



Psychosomatics: A Reinterpretation through the Lens of the Person-centered Approach on Unelaborated Emotions That Become Symptoms

Authors: Alaide Vitória Cardoso Garcia
Submitted: 3. June 2024
Published: 29. July 2024
Volume: 11
Issue: 4
Affiliation: University of Amazon, Belém, Brazil
Languages: Portuguese
Keywords: Psychosomatics, Illness, Carl Rogers, Person-centered therapy, Emotions
Categories: Medicine
DOI: 10.17160/josha.11.4.990

Abstract:

The present work aims to discuss how the lack of elaboration of emotions can become a symptom and present itself in the form of pathology. A dialogue was initiated about the process of psychosomatic illness through the lens of the person-centered approach. For this purpose, a bibliographical review of the work "Becoming a Person" by Carl Rogers was used as a methodology, in order to investigate the relationship between the lack of elaboration of emotions and psychosomatic illness. Person-Centered Therapy is a great tool for understanding and elaborating symptoms in the treatment of people affected by psycho-emotional illnesses.

JOSHA

josha.org

**Journal of Science,
Humanities and Arts**

JOSHA is a service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content



Psicossomática: Uma Releitura Vista Pelas Lentes da Abordagem Centrada na Pessoa Sobre as Emoções Não Elaboradas que se Transformam em Sintomas - Psychosomatics: A Rereading Through the Lens of the Person-Centered Approach on Unelaborated Emotions that Turn into Symptoms

Alaide Vitória Cardoso Garcia

vittgarcia05@gmail.com

University of Amazon, Belém, Brazil

Abstract

The aim of this paper is to discuss how the lack of elaboration of emotions can become a symptom and present itself in the form of pathology. A dialogue was started on the process of psychosomatic illness through the lens of the person-centered approach. To this end, a bibliographical review of Carl Rogers' "Becoming a Person" was used as a methodology, in order to ascertain the relationship between the lack of elaboration of emotions and psychosomatic illness. Person-Centered Therapy is a great tool for understanding and working through symptoms in the treatment of people affected by psycho-emotional illnesses.



Keywords: Psychosomatics; Illness; Carl Rogers; Person-centered therapy; Emotions.

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo discutir como a falta de elaboração das emoções pode se transformar em sintoma e se apresentar em forma de patologia. Foi iniciado um diálogo sobre o processo de adoecimento psicossomático sobre as lentes da abordagem centrada na pessoa, para isso foi utilizado como metodologia uma revisão bibliográfica da obra “Tornar-se Pessoa” de Carl Rogers, a fim de averiguar a relação entre a falta de elaboração das emoções e a doença psicossomática. A Terapia Centrada na Pessoa, se mostra grande uma ferramenta para compreensão e elaboração dos sintomas no tratamento de pessoas acometidas por doenças psicoemocionais.

Palavras-chave: Psicossomática; Doença; Carl Rogers; Terapia centrada na pessoa; Emoções.



Introdução

As doenças psicossomáticas são causadas por problemas emocionais que representam a ligação direta entre o emocional e o físico. O conceito de saúde e doença em relação a mente e corpo tem sido um objeto de interesse ao longo da história, mas apenas no século XX que a forma de estudar este fenômeno se volta para o emocional. Por muitos anos a visão médica predominou o estudo da psicossomática e a colocou em um foco biológico, porém hoje se sabe da importância de olhar o ser pela sua totalidade, como um ser biológico, histórico, psicológico e social.

Veremos como a Abordagem Centrada na Pessoa criada por Carl Rogers pode contribuir para a elaboração dos sintomas, a partir de seu entendimento do ser.

Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa utilizando as bases de dados Google Acadêmico e Scielo a fim de identificar artigos científicos que auxiliem no entendimento da temática do trabalho proposto. Tendo em vista o objetivo principal desta pesquisa fazer uma releitura da psicossomática pelas lentes da abordagem centrada na pessoa e verificar a relação entre sentimentos não elaborados e sintomas ligados à psicossomática.

Para a pesquisa, foram utilizados os seguintes descritores: "psicossomática", "carl rogers", "emoções", "adoecimento", "terapia centrada no cliente" e os correspondentes em inglês "psychosomatics", "Illness", "carl rogers", "person-centered therapy", "emotions".

Na busca foram incluídas publicações em inglês e português que continham pelo menos dois dos descritores selecionados e efetivamente correlacionaram a falta de elaboração de sentimentos com o surgimento de sintomas. Os critérios de exclusão foram artigos que não se adequaram, como artigos de cunho puramente médico, artigos que não fossem em inglês ou português e artigos anteriores ao ano dois mil.

Desenvolvimento

Foi o psiquiatra alemão Heinroth em 1818 que usou a expressão psicossomática pela primeira vez quando deu destaque para a possibilidade de uma influência dos fatores psicológicos em patologias, para tentar explicar a insônia. Este autor



acreditava que as paixões sexuais tinham influência sobre algumas doenças, como a tuberculose, epilepsia e o câncer (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006). No século XVII René Descartes que estava imerso em um contexto de ciências naturais, clamou a separação total da mente e do corpo, atribuindo o estudo da mente à religião e filosofia e o estudo do corpo como objeto de estudo da medicina (Descartes, 2001). Todavia, o problema primordial desta perspectiva dualista é a desarmonia na interação entre mente e corpo, apesar da grande de excessiva valorização do objeto material em relação a substância mental atribuída por influência do pensamento dualista cartesiano, não podendo afirmar que as duas substâncias sejam integralmente separadas como afirma a compressão de Descartes.

É a partir de meados do século XIX e começo do século XX, em diversos campos de conhecimento, como a Psicologia e a Medicina, que estudos antes considerados exclusivos da filosofia, como a relação entre corpo e mente se tornam mais frequentes. Até então se tinha um entendimento de mente e corpo como algo quase que independentes um do outro e ocorreria em via dupla de forma psicossomática (CRUZ; PEREIRA JÚNIOR, 2011).

Hoje sabemos que o corpo se comunica e quando se trata de transtornos psicossomáticos, é essa comunicação que muitas vezes surge em forma de sintoma que nos permite compreender o indivíduo e suas demandas, a percepção da psicologia deve ser holística. Não podemos alcançar a pessoa atendida sem compreender seus aspectos biopsicossociais, observar o todo. Embora a somatização esteja presente de forma palpável no indivíduo, como por exemplo o ato de comer ou sentir fome podem ser compreendidos de forma material, não podemos limitar nossa visão apenas ao que se pode ver, quando falamos de forma fenomenológica, o comer e o sentir fome podem estar ligados a questões de imagem corporal ou a transtornos alimentares como a compulsão alimentar, ligado a do indivíduo em sua maneira de ser-no-mundo, não apenas ao simples ato de comer e satisfazer uma necessidade orgânica.

A teoria centrada na pessoa propõe que o indivíduo tem uma tendência orgânica, também conhecida como tendência atualizante para se aperfeiçoar, isto é, todo ser vivo demanda por natureza uma movimentação a fim de se realizar potencialmente. Esta tendência nada mais é do que um desejo do self de ir fundo em cima de suas necessidades e regozijar-se ao máximo, desde uma necessidade como a sede, em que a intenção está em saciar a sede, até a necessidade de compreender suas



necessidades de emoção. Alguém que está com sede, mas não necessariamente de qualquer líquido, tanto que muitas pessoas usam a expressão “estou com sede de refrigerante”, a sede é uma necessidade física, mas a escolha do líquido pode ser uma questão subjetiva.

Um indivíduo que existe está num processo constante de tornar-se (...) e traduz tudo o que pensa em termos de processo. Passa-se (com ele) mesmo que com o escritor e o seu estilo; só quem nunca deu nada por acabado, mas “agita as águas da linguagem”, recomeçando sempre, tem um estilo. E é por isso que a mais comum das expressões assume nele a frescura de um novo nascimento (ROGERS, 2009, p. 79).

Quando levamos esta teoria para um indivíduo somático é possível observar a importância de olhar para o sintoma para além da dor ou desconforto que ele possa causar, Rogers deixa claro que se necessita de atitudes facilitadoras para que a tendência atualizante possa ocorrer e que isto está ligado as ferramentas disponíveis para o indivíduo.

Resultados e discussão

É possível perceber que a conexão mente e corpo é inegável, uma vez que o ser, é um ser integral. Quando olhamos para o indivíduo de forma holística e partindo do ponto de referência do mesmo, não apenas recebemos acesso à possibilidade de compreensão do sentido, como possibilitamos que ele alcance esta compreensão.

A doença psicossomática se mostra como uma doença física com causa emocionais, quando a pessoa é possibilitada de elaborar suas emoções, ali está o caminho para compreender o sintoma e o porquê dele se expressar de determinada maneira. Como um pai de família que é a única fonte de renda se sua casa e está com sua posição incerta no emprego, ele relata dores constantes nas costas e não tem explicação médica para sua dor, mas quando ele descreve sua dor, a descreve como se tivesse com infinitas cargas em suas costas e não pudesse retirar. Será que essa não é a sensação emocional dele que passa para o corpo?

Considerações Finais

A compreensão do sintoma só se mostra possível se o indivíduo e o psicoterapeuta que o escuta facilitarem o processo para que a elaboração do mesmo seja possível, é necessário que o indivíduo seja ouvido para além de seu sintoma. A elaboração das emoções para possibilitar a compreensão do sintoma se mostra como



essencial no entendimento da psicossomática, mas para além de essencial ela apresenta uma necessidade de ser facilitada.

A partir deste trabalho se espera começar um diálogo sobre a escuta do indivíduo adoecido que vá além do seus sintomas de modo a obter uma melhor compreensão sobre a psicossomática como uma patologia emocional e a possibilidade de facilitação do processo de elaboração das emoções a partir da Abordagem Centrada na Pessoa.



References

Castro, Maria da Graca; ANDRADE, Tania M. Ramos; MULLER, Marisa. Conceito mente e corpo através da história. Rev. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 11,n. 1, p. 39-43, jan-abril. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/SbNh8XMXRgHQRthYPfDRmnJ/?format=pdf&lang=pt>

Cruz, M. Z. & Pereira Jr. A. (2011). Corpo, Mente e Emoções: Referenciais Teóricos da Psicossomática. Revista simbio-logias, 4(6), 46-64.

Descartes, R. (2001). *Discurso do método*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes.

Rogers, C. R. (2009). Tornar-se pessoa (6a ed.). (M. J. do C. Ferreira & A.)



About the Author



Alaide Vitória Cardoso Garcia is a clinical psychologist from the University of Amazon (UNAMA). She received training in the Person-Centered Approach at the Institute of Humanistic Psychology. Additionally, she holds postgraduate degrees in Psychosomatic Psychology and Eating Disorders from Unyleya University.