

# Prática do Yoga na Sociedade e a Saúde Segundo a Psicologia Analítica

## The Practice of Yoga and Health in Today's Society According to Analytical Psychology

Daniele Letícia Baptista Jeannin<sup>a\*</sup>; Carlos Serbena<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Universidade Federal do Paraná, Departamento de Psicologia.

<sup>b</sup>Universidade Federal do Paraná, Departamento de Psicologia, Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia.

\*E-mail: daniele.jeannin@gmail.com

---

### Resumo

O objetivo deste trabalho é analisar, com base conceitual na Psicologia Analítica, a prática do yoga na sociedade ocidental e discutir algumas de suas implicações no campo da saúde, especialmente, para a Psicologia. A Psicologia considera que o yoga é uma das maneiras desta sociedade vivenciar a dimensão simbólica e recuperar, através do corpo e pelo yoga, sua ligação com um mundo mais amplo. A prática do yoga é disseminada na sociedade atual, tendo como elemento norteador a concepção de corpo própria do ocidente e não a concepção presente na cultura oriental. Ocorre uma apropriação do yoga pelo pensamento ocidental que descaracteriza esta prática. O corpo e a saúde no pensamento ocidental dominante se baseiam no modelo de pensamento científico, materialista e extrovertido, dirigido exclusivamente ao objeto externo e que desconsidera a dimensão simbólica, originalmente implícita na prática do yoga. Para a filosofia oriental, o corpo é um mediador entre micro e macrocosmo, sendo resultado de uma psique introvertida. Assim, a apropriação do yoga apenas como técnica corporal ou procedimento de saúde pelo pensamento dominante, o que desconsidera a dimensão simbólica e transformadora desta e implica em reforçar a atitude ocidental extrovertida e a dualidade corpo-mente.

**Palavras-chave:** Yoga. Psicologia Analítica. Corpo. Saúde

### Abstract

*The objective of this study is to analyze, with conceptual basis on Analytical Psychology, the practice of yoga in Western society, and discuss some of its implications in health field, especially for Psychology. It considers that yoga is one of the ways this society has to experience the symbolic dimension and recover, through the body and the yoga practice, and recover its connection to a wider world. The practice of yoga is widespread in today's society, using as a guiding element the body conception of our Western society and not the conception present in the Eastern culture. It occurs an appropriation of yoga by Western thought that decharacterizes this practice. The body and health in the dominant Western thought are based on scientific, materialistic and extroverted thinking model, directed exclusively to the external object and disregards the symbolic dimension rooted in the original yoga practice. In Eastern philosophy the body is a mediator between micro and macro cosm, as a result of an introverted psyche. Thus, yoga appropriation just as body technique or health procedure by the dominant thinking, which disregards its symbolic and transforming dimension, involves strengthening the extrovert Western attitude and mind-body duality*

**Keywords:** Yoga. Analytical Psychology. Body. Health

---

### 1 Introdução

Constata-se uma crise de valores, uma falta de narrativas de sentido da sociedade moderna (RUSS, 1999), em um contexto sociocultural da contemporaneidade permeado por um desencantamento do mundo, uma crise de identidade, da racionalidade moderna e plena de incertezas sociais. Isto ocasiona sentimento de incerteza, desamparo e angústia nos indivíduos (BECK, 1999; GIDDENS, 2002). Nesta situação, há um movimento em busca de visões de mundo, valores e religiões que possam promover um reencantamento do mundo, dar sentido global e promover uma sensação de alívio e de pertinência no mundo.

Isto impacta, diretamente, na saúde mental dos indivíduos, tanto que o psiquiatra e psicoterapeuta Frankl (2003) cunhou o termo “neurose noogênica” para uma falta de sentido pessoal, que acarreta abalo na saúde mental do sujeito. Note-se que, em 1946, a Organização Mundial da Saúde adotou o conceito

de que saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença (OMS, 1946), implicando em um estado ótimo, na realidade um horizonte ou meta e abarcando as dimensões física, mental e social, mas não incluiu a dimensão do sentido ou religiosa. Entretanto, há uma percepção clara da necessidade de incluir uma dimensão religiosa ou espiritual no pensamento de saúde, especialmente na saúde mental.

Tal dimensão é considerada como um novo campo de pesquisa e uma quarta dimensão (DHAR; CHATURVEDI; NANDAN, 2013; VADER, 2006), mas não é abarcada dentro das práticas de saúde tradicionais, oriundas da ciência moderna e que partilham de suas características de especialização, de racionalidade, de mecanicismo e de objetividade. Isto fica evidente no campo da saúde mental, especialmente na Psicologia, em que há uma grande procura por tratamentos que abarquem a totalidade do sujeito, o que inclui a dimensão espiritual e um sentido de relação entre todas as coisas

(MARTYNETZ; SERBENA, 2012).

Este fato contrasta com a visão predominante da Psicologia como uma “ciência do comportamento humano” e que “representa o predomínio histórico das correntes neopositivistas e materialistas no campo psicológico, contrapondo-se à própria etimologia da palavra Psicologia, que significa estudo da alma” (SERBENA; RAFAELLI, 2003, p.31)

Assim, há uma procura de práticas que proporcionem saúde, bem-estar e integração espiritual, que não estão integradas a racionalidade científica e técnica, pois fazem alusão a esta dimensão transcendente. No Brasil, há um crescimento de terapias, de filosofias e de religiões de origem oriental desde a década de 1960 (ALBUQUERQUE, 2001), sendo acompanhado de novos comportamentos, atitudes e novas práticas de saúde e bem-estar, tais como: yoga, massagem oriental, psicologia budista, meditação, terapia de vidas passadas e astrologia entre outras – práticas ditas alternativas. Este fenômeno pode ser relacionado com a crise na racionalidade ocidental e conseqüente aumento de interesse pelos estratos mais profundos da psique, uma espécie de reencantamento do mundo.

Este fato, associado com a crise da autonomia das esferas terapêutica e da religião (TAVARES, 2003) proporciona uma crescente aceitação das “terapias alternativas” por setores da sociedade, acarretando grande repercussão no campo da psicologia e suas práticas, especialmente, na psicoterapia. Isto provoca uma discussão sobre a relação entre a psicologia e as práticas ditas alternativas.

Estas práticas ditas alternativas têm suscitado na psicologia diversos debates, principalmente, relativos à cientificidade (TOURINHO; CARVALHO NETO, 1995) e elas concorrem ou são exercidas, conjuntamente, com a psicologia considerada oficial. Independentemente dessas objeções, quanto a efetividade e a cientificidade, elas têm um grande apelo junto a população e aos próprios psicólogos (GAUER *et al.*, 1997) devido justamente aludir a uma dimensão transcendente, de sentido e de relação das partes com o todo, dimensão desconsiderada no pensamento científico, mas fundamental para a existência saudável do indivíduo.

Esta desconsideração ou redução da dimensão espiritual, transcendente ou do sentido na sociedade moderna foi justamente uma das preocupações de C. G. Jung, fundador da Psicologia Analítica (JUNG, 1997; JAFFÉ, 1995). Para ele, estas dimensões são ancoradas na questão do símbolo e relacionadas com a fantasia, a imaginação, o mito, a religião e o próprio desenvolvimento da personalidade. Neste sentido, ele recupera para o pensamento psicológico a importância do mito, do símbolo e das práticas tradicionais, mostrando a importância destas na psique e as implicações de sua negação para a psique e a saúde mental (SERBENA, 2010), principalmente, porque a função simbólica, fundamento dos mitos e da religião, é responsável por superar e, termos

existenciais e psicológicos, as dualidades ou oposições masculino e feminino, mente e corpo, indivíduo e sociedade, mundo subjetivo e mundo externo, entre outras. Observa-se que estas dualidades são formuladas epistemologicamente no pensamento moderno e a oposição corpo-mente é consolidada no pensamento cartesiano.

As implicações disso se apresentam de uma forma muito clara na questão da relação da mente ou personalidade com o corpo e que repercutem na prática do yoga, que é uma atividade corporal com fundamento espiritual. Deve-se observar esta cisão entre mente e corpo se aprofunda ao longo do processo histórico do desenvolvimento do sentimento de individualidade no Ocidente. Neste processo surge a concepção de que o corpo e sua composição é o que distingue um indivíduo de outros e do resto do mundo se colocando como um fator de exclusão de uma realidade maior (LE BRETON, 1990).

Essa concepção de corpo própria do universo racional torna-se, nas palavras de Le Breton (1990), ‘inabitável’ para alguns de forma que nem todos aderem a ele integralmente, havendo uma liberdade e tendência de recorrer a outras representações de homem, dentre as quais estão as práticas alternativas em saúde na psicologia. Estas encaradas como possível fonte de um suplemento de alma, segundo expressão do mesmo autor, tornando-se objeto de forte investimento psicológico. Atente-se ao fato de que estas práticas provindas de outras culturas tendem a flutuar na sociedade atual, pois são desenraizadas de seu contexto de origem, de sua filosofia e de seus pressupostos. Deste modo, elas ficam disponíveis a alterações causadas pelo paradigma da cultura na qual o homem ocidental moderno se insere e da qual é fruto.

Incluem-se entre as práticas largamente procuradas hoje, as correntes orientais tais como o budismo, o yoga, a acupuntura, as artes marciais. Elas trazem, de uma forma geral, uma visão de homem, enquanto um microcosmo incluído em uma trama de correspondência com o macrocosmo, relacionando então o corpo do sujeito com o mundo mais amplo.

O yoga foi introduzido, no Brasil em 1940, sendo progressivamente difundida com a criação de academias, de escolas, de institutos e de associações de classe; constituindo-se em 1981 a Federação de Yoga do Brasil (SIEGEL, 2010). Não foram encontrados estudos sistematizados sobre o número de praticantes de Yoga no Brasil, mas uma reportagem da Folha de São Paulo (2002) relatou uma estimativa entre 500.000 e 5.000.000 de praticantes com um quadro de crescimento de praticantes. Como prática de bem-estar e saúde ela foi introduzida juntamente com outras práticas corporais no Sistema Único de Saúde (SUS) pelo Ministério da Saúde em 2011, com a criação do Programa da Academia de Saúde (CASTRO, 2013).

De um modo geral, o Yoga, enquanto prática que inclui a dimensão da corporalidade e pode ser situado no “quadro mais amplo das práticas religiosas que acionam o corpo como

via de acesso ao sagrado” (BARROSO, 1999, p.189). Assim, a inserção da prática de Yoga na sociedade ocidental atual tem como pano de fundo um movimento de apropriação do “Oriente” imaginado e representa uma tentativa de assimilação do paradigma das práticas orientais pela sociedade ocidental moderna. Entretanto, esta sociedade apresenta-se complexa, traspassada por crises, com mal-estar existencial e com uma negação da dimensão simbólica (GAUER *et al.*, 1997), justamente um importante elemento das práticas tradicionais.

Deste modo, o objetivo deste trabalho é analisar, com base conceitual na Psicologia Analítica de C. G. Jung, a prática do yoga na sociedade ocidental e discutir algumas de suas implicações para a saúde, especialmente, para a Psicologia. Tem como hipótese de trabalho que é uma das maneiras desta sociedade vivenciar a dimensão simbólica e recuperar, por meio do corpo e pelo yoga, sua ligação com um mundo mais amplo.

## 2 Desenvolvimento

### 2.1 Concepções de corporalidade

A concepção de corpo no contexto da sociedade ocidental hoje se apoia no saber anatomo-fisiológico próprio da medicina moderna e nos grandes avanços tecnológicos, que permitem a evolução tecnológica, mas que simultaneamente condicionam as descobertas nessa área. Ao mesmo tempo em que traz progresso em termos de tratamentos, ela evoca de forma subjacente uma visão particular de pessoa, que traz a seguinte formulação: supõe-se uma separação entre o homem e seu corpo, focalizando-se no tratamento apenas deste último e não do ser como um todo (LE BRETON, 1990; GUIVANT *et al.*, 2003). Essa visão objetiva do corpo pode ser vista como um dos aspectos centrais da diferença da moderna concepção ocidental com relação à oriental.

Para o pensamento tradicional oriental, o corpo não é visto como um objeto que separa e isola cada um dessa trama de correspondência entre macro e microcosmos, mas como o que inclui cada um nela. Segundo Tardan-Masquelier (2006), o yoga está vinculado e pertence à cultura védica indiana e, nesta tradição, o corpo é entendido como toda estrutura organicamente estruturada. Essa definição abrangente inclui realidades concretas e abstratas, tais como: “corpo” físico, “corpo” psíquico, “corpo” do sacrifício e “corpo da Palavra”, dos “corpos” dos deuses, do “corpo” cósmico, do “corpo” social. Todos estes corpos estão inseridos em um tecido de correspondências, estão em “ressonância” entre si: qualquer ação realizada em um deles terá reflexo em todos os outros.

#### 2.1.1 O Corpo e o mundo no Yoga

Por trás dessa perspectiva existe a concepção própria do sistema filosófico hindu. segundo a qual toda realidade fenomênica é composta de três elementos, que se combinam para compor as diferentes formas e qualidades do mundo que são experimentadas, chamados de gunas, do que se conclui

que o homem, o mundo e todos os objetos aí encontrados são compostos pelas mesmas matérias-primas. O corpo e a mente não seriam duas coisas diferentes, mas graus diferentes de uma mesma escala, sendo a mente uma combinação mais sutil desses três elementos que o corpo.

Percebe-se, então, que na concepção do sistema hindu, base filosófica do Yoga, o homem é visto como um microcosmo em continuidade com os macrocosmos, sendo que o corpo é o elemento de mediação entre esses diferentes níveis, ou seja, um fator de inclusão em uma realidade maior. Isso fica mais claro, quando se vê como isso aparece na Índia, em que a experiência da corporalidade associada ao Yoga é ilustrativa de como o corpo é visto como um meio de integração a uma realidade mais ampla e não como um objeto em si.

O Yoga originalmente tem um status bem definido de uma “via de liberação” das flutuações da realidade fenomênica (TARDAN-MASQUELIER, 2002). Tendo suas raízes em experiência internas e de uma série de relatos isolados, ele se estruturou oficialmente como uma via de liberação por meio dos Yoga-Sutras de Patanjali, do século I d.C, em que é definido como “a cessação dos turbilhões da consciência”. Nesse momento, é dito que no yoga revela-se a verdadeira forma do ser (Svarupa), sua essência, o Atman.

É nesse sentido, que o espírito é concebido no Yoga, estando embasado na aceitação de uma realidade transcendente e anterior a qualquer formulação racional (CAMPBELL, 2006). Diante disso, o trabalho sobre o corpo que a prática do Yoga realiza, não tem sentido por si só, mas sim como uma forma de atuar sobre os laços que confundem os processos empíricos da consciência com a essência inalterada que é a fonte do ser.

Segue-se uma explicação para deixar esse ponto de vista dessa filosofia oriental mais inteligível. Lembrando que o corpo e a mente são combinações diferentes das mesmas substâncias, estas substâncias funcionariam como uma superfície refletora do espírito imanente, sendo que esse fundamento material não teria consciência. A consciência é entendida como propriedade do Espírito e a mente seria o resultado do contato do Espírito com a substância material. Assim, a percepção só é possível, porque a mente assume a forma daquilo que vê, sobrepondo esta percepção a verdadeira forma (Svarupa) da essência do ser.

Campbell (2006) utiliza o exemplo do lago para ilustrar isso. Quando ondulado pelo vento, as imagens refletidas no lago são distorcidas. Para que o reflexo dessas imagens corresponda, com perfeição, a configuração original, é preciso que a superfície do lago esteja lisa. Nesse momento, é também possível perceber o que está abaixo do lago. A prática psicofísica do Yoga se relaciona com isso. Levar a mente-corpo à quietude, para tornar o aparato da percepção o mais apto possível a refletir a consciência sintonizada com a fonte do ser. No estado comum, as pessoas se identificam de maneira errônea com as imagens refletidas e distorcidas na superfície refletora e não percebem a verdadeira forma da sua fonte de existência (CAMPBELL, 2006).

As práticas psicofísicas podem ser vistas como um meio de realização desse processo através de um trabalho de reestruturação da entidade psicofísica em torno do seu centro (TARDAN-MASQUELIER, 2006). Esse centro pode ser representado pela coluna vertebral – como um eixo em que o mundo limitado no espaço-tempo se cruza com o tempo sagrado e atemporal. O corpo transforma-se assim, pela prática do yoga, em um “corpo mediador” entre macro e microcosmos (TARDAN-MASQUELIER, 2006).

## 2.2 A Consciência, o símbolo e a mediação segundo a psicologia analítica

Na visão da Psicologia Analítica, a questão entre macro e microcosmo é interpretada como a relação entre a consciência e o inconsciente. Isso porque para Jung (1991), a psique não se restringe a consciência, sendo entendida como a totalidade dos processos psíquicos tanto conscientes como inconscientes. Assim a consciência pode ser vista como um microcosmo que está inserida no macrocosmo, sendo este último a totalidade da psique da qual a consciência é apenas uma parte. Quando se fala em corpo mediador entre micro e macrocosmo, isso remete ao fato de que o corpo pode ser vivenciado como um lugar de penetração do inconsciente na consciência.

Com relação a sua base psíquica, o ego se assenta sobre o campo da consciência, de um lado; e, de outro, sobre conteúdos inconscientes (JUNG, 1990, 2000). No que diz respeito ao campo da consciência, o ego pode ser descrito teoricamente, mas isso só proporcionaria uma imagem da personalidade consciente. Já, a base inconsciente do ego implica que este é constituído também por traços que o sujeito desconhece e que, por isso, não podem ser totalmente apreendidos de forma teórica. Conclui-se, assim, que a personalidade global não pode ser reduzida a forma como o sujeito se percebe, pois contém também elementos que, apesar de não estarem incluídos no campo da consciência, influenciam o funcionamento da personalidade.

A consciência, ao menos para o homem de nossa época, tende a ser entendida como um funcionamento excessivamente racional e dirigido pela vontade, levando à exclusão dos conteúdos psíquicos irracionais e incompreensíveis, que são assim tidos como fatores a serem desprezados. Por vedar esse acesso ao inconsciente, o funcionamento psíquico do homem moderno, faz com que este frequentemente sofra de uma alienação de si mesmo, ignorando assim grande parte dos fatos, que se passam em seu mundo anímico (JUNG, 1990).

Diante disso, ao longo de seus estudos clínicos, Jung (1991) enfatizou a importância da linguagem simbólica para o equilíbrio da psique, chamando a atenção para a capacidade, que lhe é peculiar e lhe caracteriza, do símbolo designar algo que está além dos limites da consciência. Diante disso, Jung (1991) faz uma importante diferenciação entre símbolo e sinal. Este último designa objetos especificados por convenção, como os códigos verbais ou matemáticos, ou seja, diz respeito ao funcionamento da consciência. Já o símbolo é parte do

mundo psíquico do significado, designando uma experiência espontânea, que aponta para um significado que não pode ser entendido racionalmente (WHITMONT, 1998). Por isso, para Jung (1991), quando a expressão simbólica é utilizada como analogia de algo conhecido é semiótica, ou ainda, quando é uma paráfrase ou transformação proposital de algo conhecido deve ser considerada uma alegoria. Já, uma expressão que se coloca como “a melhor formulação possível, de algo relativamente desconhecido” e, por isso mesmo, não podendo ser mais clara, pode ser vista como simbólica (JUNG, 1991).

Como visto acima, uma vez estabelecida a polarização entre a matriz consciente e inconsciente, surge o movimento psíquico em busca do equilíbrio entre essas duas instâncias. Nesse intuito, surge o mecanismo psicológico da compensação das atitudes unilaterais assumidas pelo sujeito ao longo do desenvolvimento da consciência do ego. Nesse ponto, surge o questionamento de que instância estaria na base desse mecanismo, isto é, quem ou o que compensa as atitudes do ego e se ocupa da atividade de restabelecer o equilíbrio e a integridade da psique (WHITMONT, 1998). Logo, fica claro, que essa pergunta conduz a noção de um centro operando para além das fronteiras do ego, ou seja, transcendente, que não está investida pelas qualidades restritas deste e não é regida pelas mesmas leis. Jung (1990), nomeou esse centro transcendente de Si-Mesmo ou Self e o definiu como a força impulsora da função autorreguladora da psique.

Para compreender o funcionamento psíquico e as diferentes formas simbólicas, Jung estudou e produziu análises sobre diferentes sistemas simbólicos, tais como: o cristianismo, a alquimia, a astrologia e a religião oriental, inclusive visitando a Índia e encontrando com pensadores orientais (HARRIS, 2004; JUNG, 2006).

## 2.3 Corporalidade, disposição psíquica, Oriente e Ocidente

Segundo Jung (1963), realizando uma grande generalização, as filosofias indianas se constroem a partir de uma disposição introvertida da consciência, ou seja, que tendem a dar mais importância às experiências psíquicas muito mais do que aos fatos externos e colocando o centro da vida e sua fonte no interior da consciência. Deste modo, existe na Índia, uma percepção mais intuitiva da interioridade e a linha de flutuação entre consciente e inconsciente é mais tênue (TARDAN-MASQUELIER, 1994).

Nesta disposição há uma tendência de atribuir maior importância ao que chama de ‘fator subjetivo’. Este é definido como “as disposições inconscientes constituídas pelas formas eternas da atividade psíquica, que condicionam as percepções” (JUNG, 1992, §776). Isto é considerado mais importante para os orientais do que os efêmeros impulsos volitivos do eu ou consciência egóica.

As estruturas que apresentam esse caráter atemporal e impõem-se como validades absolutas são os arquétipos (VON-FRANZ, 1998). Esta palavra derivada do grego significa “cunhagem original” e denota disposições internas comuns

a todos os indivíduos (JACOBI, 1995). As representações conscientes de natureza arquetípica são as mais variadas possíveis, estando revestidas pela “casca” dos conteúdos pessoais, que são condicionadas pelo contexto sociocultural e pelo percurso individual (JACOBI, 1995). No entanto, o que chamou a atenção de Jung é o fato dessas diferentes representações, muitas vezes, expressarem um conjunto de variações sobre um mesmo tema fundamental. Logo, os complexos pessoais se apoiam sobre uma base humana comum que não é de cunho individual, e sim, objetivo. Enquanto conteúdos inconscientes, os arquétipos são possibilidades ainda não diferenciadas, sendo modificados ao passarem para o campo da consciência em que são submetidas às limitações do espaço-tempo (VON-FRANZ, 1998).

Na análise junguiana da atitude ocidental, há uma disposição extrovertida típica, o que significa que a energia psíquica flui para fora e o interesse repousa sobre o objeto externo. Isso motivou um desenvolvimento cultural demasiadamente preocupado com a utilização prática dos objetos e necessidades externos. A atitude extrovertida, associada a supervalorização da razão, culminou, no positivismo orientado para os fatos concretos e a lógica, negligenciando, em grande parte, os aspectos emocionais e intuitivos do homem (WHITMONT, 1998).

A atitude cristã já se configura dessa forma, pois a salvação, que depende de Deus, precisa passar por um intermediário externo, a Igreja (CAMPBELL, 2006). Embora, o termo “espírito” designasse uma realidade transcendente até a Idade Média, a partir de então, perdeu essa conotação metafísica e passou a ser identificado ao intelecto. Segundo Jung (1963), essa redução, é decorrente da crítica filosófica segundo a qual tudo o que não pode ser diretamente observado ou demonstrado, não pode ser provado, sendo, portanto, destituída de valor devendo ser descartada. Sendo impulsionado por essa corrente, que visa o aprimoramento dos conhecimentos e o aumento de poder de ação sobre o mundo, sem saber ao certo para onde ela leva, esse desenvolvimento teria pecado, segundo Neumann (1968), quanto ao excesso de diferenciação da consciência.

Esta análise da atitude ou orientação da psique de um lado extrovertida, pois dirigida ao objeto externo e de outro introvertida, isto é, focalizada nos objetos internos da psique tais como fantasias, imagens, afetos e sentimentos foi complementada por uma avaliação dos quatro diferentes modos de funcionamento da psique. Estes modos se combinam com a atitude extrovertida ou introvertida. Desta forma, se obtém oito tipos básicos, correspondendo ao modelo dos tipos psicológicos de Jung (1991). Um funcionamento completo ou integral da psique compreende quatro funções de orientação, sendo duas funções de avaliação (pensamento e sentimento) e duas de percepção (sensação e intuição).

A Sensação constata o que realmente está presente. O pensamento permite conhecer o que significa este presente; o Sentimento, qual o seu valor; a Intuição, finalmente, aponta

as possibilidades do ‘de onde’ e do ‘para onde’ que estão contidas neste presente (JUNG, 1991, p.497).

De modo geral, a consciência desenvolve ou diferencia bem uma função, parcialmente uma segunda (função auxiliar), e deixa em estado instintivo ou não diferenciado a função restante, denominada de função inferior.

A diferenciação dessas funções da totalidade da psique representa um ganho de autonomia, estimulado pela necessidade de adaptação social e que traz uma sensação de existência e reconhecimento coletivo. A quarta função, no entanto, permanece inacessível à consciência, encerrando com ela grande parte da personalidade, que permanece inconsciente. Diante disso, a profunda sensação de fazer parte da corrente da vida só pode advir do desenvolvimento das funções básicas da psique, e desaparece quando o acesso a ela é obstruído.

Neste sentido, o desenvolvimento da personalidade é feito em direção a uma totalidade, a diferenciação das funções psicológicas e das atitudes, pois para Jung “a extroversão e a introversão são duas atitudes naturais, antagônicas entre si, ou movimentos dirigidos, que já foram definidos por Goethe como sístole e diástole. Em sucessão harmônica, deveriam formar o ritmo da vida. Alcançar esse ritmo harmônico supõe uma suprema arte de viver.” (JUNG, 1991, p. 20). Este desenvolvimento também se encontra na relação da consciência do Ego com o símbolo da totalidade do mundo e da psique – O Self.

Em um primeiro momento desse processo, o ego encontra-se imerso e identificado com o Self, fazendo com que aspectos do ego não estejam diferenciados dele e ocasionando um estado de inflação egóica, isto é, um sentimento de onipotência e poder excessivos (EDINGER, 1995). Ao longo do crescimento ocorre a diferenciação entre o ego, o mundo externo e o mundo interno (simbolizados pelo Self). Nesta etapa há a afirmação do desejo, do poder e da racionalidade do ego, mas ao custo de uma quebra da comunicação entre essas duas instâncias, o ego e a totalidade (o Self), gerando uma alienação psíquica ou um Ego identificado com o Self. Segundo esta análise psicológica, a psique ocidental se encontra nesse estágio do desenvolvimento (NEUMANN, 1968), afirmando seu poder, seu desejo e sua racionalidade, mas se alienando do mundo e tomando um fragmento de si mesma como a totalidade.

Entretanto, a psique opera em um processo de autorregulação e, deste modo, esta alienação gera uma crise que leva a uma busca de comunicação entre o Ego e o Self. Isto se reflete em uma busca de sentido ou significado no mundo e na existência do indivíduo, psicologicamente representado pelo estabelecimento do um eixo entre o ego e o Self. Nessa etapa, o ego não está identificado com o Self, nem alienado dele. Esse processo consiste na retirada da identificação do Ego com o Self ou Si-mesmo, mas sem perder a relação com ele. Estabelece-se assim, segundo Edinger (1995) uma via de comunicação contínua, um eixo ego-Self, também conhecido

como processo de individuação: “Surge desse estado um diálogo mais ou menos contínuo entre o ego e o inconsciente, assim como entre a experiência interna e experiência externa” (EDINGER, 1995, p.143).

#### 2.4 Corpo na sociedade atual: a lógica da mercadoria

Esta crise pode se manifestar na modernidade em muitos aspectos, com as polaridades ou oposições entre mente e corpo, entre espírito e matéria e entre os princípios masculino (yang) e feminino (yin), tendo importantes reflexos psíquicos.

Conforme colocado, no processo de desenvolvimento psíquico e de individuação estas cisões são superadas por meio dos símbolos que integram as polaridades afetiva e existencialmente. Entretanto, há grande dificuldade dos indivíduos modernos realizarem esta integração, pois a dimensão simbólica, que possibilita a mediação, é desconsiderada ou desvalorizada no pensamento ocidental dominante.

Há uma identificação do pensamento como logos ou pensamento conceitual e com as realidades abstratas que podem ser representados simbolicamente pelo princípio masculino ou Yang no pensamento oriental (WHITMONT, 1982). O seu oposto complementar, a matéria e o Yin oriental, permanecem não diferenciados e inconscientes. Deste modo, em oposição à dimensão conceitual consciente, a dimensão corporal permanece inconsciente e não diferenciada. Também se encontram inconscientes a disposição psíquica da introversão e as funções sentimento e intuição, pois a cultura e o pensamento ocidental desenvolvem a extroversão, o pensamento e a sensação. Como consequência, o enraizamento na realidade, o contato com a terra e a abertura para experiência psíquica que estão relacionados, simbolicamente, com o princípio feminino ou Yin se posicionam no inconsciente, formando uma sombra psíquica.

As dimensões subtraídas do processo de assimilação ou integração da consciência, nem por isso simplesmente deixam de existir, passando a atuar inconscientemente sob um aspecto interno negativo, isto é, percebidas com valor afetivo negativo pela consciência. Entretanto, a psique tem a função de integração dos opostos como modo de vivenciar a sua totalidade e, deste modo procura formas da consciência ou do ego tomar contato e integrar o que está na sombra ou no inconsciente. Uma destas formas é justamente aumentar o valor afetivo do que está sendo desprezado interferindo no funcionamento consciente e na percepção da realidade externa, isto é, “projetando” estes conteúdos em fatos e acontecimentos externos valorizando-os excessivamente de forma positiva, negativa ou simplesmente ignorando-os (JACOBI, 1995).

Neste sentido, o corpo e a corporalidade aparecem supervalorizados em vez de serem integrados conscientemente. No lugar de se ver como parte da natureza, o homem se coloca como destacado dela com o intuito de dominá-la – fato decorrente da primazia do princípio masculino que se

manifesta na filosofia cartesiana e que postula a superioridade do espírito, isto é, do racional ou intelectual sobre o sensível e corporal.

O corpo então, em vez de ser parte integrante da natureza do sujeito, torna-se uma imagem ideal que atua como uma autoridade, veiculando certos sinais de valor individual. Isto possibilita a emergência do que Le Breton (1990) chama de uma sensibilidade narcisista, na qual o corpo tornou-se objeto de investimento crescente e passa a ser um emblema de valor individual.

De certa forma, em decorrência do próprio funcionamento psíquico, Jung já havia previsto isso em sua obra “Civilização em Transição”: “Por que estranhar se esse corpo, por tanto tempo subestimado em relação ao espírito [lembrando que esse termo passa a ser identificado a intelecto na modernidade], tenha sido novamente descoberto? Somos quase tentados a falar de uma vingança da carne contra o espírito” (JUNG, 1993, p.195).

É como se o princípio feminino reaparecesse para cobrar seu espaço psicológico, trazendo agora a marca do reducionismo do modelo ocidental baseado na biologia e na visão físico-química, facilitando assim a difusão em larga escala do <corpo ideal> (GUIVANT *et al.*, 2003). Os meios publicitários, observa Guivant *et al.* (2003), aliam esses traços comuns a imagens de juventude, liberdade, saúde e um erotismo sempre presente em maior ou menor grau, criando assim um corpo que não faz referência ao sujeito, mas sim ao objeto como uma mercadoria de consumo e um veículo do valor pessoal que se procura obter a qualquer custo. O indivíduo pode participar dessa rede de sinais ao adquirir alguns deles. Em termos coletivos, estes fatos podem originar a perda da individualidade, uma experiência psíquica de fusão com a massa, acarretando uma homogeneização e vinculação a modismos e ideologias. (WHITMONT, 1982). É como se o “indiferenciado” acabasse por sobrepujar o excesso de diferenciação, em um movimento que visa manter o equilíbrio psíquico a qualquer custo.

Então, pode-se distinguir dois momentos do dualismo cartesiano. Em um primeiro tempo, um esforço de dominar e docilizar o corpo – lógica de produção; e no segundo, o impulso de transformar o corpo em uma imagem ideal, que se torna emblema de valor pessoal – lógica de mercado. Deste modo, este último pode ser entendido como uma reação compensatória e que se dá de forma inconsciente. Entretanto, o que retorna para corrigir essa falha não traz consigo novas possibilidades que enriquecem a vida do sujeito, mas se impõe ao sujeito como uma entidade que exige desse indivíduo um esforço no sentido de diminuir a distância entre sua realidade e esse ideal nunca plenamente alcançado. Neste caso, o que se constata é um gasto infundável de energia psíquica em vez de um ganho que ocorre quando a função inferior é integrada.

Dentro deste quadro de negação da dimensão simbólico, da repressão do corpo e do seu retorno compulsivo, as práticas corporais e religiosas assumem um novo sentido, desconectado

do seu papel e sentido da cultura de origem. O yoga, como uma prática ao mesmo tempo corporal e simbólica também sofre mudanças de sentido na apropriação pelo pensamento e cultura ocidental, assumindo um novo papel e uma diferente função psíquica.

## 2.5 Implicações psicológicas na prática do yoga na sociedade ocidental atual

A cultura oriental tradicional, por sua disposição introvertida, está plenamente enraizado no princípio feminino, uma vez que Jung (1986) coloca que na Índia, a “vida” não se reduziu ou se contraiu apenas para o interior da cabeça. Assim, segundo pensamento junguiano, pode-se deduzir que a desconsideração pelo pensamento ocidental da importância da concepção de espírito como realidade transcendente presente na yoga e reduzindo e mesmo em intelecto, gera uma dificuldade estrutural culturalmente solidificada para o entendimento da vivência que o Yoga propõe como prática tradicional. Baseando-se nisso, Jung (1963) coloca que se o homem ocidental simplesmente imitar as técnicas do Oriente, sem uma vivência mais profunda do que elas representam psicologicamente, ele estará reafirmando a postura extrovertida de que tudo que é bom vem de fora (JUNG, 1963).

Desta forma, este trabalho realizado pelo homem ocidental de replicar o yoga apenas como prática corporal e sem exercer um esforço de transcendência poderia agravar ainda mais a atual situação. O trabalho realizado por meio das práticas psico-físicas efetivamente pode aumentar em muito o poder de ação e de dominação sobre o mundo interno e externo, sem que, no entanto, isso represente uma maturação do desenvolvimento no sentido de completude psíquica.

Jung (1963), ao analisar algumas diferenças entre o funcionamento psicológico oriental e ocidental, comenta que o Yoga tende a ser visto pelo ocidental como uma ginástica exótica ou como uma série de conceitos a serem adotados sem que acompanhe a vivência autêntica daquilo no que se acredita. Segundo Le Breton (1990), as práticas orientais muitas vezes tendem a serem reduzidas a algumas ideias simplistas e alguns gestos elementares e correm o risco de se tornar uma pura tecnologia corporal, quando inseridas dentro do paradigma tecnicista do homem ocidental (LE BRETON, 1990). Tardan-Masquelier (2006), por sua vez, afirma que se a pessoa não está imbuída da dimensão corporal própria do yoga, corre o forte risco de reduzir a prática do Yoga a uma simples ginástica.

A busca do restabelecimento da saúde psicofísica precisa, nesse caso, levar em consideração o aumento de contato com os extratos subjacentes da psique, que foram negados e desvalorizados de forma que essas dimensões assumam uma função psíquica de renovação. Isto ocorre devido ao fato que, “em uma psique integrada, o elemento negativo tem um lugar significativo como decomposição e como morte, como caos e como *prima mater*, prendendo assim o desenvolvimento à terra” (NEUMANN, 1968, p.309).

Desta forma, a realidade corpórea deixa de se impor como um objeto a ser corrigido pela expectativa esmagadora de ideal de corpo para ser então vivenciada como uma via de concretização dos conteúdos anteriormente desprezados. Através dessa perspectiva é possível evocar uma concepção de saúde e corpo na qual a doença, o sofrimento e a morte assumem um sentido simbólico indispensáveis para que a pessoa se perceba ancorada num tecido mais amplo e que as rígidas fronteiras do ego ocidental moderno sejam flexibilizadas.

Por outro lado, em uma psique fragmentada, que perdeu a capacidade de integrar a dimensão simbólica, esses elementos do sofrimento e da morte não encontram uma via de expressão significativa, transformando-se em algo que é temido e negado. Corrigir o corpo e associá-lo a ideia de máquina parece ser uma maneira de escapar dessa condição humana com prazo de validade e limitada, mas que é natural do humano e do corpo (LE BRETON, 1990).

O yoga, em seu contexto original, é uma prática na qual o corpo é um meio de ligação ao mundo e ao transcendente. Inserida no contexto atual, essa prática perde esse caráter holístico e a sua dimensão simbólica. Considerada, principalmente, dentro do contexto da busca da saúde, melhoria de qualidade de vida pode acabar por se tornar apenas uma técnica corporal, um modo de diminuir ou eliminar o mal-estar em relação ao corpo e a própria condição humana.

Assim, em vez de promover uma mudança de atitude, a consideração do yoga como uma técnica corporal, desprezando a dimensão simbólica e transformadora, acaba por reforçar a atitude ocidental de privilegiar a consciência racional e egóica. Neste sentido, o yoga como técnica tende a reforçar a dualidade corpo-mente, reiterando as implicações desta cisão corpo-mente e do mal estar que ela provoca. Também persevera a necessidade de superar esta cisão geradora de um movimento de busca de sentido e, deste modo, o yoga se encaixa neste processo não como um meio de transcendê-las, mas como um “suplemento de alma” ou “válvula de escape” para essas tensões.

Nesta interpretação psicológica do yoga, pode-se observar o contraste do discurso do yoga e das práticas holísticas em relação ao discurso científico oficial. As práticas tradicionais, ou seja, baseadas na visão de correspondência entre micro e macrocosmos, segundo Tourinho e Carvalho Neto (1995), utilizam-se de explicações mais globais que têm como referência fundamentos, que estão além dos limites da racionalidade, ou seja, transcendentais e que relacionam entre si os elementos da natureza integrando-os em uma ordem metafísica e, conseqüentemente, com caráter teleológico e valorativo. Por outro lado, o discurso científico desconsidera os valores e as finalidades e desmembra a realidade para estudar cada parte em sua especificidade, tendo como parâmetro o mundo, supondo que este possa ser explicado pela racionalidade.

Dentro deste paradigma, vários benefícios foram

alcançados em termos de condição de vida. Apesar disso, no que diz respeito a visão de homem como um ser inteiro e integrado, o discurso científico disponível para a saúde, e também demais discursos modernos, “exclui parcelas significativas da experiência de cada um de nós que acabam retornando como sintomas e mal-estar” (FIGUEIREDO, 1996, p. 63). Isto fica flagrante no caso do corpo, em que a experiência negada manifesta-se claramente de forma psicossomática e mal-estar. Daí a necessidade da possibilidade de coexistência ou complementaridade de práticas ditas científicas na área de saúde mental com aquelas que acessam essa dimensão simbólica ou integradora que está além do discurso racional, mas que está presente na existência cotidiana de todos. Resta a questão de saber que tipo de atitude assumir perante a essas práticas, pois esta será o divisor de águas entre o reforço ou superação das causas do problema.

### 3 Conclusão

Deste modo, verifica-se que a prática do yoga é uma das formas que os sujeitos atualmente utilizam para vivenciar a dimensão simbólica e tentar uma conexão de sentido com um mundo mais amplo. Entretanto, a prática do yoga sem uma mudança de atitude tem como consequência aprofundar a divisão ou cisão entre o corpo e a mente, característica do pensamento científico em saúde. Permanece, então, o mal estar e a busca por não integrar esta dimensão simbólica na existência individual.

Isto é uma característica representativa dos movimentos culturais atuais, que procuram em outras práticas a dimensão simbólica negligenciada pelo paradigma atual de saúde e corpo. A nova concepção para o qual esses indivíduos se abrem, representa psicologicamente, um contrabalanço dos excessos do desenvolvimento da consciência, cuja ênfase na atitude extrovertida e racional foi responsável por graves desequilíbrios psíquicos. Entretanto, esta compensação da unilateralidade da consciência deve levar em consideração o reconhecimento da relatividade da consciência frente à totalidade da psique e a aceitação das funções rejeitadas e tornadas inferiores psicologicamente. Se isto não ocorre, as tendências destrutivas do inconsciente contra o ego são potencializadas e podem ser interpretadas como uma maneira forçada pelo inconsciente de alterar o curso da dinâmica psíquica, pois a função integradora está debilitada por este não reconhecimento.

Quando as pessoas buscam essas práticas que coexistem com o modelo oficial estão conscientes desse imperativo para seu desenvolvimento psicológico, a concepção de saúde e corpo não necessita deixar de lado o reconhecimento das limitações humanas. Elas podem se tornar um meio através do qual, ao invés de depender apenas das informações e intervenções providas de fora ou de especialistas, também passam a conferir atenção às percepções e dinâmicas internas abrindo a possibilidade de restabelecer uma função integradora dos estratos psíquicos mais profundos. Deste modo, a pessoa tem

a oportunidade de se reconhecer como responsável e agente de sua saúde e de seu próprio desenvolvimento psicológico.

### Referências

- ALBUQUERQUE, L.M.B. Oriente: fonte de uma geografia imaginária. *REVER*, v.1, n.3, 2001.
- BARROSO, M.M. As iogas como cultura alternativa. *Motriz*, v.5, n.2, p.189-193, 1999.
- BECK, U. A Reinvenção da política: rumo a uma teoria da modernização reflexiva. In: GIDDENS, A. *et al. Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna*. Campinas: UNESP, 1999. p.11-71.
- CAMPBELL, J. *Mitos de luz: metáforas orientais do eterno*. São Paulo: Madras, 2006.
- CASTRO, C.M. Yoga e doenças crônicas: inovações no cuidado do câncer e diabetes. 2013. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2013.
- DHAR, N.; CHATURVEDI, S.K.; NANDAN, D. Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective. *WHO South-East Asia J. Public Health*, v.2, n.1, p.3, 2013.
- EDINGER, E. F. *Ego e arquétipo*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- FIGUEIREDO, L.C. *Revisitando as psicologias: da epistemologia à ética das práticas e discursos psicológicos*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- FOLHA DE SÃO PAULO. Grupos divergem sobre número de praticantes no país. *Cad. Cotidiano*. 2002. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/f3006200222.htm>. Acesso em: jul. 2016.
- FRANKL, V.E. Em busca de sentido. Um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Sinodal Vozes, 2003.
- GAUER, G. *et al.* Terapias alternativas: uma questão em psicologia. *Psicol. Ciênc. Prof.*, n.2, p.21-32, 1997.
- GIDDENS, A. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
- GUIVANT, J.S. *et al. Estudos interdisciplinares em ciências humanas*. Florianópolis: Cidade Futura, 2003.
- HARRIS, J. *Jung e o ioga: a ligação corpo-mente*. São Paulo: Claridade, 2004.
- JACOBI, J. *Complexo, arquétipo, símbolo: na psicologia de C.G. Jung*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- JAFFÉ, A. *O mito do significado*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- JUNG, C.G. *A vida simbólica: escritos diversos*. Petrópolis: Vozes, 1997.
- JUNG, C.G. *Civilização em transição*. Petrópolis: Vozes, 1986.
- JUNG, C.G. *Memórias, sonhos e reflexões*. São Paulo: Nova Fronteira, 2006.
- JUNG, C.G. *Obras completas*. Petrópolis: Vozes, 1990.
- JUNG, C.G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2000.
- JUNG, C.G. *Presente e futuro*. Petrópolis: Vozes, 1993.
- JUNG, C.G. *Psicologia da religião oriental*. São Paulo: Circulo do Livro, 1963.
- JUNG, C.G. *Tipos psicológicos*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- JUNG, C.G.; WILHELM, R. *O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês*. Petrópolis, 1992.



- LE BRETON, D. *Anthropologie du corps et modernité*. Paris: Quadrige/Puf, 1990.
- MARTYNETZ, D.; SERBENA, C. A. O significado da psicologia e da terapia holística para terapeutas holísticos graduados em psicologia. *Rev. Abordagem Gestalt.*, v.18, n.1, p.85-92, 2012 .
- NEUMANN, E. *História da origem da consciência*. São Paulo: Cultrix, 1968.
- OMS - Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde. New York, 22 de julho de 1946. Biblioteca Virtual dos Direitos Humanos - Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 15 ago. 2016.
- RUSS, J. *Pensamento ético contemporâneo*. São Paulo: Paulus, 1999.
- SERBENA, C.A. Considerações sobre o inconsciente: mito, símbolo e arquétipo na psicologia analítica. *Rev. Abordagem Gestáltica*, v.16, n.1, p.76-82, 2010.
- SERBENA, C.A.; RAFFAELLI, R. Psicologia como disciplina científica e discurso sobre a alma: problemas epistemológicos e ideológicos. *Psicol. Estudo*, v.8, n.1, p.31-37, 2003.
- SIEGEL, P. *Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS*. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2010.
- TARDAN-MASQUELIER, Y. La réinvention du yoga par l'Occident. *Études*, v.1, Tome 396, p.39-50, 2002.
- TARDAN-MASQUELIER, Y. Le corps médiateur dans le yoga. *Revue Française de Yoga*, n.33, 2006. Disponível em: <http://www.pelerinmag.com/theologia/article>. Acesso em: 15 jul. 2016.
- TARDAN-MASQUELIER, Y.; JUNG, C.G. A sacralidade da experiência interior. São Paulo: Paulus, 1994.
- TAVARES, F.R.G. Legitimidade terapêutica no Brasil contemporâneo: as terapias alternativas no âmbito do saber psicológico. *Physis*, v.13, n.2, p.321-342, 2003.
- TOURINHO, E.Z.; CARVALHO NETO, M.B. As fronteiras entre a psicologia e as práticas alternativas: algumas considerações. In: MORETZSOHN, R.F. *Psicologia no Brasil: direções epistemológicas*. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 1995. p.81-110.
- VADER, J. P. Spiritual health: the next frontier. *Euro. J. Public Health*, v.16, n.5, p.457, 2006.
- VON FRANZ, M. L. *Nombre et temps, psychologie des profondeurs et physique moderne*. Paris: La Fontaine Pierre, 1998.
- WHITMONT, E.C. *A busca do símbolo: conceitos básicos de psicologia analítica*. São Paulo: Cultrix, 1998.
- WHITMONT, E.C. *Retorno da deusa*. São Paulo: Summus, 1982.