os símbolos, desenvolvemos uma conexão mais profunda com nossa psique, cultivamos a integração pessoal e ampliamos nossa compreensão do mundo interno e externo. Nessa jornada, descobrimos a riqueza desse recurso de linguagem que transcende as palavras e nos leva à essência da experiência humana.

A Psicologia Junguiana defende que a constituição da psicopatologia transcende a noção de doença mental ou a experiência do sofrimento, na medida em que a considera uma condição inerente à experiência humana. Nesse sentido, Jung explora a relação entre corpo e mente em suas obras, apresentando a ideia de uma interconexão e percebendo que os processos vitais, físicos e mentais, são partes integrantes de um único sistema complexo.

A Medicina convencional se concentra apenas em suprimir o sintoma, sem buscar entender sobre a sua causa ou significado, ignorando que o sintoma serve como um alerta para algo que necessita de cuidado. Na perspectiva junguiana, ao contrário, todas as patologias têm origem psicossomáticas, o que pressupõe que corpo e mente sejam uma unidade, isto é, faces da mesma realidade.

Por fim, o adoecimento manifesta angústias emocionais, emergências do inconsciente, influenciada por uma herança ancestral e sinaliza a urgência da transformação individual, que é única. Nesse sentido, enfrentar a própria sombra transcende a mera análise de experiências pessoais. Esse enfrentamento é fundamental para o processo de individuação, o qual promove a integração do ego e da consciência com os conteúdos do inconsciente e possibilita a saúde e o bem-estar das pessoas.

REFERÊNCIAS

- BARCELLOS, G. **Psique e imagem: estudos de psicologia arquetípica**. Petrópolis/RJ: Vozes, 2012.
- BESSA, L. M. **As configurações subjetivas de mulheres com câncer de mama**. Trabalho de conclusão de curso (mestrado em Psicologia e Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.
- CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionários de símbolos**. Rio de Janeiro: José Olympio, 2001.
- DOUGHERTY, M. Sobre o fazer e o fazer uso de imagens em análise. In: STEIN, M. **Psicanálise junguiana: trabalhando no espírito de C. G. Jung**. Petrópolis/RJ: Vozes, 2019.
- HORTEGAS, M. G. **O Si-mesmo, Deus e a Anima Mundi: A Importância da Psicologia da Mandala na Obra de Carl Gustav Jung**. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) - Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2016.
- JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões** (D. F. da Silva, trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985. (Trabalho original publicado em 1961)
- JUNG, C. G. **Aion: estudos sobre o simbolismo**. 3. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1990.
- JUNG, C. G. **A natureza da psique**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.
- JUNG, C. G. **Ab-reação, análise dos sonhos, transferência**. Petrópolis: Vozes, 2008.
- JUNG, C.G. **Símbolos da transformação: análise dos prelúdios de uma esquizofrenia**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2011.
- JUNG, C.G. **Psicologia do inconsciente**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012.
- JUNG, C. G. **Tipos Psicológicos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- JUNG, C. G. **A Vida simbólica**. Petrópolis, Vozes, RJ, 2015.
- OLIVEIRA, S. R. **Reflexões sobre a materialidade numa abordagem imagético-representativa: narrativa de um percurso teórico e prático à luz da psicologia analítica**. 2006. 138 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo – USP. São Paulo, 2006.

Buildingtheway

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição**. Genebra: OMS, 1948.

SANT'ANNA, P. A. **As imagens no contexto clínico de abordagem junguiana**: uma interlocução entre teoria e prática. 2001. 341 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, 2001. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-%2003022004-145412/publico/tde.pdf>. Acessado em: 02/03/2024.

82

SAMUELS, M.; SAMUELS, N. **A cura pelas imagens mentais**: tudo que as imagens podem fazer por você. Rio de Janeiro: Xenon, 1993.

SILVEIRA, N. **Imagens do inconsciente**. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

SILVEIRA, N. **Jung**: Vida e Obra. 6. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978. Disponível em: <https://doceru.com/doc/sv5v5c1>. Acesso em: 12 jan. 2025.

VON FRANZ, M. L. **O caminho dos sonhos**. São Paulo: Cultrix, 1990.

VON FRANZ, M. L. V. Processo de individuação. In: JUNG, C. G. **O Homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.