

YOGA E PSICOLOGIA ANALÍTICA

JULIANA MARTINS ROEBER¹; FRANCISCO RITTER²;

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás – julianaroeber@gmail.com

² Universidade Federal de Santa Maria - francisco.ritter@uol.com.br

1. INTRODUÇÃO

O presente resumo baseia-se na pesquisa apresentada pela autora como Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia na Universidade Federal de Santa Maria, o qual intitula-se “Yoga e Psicologia Analítica: entrecruzamentos na busca pelo si-mesmo”.

A prática de Yoga faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS). Tais práticas são definidas, pelo Ministério da Saúde, como “recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade”¹. O Yoga, portanto, é considerado uma prática complementar às práticas tradicionais de saúde do ocidente, e contribui para uma “visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado”². Acerca dos benefícios que a prática pode trazer ao indivíduo, uma nota técnica do Departamento de Ações em Saúde do estado do Rio Grande do Sul³ esclarece:

No que se refere a efeitos específicos do Yoga para a saúde, pesquisas científicas têm confirmado o que sábios Yogues dessa tradição milenar já afirmavam a partir de suas observações e experiências. Pode-se citar seu uso como intervenção em diversos tratamentos, como ansiedade, depressão, qualidade do sono, síndromes de dor, problemas cardiovasculares, imunológicos, autoimunes, hipertensão, diabetes e estresse (Harvard Medical School, 2016).

Nesse sentido, evidencia-se que a compreensão dessa prática se mostra necessária, para que sua aplicação no ocidente se faça de forma coerente e segura, tanto aos usuários do SUS quanto aos que praticam Yoga no âmbito particular. Em vista disso, através desse estudo, foi realizada uma aproximação entre o pensamento filosófico da tradição do Yoga, advinda do oriente, e a fundamentação teórica da Psicologia Analítica, pertencente à cultura ocidental. Tendo isso como base, comparou-se tendências estruturais psíquicas do indivíduo oriental e do indivíduo ocidental, evidenciando suas distinções e relação de cada uma com a cultura da qual fazem parte. Para que sejam delineadas as possibilidades de prática de Yoga no ocidente, é importante que seja levada em consideração a necessidade da adaptação dessa tradição à realidade psíquica do ocidental e sua cultura. De acordo com Jung, o indivíduo ocidental:

¹<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>.

²Ibid.

³<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201808/24173406-nota-tecnica-02-2018-Yoga.pdf>.

“Não pode nem deve renunciar à sua inteligência ocidental. Pelo contrário, deve pô-la a funcionar, para compreender honestamente, a respeito da ioga, tudo quanto esteja ao alcance da nossa capacidade de compreensão [...]” (JUNG, 2013).

HARRIS (2010) explica que, diferente do que acontece com o oriental que em sua prática de Yoga propõe-se a afastar-se do ego, é necessário ao ocidental “trazer o ego para uma relação de rendição ao *self* [si-mesmo] sem perder totalmente o ego. Paradoxalmente, o ego deve ser suficientemente forte para se render”. Com a constatação dessa grande diferença, a autora demonstra a necessidade de mudança na prática de Yoga ao ser transposta à cultura ocidental, o que leva-nos a refletir acerca das possibilidades de adaptação de uma prática filosófica do oriente ao ocidente. Para dar seguimento a esse pensamento, se mostrou fundamental um estudo acerca das diferenças entre as dinâmicas psíquicas oriental e ocidental. Este trabalho propõe-se, portanto, a realizar esse levantamento inicial.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa apresenta uma reflexão acerca das possibilidades de contribuição da filosofia e prática do Yoga no processo terapêutico do indivíduo ocidental. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em vista de elucidar as bases teóricas da Psicologia Analítica e os fundamentos da filosofia do Yoga. Baseada nisso, segue-se a discussão acerca das diferenças entre o psiquismo ocidental e oriental e as possibilidades de transposição de uma tradição distante para a sociedade ocidental atual.

A revisão bibliográfica dividiu-se em duas partes: o estudo da Psicologia Analítica e o estudo da filosofia do Yoga. O primeiro foi realizado através da obra de seu fundador, Carl Gustav Jung, a fim de compreender o pensamento do autor no que diz respeito ao desenvolvimento psíquico ocidental e também ao seu estudo da cultura oriental, o que possibilitou a comparação entre ambos. Para isso, buscou-se em sua obra - incluindo livros e transcrições de conferências -, citações feitas pelo autor a respeito do tema. Para uma melhor compreensão do pensamento proposto por Jung, a pesquisa apoiou-se também em obras de autores pós-junguianos, como Harris e Stein.

Para a compreensão da filosofia do Yoga, foi definido fundamentar a pesquisa na obra tradicional dos Yoga Sutras de Patanjali, traduzida ao português por BARBOSA (1999), a qual permite o contato direto com as escrituras que contêm os princípios deste conhecimento oriental. A fim de enriquecer a compreensão acerca do tema e facilitar o acesso do pensamento contemporâneo a essa cultura, buscou-se, também, escritos recentes de estudiosos do Yoga, como, por exemplo, Swami Vishnudevananda, o qual não encontra-se vinculado à produção acadêmica, justamente por representar uma cultura distinta da ocidental.

A partir desse levantamento bibliográfico, foram elaboradas discussões entre ambas as linhas de pensamento acerca de temas específicos, através dos quais pôde-se comparar e encontrar distâncias e proximidades entre ambas. Tais temas dão nomes aos dois últimos capítulos anteriores à conclusão na escrita do trabalho: “O desejo” e “Consciência e Inconsciente”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme mencionado anteriormente no texto, o ego tem importante papel na estrutura psíquica ocidental. Ele é um complexo organizado ao redor do arquétipo do si-mesmo. A relação entre ambos é chamada, na Psicologia Analítica, de processo de individuação, e é através dela que conteúdos inconscientes são integrados à consciência (STEIN, 2020). O autor afirma que esse processo tem como objetivo último a “conscientização e a integração dos níveis somático, psicológico e espiritual do ser nos níveis individual e coletivo”. Segundo JUNG (1991), o si-mesmo “designa o âmbito total de todos os fenômenos psíquicos no homem. Expressa a unidade e totalidade da personalidade global”. De acordo com ele, o processo de individuação conduz o indivíduo em direção ao si-mesmo, à totalidade, e designa a jornada de expansão da consciência humana na cultura ocidental.

O indivíduo oriental, devido à sua cultura, possui tendência a um funcionamento psíquico introvertido, ao passo em que o ocidental possui tendência à extroversão. A partir da perspectiva de JUNG (1991), para o introvertido o sujeito detém maior importância e valor no psiquismo e para o extrovertido o mesmo acontece com o objeto. De acordo com ele, por estar menos identificada com o ego, a mente oriental possui mais forte relação com o fator subjetivo, o que acontece de forma contrária na mente ocidental que, identificada fortemente com o ego, apegue-se ao fator objetivo. A tendência do oriental à introversão influencia diretamente na sua aproximação ao sentimento de unidade (o qual é almejado pelo Yoga).

Portanto, a formação psíquica do indivíduo oriental leva-o a compreender a consciência não como algo relacionado ao ego, visto que este não significa uma grande marca de identificação para o sujeito. Frente a isso, comprehende-se o porquê de no Yoga buscar-se a consciência ao mesmo tempo em que se almeja o afastamento do ego e seus impulsos. No ocidente isso não faria sentido, já que a consciência, para a mente ocidental, está fortemente ligada à noção de ego; Logo, aproximar-se da consciência significaria aproximar-se do ego. O ocidental, tendo a compreensão de consciência atrelada ao ego, busca a totalidade (ou a unidade, para o Yoga) por meio do contato com o inconsciente. No oriente, é no conceito de inconsciente que se encontra o ego, então em busca da consciência afasta-se desse complexo.

Nesse sentido, de acordo com os Yoga Sutras de Patanjali, a filosofia do Yoga entende a sabedoria como a compreensão de que o indivíduo não está separado do objeto, ou seja, de que tudo faz parte de uma unidade; para chegar à essa compreensão, é preciso atingir o estado de *samadhi*, que é definido por BARBOSA (1999) como “perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma”. Isso é evidenciado por JUNG (2013) na afirmação de que “Não há a menor dúvida de que as formas superiores da ioga, ao procurar atingir o *samâdhi*, têm como finalidade alcançar um estado espiritual em que o eu se ache praticamente dissolvido.” Quando não há sabedoria, indivíduo e objeto são compreendidos dentro da dualidade, ou seja, são interpretados psiquicamente como separados. A partir disso, a relação entre indivíduo e objeto é possível, e o desejo (e também o prazer e a dor) passam a existir. A Psicologia Analítica comprehende o desejo como o impulso da vida, um sinônimo para energia psíquica (JUNG, 2014).

JUNG (1932) afirma, ainda, que tanto o Yoga quanto o método analítico são ferramentas que provocam introversão. A diferença é que, enquanto o método do Yoga propõe a desidentificação com o ego, a fim de se experienciar a pura consciência, o objetivo da terapia analítica visa o contato com conteúdos inconscientes e a possibilidade de integrá-los à consciência (ego). Ambos visam ir além dos conteúdos já relacionados ao complexo do ego: o Yoga o faz ao abandonar o ego e rumar diretamente à consciência - na concepção oriental -, enquanto a psicologia analítica o faz ao levar ao ego novos conteúdos advindos do inconsciente, tornando-os conscientes.

Não foi possível compreender, através desse estudo, o que acontece com a energia psíquica durante o estado meditativo, no qual as expressões mentais são silenciadas mas a energia psíquica não é simplesmente suspensa (visto que seu funcionamento volta a ser observado normalmente depois de determinado tempo). Mediante esta pesquisa, supõe-se que, durante o estado meditativo, a energia psíquica seja suspensa apenas em relação à percepção que o corpo e o ego têm dela mas, em compensação, seja direcionada a conteúdos que estão fora do limite de apreensão do ego - como, por exemplo, à experiência de unidade.

4. CONCLUSÕES

Os resultados obtidos demonstram que existe uma diferença considerável entre as dinâmicas psíquicas oriental e ocidental, sendo necessária uma adaptação à forma de compreender, praticar e buscar o Yoga no ocidente. Apesar das divergências, chegou-se à conclusão, também, de que a distinta forma de compreender a realidade existente na filosofia do Yoga pode ser um importante instrumento para a tomada de consciência de conteúdos inconscientes do indivíduo ocidental, contribuindo para o processo analítico e, também, para o autoconhecimento do indivíduo ocidental de forma geral, por propiciar um potente método de introversão, a auxiliar na compensação da tendência extrovertida do funcionamento psíquico da cultura ocidental. Tais apontamentos indicam a importância de maiores estudos acerca do tema e, também, para a promoção da prática de yoga na área da saúde - incluindo na área da saúde mental.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, C. **Os Yoga Sutras de Patanjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico.** São Paulo, 1999, p. 69.
- JUNG, C.G. **Comentário Psicológico sobre a Yoga Kundalini.** 1932. Disponível em <<https://docero.com.br/doc/vn058v>>. Acesso em: 06 ago. 2021.
- JUNG, C.G. **Psicologia e Religião Oriental.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2013, p. 152. Ibid., p.29.
- JUNG, C.G. **A energia Psíquica.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2014, p. 57.
- HARRIS, J. **Jung e o Ioga: A Ligação Corpo-Mente.** São Paulo: Editora Claridade, 2010, p. 43.
- STEIN, M. **Jung e o Caminho da Individuação.** São Paulo, SP: Pensamento-Cultrix, 2020, p. 19.
- JUNG, C.G. **Tipos Psicológicos.** Petrópolis: Vozes, 1991, p. 442.