

ENTRE A PERSONA E A SOMBRA: UMA LEITURA JUNGUIANA DA CAMUFLAGEM SOCIAL E DO SOFRIMENTO PSÍQUICO NO AUTISMO ADULTO

Guilherme Cosme Benedito dos Santos¹.

¹Psicólogo, Especialista em Neuropsicologia pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação Lev Vygotsky (IPAF), pós-graduando em Psicologia Junguiana pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEPE), Transtornos do Espectro Autista pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) e docente de graduação de Psicologia no Centro Universitário Anhanguera Educacional, Vila Mariana, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/0860954452479539>

RESUMO: Este ensaio teórico analisa o fenômeno da camuflagem social (*masking*) em adultos autistas sob a ótica da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. A camuflagem social constitui uma estratégia exaustiva de emulação do comportamento neurotípico em resposta à rejeição ambiental crônica. Sob a lente metapsicológica junguiana, argumenta-se que a manutenção prolongada desse mecanismo promove uma hipertrofia defensiva da Persona e a dissolução do Ego no papel social representado. Como contrapartida, as características intrínsecas da neurodivergência são dissociadas e empurradas para a Sombra, estabelecendo uma atitude consciente de extrema unilateralidade. A tensão contínua desse arranjo esvazia a libido disponível no sistema, resultando no colapso energético da psique contemporaneamente caracterizado como *burnout* autístico, além de quadros de ansiedade crônica e depressão. Do ponto de vista clínico, conclui-se que o manejo terapêutico deve afastar-se de posturas adaptativas normativas e atuar como catalisador na desidentificação da Persona. O espaço analítico deve proporcionar a flexibilização dessa máscara e a integração consciente da Sombra, reconciliando o sujeito com sua arquitetura biológica e psicológica singular de modo a viabilizar o processo de individuação.

PALAVRAS-CHAVE: Autismo Adulto. Camuflagem Social. Psicologia Analítica.

BETWEEN PERSONA AND SHADOW: A JUNGIAN READING OF SOCIAL CAMOUFLAGING AND PSYCHIC SUFFERING IN ADULT AUTISM

ABSTRACT: This theoretical essay analyzes the phenomenon of social camouflaging (*masking*) in autistic adults through the lens of Carl Gustav Jung's Analytical Psychology. Social camouflaging constitutes an exhaustive strategy to emulate neurotypical behavior in response to chronic environmental rejection. Under a Jungian metapsychological framework, it is argued that prolonged reliance on this mechanism promotes a defensive hypertrophy of the Persona and the dissolution of the Ego into the represented social role. Conversely, the intrinsic traits of neurodivergence are dissociated and pushed into the Shadow, establishing an extreme unilateral conscious attitude. The continuous tension of this arrangement drains

the available libido within the system, resulting in the energetic collapse of the psyche contemporaneously characterized as autistic burnout, alongside chronic anxiety and depression. From a clinical perspective, it is concluded that therapeutic management must steer away from normative adaptive stances and act as a catalyst for the de-identification from the Persona. The analytical space must provide the path to flexibilize this mask and consciously integrate the Shadow, reconciling the individual with their unique biological and psychological architecture to enable the individuation process.

KEYWORDS: Adult Autism. Social Camouflaging. Analytical Psychology.

INTRODUÇÃO

O entendimento contemporâneo do Transtorno do Espectro Autista (TEA) na idade adulta tem passado por profundas reformulações epistemológicas, impulsionadas pelo aumento de diagnósticos tardios e pelo reconhecimento de manifestações clínicas sutis. Dentre os construtos de maior relevância na atualidade, destaca-se a camuflagem social (frequentemente denominada *masking*), definida como o uso de estratégias conscientes ou inconscientes utilizadas por indivíduos autistas para mascarar características neurodivergentes e emular comportamentos neurotípicos. Embora essa prática atue inicialmente como um recurso de sobrevivência e adaptação, viabilizando o ingresso em ambientes acadêmicos, profissionais e relacionais, a literatura recente aponta que a sua manutenção prolongada cobra um preço psíquico severo. Pesquisas empíricas demonstram correlações diretas entre altos níveis de camuflagem social e a eclosão de quadros clínicos de ansiedade crônica, depressão, despersonalização e o chamado *burnout* autístico.

Diante desse cenário, faz-se necessário buscar referenciais teóricos profundos que consigam decodificar os mecanismos psicodinâmicos subjacentes a esse sofrimento. A Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung oferece um instrumental metapsicológico robusto para a compreensão desse fenômeno, permitindo correlacionar a camuflagem social com os conceitos estruturais de Persona e Sombra. Sob a ótica junguiana, o processo exaustivo de emulação da normalidade pode ser interpretado como uma hipertrofia defensiva da Persona, que inevitavelmente empurra os traços autênticos da arquitetura cognitiva autista para a Sombra.

OBJETIVO

O objetivo geral deste trabalho é analisar o fenômeno da camuflagem social em adultos autistas sob a perspectiva da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. Especificamente, busca-se discutir de que maneira a rigidez dessa máscara adaptativa tenciona a economia energética da psique, resultando em alienação subjetiva e sofrimento psíquico contemporâneo (burnout autístico, ansiedade e depressão), bem como apontar caminhos e direcionamentos clínicos para a desidentificação da Persona e o manejo dessa demanda no espaço analítico.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e do tipo ensaio teórico-conceitual, baseando-se em uma revisão narrativa de literatura científica de cunho interdisciplinar. O levantamento bibliográfico foi conduzido em duas vertentes complementares. A primeira consistiu no exame e na articulação interpretativa das Obras Completas de Carl Gustav Jung, com ênfase nos volumes que fundamentam as estruturas da psique consciente e inconsciente e a dinâmica da libido (JUNG, 2014a, 2014b, 2016). A segunda vertente compreendeu a seleção e a análise de artigos empíricos contemporâneos indexados em bases de dados internacionais (como *PubMed*, *PsycINFO* e *Scopus*), publicados a partir de 2019, que tratam das manifestações, contextos e repercussões clínicas do constructo de camuflagem social (*masking*) e do *burnout* no autismo na maturidade (CAGE; TROXELL-WHITMAN, 2019; HULL et al., 2021; MANTZALAS et al., 2022; PYSZKOWSKA, 2023). A análise dos dados foi realizada por meio de síntese teórica e cruzamento epistemológico entre os conceitos metapsicológicos junguianos e as evidências clínicas encontradas na literatura atual sobre neurodivergência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na estruturação do aparelho psíquico proposta por Jung (2014a), a Persona constitui o sistema de adaptação ou o canal de mediação pelo qual o Ego se relaciona com o mundo exterior. Concebida como um segmento da psique coletiva, a Persona opera como uma máscara que simula a individualidade perante o meio social, consistindo em um compromisso necessário entre os anseios do indivíduo e as exigências do coletivo sobre o que o sujeito deve aparentar ser. No desenvolvimento de indivíduos com desenvolvimento neurotípico, a flexibilização e o manejo dessas identidades funcionais ocorrem, de modo geral, através de automatismos psicossociais e de forma fluida. No entanto, ao transpor essa dinâmica para a realidade do autismo adulto, a construção da Persona adquire contornos radicalmente distintos, convertendo-se em uma estrutura artificialmente emulada por meio de um esforço cognitivo exaustivo, deliberado e altamente racionalizado.

O sujeito autista, sistematicamente exposto desde a infância ao estresse minoritário e a traumas cumulativos decorrentes da rejeição social de seus traços inatos, tais como o contato visual não linear, os movimentos autorregulatórios (*stimming*), a comunicação direta e os interesses focados, aprende precocemente que a espontaneidade de sua essência é interpretada pelo ambiente como uma falha ou inadequação. Em resposta a essa invalidação ambiental crônica, o Ego vê-se impelido a edificar uma Persona neurotípica rigorosamente projetada. Essa máscara envolve a memorização matemática de regras sociais implícitas, a imitação forçada de microexpressões faciais e o ensaio prévio de roteiros de conversação.

O risco inerente a esse arranjo não reside na existência da função utilitária da Persona em si, mas no fenômeno que Jung (2014a) conceitua como a identificação com a Persona. Dada a exigência social contínua por um padrão normativo de produtividade e interação, o Ego do autista fixa-se rigidamente ao papel interpretado. Conforme adverte Jung (2014a, p.

122), “a identificação com a persona acarreta infalivelmente uma alienação em relação ao próprio eu”, visto que o indivíduo se dissolve no papel representativo e bloqueia o acesso à sua realidade interior. Essa cristalização defensiva gera uma hipertrofia da Persona. Uma vez que a energia psíquica (libido) é um recurso finito no sistema econômico da psique (JUNG, 2014b), o canal consciente da Persona passa a absorver quase a totalidade dessa energia disponível para manter a performance de camuflagem ativa. A máscara deixa de ser uma membrana flexível de contato com o mundo e torna-se uma barreira enrijecida que asfixia o próprio Eu, gerando uma fragmentação crônica da identidade e o esvaziamento da vitalidade do Ego.

Como contrapartida direta da hipertrofia da Persona neurotípica, a dinâmica do inconsciente é ativada de forma compensatória por meio da Sombra. Na metapsicologia analítica, a Sombra engloba os conteúdos psíquicos, impulsos e traços de caráter que se chocam com a atitude consciente e com os valores validados pela coletividade, sendo, por essa razão, reprimidos e apartados da vivência egóica (JUNG, 2016). No contexto do autismo sob camuflagem social, a Sombra torna-se o destino compulsório de toda a arquitetura biológica e psicológica natural da neurodivergência. Aspectos fundamentais da experiência autista, como a necessidade de isolamento para autorregulação sensorial, os ritmos cognitivos singulares, o processamento de interesses profundos e as formas genuínas de expressão corporal e afetiva, são sistematicamente dissociados e empurrados para as camadas inconscientes para que a máscara mimetizada possa prevalecer na consciência de forma ininterrupta.

Esta cisão impõe uma atitude consciente de extrema unilateralidade que encontra forte eco nas evidências clínicas da literatura atual sobre o autismo. Estudos empíricos demonstram que o mascaramento prolongado exige uma vigilância cognitiva constante, o que gera uma cisão profunda na autopercepção do indivíduo (CAGE; TROXELL-WHITMAN, 2019). De acordo com os princípios reguladores da psique descritos por Jung (2014b), a unilateralidade crônica da consciência gera inevitavelmente uma reação compensatória de igual intensidade por parte do inconsciente. Os traços autísticos enclausurados na Sombra não permanecem inertes, eles retêm carga energética e exercem uma pressão contínua sobre as fronteiras do Ego. Como o indivíduo se recusa a manifestar essas características por medo do estigma ou da exclusão social, a Sombra passa a tencionar o organismo por vias psicopatológicas e psicossomáticas, manifestando-se sob a forma de ansiedade generalizada, episódios depressivos maiores e crises de pânico (HULL et al., 2021).

É precisamente nessa clivagem entre a Persona hipertrofiada e a Sombra sufocada que se localiza a gênese do *burnout* autístico. Sob a perspectiva junguiana, o *burnout* transcende a definição de mero esgotamento físico ou estresse crônico, ele representa o colapso sistêmico da dinâmica energética da psique. Conforme postula Jung (2014b) na teoria da libido, a energia psíquica total do indivíduo opera sob um princípio econômico de conservação de energia. Quando o Ego esgota suas reservas de libido na tarefa hercúlea de sustentar uma camuflagem neurotípica contra a sua própria natureza inata, outras instâncias

psíquicas ficam desprovidas de vitalidade. Em termos psicodinâmicos, o *burnout* manifesta-se quando o inconsciente opera uma retirada violenta e compulsória de energia, atuando como um recurso extremo de autorregulação e autopreservação sistêmica. Pesquisas empíricas contemporâneas validam essa dinâmica ao descrever o *burnout* autístico como um estado de exaustão profunda e crônica, acompanhado por um colapso na saúde mental e pela perda cumulativa de habilidades funcionais previamente adquiridas (MANTZALAS et al., 2022). O colapso surge, portanto, como um protesto legítimo do si-mesmo (*Self*) e da Sombra, um esvaziamento energético destinado a quebrar a rigidez de uma Persona tirânica que impede o fluxo saudável do processo de individuação.

A constatação dos graves danos psicológicos e somáticos causados pelo uso crônico da camuflagem social redireciona o foco para as práticas psicoterapêuticas, exigindo um manejo clínico que se distancie radicalmente de posturas normativas ou de intervenções focadas estritamente no treino de habilidades sociais ou na modificação comportamental. No âmbito da clínica analítica, o objetivo terapêutico com o paciente autista adulto não deve visar rigorosamente a correção de suas particularidades ou o aprimoramento de sua máscara adaptativa, mas sim à facilitação do processo de individuação. Entendido como o desenvolvimento pleno das potencialidades intrínsecas do sujeito e a integração dos opostos psíquicos, o processo de individuação exige o reconhecimento e o acolhimento da singularidade da arquitetura neurológica e psicológica do indivíduo (JUNG, 2016).

No espaço analítico, o terapeuta deve atuar como um catalisador para a desidentificação da Persona. Isso demanda a construção de um ambiente terapêutico seguro, livre de exigências neurotípicas de performance, onde o paciente possa experimentar a gradual dissolução de sua máscara defensiva sem o temor da punição ou da rejeição. A literatura contemporânea aponta que intervenções que fortalecem a autocompaixão e reduzem a autocrítica são fundamentais para mitigar o sofrimento psicológico decorrente do estresse de minoria no autismo adulto (PYSZKOWSKA, 2023). Sob a ótica junguiana, esse processo se traduz diretamente no resgate e na integração consciente da Sombra autística. O analista auxilia o sujeito a trazer à luz os traços neurodivergentes outrora reprimidos, ajudando-o a ressignificá-los não mais como patologias ou falhas de caráter, mas como componentes legítimos, vitais e enriquecedores de sua totalidade psíquica.

A flexibilização da Persona permite que ela abandone sua condição de muralha rígida e reassuma seu papel saudável de membrana porosa e utilitária, ou seja, uma ferramenta de sobrevivência social que o autista pode escolher acionar conscientemente quando julgar estritamente necessário, mas da qual ele consegue se despir com segurança ao retornar ao seu espaço privado. Por meio da reconciliação entre Ego e Sombra, a psicoterapia junguiana liberta a libido outrora consumida pela performance social, favorecendo, dessa forma, uma adaptação autêntica e sustentável. Este alinhamento com as diretrizes do *Self* possibilita que o adulto autista estruture sua rotina cotidiana em conformidade com seus limites sensoriais e ritmos cognitivos singulares, mitigando o sofrimento psíquico crônico e permitindo que a neurodivergência seja integrada como uma expressão legítima de sua

individualidade ao longo de sua jornada existencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A articulação proposta neste ensaio demonstra que a camuflagem social no autismo adulto, embora atue pragmaticamente como um recurso limiar de adaptação e inserção em estruturas neurotípicas, configura um profundo vetor de adoecimento psicodinâmico quando cronificada. Sob a lente da Psicologia Analítica, constatou-se que o *masking* prolongado promove uma hipertrofia da Persona e o consequente confinamento, na Sombra, dos traços intrínsecos e vitais da neurodivergência. O preço energético exigido pela manutenção dessa rigidez consciente deságua no esvaziamento da libido do Ego, cujo esgotamento psicodinâmico culmina na eclosão sintomática do *burnout* autístico, além de quadros crônicos de ansiedade e depressão.

Do ponto de vista clínico, conclui-se que a intervenção com essa população requer uma descontinuidade dos modelos terapêuticos estritamente adaptativos ou adaptados às normas da dita normalidade. O manejo junguiano oferece caminhos profícuos ao propor a flexibilização da Persona e a integração consciente da Sombra autística, devolvendo ao sujeito o acesso ao seu núcleo genuíno, o *Self*, e reconectando-o ao seu próprio caminho rumo ao processo de individuação. Como limitação deste estudo, aponta-se o seu caráter eminentemente ensaístico-teórico, sugerindo-se que investigações futuras explorem estudos de caso clínico e pesquisas de campo qualitativas que avaliem o impacto de abordagens psicoterapêuticas integrativas na redução dos índices de adoecimento e no resgate da autenticidade existencial de adultos autistas no cenário nacional.

REFERÊNCIAS

- CAGE, Emily; TROXELL-WHITMAN, Zarah. Understanding the reasons, contexts and outcomes of camouflaging for autistic adults. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 49, n. 5, p. 1899-1911, 2019.
- HULL, Laura et al. "Is camouflaging exhausting?" A qualitative study of the mental health costs of camouflaging in autistic adults. **Autism**, v. 25, n. 4, p. 1121-1133, 2021.
- JUNG, Carl Gustav. **O eu e o inconsciente**. 27. ed. Petrópolis: Vozes, 2014a. (Obra completa, v. 7/2).
- JUNG, Carl Gustav. **A natureza da psique**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2014b. (Obra completa, v. 8/2).
- JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2016. (Obra completa, v. 9/1).
- MANTZALAS, Jane et al. What is autistic burnout? A thematic analysis of personal experiences. **Autism**, v. 26, n. 8, p. 2165-2177, 2022.
- PYSZKOWSKA, Jadwiga. Self-compassion, camouflaging, and mental health outcomes in autistic adults: a mediation analysis. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 21, n. 3, p. 1450-1465, 2023.