

## Psicossomática

A interação mente e corpo: o início de uma doença:



Diariamente, quando realizamos atividades e pensamos, acreditamos que essas coisas são distintas e opostas: agimos operacionalmente e racionalmente ou deixamos nossos sentimentos nos guiar. Acreditamos nessa separação e passamos a viver dentro dessa perspectiva: um corpo que age e uma cabeça que nos conduz. Essa dualidade que colocamos em tudo não é real. Podemos e devemos pensar no self como um conjunto geral do que somos. Somos inteiros e não divididos.

Atualmente os sentimentos são percebidos como algo abstrato e efêmero, inferior ao raciocínio lógico. Não nos damos conta de que os sentimentos são armazenados como situações atuais quando eles ultrapassam um limite de intensidade. Tudo passa com o tempo, devemos compreender isso para que sentimentos do passado deixem de ser “algo presente”.

Apesar de falarmos da necessidade de prazer diante da vida, momentos prazerosos são dos mais desconhecidos como vivência hoje. Não situações de prazer, mas prazer diante da vida, diante das realizações e não da capacidade de obter e de reforçar o próprio narcisismo por meio de bens de consumo. O prazer real está na realização e na participação no mundo.

O que acontece quando uma pessoa se olha no espelho? Ela deveria ver-se em imagem-corpo e reconhecer-se por meio de um verbo “sou”. No entanto não é raro ouvirmos expressões como “não me reconheci no espelho”, que denunciam que a unicidade do indivíduo está comprometida, o corpo/mente está separado, desconhecido ou não integrado. Quando se fala sobre a mente há uma noção de que ela está depositada em algum lugar que não em nosso ser. Por vezes pode até ser sentida como paralela ao nosso corpo. A visão dividida do homem leva-nos a pensar que ora somos apenas físicos, hora somos apenas emoção e mente. Dessa forma, é como se a emoção agisse independente de nossa vontade, de nossa

consciência e de nossos processos neuropsicológicos. Acreditamos que podemos treinar a “vilã” (a mente e as emoções), que age independente de nossa permissão, nos usando como fantoches.

O corpo, por outro lado, existe e deve ser respeitado. A partir desse entendimento vê-se o corpo como um objeto de uso e um depósito de prazer. No entanto, sabemos que precisamos do outro indivíduo para poder nos sentirmos pessoas. O corpo torna-se uma máquina, não admitindo-se que ele tenha preguiça, precise de descanso ou possa adoecer.

Hoje as pessoas têm medo de seus sentimentos, sabem que a mente existe, sabem que o corpo existe e sentem medo de fracassar, de serem diferentes, de chegar à conclusão de que são responsáveis pelas próprias ações e pelo ambiente. Não se percebe que fracassar e aprender é um processo de vida, que só o corpo ou só a mente não produzem vida. O ser que vive seu corpo, sua mente e seu social como uma integração única, está inteirado de cada ação, pensa no presente, no futuro e não agride o ambiente em que vive, porque vê o outro e se sente integrado a si e à vida.

Questiona-se o sentimento, mas não a matéria, como se o indivíduo fosse capaz de controlar os sentimentos. Controlar é uma necessidade humana muito próxima ao desejo de ser Deus e, assim, superior aos seus semelhantes. Deixamos de ser e de sentir para controlar e observar, mas nunca estamos psicossomaticamente presentes. A visão clara do ser humano seria, então, a de que somos parte do absoluto, do grandioso e de uma espécie e de que somos indivíduos específicos, que carregam consigo todo o universo, no seu interior. Como podemos dizer que somente inteirar-se de que temos um corpo e uma mente já seria o suficiente para viver bem? Não somos inanimados, somos corpo que se manifesta de acordo com a mente, e a mente que se manifesta de acordo com as condições desse corpo. Ações sincronizadas e, efetivamente, uníssonas: a isso chamamos de vida.

Assim como temos dificuldade para aceitar o inconsciente em nós, temos também para perceber os nossos órgãos internos. Seriam eles habitat natural de nossa inconsciência?



### **A totalidade corpo-mente na visão de Jung:**

A individuação só pode ocorrer se primeiro retornarmos ao corpo. O corpo significa o aqui e o agora, com a atitude do aqui e agora, tira-se o melhor proveito de uma situação, dizemos o que temos que dizer e fazemos o que temos que fazer. O corpo é uma entidade vital captada pelos nossos sentidos. Embora o corpo seja um sistema material organizado e adaptado à vida, necessita de um fator vital para poder existir: o fator psíquico. Os dois constituem uma só realidade e acomete-nos a dúvida se, no final de contas, toda esta separação entre alma e corpo nada mais seja do que mero expediente da razão para que percebamos os dois lados da mesma realidade, uma separação conceitualmente necessária de um fato único em dois aspectos aos quais atribuímos indevidamente até mesmo uma existência autônoma.

Definido como um conjunto de conteúdos psíquicos com elevada carga energética, o complexo torna-se autônomo e relativamente independente do controle da consciência. Quanto mais autonomia, maior o efeito sobre o indivíduo. A intercomunicação das características corporais e psíquicas é tão íntima que podemos tirar conclusões não só a partir da constituição do corpo sobre a constituição da psique, mas também da particularidade psíquica sobre as correspondentes formas corporais dos fenômenos. É verdade que o último processo é bem mais difícil, não porque o corpo seja menos influenciado pela psique que a psique é pelo corpo, mas porque, partindo da psique, temos que concluir do desconhecido para o conhecido, enquanto que no caso inverso temos a vantagem de partir do conhecido, o corpo visível.

A dúvida de qual é preponderante: corpo ou psique sempre será assunto de debate. Jung reflete sobre esse impasse valendo-se do conceito de sincronicidade. Optar pela sincronicidade como parâmetro, relativiza a idéia de causalidade e culpa. A doença é vista como um fato da vida e não penitência por atos incorretos ou não assumidos.

Ao longo do desenvolvimento o indivíduo se apega às suas experiências de vida e, ao mesmo tempo, também aos arquétipos internos, esses dois campos (pessoal e transpessoal) fazem parte de toda e qualquer experiência de vida. Qualquer arquétipo é uma “entidade psicossomática”, ou seja, que possui um aspecto físico e outro psíquico, o que não é diferente no caso do Self. O sintoma psicossomático é estudado, então, a partir dessa visão do homem como um organismo total, com o símbolo como interlocutor de seus equilíbrios e desequilíbrios, e a transmissão da informação entre vários sistemas do organismo se dando pelo método da transdução. A partir desses conceitos, surgiram diversas teorias de psicossomática e estudos com psiconeuroimunologia, neuroendocrinologia, neurobiologia e outros. Dessa investigação, concluiu-se que todo corpo humano é visto como uma rede interligada de sistemas de informação genética, imunológica, hormonal e assim por diante. Cada um desses sistemas possui seus próprios códigos e a transmissão da informação de um para o outro necessita de um tradutor. O símbolo serve como uma máquina transdutora, um tradutor.

Dessa forma, todos os distúrbios ocorrem no indivíduo e não somente no seu corpo ou na sua psique. O que pode mudar de um distúrbio para o outro é o veículo de manifestação: quando se manifesta no corpo o símbolo é a linguagem corporal, quando se manifesta na mente o símbolo é a linguagem emocional ou psíquica. Quem estaria habilitado a tratar tal distúrbio? Não se trata de retornar a modelos primitivos ou sacerdotais de cura, mas sim de refletir sobre quem é o paciente que nos procura e como ele é visto pelo profissional de saúde. O segredo da cura está em interpretar corretamente o que esta totalidade está tentando expressar através de sintomas e ensinar-lhe um modo menos doloroso de auto expressão.

Resumo de capítulos do livro: “Introdução à psicossomática” de Maria Rosa Spinelli, Editora Atheneu, 2010.