

Ecopsicologia cósmica: Harmonia, psique e bem-viver

Pedro Henrique de Oliveira Efken* 

Resumo

Este artigo propõe uma reflexão sobre os fundamentos ontológicos da psicologia como ciência, questionando sua visão de mundo subjacente — eurocêntrica, antropocêntrica e fragmentada. A partir da crítica ecopsicológica de Hillman e Roszak, resgata-se a visão cosmocêntrica de Hipócrates e o princípio da harmonia elaborado por Pitágoras, articulando-os à psicologia analítica de Jung. Propõe um diálogo intercultural com as filosofias do bem-viver (Sumak Kawsay, Suma Qamaña, Tekoa Porã) e com práticas de cuidado de povos indígenas que trazem confluências com os preceitos pitagóricos centrados no princípio da harmonia. A metodologia é teórico-conceitual, de abordagem hermenêutica e transdisciplinar. Conclui-se que a restauração da harmonia como princípio norteador da psicologia é condição fundamental para responder à crise de saúde mental contemporânea. ■

Palavras-chave: Ecopsicologia; Psicologia Junguiana; Harmonia; Pitágoras; Bem-viver.

Autor correspondente:

Pedro Henrique de Oliveira Efken
pedroefken@gmail.com

Recebido: 09/07/2026

Aprovado: 16/08/2026

Revisado: 18/09/2026

Como citar: Efken, PHO (2026).

Ecopsicologia cósmica: Harmonia, psique e bem-viver. JUNGUIANA, 2026;44:e10.

<https://doi.org/10.70435/junguiana.v44.352>



* Pesquisador independente (Recife, Pernambuco – Brasil)
Mestre em Teorias Psicanalíticas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro (RJ)
Especialista em Psicologia Junguiana — Faculdade IDE, Recife (PE)
Pós-Graduando Lato Sensu em Psicologias indígenas: Saúde, educação e as encantarias — Instituto Parentes; Fortaleza (CE)
Email: pedroefken@gmail.com

Cosmic ecopsychology: Harmony, psyche and buen vivir

Abstract

This article proposes a reflection on the ontological foundations of psychology as a science, questioning its underlying worldview — Eurocentric, anthropocentric, and fragmented. Drawing on the ecopsychological critique of Hillman and Roszak, it recovers the cosmocentric vision of Hippocrates and the principle of harmony developed by Pythagoras, articulating them with Jung's analytical psychology. It proposes an intercultural dialogue with Buen Vivir philosophies (Sumak Kawsay, Suma Qamaña, Tekoa Porã) and with Indigenous care practices that bring confluences with Pythagorean precepts centered on the principle of harmony. The methodology is theoretical-conceptual, with a hermeneutic and transdisciplinary approach. It concludes that the restoration of harmony as a guiding principle of psychology is a fundamental condition for responding to the contemporary mental health crisis. ■

Keywords: Ecopsychology; Jungian Psychology; Harmony; Pythagoras; Buen vivir.

Ecopsicología cósmica: Armonía, psique y buen vivir

Resumen

Este artículo propone una reflexión sobre los fundamentos ontológicos de la psicología como ciencia, cuestionando su visión del mundo subyacente — eurocéntrica, antropocéntrica y fragmentada. A partir de la crítica ecopsicológica de Hillman y Roszak, recupera la visión cosmocéntrica de Hipócrates y el principio de armonía elaborado por Pitágoras, articulándolos con la psicología analítica de Jung. Propone un diálogo intercultural con las filosofías del Buen Vivir (Sumak Kawsay, Suma Qamaña, Tekoa Porã) y con prácticas de cuidado de pueblos indígenas que traen confluencias con los preceptos pitagóricos centrados en el principio de armonía. La metodología es teórico-conceptual, de enfoque hermenéutico y transdisciplinar. Concluye que la restauración de la armonía como principio rector de la psicología es una condición fundamental para responder a la crisis contemporánea de salud mental. ■

Palabras claves: Ecopsicología; Psicología Junguiana; Armonía; Pitágoras; Buen vivir.

Introdução

Neste trabalho propomos uma reflexão sobre os fundamentos ontológicos da psicologia enquanto ciência, questionando sua visão de mundo subjacente — eurocêntrica e marcada pelo antropocentrismo e fragmentação. O projeto da modernidade europeia dissocia o sujeito do objeto, o corpo da alma, a razão da emoção e, sintetizando essas dissociações, o ser humano da natureza. Nesse paradigma, a razão instrumentalizada se propõe a conhecer para dominar uma natureza desalmada, feita de “coisas

extensas” regidas por leis mecânicas (Bacon, 1979; Descartes, 2005; 2006).

Essa herança epistemológica influencia profundamente a psicologia, que tende a tratar o indivíduo como entidade isolada, desconectada do tecido ecológico e cósmico que o constitui, promovendo autoconhecimento para autodomínio — saber e poder entrelaçados. Contra esse pano de fundo, a crítica ecopsicológica se faz pertinente, recorrendo a sabedorias ancestrais, de base cosmocêntrica, para repensar a psicologia de maneira integrativa. Adota-se para tanto uma metodologia teórico-conceitual de

abordagem hermenêutica e transdisciplinar, em diálogo intercultural entre a filosofia pitagórica, a psicologia analítica e os saberes cosmocêntricos dos povos originários de Abya Yala.

O artigo está estruturado em quatro tópicos. No primeiro, a partir de Hillman (1995) e Roszak (2001), demonstramos que a falsa dicotomia entre psique e natureza é patogênica, e resgatamos a base cosmocêntrica da medicina hipocrática, o princípio da harmonia elaborado por Pitágoras e sua sintonia com as filosofias do bem-viver (Acosta, 2016). No segundo, aprofundamos esse princípio na filosofia pitagórica, examinando como a partir da música, matemática e geometria foi possível estabelecer as bases para afirmar a harmonia como princípio universal, com ressonâncias na cimática e na física quântica. No terceiro, articulamos essas bases à psicologia analítica de Jung, através da Tetráktys e dos arquétipos numéricos. No quarto, apresentamos práticas psicoterapêuticas a partir do modo de vida pitagórico e de alguns povos originários alinhados às sabedorias do bem-viver. Nas considerações finais, concluímos que a crise de saúde mental contemporânea demanda a restauração da harmonia como princípio norteador da psicologia.

A harmonia como princípio natural à psicologia

Pensar na psicologia humana de maneira minimamente profunda demanda uma reflexão abrangente acerca das causas e condições determinantes para formação de uma pessoa, o que nos leva a pensar no ambiente, na ecologia que nos envolve. Sobre isso, Winnicott dizia que não existe algo como um bebê (cf. Winnicott, 1983, p. 40), mas sempre um bebê com sua mãe, chamando a atenção para o fato de que o desenvolvimento do potencial inato de um bebê está ancorado, sobretudo, na qualidade da maternagem que lhe é oferecida, assim como o desenvolvimento de uma semente está enraizado na qualidade do solo que lhe nutre. Também não existe uma mãe, mas sempre uma mãe envolvida por um ambiente que oferecerá condições favoráveis, ou não, para a qualidade de sua maternagem. Do

mesmo modo, a fertilidade do solo que nutre a semente depende das condições do ecossistema daquele território.

Em seu artigo *The psyche of the size of the Earth*, Hillman (1995) tece considerações sobre a dimensão necessariamente ecológica da subjetividade. Revisando os fundamentos das teorias psicológicas, ele demonstra que, a despeito da separação ontológica criada pelo antropocentrismo, o ser humano sempre esteve implicado no contexto mais amplo da natureza, pois é constituído da mesma natureza que o resto do mundo e está igualmente sujeito a ela. Apesar disso, Hillman ressalta que a prática psicológica tende a tratar do indivíduo como se fosse separado da natureza que é.

É sob a sombra dessa percepção alienada que Theodor Roszak (2001) ressalta a necessidade de afirmar uma ecopsicologia: a união da psicologia com a ecologia, dois campos intrinsecamente relacionados cuja separação diz muito sobre o que ele chama, a partir de Freud (2023), de nossa psicopatologia da vida cotidiana contemporânea. Em *In the voice of the earth*, Roszak (2001) ultrapassa o recorte antropocêntrico e expande o conceito de inconsciente coletivo de Jung (2018) e de “Ego e Id” de Freud (2011) para concluir que esses termos implicam necessariamente o mundo natural.

Nessa perspectiva, Hillman (1995) ressalta que a harmonia de um indivíduo com seu “próprio self profundo” implica em uma dinâmica harmoniosa com o ambiente. Com efeito, o limite entre o self e o mundo natural é arbitrário, relativo e incerto, e essa incerteza nos faz reconsiderar a abordagem psicoterápica:

Em resumo, se a psicologia é o estudo do sujeito, e os limites desse sujeito não podem ser definidos, então a psicologia funde-se, queira ou não, à ecologia. Para a psicologia profunda, essa fusão implica que alterações no “mundo externo” podem ser tão terapêuticas quanto alterações em meus sentimentos subjetivos. O lugar “ruim” em que estou “inserido” pode referir-se não apenas a um estado de humor depressivo ou a uma mente ansiosa; pode referir-se a uma torre de escritório

hermeticamente fechada onde trabalho, a um subúrbio residencial isolado onde durmo, ou à rodovia congestionada pela qual transito entre os dois (Hillman, 1995, p. 20).

Hillman (1995) nos relembra que essa compreensão não é nenhuma novidade e já foi expressa de forma muito melhor por Hipócrates (1990), há 2.500 anos, em seu tratado “Ares, Águas, Lugares”. O pai da medicina parte de uma visão cosmocêntrica que compreende que tudo está vinculado a um todo orgânico ordenado. No horizonte cosmocêntrico, o cosmos é o eixo central de uma existência em que tudo está interligado em uma rede de relações ordenadas e interdependentes. O ser humano, como qualquer outro ser, é parte indissociável dessa teia da vida. Portanto, não existe transtorno de um indivíduo isoladamente, mas sempre como sintoma de desequilíbrio do organismo ao qual ele está vinculado.

[...] Para compreender o transtorno em qualquer sujeito, devemos estudar cuidadosamente o ambiente desse transtorno: o tipo de água; os ventos; a umidade; as temperaturas; os alimentos e as plantas; os horários do dia; as estações. O tratamento do interior exige atenção ao exterior; ou, como outro curador antigo escreveu, *A maior parte da alma está fora do corpo*. Assim como existem lugares felizes e benéficos para o bem-estar, há outros que parecem abrigar demônios, miasmas e melancolia (Hillman 1995, p. 21).

Não há separação essencial entre alma e corpo, ou mesmo qualquer separação. Absolutamente tudo é expressão da unidade cósmica; sendo a psique, ou alma, o princípio vital e noético dos seres vivos, um reflexo dessa inteligência viva que lhes dá forma orgânica. A separação da diversidade dos elementos é aparente, tal como as distintas ondas da superfície do oceano são emanções da unidade oceânica.

Luc Ferry (2010) descreve bem essa compreensão ao dizer que o cosmos designaria a totalidade do universo como um ser organizado e animado, análogo a um ser vivo cuja essência é a harmonia: a

ordem simultaneamente justa e bela que os gregos designavam como cosmos. Nesse mesmo sentido, os dicionários definem harmonia como a ordem que confere unidade à diversidade e que produz prazer estético ao ser contemplada. A harmonia revela-se, assim, como princípio organizador da multiplicidade que traz bem-estar aos organismos.

Restaurar a harmonia como princípio norteador para (re)pensar e (re)fazer a psicologia mostra-se, portanto, uma resposta adequada à crise de saúde mental contemporânea — ou, seguindo Roszak (2001), à nossa psicopatologia da vida cotidiana, produzida pela alienação de nossa condição ecológica. Saúde psíquica demanda ser íntegro, inteiro e isso implica cuidado com a harmonia em relação ao meio que nos gera e sustenta.

É essencial, portanto, voltarmos para os saberes ancestrais que não perderam de vista a harmonia como princípio central da existência. Neste sentido, os povos originários de Abya Yala têm muito a ensinar com suas sabedorias do bem-viver que encontram neste princípio seu eixo central:

O Bem Viver se afirma no equilíbrio, na harmonia e na convivência entre os seres. Na harmonia entre o indivíduo com ele mesmo, entre o indivíduo e a sociedade, e entre a sociedade e o planeta com todos os seus seres, por mais insignificantes ou repugnantes que nos possam aparentar. Somente a partir destas três harmonias é que conseguiremos estabelecer uma profunda conexão e interdependência com a natureza de que somos parte (Acosta, 2016, p. 9).

Essas sabedorias, ainda vivas e presentes nas cosmovisões andinas do Sumak Kawsay, da Suma Qamaña e, no Brasil, do Tekoa Porã (Acosta, 2016; Werá, 2024), ajudam-nos a imaginar outros mundos para além da lógica desenvolvimentista e antropocêntrica da modernidade ocidental. Ecoando Nêgo Bispo (2023), entendemos que esses povos não se des-envolveram da natureza e do cosmos, mas, pelo contrário, resistem com propostas éticas que oferecem caminhos de cura à alienação da subjetividade contemporânea.

Em confluência com essas sabedorias, as filosofias de Pitágoras e Heráclito oferecem caminhos igualmente centrados na harmonia, representando uma vertente originária do pensamento ocidental anterior à cisão entre ser humano, natureza e cosmos. Dedicaremos especial atenção à filosofia de Pitágoras, por ter sido ela a primeira a pensar a *harmonia* e o *cosmos* como princípios fundamentais de uma vida boa e bela.

Pitágoras e a harmonia no coração do cosmos

O lendário Pitágoras e seus seguidores foram os pioneiros na teorização filosófica acerca da harmonia e do cosmos. Segundo referências doxográficas clássicas, foram eles os primeiros pensadores que ressignificaram filosoficamente essas duas palavras (Burkert, 1972). Na Grécia arcaica de Homero, *kosmos* significava “ordem” ou “organização” em um sentido concreto — uma organização militar ou um adorno. Com a abstração filosófica pitagórica, *kosmos* passa a designar a totalidade do universo organizada de forma essencialmente harmônica e bela.

A etimologia da palavra “harmonia” (Putnik, 2024), por sua vez, revela seu sentido original concreto a partir de um episódio da Odisseia: quando Odisseu constrói uma jangada para sair da ilha de Ogígia e voltar para casa, o termo grego ἀρμονία (*harmonía*) aparece para designar literalmente o “encaixe”, a “junta”, ou “ajuste” das peças de madeira para formação da jangada. As peças precisam ser juntadas, ajustadas ou harmonizadas para formar um todo consistente que, no caso em questão, é a jangada que Odisseu precisa para voltar para casa. Foi sobre esse sentido concreto que os pitagóricos elaboraram as ressignificações filosóficas que alçaram a harmonia ao princípio cósmico fundamental, tal como diz Critchley:

O princípio da harmonia está no centro do pensamento pitagórico. O Universo é Uno, mas o mundo é uma unidade na multiplicidade. O reino fenomênico é uma imagem diferenciada da unidade do Universo. Embora o

todo seja composto de muitas partes, a unidade do todo é mantida pelo princípio hierárquico da harmonia, o *logos* da relação, que dá a cada parte o seu lugar no tecido do todo (Critchley, 2010, p. 62).

A escola pitagórica surgiu no horizonte grego elaborando uma filosofia em que teoria e ética tinham a harmonia como princípio central. Isso fazia com que os pitagóricos enxergassem as coisas não como essencialmente individualizadas, mas necessariamente integradas — o que se refletia em um modo de vida fraternal em que a diversidade dos indivíduos precisava se harmonizar com a unidade comunitária. Neste sentido, os pitagóricos desconsideravam a verticalidade patriarcal ao estabelecerem uma hierarquia funcional — independente de gênero — baseada na junção de tipos psicológicos e habilidades para a formação de uma comunidade (Cf. Critchley, 2010, p. 49).

A existência histórica de Pitágoras é controversa: sua vida e genealogia são envoltas por narrativas míticas que colocam em questão sua biografia, sendo mais prudente e fecundo falar de uma escola pitagórica e de Pitágoras como personagem arquetípico. Neste sentido, com base na etimologia (Beekes, 2010), Πυθαγόρας (*Pythagóras*) é a junção de Πυθ- (Pyth-) e -αγόρας (-agóras). Pyth- está relacionado à Pítia, sacerdotisa do oráculo de Delfos, templo de Apolo Pítio, divindade da clareza e da harmonia. Já -αγόρας (-agóras), quer dizer “assembleia” ou “praça”. Sendo assim, Pitágoras pode ser traduzido como “aquele que anuncia a sabedoria de Apolo à praça pública”.

E, de fato, é isso que a filosofia pitagórica faz ao teorizar a harmonia como princípio cósmico através de suas descobertas matemáticas e geométricas que, como veremos a seguir, partiram de uma experiência musical.

A harmonia a partir da música, matemática e geometria

A lenda conta que o princípio da harmonia foi elaborado por Pitágoras a partir de uma

experiência estética concreta: ao passar por uma oficina de ferreiros, o filósofo notou que martelos de pesos diversos produziam sons consonantes quando batidos juntos (Crocker, 2013). Essa experiência o motivou a investigar a harmonia na música com monocórdios, levando à descoberta de que os intervalos musicais considerados perfeitos — oitava, quinta, quarta — correspondiam a proporções numéricas simples entre os comprimentos das cordas: 2:1, 3:2 e 4:3, respectivamente. A harmonia musical, que soava bem aos ouvidos, tinha correspondência em razões matemáticas e formas geométricas simétricas.

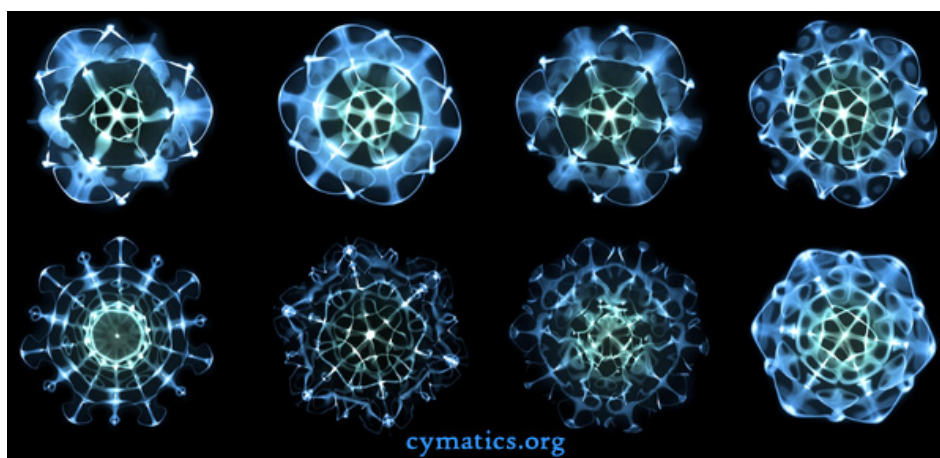
Teria sido daí que os pitagóricos basearam sua intuição de que “tudo é número”, sendo os números manifestações do arquétipo da ordem que se expressa em toda a existência. Geometria e música são expressões visuais e sonoras da ordem numérica própria à inteligência do cosmos. Música, matemática e geometria formam assim uma unidade: a música é matemática em movimento e a geometria matemática em formas.

Essa perspectiva ressoa com descobertas contemporâneas. Na física quântica do século XX, a

matéria observada em escala atômica e subatômica revela a dualidade onda-partícula (Gleiser, 2006): toda onda é caracterizada por uma frequência mensurável numericamente, de modo que a realidade não é uma substância estática, mas um conjunto de ondas cujos estados se tornam inteligíveis pela matemática. A intuição pitagórica de que ‘tudo é número’ e que a realidade é fundamentada em relações ordenadas pelo princípio da harmonia ecoa na física quântica.

Na física acústica a analogia segue válida, pois todo som é uma vibração em determinada frequência mensurável numericamente (Pierce, 1983), e essas frequências projetam formas geométricas visíveis através da cimatia, que é o estudo dos efeitos das vibrações sonoras em meios físicos, como líquidos ou superfícies. Esse campo ficou célebre com Hans Jenny (2001) e seus experimentos demonstrando que sons dissonantes, geralmente considerados desagradáveis, geram padrões visuais caóticos, enquanto sons considerados agradáveis tendem a criar formas simétricas e esteticamente equilibradas, como as que estão na imagem que segue:

Figura 1 – Padrões cimáticos na água sob diferentes frequências (12–30 Hz)

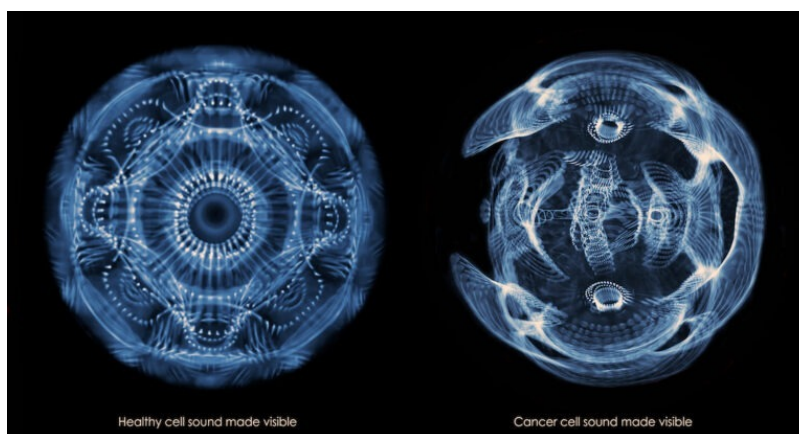


Fonte: Dan Blore/Cymatics.org, reproduzido em SYTI (2010).

Sobre isso, também é digno de nota o estudo interdisciplinar (Reid; Park; Ji, 2019) em que cientistas especialistas em acústica física e biologia molecular utilizaram o instrumento *Cymascope* para aplicar a imagem cimática na identificação de células cancerígenas em comparação com células saudáveis. Os

resultados mostraram que células saudáveis geram formas cimáticas harmoniosas, ao passo que células cancerígenas geram formas desarmoniosas, tal como podemos ver na imagem abaixo, onde à esquerda vemos uma célula saudável e, à direita, uma célula cancerígena:

Figura 2 – Padrões cimáticos de sinais de tecido cerebral saudável e canceroso



Fonte: Cymascope, 2020.

Esses dados parecem ratificar a visão pitagórica que pensa o bem, a beleza e a verdade a partir do princípio de harmonia: as coisas são boas e belas quando fluem harmoniosamente. E isso pode ser percebido em imagens e sons (vibrações) que refletem razões matemáticas de padrões arquetípicos relativos a estados de harmonia ou desarmonia.

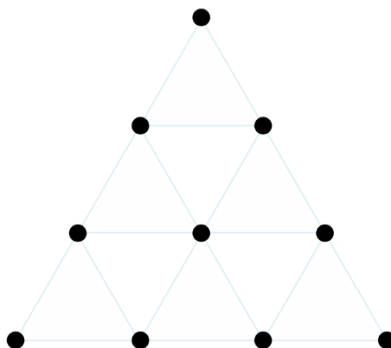
Essa harmonia está naturalmente na nossa psique, que apresenta um caráter autorregulador asentado nesse princípio cósmico e onipresente. Jung (2015a, §§325-328) traz a ideia do *Unus Mundus* como ressonância dessa sabedoria cosmocêntrica — a compreensão de que não há separação fundamental entre a dimensão física e a psíquica, e que tudo é manifestação da unidade cósmica.

Por uma psicologia cósmica

A dimensão cósmica da subjetividade atravessa a unidade psicossomática pelo princípio da harmonia que, nas perspectivas pitagórica e junguiana, se configura no símbolo da Tetráktys — estrutura quaternária que reflete a organização do cosmos e da psique a partir dos arquétipos dos quatro primeiros números.

Para os pitagóricos, a Tetráktys representava a totalidade sob a inteligibilidade da ordem numérica. Os quatro primeiros números compõem a Década, pois sua soma totaliza dez ($1 + 2 + 3 + 4 = 10$), e os números de 5, 6, 7, 8 e 9 estão potencialmente presentes pelas combinações entre eles ($5 = 4 + 1$; $6 = 4 + 2$; $7 = 4 + 3$ etc.). Para um entendimento mais claro, vejamos abaixo a imagem da Tetractys:

Figura 3 – Tetraktys pitagórica



Fonte: Jossifresco (2006), via Wikimedia Commons.

Segundo Jâmblico, a Tetráktys seria “a causa e raiz, e fonte da Natureza sempre fluente” (Taylor, s.d., p. 77) e a partir desse símbolo seria possível compreender estrutura inteligível subjacente à dinâmica da realidade. O cosmos e a psique podem ser compreendidos por proporções numéricas geométricas de caráter arquetípico que se apresentam na tetraktys. Analisaremos brevemente a dimensão arquetípica dos números 1, 2, 3 e 4, os quais formam a base quaternária da tetráktys, começando pelo 1, ou a mônada.

A mônada, como unidade fundamental e potência de tudo que há, é apresentada por Filolau de Crotona ao iniciar seu livro, *Da natureza das coisas*, com a sentença: “A natureza do universo (kosmos) foi harmonizada (harmochte) a partir de coisas ilimitadas (apeira) e de coisas limitantes (perainonta) — não apenas o universo como um todo, mas também tudo o que nele existe” (Kirk; Raven; Schofield, 2010, p. 342). Vemos nesse fragmento uma leitura filosófica da teogonia de Hesíodo (1995, p. 91) que nos diz que “primeiro nasceu Caos, depois também Terra de amplo seio, de todos sede irresvalável sempre”. O princípio é o caos, ilimitado, como o espaço vazio que é potência do vir-a-ser. A vacuidade de que fala o budismo (Tanahashi, 2016), condição de possibilidade para a (re)criação contínua do fluxo universal.

A mônada, como unidade fundamental, é geometricamente representada como um ponto adimensional de onde emanam todas as coisas, a começar

pelo “2” (díade): o espaço potencial da diferença e da alteridade, mas ainda sem forma, pois dois pontos criam apenas uma linha homogênea e indiferenciada. É o “3” (tríade) que atualiza a relação potencial, pois com a introdução de um terceiro ponto a homogeneidade é quebrada — surgem regiões qualitativamente distintas e aparece o logos do observador que pode discernir e comparar. A tríade vem atualizar a relação potencial delimitando o espaço na configuração do triângulo, a forma primordial da manifestação que configura a harmonia ou o amor, isto é, o que “junta” e confere unidade à diversidade da polaridade diádica.

O triângulo, porém, delimita apenas uma superfície sem volume. A manifestação se concretiza no “4”, cujo análogo geométrico é o tetraedro, a primeira forma sólida e tridimensional. É a partir do 4 que temos a estrutura da realidade material com suas quaternidades: os quatro elementos clássicos, as quatro estações, os quatro pontos cardeais, as fases da lua. A quaternidade é a estrutura mais equilibrada e estável do mundo material, como se vê na tetrapodia: característica evolutivamente bem-sucedida do reino animal que, herdada de um ancestral comum, se manifesta como asas, nadadeiras, braços ou patas, materializando um arquétipo de solidez e ancoragem no mundo físico.

Como não há separação entre o mundo físico e o psíquico, encontramos correspondências dos

quatro números da Tetráktys na estruturação do psiquismo. Pensando no desenvolvimento humano a partir de Jung (2015a), a unidade fundamental do 1 está no caos originário da inconsciência — o inconsciente primordial que contém tudo em potência.

Com a emergência do 2, a relação potencial com a alteridade tem início na díade mãe-bebê, caracterizada pela indiferenciação entre eu e outro, própria ao início da vida. É preciso um terceiro externo para efetivar a triangulação que instaura a diferenciação. O 3 representa esse elemento que limita e instaura a diferença, abrindo o caminho para o mundo externo. O 4 completa a Tétrade: é o mundo que concretiza a existência para além da trindade originária, engajando o indivíduo no processo de individuação que se estrutura na quaternidade (Jung, 2008). A tríade familiar — mãe, pai e filho — é fundamental para criação que, para se manifestar, precisa do mundo como quarto elemento que concretiza sua existência, pois inexiste unidade familiar desintegrada do mundo.

Jung (2016) partilhava do entendimento pitagórico acerca dos números como arquétipos da ordem psíquica e cósmica na medida que dizia que:

O número nos ajuda, antes e acima de tudo, a pôr ordem no caos. É o elemento ordenador mais primitivo do espírito humano, sendo de observar que os números de um a quatro são os de maior frequência e os mais difundidos, pois os esquemas ordenadores primitivos são predominantemente as tríades e tétradas. Por isto não é absolutamente uma conclusão tão ousada definirmos o número como um arquétipo da ordem que se tornou consciente. Fato notável é que as imagens psíquicas da totalidade, produzidas espontaneamente pelo inconsciente, ou os símbolos do Si-mesmo expressos em forma mandálica, possuem estrutura matemática. Geralmente trata-se de quaternidades (ou seus múltiplos). Essas estruturas não exprimem somente a ordem, como a criam também. É por isto que elas geralmente aparecem em épocas de desorientação psíquica, para compensar um estado caótico ou para formular experiências numinosas (Jung, 2016, p. 56, § 870).

É digna de nota a correspondência entre a harmonia das formas cimáticas dos sons agradáveis e das células saudáveis, as quais vimos no tópico anterior, com as formas mandálicas de estrutura matemática quaternária que seriam, igualmente, manifestações do arquétipo da ordem, sob o princípio da harmonia, no sentido da saúde psíquica.

Esse fator ordenador atravessa a existência a cada instante, como na enantiodromia — princípio que Jung (2015b) recupera de Heráclito para descrever o movimento dialético da psique. Como dizia Heráclito: “o divergente consigo mesmo concorda: harmonia de movimentos contrários, como a do arco e da lira” (Costa, 2017, p. 127). A harmonia traz em si também a desarmonia; o quente implica o frio, a luz implica a sombra. Tudo flui em movimento dialético: a expansão é seguida pela contração, o dia vira noite, a maré enche e vaza, todas as coisas contêm em si o germe do seu oposto.

Esse caráter dialético do cosmos encontra seu reflexo no funcionamento psíquico: a extrema alegria inevitavelmente será seguida pela extrema tristeza; a identificação intensa com a persona alimentará intensamente a sombra que, em algum momento, irromperá com a mesma força com que era reprimida.

Alinhado à filosofia perene, Jung notou que o equilíbrio das polaridades é essencial para a harmonia psíquica, que hoje costuma-se chamar de saúde mental. É dessa maneira que ele nos fala da tendência compensatória do (in)consciente (Jung, 2000), traduzindo-se na disposição de equilibrar o que parece conflituoso em nós mesmos — persona/sombra, anima/animus (Jung, 2008). Como psicoterapeutas, nos cabe atuar no sentido de favorecer a consciência dessa autorregulação psíquica, que é o princípio da harmonia cósmica em ação. Na clínica tradicional, ocupar a função de terceiro — como observador e facilitador da expressão do processo dialético — é, de certa maneira, dar suporte à função transcendente e à emergência do símbolo que unifica as oposições. Isso requer atenção e cuidado com o princípio da harmonia e seus reflexos arquetípicos que manifestam a inteligência viva do cosmos em ação.

Mas essa inteligência viva, contudo, pode ser melhor compreendida pela experiência direta

proporcionada por propostas ecopsicológicas. São práticas ancestrais, centradas no princípio de harmonia, que possibilitam o reconhecimento da dimensão cósmica e ecológica da subjetividade.

Ecopsicologia cósmica na psicoterapia

À psicologia cósmica e ecológica cabe facilitar a jornada ao encontro de si mesmo pela via da integração à natureza que nos atravessa, dentro e fora. Como vimos acima, a ecopsicologia, tal como proposta por Roszak (2001), nasce justamente do reconhecimento de que a psique é essencialmente ecológica e os limites entre self e mundo natural são arbitrários e incertos (Hillman, 1995). Somos frutos de um ecossistema que é, por sua vez, expressão do cosmos, a inteligência viva que configura o organismo que somos. A essa síntese, entre os planos psicológico, ecológico e cósmico, propomos chamar de ecopsicologia cósmica.

Essa articulação reconhece dois movimentos complementares: por um lado, a continuidade entre indivíduo e ecossistema (dimensão ecológica); por outro, a participação do psiquismo nos mesmos princípios de ordem e harmonia que regem a totalidade cósmica – os números arquetípicos, as leis físicas, os ciclos vitais (dimensão cósmica). Cuidar da psique, nessa perspectiva, é cuidar da relação consigo compreendendo o ambiente próximo e a totalidade cósmica.

A prática dessa psicologia caminha na superação do paradigma do subjetivismo individualista que, como alertou Hillman (1995), privatiza a psique e a clínica psicológica. A clínica privada tende a reproduzir o paradigma liberal individualista que a produziu, constituindo seu ecossistema. Ela geralmente está situada em uma sala fechada de um edifício empresarial de uma cidade cosmofóbica que, segundo Bispo dos Santos (2023, p. 8), seria um território arquitetado exclusivamente para humanos, excluindo toda possibilidade de outras vidas: “Qualquer outra vida que tenta existir na cidade é destruída. Se existe, é graças à força do orgânico, não porque os humanos queiram”. Essa arquitetura urbana da separatividade é o ecossistema da subjetividade cosmofóbica, caracterizada pelo medo, aversão ou incapacidade de se relacionar com o cosmos.

As psicopatologias contemporâneas parecem estar diretamente relacionadas a esse ecossistema, com destaque para a solidão — declarada epidemia pela OMS (Oliveto, 2025) — e a depressão que vêm sinalizar o mal-estar de viver apartado do mundo, sob a arquitetura concreta e subjetiva do apartamento da relação do ser humano com a natureza e consigo próprio. Romper essa lógica do apartamento é o horizonte das práticas curativas regidas pelo princípio da harmonia que figura tanto nos pitagóricos quanto nas sabedorias do bem-viver de alguns povos originários.

Tal como já dissemos, os pitagóricos praticavam uma ética e política em sintonia com esse princípio, pois viviam em comunidade cultivando a amizade como o “bem mais perfeito e a fonte de todos os bens” (Taylor, s.d., p. 103). A importância de uma vida baseada na amizade com todos os seres era o alicerce de sua vida comunitária que era, por si só, uma forma de psicoterapia, pois viver em comunidade é praticar a arte de “juntar” (harmonizar) a diversidade em uma dinâmica una e diversa. Isso implica um exercício intersubjetivo diário de equilíbrio e integração das diferenças — uma habilidade fundamental para a saúde psíquica que, tal como uma floresta, tem sua vitalidade medida pela diversidade que consegue manter em equilíbrio.

A música, dieta, exercícios e artes eram igualmente vivenciadas como práticas voltadas à nutrição da harmonia natural da unidade psicossomática (Critchley, 2010), vinculando o sujeito à comunidade cósmica que o constitui. A dieta era uma arte que relacionava o corpo aos alimentos, à terra que os produz e aos ciclos que regem o tempo de plantar e de colher; o exercício relacionava o corpo ao espaço, ao movimento e aos outros corpos com quem frequentemente se exercitava em conjunto. A música e as artes visuais, por sua vez, eram compreendidas como encarnações sensíveis do Número: a música encarnando suas virtudes transcendentais no tempo — ritmos e ciclos — e as artes visuais no espaço — simetria e proporções naturais (Critchley, 2010).

Prescreviam também caminhadas matinais em silêncio por lugares tranquilos e belos — bosques, florestas, templos — para iniciar o ciclo do novo dia

(Cf. Taylor, p. 46), potencializando a harmonia e serenidade da alma através da presença e conexão com esses lugares de poder. Evitavam, assim, o excesso de estímulos que perturbam o organismo, sobretudo pela manhã, pois o despertar como retorno da consciência a partir da inconsciência do sono, repete, em pequena escala, a passagem do caos originário à ordem cósmica. A consciência que desperta não pode saltar diretamente do sono para o excesso de estímulos do dia. Tal como o alvorecer, precisa de um tempo de estruturação para sustentar as experiências mundanas. As caminhadas silenciosas em lugares belos eram a ambiência ideal para essa estruturação.

Esse cuidado com a dieta e com a vivência dos espaços dialoga com cosmologias que compreendem o corpo como extensão do território que o constitui e é por ele constituído (Barboza; Tukano; Waiwai, 2019). Como sintetiza o Manifesto Reflorestarmentes, documento coletivo produzido pelas indígenas participantes da II Marcha das Mulheres Indígenas (2021), cuidar da terra é cuidar do próprio corpo e espírito, “corpo é terra, floresta é mente”. Nesse manifesto, vemos em ação a filosofia do bem-viver expressa na reciprocidade e proporcionalidade que orienta a relação com a terra e com o próprio corpo simultaneamente.

Se as práticas de cunho ecopsicoterápico dos pitagóricos parecem ter sido esquecidas pela tradição ocidental que a sucedeu, práticas semelhantes se fazem vivas nos territórios subjetivos alinhados à filosofia do bem-viver. A visão de saúde mental como algo essencialmente comunitário, por exemplo, está presente no território do povo Ticuna, que compreende saúde e doença sempre em relação à comunidade (Machado; Schweickardt, 2023). Nesta tradição não há adoecimento meramente individual, mas sempre como sintoma de desarmonia no coletivo; de maneira que o pajé atua diagnosticando e harmonizando os excessos para que a saúde do sujeito e da coletividade seja restabelecida.

Há paralelos entre o cuidado pitagórico com o tempo e o excesso de estímulos com o preceito do resguardo entre os Maxakali. Como esclarece a indígena desta etnia, Cristine Takua, muitos processos

de confusão mental estão relacionados à inobservância desse preceito (Takua, 2025). O tempo natural do resguardo, segundo ela, é fundamental para que as transições de ciclos — primeira menstruação, parto, luto — sejam bem integradas psiquicamente, sob risco de adoecimento quando desrespeitado. Takua relata que essa confusão mental, ao chegar ao sistema de saúde estatal, costuma ser tratada com medicações psiquiátricas de tarja preta, evidenciando o não reconhecimento da lógica natural do resguardo por parte da ciência médica desenvolvida.

Esse tratamento medicamentoso dos sintomas relativos à inobservância do resguardo é apenas um exemplo, entre muitos, da equivocada patologização das respostas naturais à desconexão com a natureza, reforçando-a ainda mais na medida em anestesias o sintoma e ignora sua causa fundamental: a desarmonia entre o indivíduo e seu ambiente, entre a psique e o cosmos. O processo de cura deste adoecimento, próprio ao paradigma do desenvolvimento, está nas práticas que facilitam a reconexão com a natureza cósmica e ecológica da subjetividade.

As sabedorias ancestrais de cuidado dos pitagóricos e, especialmente, dos povos originários que mantêm suas práticas vivas, são referências fundamentais nesse processo. O diálogo teórico e, sobretudo, prático com esses saberes precisa ser cultivado para fecundar novas possibilidades terapêuticas curativas à nossa psicopatologia da vida cotidiana contemporânea.

Considerações finais

Ao longo deste artigo, de caráter introdutório, buscamos demonstrar que a restauração do princípio da harmonia como eixo central para (re)pensar e (re)fazer psicologia é uma condição fundamental para responder à crise de saúde mental contemporânea. Partindo da crítica ecopsicológica de Hillman (1995) e Roszak (2001) ao antropocentrismo individualista, seguimos o resgate da visão cosmocêntrica de Hipócrates até a escola pitagórica e sua teorização do princípio de harmonia, articulando-a à psicologia analítica de Jung e, por fim, às práticas de cuidado alinhadas tanto à filosofia pitagórica

quanto às filosofias do bem-viver que seguem vivas entre muitos povos originários.

Reconhecemos que o uso da palavra “harmonia” para aproximar o pensamento pitagórico das filosofias do bem-viver implica uma tradução limitada. Contudo, autores como Kaká Werá e Alberto Acosta utilizam esse termo para falar do *Tekoa Porã* e do *Sumak Kawsay*, indicando que essa aproximação não é arbitrária. De fato, o princípio da harmonia — unidade que se expressa na diversidade — pareceu-nos uma chave de leitura capaz de abrir um diálogo intercultural sem esgotar a profundidade de cada tradição.

As limitações de espaço deste artigo introdutório nos impediram de realizar esse mergulho, que será realizado em trabalhos futuros, nos quais expandiremos essa elaboração teórica e prática da abordagem que chamamos de ecopsicologia cósmica. Nosso objetivo foi lançar as bases teóricas dessa articulação e sugerir, ainda que de forma inicial, alguns de seus desdobramentos práticos. Ecoando Hillman, reafirmamos que o que estamos propondo não é nenhuma novidade, mas um resgate de sabedorias ancestrais que integram psique, natureza e cosmos. Parece-nos que relembrá-las é o caminho de cura para as patologias contemporâneas, sintomas do esquecimento de quem somos. ■

Referências

- Acosta, A. (2016). *O bem viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos* (T. Breda, Trad.). Elefante.
- Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade (ANMIGA) (2021, setembro 10). *Manifesto Reflorestarmentes: reflorestarmentes de sonhos, afetos, soma, solidariedade, ancestralidade, coletividade e história*. <https://anmiga.org/manifesto-reflorestarmentes-reflorestarmentes-de-sonhos-afetos-soma-solidariedade-ancestralidade-coletividade-e-historia/>
- Bacon, F. (1979). *Novum Organum ou verdadeiras indicações acerca da interpretação da natureza/Nova Atlântida* (J. A. R. Andrade, Trad.). Abril Cultural.
- Barboza, M. S. L., Tukano, L. D. Y., & Waiwai, J. X. (2019). "Corpoterritorialização" Katukina: lampejos etnográficos sob as perspectivas femininas indígenas. *Amazônica – Revista de Antropologia*, 11(2) 503–547. <https://periodicos.ufpa.br/index.php/amazonica/article/view/7365/5853>
- Beekes, R. (2010). *Etymological dictionary of Greek*. Brill.
- Bispo dos Santos, A. (2023). *A terra dá, a terra quer*. Ubu Editora/PISEAGRAMA.
- Burkert, W. (1972). *Lore and science in ancient Pythagoreanism* (E. L. Minar Jr., Trad.). Harvard University Press.
- Costa, A. (2017). *Heráclito: fragmentos contextualizados*. Hedra.
- Critchley, P. (2010). *Reason as the realisation of nature: An Excursus on Philosophy, Natural Law and Ecology* [E-book]. https://www.academia.edu/676799/REASON_AS_THE_REALISATION_OF_NATURE
- Crocker, R. L. (2013). Pythagoras, music, and the universe. In D. C. Lindberg & M. H. Shank (Eds.), *The Cambridge history of science: Vol. 2* (pp. 307–325). Cambridge University Press.
- Cymascope. (2020). *Harmony becomes cacophony when healthy cells become cancerous*. Disponível em: <https://cymascope.com/harmony-becomes-cacophony-when-healthy-cells-become-cancerous/>. Acesso em: 27 set. 2026.
- Descartes, R. (2005). *Discurso do método*. L&PM.
- Descartes, R. (2006). *Princípios da filosofia*. Edições 70.
- Ferry, L. (2010). *Aprender a viver* (2. ed.). Objetiva.
- Freud, S. (2011). *O eu e o id, "autobiografia" e outros textos (1923–1925)* (P. C. Souza, Trad.). Companhia das Letras.
- Freud, S. (2023). *A psicopatologia da vida cotidiana* (E. Brose, Trad.). Autêntica.
- Gleiser, M. (2006). *A dança do universo* (2. ed.). Companhia das Letras.
- Hesíodo. (1995). *Teogonia: a origem dos deuses* (J. Torrano, Trad., 3. ed.). Iluminuras.
- Hillman, J. (1995). A psyche the size of the earth: A psychological foreword. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp. xvii–xxiii). Sierra Club Books.
- Hipócrates. (1990). Ares, águas, lugares. In *Tratados hipocráticos I* (J. A. L. Férez, Trad., pp. 97–139). Gredos.
- Jenny, H. (2001). *Cymatics: A study of wave phenomena and vibration* (2nd ed.). Macromedia Press.
- Jossifresco. (2006). *Tetractys.svg*. Wikimedia Commons. Disponível em: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tetractys.svg>. Acesso em: 27 set. 2026.
- Jung, C. G. (2000). *A natureza da psique* (M. R. Rocha, Trad.; 5. ed.). Vozes.
- Jung, C. G. (2008). *Aion: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo* (M. R. Rocha, Trad., 7. Ed.). Vozes.
- Jung, C. G. (2015a). *Mysterium coniunctionis* (V. do Amaral, Trad., 3 ed.). Vozes.
- Jung, C. G. (2015b). *Tipos psicológicos* (L. M. E. Orth, Trad. 7 ed.). Vozes.
- Jung, C. G. (2016). *Sincronicidade: a dinâmica do inconsciente* (M. R. Rocha, Trad. 18 ed.). Vozes.
- Jung, C. G. (2018). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo* (M. L. Appy & D. M. F. Silva, Trans.; 11. ed.). Vozes.
- Kirk, G. S., Raven, J. E., & Schofield, M. (2010). *Os filósofos pré-socráticos* (C. A. L. Fonseca, Trad., 7. ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

- Machado, M. Q., & Schweickardt, J. C. (2023). Elementos de saúde e doença: medicina indígena do povo Ticuna. In *Anais do 16º Congresso Internacional da Rede Unida*. Rede Unida. <https://doity.com.br/anais/16congressointernacionaldaredeunida/trabalho/361425>
- Oliveto P. (2025, janeiro 19). "Epidemia" de solidão é ameaça à saúde pública, diz OMS. *Correio Brasiliense*. <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2025/01/7037485-epidemia-de-solidao-e-ameaca-a-saude-publica-diz-oms.html>
- Pierce, J. R. (1983). *The science of musical sound*. W. H. Freeman.
- Putnik, N. (2024). De harmonia mundi. In V. Todorčević (Ed.), *A hidden harmony: Mathematics and music through the ages* (pp. 109–124).
- Reid, J. S., Park, B. J., & Ji, S. (2019). Imaging cancer and healthy cell sounds in water by Cymascope, Followed by Quantitative Analysis by Planck-Shannon Classifier. *Water Journal*, 11(6), 43–54.
- Roszak, T. (2001). *The voice of the earth: An Exploration of Ecopsychology* (2nd ed.). Phanes Press.
- SYTI. (2010). *Cymatics*. Disponível em: <https://blog.syti.net/index.php?article=306>. Acesso em: 27 set. 2026.
- Takua, C. (2025, outubro 20). *Saúde e bem-viver para os Maxakali* [Intervenção oral]. Encontro Internacional – Psicologia indígena: saúde e bem-viver (Dia 20), Auditório Carolina Bori. <https://www.youtube.com/watch?v=roYjVahpUXg&t=1620s>
- Tanahashi, K. (2016). *The heart sutra: A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*. Shambhala.
- Taylor, T. (Trad.). (s.d.). *Iamblichus' life of Pythagoras*. Open Books.
- Werá, K. (2024). *Tekoá: Uma arte milenar indígena para o bem-viver* [E-book]. Editora BestSeller.
- Winnicott, D. W. (1983). A teoria do relacionamento paterno-infantil. In D. W. Winnicott (Ed.) *O ambiente e os processos de maturação: Estudos Sobre a Teoria do Desenvolvimento Emocional* (I. C. S. Ortiz, Trad., pp. 37–55). Artmed.

Contribuição dos Autores: O artigo é de autoria única.

Disponibilidade de dados: O estudo não utilizou dados empíricos ou materiais suplementares.

Conflito de interesses: Nenhum conflito de interesses a declarar.

Financiamento: Sem financiamento a declarar

Editora do artigo: Rosana Rubini. <https://orcid.org/0009-0007-6208-7200>