

LÉO FERNANDES PEREIRA

**DO YOGA PARA A ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA À SAÚDE: um estudo hermenêutico sobre o *Yoga Sūtra*  
de Patañjali**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Santa Catarina como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva. Orientador: Prof. Dr. Charles Dalcanale Tesser

Florianópolis  
2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Pereira, Léo Fernandes

DO YOGA PARA A ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE : um estudo hermenêutico sobre o Yoga Sûtra de Patañjali / Léo Fernandes Pereira ; orientador, Charles Dalcanale Tesser, 2018. 245 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Florianópolis, 2018.

Inclui referências.

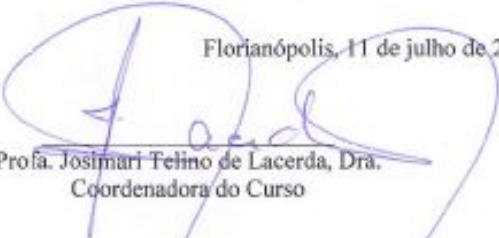
1. Saúde Coletiva. 2. yoga. 3. Atenção Primária à Saúde. 4. prática integrativa e complementar. 5. atenção psicossocial. I. Tesser, Charles Dalcanale. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. III. Título.

Léo Fernandes Pereira

**DO YOGA PARA ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA À SAÚDE: Um estudo hermenêutico sobre o Yoga  
Sūtra de Patañjali**


Dissertação aprovada e julgada adequada para obtenção do Título  
de Mestre (a) pelo Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva.

Florianópolis, 11 de julho de 2018.




Prof. Josimari Felino de Lacerda, Dra.  
Coordenadora do Curso

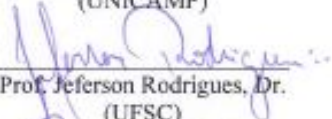
Banca Examinadora:



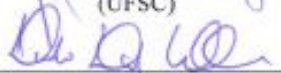
Prof. Charles Dalcanale Tesser, Dr.  
UFSC (Presidente)



Prof. Pamela Siegel, Dra.  
(UNICAMP)



Prof. Jeferson Rodrigues, Dr.  
(UFSC)



Prof. Leandro David Wenceslau, Dr.  
(UFV)



Dedico esse trabalho à minha nova família:  
Narjara, minha companheira, e Ísis, nossa  
filha.



## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu pai, por me nutrir o interesse pelo universo da leitura e da reflexividade, e à minha mãe pela área da saúde coletiva.

À minha companheira, Narjara, pelo seu encorajamento de minha escrita, paciência e pelas contribuições relativas ao campo da linguística e das 'humanas' em geral, e à sua família, por todo o apoio e disponibilidade necessária.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Charles Dalcanale Tesser, pelas horas de conversas profícuas e pela sua admirável dedicação ao trabalho.

Ao meu professor de sânscrito, Marcelo Cruz, por ter me inserido na cultura védica e por ter cedido livros que foram fundamentais para a pesquisa.

À CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pelo incentivo através da concessão de bolsa durante todo o período do mestrado.

Aos *guru's* e professores que mantêm a chama do yoga e do *Vedānta* acesa.

E à minha filha Ísis, por me manter na senda do yoga, da ação e da devoção.





*Oṃ Saha nāvavatu  
Sahanau bhunaktu  
Saha vīryaṃ karavāvahai  
Tejasvināvadhitamastu  
Mā vidviṣavahai  
Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

*“Om. Que nós dois estejamos protegidos. Que nós dois estejamos nutridos. Que juntos adquiramos a capacidade (de estudar e compreender as escrituras). Que nosso estudo seja brilhante. Que não haja discordância entre nós. Oṃ paz, paz, paz”.*  
*Kṛṣṇa Ayurveda - Taittirīya*



## RESUMO

Considerado na Índia uma filosofia de vida, o yoga vem adquirindo novos sentidos e significados a partir de seu processo de popularização e aculturação, particularmente devido a sua fusão com discursos médicos e científicos. Atualmente, o yoga mais conhecido popularmente é caracterizado, basicamente, por uma grande ênfase em exercícios posturais, chamado no meio acadêmico de 'yoga postural moderno'. No Brasil, este tipo de yoga está presente no Sistema Único de Saúde (SUS) e na Atenção Primária a Saúde (APS), motivado pela expansão e legitimação das Práticas Complementares e Integrativas (PIC). Embora o yoga, inserido na área da saúde, promova benefícios psicológicos reconhecidos, existe uma preocupação por parte de estudiosos contemporâneos em preservar os conteúdos filosóficos e espirituais que estão contidos em suas escrituras, de forma que o yoga não seja reduzido a uma 'ginástica' prescrita, perdendo-se a compreensão de seus objetivos. Valorizando essas questões, o presente estudo teve como objetivo interpretar saberes, conceitos e valores presentes na escritura *Yoga Sūtra* de Patañjali, visando identificar e discutir conteúdos que possam contribuir para a atenção psicossocial na APS. Para atingir este objetivo, foi realizado um estudo teórico-hermenêutico, utilizando o método textual literário. Foi realizado um ensaio interpretativo sobre o *Yoga Sūtra* de Patañjali, que é uma escritura reconhecida por acadêmicos e pela própria tradição do yoga como de alta relevância para a constituição de sua filosofia. A escritura foi interpretada sob o enquadramento da saúde mental, sendo gerados temas para discussão e diálogo com o modo psicossocial de cuidado. Constatou-se que as práticas de yoga popularmente mais conhecidas (exercícios posturais, de respiração, concentração e relaxamento) representam uma parcela de seu conteúdo. Assim, outros temas encontrados poderiam enriquecer as práticas de yoga atualmente existentes na APS, voltadas aos usuários que sofrem com angústias e ansiedades inerentes à vida, além de enriquecerem a cultura geral dos profissionais. Alguns temas explorados foram: 'processos cognitivos' que, no contexto da clínica, poderia servir para dar maior voz aos conteúdos subjetivos, sistema de crença, modelo explanatório e inferências trazidos pelo usuário; o 'desapego yóguico', que poderia contribuir para discussões críticas sobre o consumo de substâncias e de falsas necessidades; as 'aflições humanas' que, por serem consideradas universais, poderiam favorecer um modo de atenção à saúde que valorize formas mais horizontalizadas de cuidado. Observamos que conteúdos da

escritura podem ser incorporados à discussões presentes na APS e na atenção psicossocial, como redução da iatrogenia e da medicalização excessiva (prevenção quaternária), relativização do poder biomédico, estímulo ao exercício da empatia e da participação dos usuários nos cuidados em saúde mental. O Yoga traz um sentido de superação (libertação) do sofrimento que é distinto das abordagens convencionais em saúde mental, que parece enriquecer as perspectivas sobre a existência ao questionar a identificação do sujeito com seus desejos, frustrações e características de personalidade e ao desviar de valores comuns na contemporaneidade como o consumo, o individualismo e a busca de poder e prazer irrestritos, na direção de valores como o desapego, o contentamento e a não-violência e a veracidade.

**Palavras-chave:** Yoga. Atenção Primária à Saúde. Prática integrativa e complementar. Atenção psicossocial. Saúde mental.

## ABSTRACT

Regarded as a philosophy of life in India, yoga has acquired new meanings from its process of popularization and acculturation, particularly due to its fusion with medical and scientific discourses. Nowadays, yoga is popularly known, basically, for a great emphasis on postural exercises, termed in the academic medium as 'modern postural yoga'. In Brazil, this type of yoga is present in the Unified Health System (*Sistema único de saúde* - SUS) and in Primary Health Care (PHC), motivated by the expansion and legitimation of Complementary and Alternative Medicine (CAM). Although yoga, within the health field, promotes recognized psychological benefits, there is a concern on the part of contemporary scholars to preserve the philosophical and spiritual contents that are contained in their scriptures, so that yoga is not reduced to 'gymnastics' prescribed, losing understanding of their goals. The objective of this study was to interpret the knowledge, concepts and values present in the *Yoga Sūtra* of Patañjali, aiming to identify and discuss contents that may contribute to psychosocial attention in PHC. To achieve this goal, a theoretical-hermeneutic study was carried out, using the literary textual method. An interpretative essay on the *Yoga Sūtra* of Patañjali was performed, which is a scripture recognized by scholars and by the very tradition of yoga as of high relevance for the constitution of its philosophy. The scripture was interpreted under the framework of mental health, generating themes for discussion and dialogue with the psychosocial mode of care. It has been found that popularly known yoga practices (postural exercises, breathing, concentration, meditation and relaxation) represent a portion of their content. Thus, other themes found could enrich the existing practices of yoga in SUS and PHC, aimed at users who suffer with anguish and anxieties inherent in life, as well as enriching the general culture of professionals. Thus, some explored themes were: 'cognitive processes' that, in the context of the clinic, could serve to give a greater voice to the subjective contents, belief system, explanatory model and inferences brought by the user; 'yogic detachment', which could contribute to critical discussions on substance use and false needs; the 'human afflictions' that, being considered universal, could favor a way of attention to health that values more horizontalized forms of care. We observed that the contents of Patañjali's writing could be incorporated into discussions in the PHC and in psychosocial attention, such as reduction of iatrogeny and excessive medicalization (quaternary prevention), relativization of biomedical

power, encouragement to the exercise of empathy and the participation of users in mental health care. Yoga brings a sense of overcoming (liberation) of suffering that is distinct from conventional approaches in mental health, which seems to enrich the perspectives on existence by questioning the subject's identification with their desires, frustrations, and personality traits, and by diverting values common in contemporaneity as consumption, individualism and the search for unrestricted power and pleasure, in the direction of values such as detachment, contentment, non-violence and truthfulness.

**Key-words:** yoga. Primary health care. Complementary and alternative medicine. Psychosocial care. Mental health.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Os quatro quadrantes.....	34
Figura 2 – Processo de criação hermenêutica.....	39
Figura 3 – As três realidades abordadas pelo <i>Vedānta</i> .....	73
Figura 4 – A relação dicotômica sujeito-objeto.....	74
Figura 5 – <i>Sūtra</i> 1.33.....	113





## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quadro comparativo entre <i>Vedānta</i> , <i>Sāṃkhya</i> e Yoga.....	76
Tabela 2 – Quadro sinóptico.....	189



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
<i>Br. Up.</i>	<i>Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad</i>
<i>Bh. Gī.</i>	<i>Bhagavad Gītā</i>
<i>Chā. Up.</i>	<i>Chāndogya Upaniṣad</i>
GAM	Grupo de Gestão Autônoma da Medicação
MS	Ministério da Saúde
<i>Mā. Up.</i>	<i>Māṇḍūkya Upaniṣad</i>
<i>Mu. Up.</i>	<i>Muṇḍaka Upaniṣad</i>
NASF	Núcleo de Apoio a Saúde da Família
OMS	Organização Mundial da Saúde
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
SUS	SISTEMA ÚNICO EM SAÚDE
<i>Śv. Up.</i>	<i>Śvetāsvatara Upaniṣad</i>
<i>sū.</i>	<i>Sūtra</i>
<i>Tattv.</i>	<i>Tattvabodha</i>
TCI	Terapia Comunitária Integrativa



# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>25</b>
1.1 Objetivo geral.....	36
1.2 Objetivos específicos .....	36
<b>2 MÉTODO.....</b>	<b>37</b>
<b>3 ALICERCE TEÓRICO.....</b>	<b>47</b>
3.1 Aspectos históricos e conceituais do cuidado em saúde mental no Brasil e a atual inserção das PIC .....	47
3.2 Yoga: aspectos históricos e conceituais .....	55
3.3 A trajetória do yoga moderno.....	62
3.3.1 <i>Svāmi</i> Vivekānanda e a recepção do yoga no Ocidente .....	63
3.3.2 A modernização do <i>hatha yoga</i> .....	67
3.4 Bases ontológicas da psicologia do yoga e algumas características preliminares.....	72
<b>4 TRADUÇÃO COMENTADA DO YOGA SŪTRA DE PATAÑJALI.....</b>	<b>83</b>
<b>CAPÍTULO SOBRE A INTEGRAÇÃO.....</b>	<b>85</b>
A essência do <i>Yoga Sūtra</i> .....	85
Processos cognitivos .....	92
Os dois meios para o domínio da mente .....	96
Ideias iniciais sobre a integração.....	101
Reconhecendo uma ordem 'cósmica' .....	107
Os obstáculos e os recursos disponíveis.....	112
Integração como uma absorção.....	114
<b>CAPÍTULO SOBRE O CAMINHO PARA A INTEGRAÇÃO....</b>	<b>119</b>
O 'yoga da atividade' e as aflições.....	119
As aflições na perspectiva do <i>samsāra</i> .....	123
Características do sujeito e da natureza .....	126
Os oito componentes do yoga: refreamentos e observâncias.....	131
Postura, domínio do alento vital e retração dos sentidos .....	151
<b>CAPÍTULO SOBRE AS MANIFESTAÇÕES EXTRAÓRDINÁRIAS.....</b>	<b>161</b>
Concentração, meditação e integração: Os componentes internos. ....	161
Sobre as transformações .....	163
Poderes yóguicos: sobre a essência dos fenômenos.....	169
<b>CAPÍTULO SOBRE A SOLITUDE – <i>KAIVALYA PĀDAH</i> .....</b>	<b>181</b>
Dos recursos acessíveis à metafísica esotérica do <i>Yoga Sūtra</i> .....	181

Cultivando a mente 'como um agricultor' .....	186
Solitude .....	188
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>195</b>
<b>BIBLIOGRAFIA PRIMÁRIA .....</b>	<b>199</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>201</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>221</b>
Notas sobre a transliteração utilizada.....	222
Artigo original – formatado para a revista Trabalho, educação e saúde .....	223

## APRESENTAÇÃO

Essa pesquisa é um amadurecimento de questionamentos iniciados há dez anos atrás quando eu, ainda na condição de graduando, elaborava um Trabalho de Conclusão do Curso (TCC) de Educação Física que, através de uma pesquisa de campo, buscava identificar características do yoga que sofreram alterações no seu processo de transformação em uma prática mercantilizada. Naquela pesquisa, verifiquei, entre outros achados, transformações consideráveis na transmissão do conhecimento, que, quando antes assumia uma configuração mais vertical, através de uma linhagem de mestre-discípulo, atualmente assume a forma de uma rede, em que o professor não representa mais a única fonte do conhecimento. Como na época eu era instrutor de yoga recém-formado, os achados da pesquisa serviram para que eu me tornasse tanto um defensor de uma suposta *tradição* do yoga, quanto um crítico sobre os conteúdos que transmitia, sabendo que eu era, também, partícipe inalienável do processo transformacional do yoga. Agora, já com dez anos de ensino de yoga, e com uma criticidade mais depurada, retomo algumas questões relacionadas à interpretação e à reinterpretção do yoga.

A ideia da presente pesquisa ganhou maiores contornos quando atuei como educador físico no curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família – UFSC/SMS em 2014/2015. Durante a Residência, tive a oportunidade de montar um grupo de yoga dentro de um Centro de Saúde de Florianópolis, que recebia tanto a comunidade em geral quanto os profissionais que ali atuavam. Não sei se pelo meu papel como educador físico, ou se pelo próprio aspecto atual do yoga, mas as aulas eram, basicamente, uma série de exercícios posturais com pitadas de meditação, relaxamento e exercícios respiratórios. Porém, devido à minha história pessoal, em que vinha aprendendo o yoga através de um processo de 'sentar e ouvir', comecei a perceber as aulas do Centro de Saúde também como momentos oportunos para 'intervenções pela palavra', e encetei os primeiros minutos da sessão para discorrer sobre algum assunto presente na tradição do yoga que eu acreditava que pudesse servir para o contexto de vida daquelas pessoas. Sinto que é no momento da fala que o professor, inspirado pelos conhecimentos herdados da tradição, consegue tocar no coração do ouvinte, predispondo nele uma maior clareza em relação a vida.

No fim da Residência, realizei um TCC que investigou as possíveis relações entre as Práticas Integrativas e Complementares (PIC), especificamente o yoga e a acupuntura, e maiores ganhos em autonomia por parte dos usuários daquele Centro de Saúde. A partir daquele trabalho foram geradas reflexões a respeito da tradição e interpretação do yoga e de sua apropriação em diferentes contextos, reflexões estas que nutriram a presente pesquisa, que é uma interpretação da tradição do yoga voltada para o contexto institucional e autônomo do cuidado em saúde mental na Atenção Primária à Saúde (APS).

Meu desejo, implicado com a saúde coletiva, é que este trabalho não fique somente no âmbito acadêmico. Espero este estudo incentive os profissionais que atuam na APS quanto ao uso do yoga para o cuidado e promoção da saúde mental.



## 1 INTRODUÇÃO

O historiador Mircea Eliade, em 1954, observou que “a descoberta da Índia ainda está em progresso” (1958, p. XIII). Mais de meio século depois, pesquisadores de todas as partes do mundo continuam explorando filosofias, línguas, mitos, símbolos e práticas indianas, gerando estudos em variadas áreas do conhecimento. Assim que práticas são semeadas em outras culturas, novos significados para elas são produzidos e seus ensinamentos e intenções são, inevitavelmente, alterados (SUGG, 2007, p. 1). Parece haver, na história da civilização, ciclos de descoberta, de busca por um sentido original, que são entremeados por períodos em que estes conhecimentos são transformados, assimilados por outras culturas e pelo espírito da época.

O yoga<sup>1</sup> representa tal hipótese. Um sistema filosófico de origem indiana, reservado a poucos indivíduos, tornou-se nos dias atuais “um fenômeno amplamente globalizado” e massificado (SINGLETON & BYRNE, 2008, p. 1). Gulmini (2002, p. 8) constata que o yoga, atualmente, “é uma das mais influentes representações da cultura da Índia fora da Índia”. A expansão do yoga é verificada tanto na mídia quanto na própria experiência urbana, pois observamos novos tipos de prática emergirem nos mais diversos ambientes, contextos e realidades (incluindo a virtual), associados a uma gama de motivações (SARBACKER, 2008). De acordo com Singleton & Byrne (2008 p. 1), “a diáspora do yoga começou há cem anos atrás e nós continuamos a assistir novas manifestações e usos do yoga no mundo moderno”. De modo mais detalhado, o antropólogo Joseph Alter (1998, p. 3;15) observou a globalização do yoga como uma “transmutação histórica de uma filosofia em práticas de educação física, de saúde pública e médicas institucionalizadas”, vindo a entendê-lo como “um engenhoso construto

---

<sup>1</sup> De acordo como o Sanskrit English Dictionary de Sir Monier-Williams (2005), a palavra 'yoga' é um termo masculino, que deve ser pronunciado com 'o' longo e fechado. As palavras oriundas do sânscrito terminadas com 'a' curto como *Śiva*, *Gaṇeṣa*, bem como 'yoga', frequentemente são masculinas e palavras terminadas em 'a' longo como *durgā*, *pūjā* são femininas. Dessa forma, pronuncia-se 'yôga' mas não se utiliza acento no 'o'. Internacionalmente a expressão 'o yoga' é adotada, sendo assim a forma que será utilizada nesse trabalho. No Brasil, a popularização a opção 'a iôga' já existe há décadas, não sendo, portanto, considerada uma pronuncia errada.

humano de profunda complexidade”. Nesse sentido, Goldberg e Singleton (2014) destacam que:

O período moderno assistiu à alvorada de modos novos, democráticos e científicos da prática e ensino de yoga. Estas formas se espalharam para além das fronteiras indianas e foram adotadas por entusiastas ao redor do mundo. Essa renascença transnacional do yoga passou a existir como parte de um diálogo mais amplo entre tradição e modernidade. Certos aspectos da práxis do yoga foram eliminados, enquanto outros foram reconfigurados e moldados de acordo com as necessidades vigentes (GOLDBERG e SINGLETON, 2014, p. 2, tradução do autor).

Tal complexidade está tornando o *yoga moderno* um objeto distinto de estudo, inserido nas ciências humanas e sociais. Acadêmicos como De Michelis (2005), Alter (2004), Singleton (2005) e outros estão a contribuir para a interpretação de sentidos, formas e significados que vêm sendo agregados ao yoga, em sua trajetória espacial e histórica. Por fornecerem uma visão crítica e flexível em relação à tradição do yoga, abrindo o diálogo com outras áreas do conhecimento, como antropologia e sociologia, os autores que vêm desenvolvendo o estudo do yoga moderno podem servir apropriadamente como um dos referenciais teóricos da presente pesquisa.

Uma das mais destacadas autoras desse campo, De Michelis (2008), apresenta alguns elementos que assinalam o yoga moderno, como a mercantilização, o processo de secularização, a apropriação de seu uso terapêutico ou medicalização<sup>2</sup> e o sincretismo de tradições intelectuais, incluindo religiões orientais, ocidentais, ciência moderna empírica e

---

<sup>2</sup> Por medicalização se entende definir um problema em termos médicos, geralmente como uma doença ou transtorno, usando uma intervenção médica para tratá-lo (CONRAD, 2005), comumente fármacos e cirurgias. As ideias de Illich (1975) sobre medicalização, centradas na medicina e seus profissionais, foram ampliadas depois com maior valorização da multiplicidade de atores micro e macro-sociais (VAN DIJK et al., 2016) e a forte influência científica e biotecnológica no processo (CLARKE et al, 2010), além dos interesses e da grande força das indústrias farmacêuticas e de insumos biomédicos (NORMAN et al, 2017). Nesse sentido, o yoga, ao ser estudado e incorporado, legitimado e adaptado como instrumento de redução de estresse e outros efeitos na lógica biomédica, pode ser considerado medicalizado em seu uso profissional como recurso não farmacológico prescrito ou recomendado pelos profissionais de saúde, sobretudo médicos.

esoterismo moderno (DE MICHELIS, 2008). Os estudos sobre o yoga moderno contribuíram para uma mudança radical sobre o entendimento que se tem a respeito da gênese do yoga que é praticado atualmente. Um aspecto dessa mudança trata do recente reconhecimento de que o *Yoga Postural Moderno* - a modalidade de yoga mais popular, com forte ênfase nas posturas físicas – sofreu grandes influências de sistemas ocidentais de cultura física (DE MICHAELIS, 2008, p. 20), o que coloca em xeque o *status* do yoga como prática milenar e fidedignamente indiana.

Independentemente de quais sejam suas origens e influências, o fato é que o yoga de que dispomos atualmente proporciona reconhecidos benefícios físicos e psicológicos, que já foram investigados extensivamente na comunidade científica (FEUERSTEIN, 2005)<sup>3</sup>. Estas investigações em torno dos efeitos da prática e sua aplicabilidade para a promoção da saúde e o tratamento de doenças acabou por gerar uma área específica, protagonizada por pesquisadores médicos, denominada *yogaterapia* (HOROVITZ & ELGELID, 2015). Parte do aumento de interesse da área médica sobre os benefícios do yoga se justifica pela atual crise da medicina, existente principalmente nos países de primeiro mundo, em que os antigos problemas infectocontagiosos são paulatinamente substituídos pelos atuais desafios das doenças crônico-degenerativas, como câncer, doenças cardiovasculares, artrite, obesidade e distúrbios alimentares, condições estas que poderiam ser evitadas e mitigadas com a prática (ROBIN, 2009, p. 7).

Além dessas doenças, parte das pesquisas sobre yoga tem se dedicado à determinação da eficácia da prática no tratamento de problemas mentais como ansiedade e depressão (HANSON, 2016). O fato da prática de yoga abranger diferentes componentes, como exercícios posturais, de respiração, concentração, meditação e relaxamento, permite uma produção variada em pesquisa científica, possibilitando a investigação de seus efeitos sob diferentes frentes e perspectivas. Isso faz com que exista uma relação complexa, e por vezes incerta, entre a prática do yoga e a saúde mental (PARK, BRAUN & SIEGEL, 2015). Tal relação é exposta por Hanson:

---

<sup>3</sup> Feuerstein (2005) elaborou uma compilação de materiais sobre o Yoga, que inclui tanto palestras e artigos publicados em veículos não indexados como artigos científicos publicados em periódicos indexados. Dentre estes últimos há valiosas contribuições sobre os benefícios físicos e psicológicos desta prática. A compilação, contendo 187 páginas, pode ser acessada em <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?id=53ecb72bd039b111338b4573&assetKey=AS%3A273578488991744%401442237603209>

Devido à natureza diversa dos estilos pesquisados, e da efetividade global observada, pode ser inferido que não é um componente específico dos ensinamentos do yoga que são úteis no tratamento da depressão e ansiedade. Antes, a associação de cada parte benéfica pode fazer do yoga uma intervenção diversa, que pode atingir o cliente em muitos níveis (HANSON, 2016, p. 34, tradução do autor).

Algumas pesquisas, fazendo uso de uma linguagem biomédica, se debruçam sobre os componentes mais populares do yoga (posturas, relaxamento, meditação), vindo a constatar, por exemplo: a redução do estresse e da ansiedade através da resposta de relaxamento<sup>4</sup> (VORKAPIC & RANGE, 2011); a redução da pressão arterial e batimentos cardíacos (VIJAYALAKSHMI, 2004); o aumento do nível de dopamina nos exercícios de meditação (KJAER *et al.*, 2002); e a diminuição dos distúrbios humorais, explicados através de mecanismos de balanceamento do sistema nervoso autônomo (ROBIN, 2009).

Com a aceitação científica e popular de que o yoga promove a saúde do sujeito, constata-se, no Brasil, sua presença nos mais diversos âmbitos, sejam públicos ou privados, tais como em empresas (yoga laboral), academias, projetos comunitários e de extensão universitária, bem como nos serviços do Sistema de Único de Saúde, o SUS (BARROS *et al.*, 2014).

No âmbito do SUS, a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), aprovada em 2006, contribuiu para o fortalecimento e legitimação institucional do yoga na Atenção Primária à Saúde (APS, também conhecida como atenção básica). A APS é considerada o primeiro contato do indivíduo, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde e é baseada em métodos e tecnologias prática, científica e socialmente aceitável. Pela sua proximidade do local onde as pessoas vivem e trabalham, a APS constitui o primeiro elemento de um continuado processo de assistência à saúde. A APS abrange um conjunto de ações em saúde, muitas das quais envolvem

---

<sup>4</sup> A 'resposta de relaxamento', termo desenvolvido por Herbert Benson (2000), indica um conjunto de modificações orgânicas relacionadas ao sistema parassimpático, como a redução do metabolismo, da pressão arterial e da taxa de respiração, associado a mudanças cognitivas, como o aumento da atenção e melhoria na função de tomada de decisão. Segundo o autor, a resposta de relaxamento seria possível através de exercícios específicos, como focar-se na respiração.

articulações intersetoriais, tais como informação e educação sanitária da população, previsão adequada de água de boa qualidade e saneamento básico, controle e distribuição de alimentos e da nutrição apropriada, cuidados de saúde materno-infantil, provisão de medicamentos essenciais, promoção de saúde e prevenção de riscos e doenças (ALMA-ATA, 1978). Embora as ações da APS não se limitem a um espaço físico específico, no Brasil este nível de atenção está muito associado aos Centros de Saúde, que são locais onde ocorrem diversas ações de proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico e tratamento das demandas e necessidades de saúde de maior frequência e relevância de um determinado território, além de ações de promoção da saúde, como possíveis aulas de yoga que ali podem ocorrer, caso exista um profissional de saúde interessado nesta prática. A PNPIC teve como objetivo a incorporação e expansão de PIC no SUS, com ênfase na APS, em uma perspectiva de prevenção, promoção e recuperação da saúde, voltada para um cuidado continuado, humanizado e integral (BRASIL, 2006a, p. 24). Segundo o Ministério da Saúde, as PIC:

(...) buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006, p.10).

Na PNPIC está colocado que as PIC têm em comum a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (BRASIL, 2006a, p. 10). Recapitulando a implementação da Política, Toniol (2015, p. 128) sugere que a incorporação das práticas integrativas e complementares “está associada com esse movimento discursivo que conecta, a partir de pesquisas clínicas, saúde e espiritualidade”. Porém, é discutível se todo o conjunto heterogêneo de práticas reunidas sobre essa mesma etiqueta institucional (PIC), possa compartilhar dessas mesmas características (TESSER, 2009, p. 1733), sobretudo se identificado, como geralmente é feito, com as etiquetas acadêmicas mais correntes na área da saúde para o tema (medicinas alternativas e complementares, CAM em inglês), cuja definição costuma ser pela negativa (práticas e saberes que estão fora do *mainstream* da biomedicina) e portanto altamente genérica, englobando quaisquer produtos, saberes, técnicas e práticas não convencionais, o que inclui produtos e serviços comerciais muito distintos dessa 'busca' das PIC conforme conceituada pelo governo brasileiro.

Embora a PNPIC tenha enfatizado e especificado diretrizes apenas para outras PIC, como a homeopatia e a Medicina Tradicional Chinesa, depreende-se, pelo documento, que o yoga é uma prática complementar de presença relevante dentre as ofertadas nos serviços de saúde em Estados e municípios brasileiros<sup>5</sup>. Em 2017, em conjunto com outras práticas correlatas, como meditação e o sistema médico indiano *Ayurveda*, o yoga ingressou oficialmente, através da portaria nº 849/MS, no rol das PIC a serem ofertadas nos serviços do SUS. Na portaria, o yoga é definido como:

(...) uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema musculoesquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo (...) preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência. A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, **reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia**, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral (BRASIL, 2017, p. 69, grifo do autor).

Ressalta-se que, além desta portaria, o yoga já havia sido citado anteriormente nas portarias nº 154/2008 - que cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF, e nº 719/2011 - que institui as Academias da Saúde, como uma ação de promoção a saúde, pertencente ao eixo “Atividade Física/Práticas Corporais, a ser realizada nos serviços da APS, voltada tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis (BRASIL, 2006a, p. 33).

A Política Nacional de Promoção a Saúde (PNPS), aprovada em 2006, também teve papel importante na implementação do yoga e de outras práticas corporais na APS. Tal Política tem o objetivo principal de promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidades e riscos à saúde, relacionados aos seus determinantes e condicionantes. Entre os objetivos específicos contam: a incorporação e implementação de ações de promoção de saúde, com ênfase na APS; a ampliação da autonomia e a corresponsabilidade de sujeitos e coletividades no cuidado integral à saúde e a promoção do entendimento da concepção ampliada de saúde (BRASIL, 2006b). Recentemente a PNPS foi revista, passando a constar

---

<sup>5</sup> Cf. gráfico 03 de BRASIL (2006a, p. 79).

em seus objetivos específicos a valorização dos saberes populares e tradicionais e as PIC (BRASIL, 2014). Dessa forma, ao apoiar práticas corporais como yoga, tai chi e danças, a PNPS investiu em mudanças quanto aos modos de produção de saúde.

De acordo com o estudo de Siegel (2010), existe uma afinidade entre o yoga e Políticas do SUS que atuam no campo da APS, sobretudo a Política Nacional de Humanização, de 2004, e as duas Políticas citadas anteriormente (PNPIC e PNPS). Isso porque foi verificada a existência de uma relação próxima entre valores, princípios, ações e objetivos específicos dessas Políticas, como alimentação saudável, prevenção de violência e estímulo da cultura da paz, a promoção da autonomia, da integralidade no cuidado, e os conceitos e princípios que compõem a filosofia do yoga (SIEGEL, 2010). Outra afinidade provável, passível ainda de ser explorada, seria entre o yoga e o atual modelo de atenção<sup>6</sup> psicossocial voltado ao cuidado em saúde mental, este ainda em processo de desenvolvimento no SUS.

Assim como em outros países, a atenção à saúde mental no Brasil passa nas últimas décadas por um processo de transformação, com a substituição gradual do modelo médico psiquiátrico para outro chamado modelo de atenção psicossocial. O primeiro é baseado no isolamento e na exclusão de pessoas consideradas gravemente doentes, ou no seu controle (ou dos sintomas ou transtornos mentais respectivos) via psicofarmacologia. Já o segundo prioriza a implantação de serviços e ações de saúde mental de base comunitária em uma perspectiva de desinstitucionalização (ROTELLI et al., 1990) e desmedicalização das experiências de sofrimento existencial, psíquico ou mental. Este novo modelo é entendido de forma ampliada como a desconstrução de saberes e práticas psiquiátricas instituídas, pautadas na doença ou transtorno mental como um objeto periculoso a ser combatido e ou controlado, permitindo a abertura para outras abordagens, mais condizentes com a complexidade que é o sofrimento mental (NICÁCIO, 2003). Todo esse processo de transformações na atenção e gestão do cuidado em saúde mental se expressa por meio de um projeto coletivo denominado Reforma Psiquiátrica (BRASIL, 2013, p. 21).

Uma das estratégias da Reforma Psiquiátrica é a criação de uma rede de atenção psicossocial que contemple a APS, partindo da premissa

---

<sup>6</sup> O termo aqui empregado refere-se à concepção de Paim (2003), que define os modelos de atenção como “formas de articulação das relações entre sujeitos (trabalhadores de saúde e usuários) mediadas por tecnologias (matérias e não-materiais) utilizadas no processo de trabalho em saúde” (PAIM, 2003, p. 571).

de que “um grande número de problemas em saúde mental pode ser resolvido nesse nível de assistência, sem ter necessidade de serem referidos a níveis especializados do sistema de saúde” (NUNES et al., 2007, p. 2376). Enfatiza-se, também, a importância do desenvolvimento de ações do tipo preventivo e promocional de saúde mental que teriam na APS o seu “*locus* preferencial de desenvolvimento” (NUNES et al., 2007, p. 2376) e que por hipótese, podem ter também alto potencial terapêutico (TESSER, 2009). Por sua proximidade com famílias e comunidades, as equipes da APS são um recurso estratégico para o enfrentamento de diversas formas de sofrimento psíquico. Estima-se que 12% da população brasileira necessite de atendimento associado a transtornos menos graves (queixas psicossomáticas, abuso de álcool e drogas, transtornos de ansiedade menos graves etc.), fazendo com que grande parte dessa demanda seja atendida pela APS (BRASIL, 2003). Além disso, “existe um componente de sofrimento subjetivo associado a toda e qualquer doença, às vezes atuando como entrave à adesão a práticas preventivas ou de vida mais saudáveis”. Isso faz com que seja sempre importante e necessária a articulação das demandas em saúde mental com recursos disponíveis, como as PIC, que vêm sendo desenvolvidas de forma multiprofissional na APS (BRASIL 2003, p. 33; 2018).

Em razão das características elencadas, por trazer benefícios evidentes à saúde das pessoas, o yoga foi adotado pelo SUS como uma PIC importante a ser inserida no âmbito da APS (BARROS et al., 2014). Porém, mesmo com a crescente legitimação da prática, ainda existem poucas pesquisas sobre yoga no campo da saúde coletiva (SIEGEL, 2010). De acordo com Barros et al. (2014, p. 1312-1313), “cabe agora aos pesquisadores explorar esta prática e o que ela oferece de conhecimento que pode ser aplicado no campo da saúde, bem como os melhores meios de inseri-lo”. Além disso, também é válido para o caso do yoga o que Oliveira (2008, p. 39) aponta para as práticas preventivas e reabilitadoras de forma geral, quanto à necessidade de “serem repensadas de forma que sejam contextualizadas no projeto do SUS”.

Outra observação levantada por Barros et al. (2014), expõe que potencial do yoga para a produção de autoconhecimento por vezes não é explorado na área da saúde. Considerando o momento atual de globalização e ocidentalização do yoga, existe, por parte de estudiosos contemporâneos, uma preocupação em preservar sua tradição, no sentido de evitar que uma ênfase excessiva na prática física acabe por eclipsar seu caráter filosófico e espiritual (FEUERSTEIN, 2003). Outra ressalva, levantada por Sugg (2007, p. 11) seria que, ao atribuir benefícios psicológicos à prática do yoga, existiria o perigo de tratar essas técnicas



como se fossem algo análogo a um produto farmacológico para determinados sintomas, sem que houvesse pelo praticante uma real compreensão de seus objetivos.

Mesmo que seja popularmente e institucionalmente referido como um recurso eficaz para a atenuação do estresse e da ansiedade, o yoga não pode ser considerado apenas uma prática física, nem uma técnica psicológica (GULMINI, 2002, p. 282; SUGG, 2007, p. 1). Se o considerarmos como uma filosofia que porta estatuto próprio, estes e outros benefícios físicos e psicológicos seriam, na verdade, eventuais subprodutos que ocorrem no percurso das práticas associadas ao yoga, e não seu objetivo último.

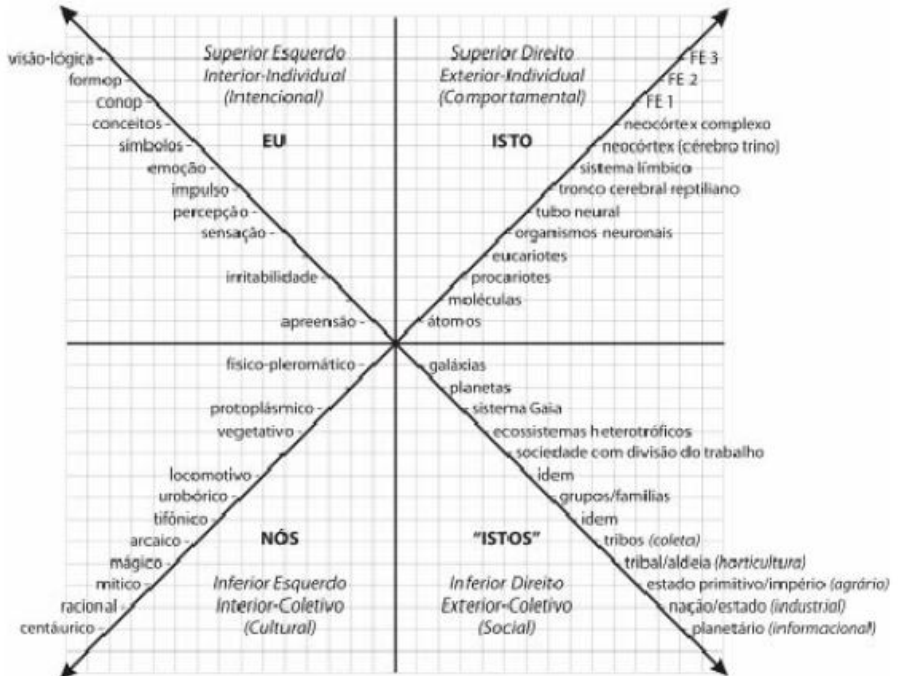
Ainda assim, a filosofia do yoga, como consta em seu arcabouço teórico, ou seja, em suas escrituras, possui um vasto repertório de saberes, conceitos e orientações associados ao que poderíamos chamar de uma 'psicologia yóguica'. Através da sucessão, no decorrer de séculos, de mestres e discípulos dedicados em compreender a condição existencial humana, esses conhecimentos se estruturaram em algo que poderia ser compreendido como uma 'tecnologia psicoespiritual' que tem como eixo central a integralidade (ELIADE, 1958; FEUERSTEIN, 2006).

Ken Wilber<sup>7</sup> (2000) apresenta um modelo de psicologia que também é baseado na integralidade, mas que abarca aspectos da consciência humana que a psicologia yóguica, tradicionalmente, não explora. Wilber representa seu modelo de psicologia integral a partir do diagrama dos quatro quadrantes:

Fig. 1: Os Quatro Quadrantes

---

<sup>7</sup> Kenneth Earl Wilber Jr. é considerado um dos fundadores da Psicologia Transpessoal, uma abordagem que surgiu em 1967 a partir da psicologia humanista e junto com movimentos do Potencial Humano e New Age nos EUA. A Psicologia Transpessoal tem como objeto o estudo da consciência e de seus estados não ordinários e congrega, para tanto, vários recursos técnicos como a yoga, hipnose, a meditação e o uso de substâncias alteradoras da consciência.



Fonte: adaptado de Wilber (2000, p. 62)

Cada quadrante representa uma dimensão da consciência humana, a saber (WILBER, 2000):

- superior-esquerdo, que representa o *interior do indivíduo*, o aspecto subjetivo da consciência, que vão desde sensações corporais até ideias mentais e *insights* espirituais, que correspondem à linguagem do 'eu';
- superior-direito, que representa o correlato *objetificável ou exterior da consciência individual*, tais como os comportamentos visíveis, as estruturas cerebrais, tudo o que é passível de observação no organismo, correspondendo, assim, à linguagem do 'isto';
- inferior-esquerdo, que representa o *interior do coletivo*, ou a intersubjetividade, que responde pela cultura, ética, visões de mundo, ideologia e outras questões relacionadas a linguagem do 'nós';
- inferior-direito, que representa o *correlato objetificável ou exterior do coletivo*, e que corresponde às instituições

materiais, formações geopolíticas forças de produção e outros fenômenos sociais objetivos, refletindo, assim como a do quadrante superior-direito, a linguagem do 'isto' (ou, conforme o autor, às vezes, utiliza – '*istos*').

Embora o yoga traga uma visão holística, podemos afirmar que não faz parte de sua tradição filosófica discussões a respeito das possíveis correlações existentes entre o indivíduo e o coletivo (como a influência da cultura sobre a interpretação de *insights* pessoais) e entre aspectos subjetivos e objetivos da realidade humana (como a alienação das forças de trabalho e a sensação de contentamento). Nesse sentido, pensamos que o modelo teórico de Wilber (2000) e as possíveis interações que podem surgir de reflexões sobre os quatro quadrantes constitui-se um campo fértil para uma leitura contemporânea do yoga. A partir desse modelo, poderíamos compreender a integralidade proposta pelo yoga como sendo a busca de relações de identidade, ou de correlações, entre esses *quatro quadrantes* que compõem a consciência humana.

Para uma possível leitura contemporânea sobre o yoga, faz-se necessário, antes, conhecer os seus fundamentos (os conceitos-chave, os valores, as diretrizes, a racionalidade e seu modelo de realidade), que estão mantidos através de uma tradição de ensino oral e que, por sua vez, está calcada na exegese de suas escrituras. Em vista disso, algumas pesquisas optam por explorar a filosofia e a psicologia do yoga, norteando-se pela interpretação de escrituras clássicas, com destaque para o *Yogasūtra* de Patañjali (SUGG, 2007; ODORISIO, 2015).

Partindo da hipótese de que existe no *Yoga Sūtra* um entendimento diferenciado sobre a psicologia e conteúdos importantes para a saúde mental, presumimos que o resgate de conceitos e princípios considerados fundamentais para a filosofia do yoga poderia fornecer subsídios para uma interpretação contextualizada, voltada para o aprimoramento da produção de cuidado em saúde mental na APS. Refere-se aqui à concepção de produção de cuidado próxima aquela apresentada por Mehry & Franco (2003), qual seja, centrada em saberes e tecnologias leves<sup>8</sup>, que trabalhe com conhecimentos voltados para o autocuidado, às formas diversas de intervir sobre a subjetividade, valorizando e aumentando a autoestima do usuário e visando realizar ganhos de

---

<sup>8</sup> Termo utilizado por Mehry para designar não aquela tecnologia centrada em equipamentos e procedimentos pré-estruturados, mas aquela que surge no 'trabalho vivo em ato', no encontro entre sujeitos (que o autor define como relações intercessoras), voltada para a produção de vínculo, cuidado e acolhimento (MEHRY & FRANCO, 2003).

autonomia (MEHRY & FRANCO, 2003, p. 319). Destarte, a questão de pesquisa que emerge é: quais seriam as contribuições do *Yogasūtra*, um texto considerado referência para o yoga moderno (WHITE, 2014), para o cuidado à saúde mental no contexto da APS?

Por último, sabe-se que é papel da APS promover, de forma articulada com outros pontos da rede de atenção psicossocial, uma saúde mental de acordo com os princípios preconizados nas Políticas que regulam o SUS e de outras que contribuíram para o seu fortalecimento nos últimos 30 anos. Sendo a integralidade um desses princípios norteadores, espera-se que uma atenção em saúde mental não tenha somente como objetivo o apaziguamento de aflições e sintomas individuais, mas que permita o desenvolvimento dos aspectos psicológicos, biológicos, culturais e sociais, permitindo, inclusive, que o sujeito possa questionar práticas e valores correntes na sociedade na qual está inserido (WILBER, 2000, p. 112).

## **1.1 Objetivo geral**

Esta pesquisa tem como objetivo interpretar e discutir saberes, conceitos e valores da tradição do yoga, na perspectiva de sua contribuição para o cuidado psicossocial na APS.

## **1.2 Objetivos específicos**

- Interpretar a escritura *Yoga Sūtra* de Patañjali;
- Identificar conteúdos que possam contribuir para o cuidado em saúde mental na APS;
- Discutir esses conteúdos visando sua contribuição para o cuidado em saúde mental na perspectiva da atenção psicossocial na APS.

## 2 MÉTODO

Para atingir o objetivo desta pesquisa foi realizado um estudo teórico-hermenêutico, utilizando o método textual literário. Este método “foca-se em um texto específico ou grupo de textos, fazendo uso de um quadro interpretativo particular” (PACÍFICA, 2016 p. 30). No caso da pesquisa, o *corpus* foi a escritura *Yoga Sūtra* de Patañjali, interpretada sob o enquadramento da saúde mental, vista como campo de atuação dos serviços de saúde da APS e identificada com a abordagem ou modo psicossocial de cuidado.

Historicamente, a hermenêutica foi concebida como a arte de interpretar escrituras (SHERMA, 2008, p. 1), porém ao longo do tempo seu uso foi se estendendo, passando a designar diversas teorias da interpretação, como a hermenêutica filosófica, o existencialismo e a fenomenologia (CAPRARA, 2003). Atualmente, não se compreende a hermenêutica apenas como uma disciplina auxiliar das ciências humanas, mas como uma categoria filosófica autônoma, que se debruça sobre todas as atividades humanas que envolvem a interpretação (FÉHER, 1998).

De acordo com Craig (*apud* RUSH 2009, p. 98), a hermenêutica é definida como:

(...) a arte e a ciência da compreensão humana. O termo hermenêutica, portanto, refere-se àquela abordagem da ciência, da filosofia e das humanidades que procura apreender o significado do que está em causa. De natureza dialética, a hermenêutica busca entender e persuadir, ao invés de mensurar e provar.

Wilhelm Dilthey (1833-1911) foi um dos responsáveis pela ampliação do escopo do termo hermenêutica, que passou a incorporar a compreensão de comportamentos, experiências e culturas (SUGG, 2007, p. 66). Dilthey introduziu o termo *ciência do espírito* (*Geisteswissenschaft*) para indicar aqueles conhecimentos que apelam para o ato da compreensão histórica e que são, portanto, passíveis de uma exploração hermenêutica, e que se distinguem daqueles relacionados às ciências naturais, que pretendem quantificar, provar e explicar fenômenos (DILTHEY *apud* PALMER, 1969, p. 41).

De acordo com Palmer, a compreensão de textos literários “não é uma espécie de conhecimento científico que foge da existência para um mundo de conceitos; é um encontro histórico que apela para a experiência pessoal de quem está no mundo” (PALMER, 1969, p.21). Já para Gadamer, a interpretação é o processo de busca do sentido original do

texto investigado, “de suprir o que foi perdido e reconstruir a tradição” (GADAMER, 1999, p. 266). Portanto a escolha do método hermenêutico para o presente trabalho fundamentou-se na necessidade de se usar a interpretação nos três temas principais da pesquisa: a escritura *Yoga Sūtra*; o próprio yoga; e o cuidado à saúde mental a partir de uma perspectiva específica, qual seja, a sua contextualização e presença em serviços de saúde de APS brasileiros.

Existem alguns conceitos que são de fundamental importância para a compreensão da hermenêutica enquanto um posicionamento teórico e que nortearam a presente pesquisa. O *círculo hermenêutico* foi um desses conceitos centrais, que nos remete à dois processos. O primeiro diz respeito ao processo dialético e circular que ocorre entre o pesquisador e o tópico da pesquisa. Conforme explicitado por Sugg (2007, p. 72), o círculo hermenêutico é produzido através de uma criação conjunta entre o pesquisador e o objeto de estudo. Nesse sentido, a experiência e intencionalidade do pesquisador têm importância no processo. O segundo processo relacionado ao círculo hermenêutico diz respeito à operação referencial, ou seja, a compreensão de que um conceito presente em um texto retira o seu significado de um contexto ou de um horizonte de sentidos no qual se situa (PALMER, 1969, p. 87). Um texto só pode ser interpretado através de suas partes, e suas partes não podem ser entendidas separadas do todo. Portanto, esses processos contínuos, entre o todo, as partes e o contexto, entre texto e pesquisador, são conhecidos por círculo hermenêutico (RUSH, 2009; SHERMA, p. 3, 2008).

Diretamente relacionado ao círculo hermenêutico, está o conceito de pré-entendimento. Todo trabalho de compreensão de uma obra só pode acontecer mediante conhecimentos prévios a respeito do tópico em questão. O pré-entendimento é, portanto, o conjunto de informações que o pesquisador já possui sobre o tema, quando se propõe a estudar determinado fenômeno (RUSH, 2009). Assim, o trabalho de compreensão deve ser dado dentro de um âmbito de intenções e significados já garantidos, sem o qual o significado dos textos não pode emergir (PALMER, 1969, p. 25). Por ser uma fusão de dois horizontes, texto e pesquisador, “o significado de uma obra depende do diálogo do intérprete com as questões de que a obra é portadora” (PAGANINE, 2006, p.6). O pesquisador, conforme Rush (2009), inicia o estudo com uma atitude, crença ou um horizonte – aspecto da compreensão que será posto quando da interpretação. Tal horizonte leva o pesquisador à busca por novas informações que serão, por sua vez, agregadas ao seu entendimento sobre o tema, dando início ao processo interpretativo. A profundidade de

compreensão que é alcançada abre novos horizontes, informando ao pesquisador como e para aonde o estudo deve proceder.

Figura 2: Processo de criação hermenêutica



Portanto, a hermenêutica utilizada nesta pesquisa permite uma abertura para a criação de outras possibilidades de sentido. Parte-se da ideia de que o significado de uma palavra, de um verso, enfim, de um texto, não está dado, mas é o seu emprego efetivo, orientado pelo interprete e pelos sentidos historicamente atribuídos, que perfaz seu conteúdo. Logo, “as palavras e expressões são propriamente falando indeterminadas quanto ao seu sentido e significado enquanto não se determina o uso que delas é feito”. O processo hermenêutico seria então um ato performativo, a passagem do plano das possibilidades para o plano da efetividade (BRAIDA, 2017, s/n).

No meio acadêmico contemporâneo, a hermenêutica vem sendo aplicada mais amplamente à interpretação de temas culturais, históricos, psicológicos e filosóficos (POTTER, 2013). De fato, o potencial crítico presente na tradição hermenêutica tem a oferecer grandes contribuições para pesquisas em ciências humanas, estas centradas na compreensão e interpretação (KINSELLA, 2006). Embora ainda pouco popular no Brasil, a hermenêutica, enquanto base metodológica, vem aos poucos ganhando espaço em trabalhos acadêmicos na área da saúde. Destaca-se

os artigos de Caprara (2003), Ayres (2005; 2007) e Wenceslau et al. (2014). Este último, por exemplo, realiza uma interpretação e compreensão hermenêutica das obras de Rudolf Steiner, fundador da medicina antroposófica, objetivando revelar possíveis contribuições suas para a educação médica relativas ao ensino voltado para a construção da integralidade nas práticas profissionais médicas (WENCESLAU et al., 2014). Uma contribuição substancial para o acesso a esse método na área da saúde está presente em Minayo (1994a; 2002), que o expõe não apenas do ponto de vista do “como fazer”, mas também do “como pensar” as pesquisas em ciências humanas e sociais (MINAYO, 2002, p.1).

Embora ainda não existam no Brasil estudos de abordagem hermenêutica e que trazem o yoga como tema, isso não é o caso no plano internacional. Considera-se, como referência para essa especificidade, o estudo de Sugg (2007), da área da psicologia, que realiza uma análise entre dois textos tradicionais do yoga (*Yoga Sūtra* e *Sāmkhya Kārikā*) baseada em princípios hermenêuticos. De acordo com essa pesquisadora, os métodos hermenêuticos e fenomenológicos fornecem um ponto de encontro para a psicologia e sistemas como o yoga (SUGG, 2007, p. 12). De forma parecida, o estudo de Odorisio (2015) utiliza-se da “hermenêutica alquímica”, vertente vinculada à psicologia profunda de Jung, para fazer a interpretação do *Yoga Sūtra* e de outras escrituras clássicas. Para o autor, esta abordagem interpretativa serve para:

(...) criar novos horizontes de significado, expandir o relacionamento do leitor com o texto e o *self* em níveis pessoais e transpessoais, bem como ampliar, aprofundar e definir uma abordagem psicologicamente mais sofisticada para certos textos espirituais (ODORISIO, 2015, p. V).

Seguindo o *corpus* de pesquisa das duas referências supracitadas, foi realizado, para a presente pesquisa, um ensaio interpretativo do *Yoga Sūtra* de Patañjali, que é uma escritura reconhecida não só por acadêmicos, mas principalmente pela própria tradição do yoga como de alta relevância para a constituição de sua filosofia (ELIADE, 1958; WHICHER, 1998; FEUERSTEIN, 2006). Não se pretendeu realizar uma tradução e interpretação pormenorizada do *Yoga Sūtra*, adentrando-se em um detalhamento linguístico ou técnico da obra, mas sim de realizar um recorte específico, dando maior ênfase aos conteúdos presentes no texto que se relacionam direta ou indiretamente à saúde mental (sobretudo quanto aos seus problemas e respectivo cuidado), adentrando-se somente em conteúdos mais específicos quando necessário à elucidação e melhor compreensão das bases filosóficas do yoga bem como dos aspectos



relacionais à saúde ou aos cuidados com a saúde, sejam cuidados autônomos (da ordem da auto atenção, conforme MENÉNDEZ, 2005), sejam profissionais no ambiente da APS. Alguns conteúdos encontrados na escritura foram expandidos, entrando em diálogo com outras áreas do conhecimento, não necessariamente vinculadas ao yoga, mas que contribuíram para uma reinterpretação da escritura. Por outro lado, entendendo que o *Yoga Sūtra* possui uma densidade e diversidade considerável de conteúdos, partes da escritura não foram elucidadas, já que não foi vislumbrada a possibilidade de inclusão destes conteúdos no contexto da APS.

Para a interpretação da escritura e tradução dos *sūtra*'s foram utilizadas as seguintes referências:

- A tradução do *Yogasūtra* presente na dissertação de Gulmini (2002). A escolha dessa tradução foi fundamentada no rigor linguístico que a acadêmica, atual professora doutora do departamento de Letras Clássicas e Vernáculas da Universidade de São Paulo, dedicou à obra. Além disso a pesquisa de Gulmini fornece os elementos intertextuais e contextuais<sup>9</sup> necessários à compreensão do texto, bem como um aprofundamento satisfatório do sânscrito, língua original da escritura;
- Os dois volumes de Bhāratī (1986; 2004) que tratam dos capítulos I e II do *Yoga Sūtra*. Nessa obra, de contribuição magistral para a tradição do yoga, o autor apresenta sua tradução do *Yoga Sūtra* e dos comentários de Vyāsa, acompanhada por uma discussão estendida em que o autor utiliza como referência outros comentários clássicos<sup>10</sup> do *Yoga Sūtra*, além de sua própria experiência como *yogin* (praticante) imerso na cultura védica;
- A tradução de Prasāda (1998) do *Yoga Sūtra* com os comentários de Vyāsa, conhecido como o primeiro e mais importante comentarista da escritura, e notas explicativas de

---

<sup>9</sup> Intertextual refere-se ao “diálogo que existe entre diversos textos e discursos no interior de uma cultura” (GULMINI, 2002, p. 106) e contextuais. E contextual refere-se ao o resgate de características da época em que foi realizada a escritura.

<sup>10</sup> Cita-se os comentários de: Vācaspatī Mīśra; Rāgavānanda Sarasvatī; Vijñāna-Bhikṣu; Bhāvāganeśa; Nārāyaṇa Tīrtha; Bengali Baba; Baladeva Mīśra; Bhojadeva. Sobre isso, esclarecemos que, sempre quando houver na pesquisa referência às obras de Bhāratī (1986; 2004), subentende-se que tal ideia pode ter sido derivada de um ou mais dos comentaristas utilizados pelo autor.

Vācaspati Mīśra. Esse trabalho foi consultado pois contém os *sūtra*'s e os comentários na sua grafia original, o *devanāgarī*. Tal recurso foi utilizado sempre que houve curiosidade, dúvida e necessidade de verificação dos termos e expressões na sua língua original, o sânscrito;

- Áudio-aulas de Dayānanda (2002) e Arieira (2011-2013), além da tradução comentada contida no livro “O yoga que conduz a plenitude” de Arieira (2017). Gloria Arieira e seu professor, *Svāmi* Dayānanda<sup>11</sup>, realizam a interpretação do *Yoga Sūtra* e dos comentários de Vyāsa à luz do conhecimento de Vedānta;
- Secundariamente, foram utilizadas traduções comentadas de autores modernos e contemporâneos, especificamente, Vivekānanda (2006) e Iyengar (2002). Esses autores foram utilizados pois, como já colocado, são figuras importantes na história e ressignificação do yoga moderno e contemporâneo, respectivamente.

Outras traduções, comentários e artigos científicos relacionados ao texto de Patañjali também foram utilizados, conforme a necessidade. Optou-se por inserir as referências no corpo do texto exceto quando se tratava de uma escritura da tradição védica. Nesses casos, porque os autores dessas escrituras por vezes não são enfatizados, ou mesmo conhecidos pela tradição védica (como em algumas escrituras 'reveladas' – *śruti*'s), foram utilizadas as referências das obras, abreviadas, na nota de rodapé, seguido pelo verso que originou a citação. Na seção 'Bibliografia primária' se encontram as edições consultadas referentes às escrituras utilizadas. Acrescenta-se, ainda, que todas as passagens de escrituras e de

---

<sup>11</sup> Svāmi Dayānanda Sarasvatī (1930-2015) foi um professor tradicional de *Advaita Vedānta* reconhecido internacionalmente, fora do ambiente acadêmico. Ao longo de sua vida, Dayānanda estabeleceu quatro instituições (três na Índia e um nos Estados Unidos) dedicadas ao ensino de *Vedānta*, sânscrito e disciplinas correlatas. Gloria Arieira foi sua aluna do curso extensivo de *Vedānta* (1974-1978) na Índia e desde seu retorno vem ensinando no Centro de *Vedānta* que fundou no Rio de Janeiro, *Vidyā Mandir*. O livro e aulas desses professores foram escolhidos como fonte secundária porque, através de uma visão 'vedantina' sobre o yoga, podemos situarmos este no contexto maior da proposta védica de liberação humana (*mokṣa*). Além disso, a pesquisa segue, em parte, o método tradicional indiano de autoconhecimento, que implica, necessariamente, no escutar o discurso de um professor ligado à tradição (BHĀRATI, 1986). Em razão disso, optou-se por acompanhar as áudio-aulas disponíveis de *Svāmi* Dayānanda (2000 e 2002) e Glória Arieira (2011-2013) sobre o *Yoga Sūtra*.

outras fontes utilizadas que se encontravam em língua estrangeira foram traduzidas pelo pesquisador.

Como já esclarecido, para colocar em movimento o círculo hermenêutico, fez-se necessário um conjunto de pré-entendimentos relacionados ao tema em questão. Nesse sentido, para a interpretação, compreensão e discussão da escritura, utilizou-se da experiência acumulada do pesquisador em estudos relacionados ao yoga, sânscrito e ao hinduísmo de forma geral<sup>12</sup>. Quando possível e necessário, foi utilizado o trabalho de PRASĀDA (1998) para interpretação e tradução dos *sutra*'s e comentários diretamente do texto original. Além disso, todas as citações diretas presentes na pesquisa de autores estrangeiros foram traduzidas pelo pesquisador, dispensando, portanto, a necessidade de tal marcação no final da citação.

Previamente ao ensaio interpretativo foi realizada uma fundamentação teórica, elaborada em quatro capítulos, cada um relacionado a âmbitos importantes da pesquisa. O primeiro capítulo destacou alguns aspectos históricos, conceituais e técnicos do cuidado em saúde mental no Brasil, tendo como base autores<sup>13</sup> que exploraram o tema da reforma psiquiátrica e seus desdobramentos, até os dias atuais, no SUS. No capítulo também é discutido qual o espaço que as PIC, como o yoga, têm no atual modelo de atenção psicossocial na APS. Já no capítulo *Yoga – Aspectos históricos e conceituais*, foi dada uma breve contextualização histórica do yoga, pontuando e tecendo alguns comentários sobre passagens de escrituras que marcaram a construção do significado de yoga e suas relações semânticas. Essa contextualização foi majoritariamente orientada pela cronologia e pelos recortes temporais e conceituais realizados por Frawley (1991), Feuerstein (2006) e Gulmini (2002). No capítulo seguinte, *A trajetória do Yoga Moderno*, foi realizado um pequeno retrospecto do yoga moderno, tomando como base textos de

---

<sup>12</sup> O pesquisador é professor de yoga há 10 anos. Neste período, foi alfabetizado em sânscrito por um professor particular, tornando-se, posteriormente, autodidata da língua. Os conhecimentos que o pesquisador adquiriu de yoga, sânscrito, *Vedānta* e hinduísmo provieram de pesquisas, cursos realizados e, principalmente, da audição de aulas gravadas e presenciais de Svāmi DAYĀNANDA Sarasvatī, Svāmi PARAMARTHĀNANDA Sarasvatī e Glória ARIEIRA.

<sup>13</sup> . Tem-se como referência preliminar os autores: Franco BASAGLIA, Franco ROTELLI, Fernanda NICÁCIO, Paulo AMARANTE, Walter Ferreira de OLIVEIRA.

acadêmicos envolvidos com esse objeto de estudo<sup>14</sup> e atentando-se à alguns personagens históricos, como *Svāmi* Vivekānanda e Kṛṣṇamācārya, que foram figuras-chave na reinterpretação do *Yoga Sūtra* e aproximação do yoga à sua caracterização atual. A escolha desse recorte histórico e conceitual foi motivada pela suposição de que houve uma clara reinterpretação da tradição do yoga a partir do momento em que este entrou em contato com outras racionalidades durante o processo de transnacionalização. Assim, por ter relação com a proposta de uma pesquisa hermenêutica, julgou-se necessário abordar o yoga moderno. No último capítulo do alicerce teórico são trazidos elementos da “psicologia do yoga”, tomando como base conhecimentos provenientes da tradição védica (*Sāṃkhya* e *Vedānta*), bem como em autores contemporâneos, como Ken Wilber (1990) e Ramakrishna Rao & Anand Paranjpe (2016). Assim, este capítulo antecipa alguns enquadramentos, conexões e conceitos que foram importantes para a interpretação da escritura.

Para a parte principal da pesquisa, a interpretação do *Yoga Sūtra*, primeiro foi realizada uma classificação dos dados, em que os versos da escritura foram agrupados em blocos para serem discutidos de forma conjunta. De acordo com Minayo (1994a, p. 235), do ponto de vista dialético, a classificação dos dados é um processo realizado a partir do material recolhido considerando o embasamento teórico dos pressupostos e hipóteses do pesquisador. Assim, foram buscados, no *corpus*, conteúdos que poderiam afigurar-se como temas relacionados ao cuidado em saúde mental, tais como os mecanismos e fatores que originam o sofrimento, bem como recursos e estratégias para a sua superação. Esses temas foram então discutidos e desenvolvidos em conjunto com outros conhecimentos que se relacionam direta ou indiretamente à saúde mental, pensada no ambiente de cuidado da APS. Junto às discussões sobre os temas, pretendeu-se a realização de uma integração, esta compreendida como outra tarefa fundamental para a hermenêutica. A integração, neste caso, tem a finalidade de discutir possíveis aplicações dos conteúdos emergentes da pesquisa à realidade da APS brasileira, pois é interesse da hermenêutica o saber prático, dirigido às situações concretas (GADAMER, 1999, p. 20). Também para Minayo (1994a, p. 238) a análise final de qualquer investigação deve se dirigir para uma vinculação

---

<sup>14</sup> Alguns dos autores implicados com o yoga moderno, como já citados, são: Elizabeth De MICHELIS, Mark SINGLETON, Joseph ALTER, David Gordon WHITE, Ellen GOLDBERG e Suzanne NEWCOMBE. Para o acesso de artigos e da lista de autores envolvidos com a pesquisa do yoga moderno, conferir em '[www.modernyogaresearch.org](http://www.modernyogaresearch.org)'.

com a realidade. Assim, retoma-se a problemática inicial, em que se busca compreender como que os conteúdos interpretados são aplicáveis no contexto contemporâneo do cuidado à saúde (autônomo e institucional) na APS.

Ressalta-se que toda a pesquisa foi desenvolvida de maneira *on the fly*, ou seja, as referências, sejam elas trechos de escrituras, documentos de governo ou artigos acadêmicos, entraram na discussão de forma dinâmica, conforme o pesquisador foi se adentrando no campo teórico do yoga e da saúde mental na APS. Tal forma de proceder vai ao encontro da proposta hermenêutica adotada para a produção textual.



### 3 ALICERCE TEÓRICO

#### 3.1 Aspectos históricos e conceituais do cuidado em saúde mental no Brasil e a atual inserção das PIC

Nas últimas décadas, o campo da saúde mental no Brasil apresentou avanços incontestáveis, devido ao desenvolvimento do discurso reformista que se iniciou na década de 1970 (AMARANTE, 1996, p. 13), porém ainda existem desafios a serem superados (YASUI & COSTA-ROSA, 2008). Antes da Reforma Psiquiátrica, pode-se dizer que a psiquiatria não vislumbrava a promoção da saúde mental como um objeto de estudo, que se ocupava mais em diagnosticar doenças mentais, vigiar, excluir, impor medicamentos e terapias invasivas. Portanto, o campo da saúde mental ainda está em processo de transição paradigmática no Brasil (OLIVEIRA, 2008). A história da psiquiatria brasileira, de acordo com Amarante (1994, p. 74), é a história de um processo de asilamento e de medicalização social, condicionado pelo modelo manicomial.

O modelo manicomial brasileiro remete-nos à medicina clínica de Philippe Pinel que, no século XVIII, estabelecia a desordem mental como um problema de ordem moral (AMARANTE, 1995, p. 25), passível de ser classificado (AMARANTE, 1996, p. 40). Sem dirigir sua atenção às causas, fossem essas de base orgânica ou não, Pinel afirmava que a tão somente observação dos sinais e sintomas poderia nos ensinar sobre as desordens mentais (AMARANTE, 1996; RADDEN, 2002, p. 10). Nesse sentido, o hospital era um espaço de observação das diversas “espécies” de alienados<sup>15</sup> existentes, isolados da sociedade para que a polícia médica<sup>16</sup> pudesse melhor analisar e descrever seus comportamentos e sintomas (AMARANTE, 1995, p. 25). Acreditava-se que o isolamento, por si, tivesse um componente terapêutico, pensamento esse que persiste nos dias atuais (AMARANTE, 1996, p. 48). O manicômio era, portanto, local de exercício do poder psiquiátrico que, utilizando-se da nosografia

---

<sup>15</sup> Termo adotado por Pinel, em seu *Traité Médico-Philosophique sur L'aliénation Mentale* (AMARANTE, 1996).

<sup>16</sup> Polícia médica era o termo utilizado para os profissionais que atuavam no hospital, pressupondo que a internação tinha razões bem diversas que necessariamente a cura (FOUCAULT, 1978).

médica<sup>17</sup>, pretendia impor, de maneira definitiva, seus critérios do que é a verdade em relação à loucura (FOUCAULT, 2006).

Exemplos de hospitais psiquiátricos como um lugar de exclusão são claramente encontrados na história do Brasil, como foi o caso do Hospital Colônia de Barbacena, que confinou milhares de marginalizados - prostitutas, homossexuais, epiléticos, indigentes e outros entre 1903 até meados de 1980 (ARBEX, 2013). Os manicômios que funcionaram no Brasil no século passado contribuíram para o processo de psiquiatrização baseada em uma etiologia biologicista, que busca uma explicação orgânica para as condições mentais (AMARANTE, 1994). Frequentemente, as técnicas terapêuticas utilizadas pela psiquiatria eram desumanas (como, por exemplo, a lobotomia), fundamentadas em um “descabido empirismo” (AMARANTE, 1994, p. 78).

Entretanto, o campo do saber psiquiátrico e a atuação dos profissionais começam a ser questionados em vários países a partir da segunda guerra mundial, gerando projetos alternativos, “no sentido de um conjunto de enunciados, propostas e arranjos de natureza técnica e administrativa sobre o campo disciplinar e de intervenção da psiquiatria” (AMARANTE, 1996, p. 13). No final da década de 1970, surgem, no Brasil, muitas denúncias de maus-tratos de pacientes institucionalizados e, junto a isso, verifica-se e falta de investimentos no setor da saúde mental (OLIVEIRA; MARTINHAGO; MORAES, 2009, p. 9).

Em 1978, os trabalhadores das unidades da Divisão Nacional de Saúde Mental (DINSAM)<sup>18</sup> do Rio de Janeiro decidem entrar em greve, sensibilizados com a falta de recursos e precariedade nas condições de trabalho (AMARANTE, 1995, p. 52). A consequente retaliação do governo, com a demissão de 260 trabalhadores, gerou uma ampla mobilização de profissionais de outras unidades, que contaram ainda com o apoio do Movimento de Renovação Médica (REME) e do Centro Brasileiro de Estudos em Saúde (CEBES). A mobilização veio a formar o Movimento dos Trabalhadores em Saúde Mental (MTSM), considerado precursor da Reforma Psiquiátrica brasileira (AMARANTE, 1995; OLIVEIRA; MARTINHAGO; MORAES, 2009).

Outros dois eventos de 1978 contribuíram para o início do movimento da Reforma Psiquiátrica: o V Congresso Brasileiro de Psiquiatria, que oportunizou a organização nacional de pautas que vinham

---

<sup>17</sup> Nosografia: Parte da medicina que classifica as doenças, agrupando-as em classes, gêneros e espécies (AMARANTE, 1996, p. 40).

<sup>18</sup> Órgão do Ministério da Saúde responsável pela formulação das políticas de saúde mental.



sendo discutidas regionalmente; e o Congresso de Psicoterapia Institucional, que contou com a participação de mentores do pensamento crítico em saúde mental, como Franco Basaglia, Thomas Szasz, Erving Goddman, Franco Rotelli e outros, permitindo a consolidação de um “intercâmbio importante entre o MTSM e os movimentos reformistas internacionais” (AMARANTE, 1995; OLIVEIRA; MARINHAGO; MORAES, 2009, p. 11).

A Reforma Psiquiátrica brasileira foi largamente influenciada por experiências de outros países, em especial pelo pensamento crítico de Franco Basaglia (1924-1980), da Itália. Basaglia deu um novo sentido ao conceito de desinstitucionalização, considerado a grande via da Reforma Psiquiátrica (AMARANTE, 1995; 1996). Amarante (1995) elucida o conceito:

(...) desinstitucionalizar não se restringe e nem muito menos se confunde com desospitalizar, na medida em que desospitalizar significa apenas identificar transformação com extinção de organizações hospitalares/manicomiais. Enquanto desinstitucionalizar significa entender instituição no sentido dinâmico e necessariamente complexo das práticas e saberes que produzem determinadas formas de perceber, entender e relacionar-se com os fenômenos sociais e históricos (AMARANTE, 1995, p. 49).

A década de 1980 é marcada pela intensificação da Reforma Sanitária, movimento social que reivindicava reformulações profundas no setor saúde e na legislação correspondente, que se desenvolveu em meio ao processo de redemocratização do país. No campo da saúde mental, Amarante (1995, p. 95-96) expõe que:

Foi ainda um período de abertura concreta de espaços no interior das instituições, com o afastamento das velhas lideranças, comprometidas com a empresa da internação psiquiátrica, ou com a psiquiatria conservadora, ou ainda com a prestação de serviços à repressão. Paralelamente ao afastamento daquelas lideranças, existiu a produção de novas culturas, o estabelecimento de uma nova ética, de novas formas de pensar, trabalhar e lidar com os pacientes e com as instituições.

Em 1986 foi realizada a 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), que possibilitou, pela primeira vez, a participação de entidades e representações da sociedade civil (AMARANTE, 1995, p. 92). Na

Conferência discutiu-se a saúde como sendo resultante das condições de vida, portanto de determinação multifatorial, apontando para a necessidade de se construir um sistema nacional de saúde que fosse integrado com outras políticas econômicas e sociais. Compreendeu-se o direito à saúde como a garantia, por parte do Estado, ao acesso universal e igualitário às ações de promoção, proteção e recuperação da saúde (BRASIL, 1986). Os resultados da 8ª CNS foram sancionados no capítulo referente à saúde da Constituição Federal de 1988 e a consequente criação do SUS, através das Leis nº 8080 e 8142. Os princípios e diretrizes do SUS, sobretudo a integralidade da atenção, contribuíram para o fortalecimento da perspectiva psicossocial sobre a saúde mental e a formação de uma rede substitutiva ao modelo manicomial. A perspectiva psicossocial se organiza em torno de equipamentos integrais que tem forte vinculação com o território, sendo o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) um desses dispositivos (COSTA-ROSA; 2010).

Em 1987 surge o primeiro Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) em São Paulo, com o nome Professor Luiz da Rocha Cerqueira. Também em 1987 foi realizado o II Congresso Nacional do MTSM com o lema “Por uma sociedade sem manicômios”, dando origem ao movimento da luta antimanicomial (OLIVEIRA et al., 2009a, p. 14). De acordo com Oliveira, Martinhago e Moraes (2009, p. 26), o Movimento da Luta Antimanicomial –

(...) pressiona para a efetivação da Reforma Psiquiátrica, o fim dos hospitais psiquiátricos, o fortalecimento da rede de atenção à saúde mental de base comunitária de acordo com os princípios e diretrizes do SUS, assumindo um importante papel no controle social das políticas de saúde mental.

Como resultado desses movimentos sociais, é aprovado o projeto de Lei nº. 3657/89, que dispunha sobre a extinção progressiva dos manicômios e sua substituição por outros recursos assistenciais. Esse fato desencadeou um amplo debate nacional sobre a loucura, a doença mental e a psiquiatria, realizado por amplos setores sociais, com o surgimento de experiências inovadoras de cuidado em saúde mental (AMARANTE, 1994, p. 81).

A OMS, no final da década de 1970, já chamava a atenção aos países em desenvolvimento para a importância de se reorientar e descentralizar os serviços existentes em saúde mental para a comunidade, de envolver ativamente todos os níveis de atenção à saúde e da participação da comunidade como condição *sine qua non* para uma ação efetiva em saúde mental (OMS, 1984). Em avaliação crítica realizada pela

Organização, verificou-se uma importância excessiva na figura do médico no cuidado em saúde mental. No documento, tem-se que cuidado e a promoção da saúde mental só podem efetivar-se com um trabalho de equipe multidisciplinar, inclusive com a presença de profissionais não especialistas, e com a ampliação das abordagens em saúde mental para outros setores, incluindo educação, assistência social, justiça e outros (OMS, 1984, p. 9-10).

A estratégia da reabilitação psicossocial foi um dos desdobramentos da Reforma Psiquiátrica, que propiciou o surgimento de novos serviços, como o CAPS, as comunidades terapêuticas e cooperativas sociais, fornecendo, assim, um novo lugar social para a loucura (AMARANTE, 1995). Grandes transformações no campo assistencial foram feitas, principalmente no que tange às formas graves. Porém, Oliveira (1998, p. 39) afirma que ainda existem “temas a serem explorados na perspectiva do cuidado, da promoção da saúde e das ações preventivas”. Ademais, autores consideram que o legado do pensamento pineliano persiste nos dias atuais, havendo também um alastramento do olhar sobre sinais e sintomas para a determinação de condições mentais menos críticas e frequentemente encontradas na população (HORWITZ & WAKEFIELD, 2007; CONRAD, 2007).

Utilizemos, como exemplo para uma breve discussão sobre as condições mentais menos críticas, o caso da depressão, divulgada pela mídia como o mal do século. Enquanto patologia, a depressão é algo relativamente recente na humanidade, mas o fato é que os sentimentos e sintomas que a caracterizam são antigos na história do homem. Nessa perspectiva, teóricos já questionaram - mal de que século? (GONÇALES & MACHADO, 2007). Atualmente, a mídia tem frequentemente abordado a depressão (SOARES & CAPONI, 2011) e sua intensificação no mundo todo, como se se tratasse de uma pandemia viral. Existe um esforço médico científico que tenta explicar a depressão a partir de achados neuroquímicos-anátomo-patológicos, como, por exemplo, a falta ou depleção de serotonina (CAPPONI, 2009a). À semelhança de uma doença infecciosa, busca-se um 'marcador biológico', que possibilitaria uma associação causal de ordem tangível para a etiologia da depressão (CAPPONI, 2009a). No entanto, entende-se que “não existe nem poderá jamais existir um marcador biológico ou 'testemunha confiável' que permita transladar os sofrimentos humanos ao mundo controlado do laboratório” (PIGNARRE *apud* CAPONI, 2009a, p. 3). Porém, mesmo se houvesse tal marcador, partindo da tese de Canguilhem (2009), questiona-se qual seria a medida adequada para, digamos, um nível normal ou socialmente aceitável de serotonina?

Em relação à intensificação da depressão pelo mundo, divulgada pela mídia e por órgãos internacionais (WHO, 2003), Horwitz & Wakefield (2007) defendem a tese de que não haveria um aumento real dessa condição, mas sim uma alteração na definição psiquiátrica desta, permitindo com frequência caracterizar tristeza como uma patologia, quando não é. Desse modo, a causa da intensificação da depressão poderia indicar uma inflação dos diagnósticos (HORWITZ & WAKEFIELD, 2007). Outro motivo seria uma reação previsível às atuais condições de vida na cidade.

Em seu livro 'Sociedade do Cansaço', Han (2015) relaciona a depressão e outros transtornos mentais contemporâneos com a lógica da “positividade” em que vivemos. Para o autor, a hiperatividade, hiper mobilidade, o excesso de estímulos midiáticos, a sobrecarga da produtividade através das novas configurações de trabalho são alguns fatores contemporâneos geradores de conflitos e baixas mentais. Com o início do século XXI, deixamos a era imunológica para adentrarmos na era neuronal, em que as violências não surgem da alteridade, do corpo estranho, mas são decorrentes do próprio sistema, do ser humano que decide superproduzir, levando-o à exaustão (HAN, 2015). Em contraste ao modelo de sociedade disciplinar proposto por Foucault (1987), a sociedade da positividade é caracterizada pela ilimitação do verbo poder, pela formação de 'sujeitos de produção', 'empresários de si mesmo' (HAN, 2015, p. 9). Nesse sentido, a depressão emerge como fruto patológico do imperativo de o indivíduo ter de produzir uma identidade que lhe falta, através de um rendimento progressivamente maior (HAN, 2015).

À parte desses motivos, Horwitz & Wakefield consideram que haveria um mascaramento do sentido real da depressão – de que a tristeza, seja qual for a intensidade e duração, constitui a própria condição humana. Porém, o que antigamente era considerado uma reação normal às frustrações, decepções e aspirações não concretizadas é vista nos dias atuais como uma doença psiquiátrica. Mesmo que a fragilidade epistemológica na categoria classificatória da depressão seja reconhecida por teóricos (HORWITZ & WAKEFIELD, 2007; CAPONI, 2009a), a exposição veiculada na mídia dos casos de pessoas deprimidas, a influência do pensamento médico psiquiátrico no imaginário popular, aliado às experiências vivenciadas por cada um de frustração e tristeza, acabam por gerar na população suscetível um processo de identificação e aceitação do diagnóstico (SOARES & CAPONI, 2011). Para Caponi (2009a), os diagnósticos clínicos advindos do campo da psiquiatria,

(...) uma vez integrados à vida dos indivíduos, modificam o modo como eles se observam a si

mesmos. As classificações humanas geram efeitos nos sujeitos, cada classificação, cada diagnóstico, cada tipificação de pessoas, implica uma mudança no modo como agimos, como expressamos nossas emoções e sentimentos, no modo, enfim, de nos construir como sujeitos (CAPONI, 2009a, p. 7).

Autores, desde Illich (1975) até os dias atuais (TESSER, 2006; TESSER & LUZ, 2008), já alertaram para o processo de medicalização social que vem se desenvolvendo em nossa cultura. A medicalização é um processo pelo qual sofrimentos e comportamentos socialmente indesejados antes manejados pelas pessoas e a sociedade autonomamente são codificados a partir de uma nomenclatura própria transformando-se em um problema médico (TESSER, 2006; CAPONI, 2009b).

Sabe-se que o discurso produzido pelo campo da psiquiatria tradicional gira em torno de categorização de patologias. Parece-nos que tanto o indivíduo, quanto o coletivo, teriam o desafio de despir-se desse discurso, ou para utilizar um termo antropofágico, devorá-lo, para a interpretação de seus humores, já que as vivências dos sujeitos não podem ou não devem ser categorizadas e convertidas automaticamente em transtornos ou mesmo sintomas. Como bem expressou Hilda Hilst (1993): “Os sentimentos vastos não têm nome”.

Sabe-se ainda, que as classificações psiquiátricas minam as singularidades, por desconsiderarem as condições e o contexto de vida, e são geradoras de estigma, pela fixação de um diagnóstico. Acredita-se que esse estigma age como uma obstrução ao crescimento humano. Essa seria uma das atuais *internalizações* das antigas paredes dos hospitais asilares. Outra parede, também internalizada, estaria sendo erguida por via dos psicofármacos. Supõe-se que a medicamentação dos transtornos mentais levaria a um lento processo de “mortificação do ego”, induzindo o sujeito a uma perda de sua identidade (OLIVEIRA, 2009, p.56) e de agência. Porém, mesmo com iatrogenias constatadas (ILLICH, 1975), observa-se o poder do discurso psiquiátrico sendo sustentado pelos profissionais que atuam na APS (TESSER, 2006), e também pelas pessoas que estão expostas a esse discurso e veem sentido na sua reprodução.

Contudo, se por um lado verifica-se o alastramento dos diagnósticos, por outro, vemos que a Reforma Psiquiátrica permitiu avanços, no sentido de uma abertura para uma interpretação “mais fenomênica, mais social e interativa do universo psíquico” (OLIVEIRA, 2008, p. 39). Por essa razão, o CAPS significou um grande desdobramento da Reforma Psiquiátrica no nível especializado. No

âmbito da APS, a entrada de práticas psicológicas também foi fruto da Reforma, que traz a possibilidade de “estabelecer uma nova ordem de explicações e manejos para os velhos problemas da vida cotidiana” (ZURBA, 2012, p. 25).

Atualmente, tem-se que o cuidado em saúde mental inserido na APS e orientado pelos princípios desta, deve valorizar “ações que têm como eixos centrais o fortalecimento da autonomia e o enfoque na subjetividade, o incentivo à participação em atividades comunitárias, as PIC e os grupos de apoio” (FROSI & TESSER, 2015, p. 3159). Muito embora diversas PIC também se dirijam a uma maior saúde mental, verifica-se uma ausência, tanto nos documentos da OMS, quanto na própria Política brasileira das PIC, de uma "estrutura teórica que indique uma triangulação clara entre biomedicina-PIC-saúde mental", (SIEGEL, 2016, p. 1521). No meio acadêmico, é constatada uma convergência, ou 'afinidade eletiva' no sentido weberiano do termo, entre a proposta das PIC, dentre as quais o yoga se situa, o projeto político-institucional da APS e o modelo psicossocial de cuidado à saúde mental, já que todos esses três fenômenos apresentam uma crítica aos “modos hegemônicos biomédicos de cuidado e buscam a superação dos seus problemas” (TESSER & SOUSA, 2012, p. 340). A hipótese desses autores é a de que existe, entre as PIC's a APS e a atenção psicossocial,

(...) afinidades nas concepções de objetos de trabalho ou cuidado, meios e fins desse cuidado, formas de organização do mesmo e relacionamento com a clientela; centramento do cuidado nos usuários e nas suas relações e contextos; adequação cultural, abordagem familiar e comunitária; relações mais dialógicas e participativas, abordagem holística; múltiplas técnicas de cuidado com ênfase em estímulos e vivências reequilibradoras, fomentadores da autocura e emancipação (empoderamento psicológico e social), que integram cuidado, prevenção e promoção (TESSER & SOUSA, 2012, p. 347).

Estas transformações vão ao encontro do que Caprara (2003) entende por *perspectiva hermenêutica* do modelo saúde-doença, que busca recuperar a dimensão experiencial e psicossocial do sujeito. Diz este autor que a perspectiva hermenêutica concebe a ansiedade, queixa encontrada frequentemente na APS, não como um sintoma patológico, um problema apenas de ordem biológica ou comportamental, mas também como algo que reflete a procura por novo significado de vida e que permite, conforme Heidegger (1976, *apud* CAPRARA, 2003, p. 925),

“um acesso privilegiado de autoconhecimento”. Nesse sentido, Tesser & Barros (2008, p. 917) levantam a importância da presença de práticas não-biomédicas na APS que tenham o potencial para re-humanizar o sofrimento, concebendo-o também, assim como na perspectiva hermenêutica, “como fundamento da gnose do processo de saúde e doença”

O modo psicossocial teria ainda a função de fortalecer a *prevenção quaternária*, que é o nível de proteção dos sujeitos contra intervenções médicas desnecessárias, frequentemente iatrogênicas e excessivamente medicalizantes (TESSER & SOUSA, 2012; NORMAN & TESSER, 2009). Nesse sentido, tem-se que o yoga, sendo uma ferramenta não-farmacológica, poderia servir como um recurso adequado e eficiente, principalmente para o manejo de transtornos mentais comuns encontrados na APS (SIEGEL, 2010, p. 77). Como posicionam-se Tesser & Barros, alinhando-se à perspectiva de redução de danos, é preferível que se tenha um contingente de pessoas “yoguizadas” e “meditantes” nos serviços do SUS do que a exigir intervenções farmacológicas e cirúrgicas para qualquer problema. Portanto, o yoga, assim como outras PIC que portam um modelo alternativo de saúde, poderia constituir-se como uma estratégia para a redução do processo de medicalização social que vem ocorrendo de maneira excessiva (TESSER & BARROS, 2008, p. 918).

### **3.2 Yoga: aspectos históricos e conceituais**

O yoga é tradicionalmente entendido como um conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas que tem o objetivo de eliminar, no sujeito, uma “ignorância primal”, denominada de *avidyā*, o que culminaria na transcendência humana (WICHER, 1998; ALTER, 2004). O desejo de transcender a condição humana é característica comum de muitas civilizações antigas; é possível inferir sua presença nos túmulos paleolíticos do Oriente Médio, nos ritos xamânicos arcaicos, nas tradições religiosas da Súmeria, Egito e China. Porém, foi na civilização do Indo-Sarasvatī, localizada na península indiana, onde se gerou a maior variedade de práticas espirituais que tem como objetivo a libertação, chamado de *mokṣa* (FEUERSTEIN, 2006, p. 25).

Não existe um consenso quanto a origem do yoga, que “parece perder-se na noite dos tempos” (GULMINI, 2002, p. 15). Historiadores afirmam que resquícios, fragmentos inconclusivos, de referência às práticas meditativas podem ser verificadas nas escavações arqueológicas das cidades de Harappa e Mohenjo-Daro, que existiram por volta de 2500 a.C. na região do atual Paquistão (MARSHALL, 1931; HILTELBEITEL,

2011). Um dos artefatos descobertos que gerou suposições nesse sentido, foi o selo de *Paśupati*, uma pedra de esteatita que retrata uma figura humanoide sentada rodeada por animais. Alguns historiadores identificaram a figura como sendo um “proto-Śiva” em uma postura meditativa, deus do panteão hindu, a quem atribui-se a criação do yoga (MARSHALL, 1931; FEUERSTEIN, 2006).

A respeito deste período na história da Índia, persiste um debate no meio acadêmico que gira em torno da chamada “teoria da invasão ariana”. De acordo com esta teoria, por volta de 1500-1200 a.C., a Índia teria sido invadida e conquistada por nômades de pele clara, os arianos, vindo a subjugar o povo dravídico, pertencente à região. Após a invasão, os invasores teriam introduzido na região o hinduísmo bramânico, a língua sânscrita e uma coleção de hinos arcaicos, o *Rgveda*. Ainda de acordo com a teoria, seria a partir do choque bélico entre os dois povos que teria surgido o sistema de castas, sendo os derrotados relegados ao estrato de menor valor social. O estudioso da cultura védica David Frawley (1991) nos alerta das implicações políticas e sociais que existem ao aceitar a teoria da invasão ariana: acaba por dividir a Índia em duas culturas hostis entre si, os arianos invasores ao norte e os drávidas, refugiados, ao sul, gerando uma tensão social desnecessária no país; posiciona a cultura védica em um período mais tardio na história, tornando-a derivada de culturas do Oriente Médio; e poderia dar, dessa maneira, uma base grega aos conhecimentos védicos, como a astrologia, negando à Índia os seus valores ancestrais, intelectuais e literários.

Embora este seja um debate polêmico e parece que sempre atual no meio acadêmico, para o nosso objetivo, que é o de aterrissar o yoga transnacional e globalizado no sistema de saúde brasileiro, a aceitação desta ou daquela posição sobre sua origem não teria grandes implicações, portanto não cabe aqui uma extensão sobre o assunto. Interessa-nos é pontuar que foi a partir de interpretações de passagens do *Rgveda*, feitas no século XIX por linguistas, especialmente Max Muller, que se justificou a hipótese da existência de uma guerra racial na Índia antiga. O *Rgveda* traz uma linguagem poética e é carregado de metáforas e simbologias, o que o torna de difícil compreensão. Os textos abordam, entre outros temas, eventos ritualísticos, a adoração à fenômenos da natureza e divindades, como *Indra*, *Agni* e *Soma* (FEUERSTEIN, 2006). Uma passagem do *Rgveda* trata de uma batalha entre os poderes da luz e da escuridão, que foi interpretada como sendo uma guerra entre pessoas de pele clara (arianos) e os de pele escura (drávidas) (FRAWLEY, 1991, p. 218). Assim, o modelo da invasão ariana é largamente baseado em



conjecturas linguísticas (FEUERSTEIN, FRAWLEY & KAK, 2011, p. 154).

Os que se contrapõem ao pressuposto invasionista, orientam-se basicamente em indícios arqueológicos, e também linguísticos. Afirmam eles que o que ocasionou o fim da civilização foi, na verdade, a ocorrência de mudanças climáticas e ambientais, levando ao esgotamento do rio Sarasvatī. Outro ponto levantado, é que o termo *ārya*, presente no *Ṛgveda*, não se referiria a uma raça específica, mas sim a um tipo de pessoa nobre e culta, indicando uma qualidade moral ou disposição mental (FEUERSTEIN, FRAWLEY & KAK, 2011, p. 46). Em relação as batalhas relatadas nos *Ṛgveda*, Feuerstein defende que estas poderiam ter uma conotação mitológica, ou ainda referir-se a conflitos intertribais e não entre raças (FEUERSTEIN, 2006, p. 141). Vê-se, então, que distintas interpretações literárias motivaram posicionamentos divergentes sobre os fatos históricos.

Feuerstein (2006) e Frawley (1991) consideram que no *Ṛgveda* já constam referências a práticas de introspecção disciplinada e comportamentos ritualísticos, que viriam a caracterizar alguns elementos do yoga de épocas posteriores, como a concentração, o domínio da respiração, a ascese e a devoção. Portanto, já haveria um proto-yoga, enquanto um conjunto informal de doutrinas e métodos, presentes nas metáforas e alusões mitológicas do *Ṛgveda* (FEUERSTEIN, 2006, p. 138). Também é possível encontrar referências a práticas rudimentares de yoga nas outras três coleções de hinos que se seguiram ao *Ṛgveda* - *Yajurveda*, *Samaveda* e *Atharvaveda* (os quatro chamados coletivamente de *veda*'s). Feuerstein (2006) destaca a existência de uma “irmandade espiritual” denominada de *Vrātya*'s, que é constatada em uma seção homônima do *Atharvaveda*. Os *Vrātya*'s eram considerados um grupo divergente da classe sacerdotal (os brâmanes) em termos de condutas e costumes, pois eram adeptos de austeridades e da prática de exercícios respiratórios (*prāṇāyāma*'s) baseados em conhecimentos esotéricos sobre a fisiologia humana. Os *veda*'s serviram de fundamento para as literaturas que se seguiram: os *brahmaṇa*'s, textos de instrução ritual; os *araṇyaka*'s, textos relacionados a meditação, voltados para os ascetas que viviam nas florestas; e as *upaniṣad*'s, cujo conteúdo abordaremos adiante. Em conjunto com os *veda*'s, este *corpus* de literatura é referido pela tradição do hinduísmo como provinda de um conhecimento revelado, ou “aquilo que foi ouvido” (*śruti*) pelos sábios videntes (FEUERSTEIN, FRAWLEY & KAK, 2011).

O aparecimento das primeiras *upaniṣad*'s marca o fim da Era Védica e início de um período de transição, possivelmente ocasionado por

uma crise na hegemonia dos Brâmanes, classe sacerdotal responsável pela condução dos ritos cerimoniais (GULMINI, 2002). Feuerstein (2006, p. 149) considera que “o ritualismo bramânico enrijeceu-se rapidamente sob o tacão do conservadorismo sacerdotal”, tornando os sacrifícios “mais importantes do que as visões e as realizações espirituais superiores”. Embora denominado por historiadores como sendo a “Idade das Trevas” indiana, esse foi um período fértil em termos literários, em que houve uma reinterpretação do legado védico, vindo a surgir as primeiras *upaniṣad*'s (FEURSTEIN, 2006). Evidencia-se, nestes textos, uma expressiva mudança de orientação temática em relação às escrituras anteriores. As *upaniṣad*'s são consideradas pela tradição como sendo a “porção última do Vedas” (*Vedānta*), fato que pode ser compreendido tanto literalmente, no sentido de as *upaniṣad*'s terem sido produzidas depois dos cânones védicos, quanto metaforicamente, já que os conteúdos ali presentes vão além dos objetos de valor e objetivos da tradição ritualística védica, enfatizando, ao invés, a autotranscendência e a identificação do Si mesmo (*ātman*) com a causa última do universo (*Brahman*) (GULMINI, 2002, p. 34). Uma passagem do *Muṇḍaka upaniṣad*<sup>19</sup>, ilustra essa transição:

O brâmane, tendo examinado todos os mundos alcançados através da ação, adquire [por fim] um desapego [em relação aos desejos] – nada que seja eterno pode ser produzido. Almejando o conhecimento [de *Brahman*], ele [a pessoa madura], com uma oferenda na mão, deve aproximar-se de um mestre que conhece o significado dos vedas e está firmado em *Brahman*. Para aquele que se aproximou devidamente, cuja mente está serena e cujos órgãos dos sentidos estão pacificados, o mestre deve transmitir o conhecimento sobre *Brahman* adequadamente, através do qual a pessoa realiza o verdadeiro e imperecível *ātman*.

No trecho, constata-se a vinculação do discípulo com uma pessoa experiente, conhecido como *guru*, que será responsável por transmitir-lhe oralmente os textos védicos, sua estrutura linguística e significado. Sobre isto, Feuerstein (2006, p.174) explica que “o *corpus* védico é o que se chama de uma literatura mnemônica”. Existia e ainda persiste na Índia, uma ênfase na memorização de suas escrituras, que é mantida por uma cadeia ininterrupta entre mestre e discípulo, conhecida como *paramparā* (literalmente, “um após o outro”) (FEURSTEIN, 2006, p. 34). Esta

---

<sup>19</sup> *Mu. Up.* I.II.12-13

forma de ensino reforça a estrutura iniciática do yoga, ainda existente em alguns âmbitos, a despeito de deformações colocadas pela atual lógica de consumo da prática.

Os versos do *Muṇḍaka* também evidenciam os requisitos necessários à pessoa, para que esta possa vir a apreender e se beneficiar do assunto presente nas escrituras, tais como desapego, órgãos dos sentidos pacificados, uma mente serena e uma correta aproximação ao conhecimento, representado pela figura do mestre. Embora a passagem citada refira-se à um discípulo brâmane, as *upaniṣad*'s irão marcar uma abertura dessa elegibilidade para outros públicos que não apenas a classe sacerdotal. Assim, encontramos em *upaniṣad*'s exemplos como a de uma mulher<sup>20</sup> ou de uma criança<sup>21</sup> *śudra*, a casta de menor valor social, que, por possuírem as características morais e psicológicas necessárias, obtiveram o conhecimento de *brahman*.

É no período histórico seguinte, denominado Era Pós-Védica (1.500-1.000 a.C.), que surgem os primeiros contornos mais delineados do yoga, retratando-o como uma prática psicofísica e meditativa (GULMINI, 2002; FEURSTEIN, 2006). Vejamos algumas passagens do *Śvetāśvatara upaniṣad*, um texto que faz claras referências ao yoga<sup>22</sup>:

Mantendo o corpo em uma postura firme, com as três partes [cabeça, pescoço e tórax] alinhadas e recolhendo os órgãos dos sentidos e a mente no coração, o sábio deve atravessar as correntes do medo [utilizando] a jangada de *Brahman*.

Controlando os órgãos dos sentidos com diligência e regulando as atividades do corpo, deve-se expirar através das narinas quando as atividades vitais se aquietam. O sábio [então], de forma atenta, deve manter sua mente controlada, como rédeas atreladas à cavalos rebeldes.

Neve, fumaça, sol, vento, fogo, vaga-lume, relâmpago, cristal e lua. Estas são as formas que precedem a manifestação de *Brahman* na prática de yoga.

[Quando] as cinco percepções características do yoga e provindas [da concentração da mente sobre a] terra, água, luz, ar e espaço aparecerem [ao *yogin*<sup>23</sup>], então ele terá adquirido um corpo

---

<sup>20</sup> *Br. Up.*

<sup>21</sup> *Chā. Up.*

<sup>22</sup> *Śv. Up.* II.8-13

<sup>23</sup> *Yogin* refere-se àquela pessoa que se dedica ao yoga.

produzido pelo fogo do yoga e para ele não haverá doença, nem decrepitude, nem morte.

É dito que leveza, ausência de doença e de ganância, aparência límpida, boa voz, odor agradável e poucas excreções são os primeiros indícios da prática do yoga.

O trecho selecionado está carregado de elementos que perduraram e são encontrados atualmente em uma sessão habitual de yoga: o alinhamento da coluna e cabeça, postura própria para a meditação; a atenção na respiração; as visualizações mentais sobre elementos naturais; e, o mais importante, o domínio sobre a mente e sobre os *cavalos rebeldes*.

O termo yoga provém da raiz sânscrita *yuj*, que significa unir, empregar, coordenar, organizar e harmonizar (FRAWLEY, 1991, p. 176), a mesma raiz da palavra *yuktam*, presente no trecho “como rédeas atreladas à cavalos rebeldes”. De semelhante sentido, acredita-se que a palavra portuguesa *jugo*, que designa uma peça de madeira utilizada para atrelar bois a carroça ou arado, originou-se do termo yoga (FEUERSTEIN, 2006, p. 39). É emblemática nas *upaniṣad*'s a imagem dos cavalos selvagens, uma analogia aos órgãos dos sentidos, por estes terem a característica oscilante, extrovertida e de difícil disciplinamento. A ilustração, presente de forma mais detalhada na *Kaṭha upaniṣad*, apresenta o sentido de yoga como uma retenção deliberada das atividades sensoriais, processo que poderia estar relacionado a uma atitude de “renúncia às coisas do mundo” por parte do *yogin* (FEUERSTEIN, 2006, p. 104). Desse modo, o yoga na época das *upaniṣad*'s esteve bastante associado ao comportamento de renúncia visto nos ascetas que se refugiavam nas florestas para levar uma vida contemplativa.

Essa associação foi superada na Era Épica (1.000 - 100 a.C.), quando existiu uma tendência à integração de duas correntes psicospirituais: o caminho de renúncia ao mundo (*saṃnyāsa*); e a aceitação das obrigações sociais (*dharma*) (FEUERSTEIN, 2006, p. 104). É desse período que se atribui a composição do épico *Mahābhārata*, que inclui a *Bhagavad Gītā*, escritura que é considerada “o equivalente hindu do novo testamento” (FEUERSTEIN, 2006, p. 39). A *Gītā*, como também é referida, consiste em um diálogo entre o guerreiro Arjuna e Kṛṣṇa, considerado pela mitologia hindu como uma encarnação divina (*avatāra*). Perante uma situação conflituosa, impelido a lutar no campo de batalha contra familiares e pessoas estimadas, Arjuna pede conselho a Kṛṣṇa quanto a ação correta a ser tomada. Nesse contexto ético, Kṛṣṇa encoraja Arjuna para a ação:

II.48 - Ó *Dhananjaya*<sup>24</sup>, faça seus deveres sociais estabelecido no yoga e, abandonando o apego, encare de forma igual o sucesso e o fracasso. É dito que yoga é equanimidade.<sup>25</sup>

A *Gītā* foi a primeira escritura que descreveu de forma categórica o tipo de yoga conhecido como 'yoga da ação' - *karma yoga* (FEUERSTEIN, 2006, p. 86). Esse yoga, no entanto, não consiste em uma ação ou evento específico, situado em um tempo e espaço delimitado, tal como o entendemos atualmente (como quando alguém nos diz 'eu vou fazer yoga'), mas, conforme explicitado no verso, uma atitude frente aos resultados da ação. Nesse sentido, para aquele que segue os preceitos do *karma yoga*, “a vida inteira deve tornar-se num yoga contínuo” (FEUERSTEIN, 2006, p. 245). Embora apareça de forma esparsa no texto instruções sobre a *prática* do yoga, a *Gītā* parece mais comprometida com uma mudança de perspectiva em relação ao sujeito: primeiro negando a assertiva de que é o indivíduo o detentor do resultado de suas ações; e, em seguida, questionando a própria agência como algo intrínseco ao sujeito.

A sistematização e consequente “clímax da tecnologia yóguica” ocorreu no período Clássico (100 a.C. – 500 d.C.) (FEUERSTEIN, 2006, p. 272) e foi protagonizado por um personagem quase-mitológico denominado Patañjali. Pouco se pode afirmar a respeito da biografia de Patañjali, o que se pode supor é que ele era uma grande autoridade em yoga e estudioso das escrituras antigas. Acredita-se que Patañjali não foi um inovador, mas sim um compilador do conhecimento acumulado historicamente. O *Yoga Sūtra*, texto de sua autoria, aborda a teoria e prática do yoga em uma linguagem metódica e objetiva. O texto é composto na forma de *sūtra*'s (literalmente, “fio, linha”), que se refere a um tipo de escrita que utiliza versos curtos, de fácil memorização, que trazem informações em torno de um tema central (FEUERSTEIN, 2006). Existe um verso popular na tradição do yoga que orienta, categoricamente, esse tipo de escrita:

Os concededores de *sūtra* entendem que este deve: ser conciso; ser desprovido de ambiguidades; conter a essência do assunto; abarcar todas as possibilidades de interpretação; dispensar palavras desnecessárias; e ser coerente.<sup>26</sup>

<sup>24</sup> *Dhananjaya* - “conquistador da riqueza”, epíteto de Arjuna.

<sup>25</sup> *Bh. Gīt. II.48*

<sup>26</sup> Tradução do original, baseado em áudio-aulas de *Svāmi Dayānanda Sarasvatī*.

O *sūtra* 1.2, por exemplo, define clara e sinteticamente o yoga – “yoga é a supressão dos movimentos da consciência” (GULMINI, 2002, p. 115). O *Yoga Sūtra* consiste em 196 aforismos, divididos em quatro partes: capítulo sobre a integração; capítulo sobre o caminho para a integração; capítulo sobre as manifestações extraordinárias; e capítulo sobre a solitude. Na escritura, é apresentado um sistema de yoga que possui oito componentes do yoga (*aṣṭāṅga* yoga), a saber: refreamentos, observâncias, postura, domínio do alento, bloqueio das interações, concentração, meditação e integração (GULMINI, 2002, p. 262). O texto é atualmente considerado uma das, senão a maior referência teórica do yoga moderno, sendo também um texto de referência muito presente nos cursos de formação de instrutores de yoga (WHITE, 2014). Dada a sua relevância para a tradição védica, a escola de Patañjali acabou sendo reconhecida oficialmente como um sistema de pensamento ortodoxo<sup>27</sup>. Por dar ao yoga uma forma clássica, sua escola é por vezes chamado de Yoga Clássico. Porém, o tipo de yoga atribuído à Patañjali é mais comumente referido como *rāja yoga* - o yoga régio (FEUERSTEIN, 2006; GULMINI, 2002).

### 3.3 A trajetória do yoga moderno

Para fins da presente pesquisa, foi utilizada a definição de *yoga moderno* proposta por De Michelis (2005), qual seja,

(...) um termo técnico utilizado para se referir a certos tipos de yoga que se desenvolveram principalmente através da interação de indivíduos ocidentais interessados em religiões indianas e de indianos ocidentalizados, nos últimos 150 anos. Pode, portanto, ser entendido como o transplante de um ramo ocidental da árvore indiana do yoga. A maior parte do yoga praticado e ensinado atualmente no Ocidente, bem como algum yoga indiano contemporâneo, se enquadram nessa

---

<sup>27</sup> Os sistemas de pensamento indiano são em sânscrito denominados de *darśana*'s, termo que também pode ser traduzido como “um ponto de vista” ou “um modo de compreender a realidade” (FEUERSTEIN, 2006). A saber, os seis sistemas ortodoxos do pensamento indiano são: *Pūrva Mīmāṃsā*, *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Vedānta*, *Samkhya* e Yoga. Este último, em se tratando de *darśana*, se refere especificamente à escola de Patañjali. Para o escopo dessa pesquisa, serão vistos apenas os últimos três sistemas citados.

categoria (MICHELIS, 2005, p. 2, tradução do autor).

Embora em escritos de 1849 do autor estadunidense Henry Thoreau (1817-1862) já constassem referências à prática de yoga, é consenso entre os acadêmicos que foi *Svāmi*<sup>28</sup> Vivekānanda (1863-1902) a figura chave na disseminação do yoga e do hinduísmo no Ocidente (FEUERSTEIN, 2006; DE MICHELIS, 2005).

### 3.3.1 *Svāmi* Vivekānanda e a recepção do yoga no Ocidente

Estudos atuais consideram que as bases filosófico-religiosas do yoga moderno foram construídas a partir da empreitada transnacional de *Svāmi* Vivekānanda (SJOMAN 1999; DE MICHELIS, 2005; ALTER, 2004; SINGLETON & BYRNE, 2008).

Inicialmente batizado de Narendranath Datta, *Svāmi* Vivekānanda nasceu em Calcutá, em 1863, época que lhe permitiu o contato com um movimento social que vigorava na Índia, denominado *Brahmo Samaj*. Em certa medida, o movimento *Brahmo Samaj* caminhava no mesmo propósito que outras organizações internacionais, tal como a Sociedade Teosófica, que buscavam “conceber o espiritualismo como um empreendimento experimental e verificável cientificamente” (WHITE, 2014, p. 118). Dessa maneira, o movimento colocava em xeque o *status* de infalibilidade dos cânones religiosos da Índia, os *vedas*, enfatizando mais a percepção direta como um meio de alcançar o conhecimento espiritual (RAMBACHAN, 1994, p. 28). O movimento propunha uma fusão da antiga escola de pensamento monista *Vedānta*, com várias correntes do humanismo Ocidental, espiritualismo, esoterismo e reforma social. Tal junção entre espiritualidade indiana e o esoterismo Ocidental veio a ser conhecida no meio acadêmico como neo-*vedānta* (WHITE, 2014, p. 116). Conforme De Michelis, um dos aspectos que afiguram o neo-*vedānta* seria a psicologização da religião (DE MICHELIS, 2005, p. 125).

Além da participação ativa neste movimento (DE MICHELIS, 2005, p. 97-99), Vivekānanda iria, ainda jovem, estabelecer uma relação

---

<sup>28</sup> *Svāmi* significa, literalmente, “seu próprio eu”. No sentido corrente, designa alguém que foi formalmente iniciado em alguma ordem monástica religiosa. O novo renunciante normalmente recebe um nome distinto de seu nome de batismo após a iniciação.

de mestre-discípulo com *Svāmi* Rāmakriṣṇa, um monge<sup>29</sup> conhecido por seu discurso a favor do pluralismo religioso. Alguns dos princípios de Rāmakriṣṇa que influenciaram o discurso de Vivekānanda foram: a primazia da experiência direta para alcançar compreensões sobre o sagrado, ao invés dos conhecimentos intelectuais, ritos e dogmas; e a aceitação de todas as religiões, em um esforço em compreendê-las do ponto de vista de seus seguidores (VIVEKĀNANDA, 2004).

De acordo com a tese de Rambachan (1994), Vivekānanda, influenciado pelos ensinamentos de Rāmakriṣṇa e pelo contato pregresso no *Brahmo Samaj*, representou uma guinada na tradição vedantina, ao colocar a experiência pessoal (*anubhava*) como o meio principal de realização espiritual, quando, até então, tal meio era subordinado à interpretação das escrituras. Na tradição do *Vedānta*, o entendimento das escrituras é, por si só, o meio de conhecimento suficiente para eliminação da ignorância fundamental, se realizado por um aspirante devidamente qualificado. Assim, para a realização espiritual, descarta-se a necessidade de qualquer experiência direta, extraordinária, como é o estado conhecido por *samādhi*. No entanto, o primado pela experiência pessoal, sobre a função das escrituras, torna-se característico nos discursos de Vivekānanda, entendimento esse que ecoa até os dias atuais.

Após a morte de Rāmakriṣṇa, Vivekānanda peregrinou pela Índia, durante o período entre 1886 e 1892 (DE MICHELIS, 2005, p. 108-109). O seu convívio com a população pobre da Índia “mostrou-lhe que a espiritualidade deveria vir acompanhada por reformas políticas e sociais, necessárias para amenizar a corrida frenética da modernidade” (STRAUSS, 2005, p. 128). Vivekānanda veio a constatar a necessidade de realizar uma viagem ao Ocidente, com o objetivo de arrecadar fundos para investir em reformas sociais no seu país. Segundo o próprio Vivekānanda recorda, “eu fui à América, para ganhar dinheiro sozinho, e então retornar ao meu país e devotar o resto de meus dias para a realização desta minha meta de vida” (*The Complete Works of Swami Vivekananda* [doravante CW], 2006, 6.255).

A ida de *Svāmi* Vivekānanda aos Estados Unidos representou o ponto alto de sua vida. Embora o jovem renunciante tenha viajado com recursos financeiros mínimos, seu carisma, inglês polido, aliado a sorte de encontrar pessoas solícitas no caminho, permitiu que ele representasse

---

<sup>29</sup> *Svāmi* Rāmakriṣṇa Paramahansa, nascido em Bengali, é considerado um santo (*mahātman*) na Índia. Praticou inúmeros exercícios religiosos e variadas formas de adoração ordenadas pelas escrituras de diferentes religiões do mundo, não estando, assim, vinculado a um mestre ou linha específica do yoga.



o hinduísmo no Parlamento Mundial das Religiões (SIL, 1997; DE MICHELIS, 2005). O Parlamento Mundial das Religiões de 1893, [...] foi o primeiro deste tipo na história, uma convocação de representantes das dez maiores religiões do mundo, convidados para se juntarem em um espírito de cooperação e intercâmbio de ideias para, talvez, encontrar alguns pontos em comum (ROSEN, 2015, p. 9, tradução do autor).

Segundo Seager (1995), Vivekânanda apresentou uma versão progressista do hinduísmo, isenta de dogmas, doutrinas ou credos, mas que consiste “em ser e se tornar” (VIVEKĀNANDA *apud* SEAGER, 1995, p. 112). O seu discurso no Parlamento, defendendo a universalidade e a tolerância religiosa, projetou-o na arena pública, vindo a tornar-se o primeiro *Svāmi* cosmopolita, ícone midiático da espiritualidade (BHARATI, 1970, p. 283; DE MICHELIS, 2008). Esse evento não somente marcou o início de sua carreira de professor e palestrante no Ocidente (KILLINGLEY, 2014, p. 17), mas representou um momento histórico, definido por acadêmicos como o início da modernização ou renascença do yoga. (ALTER, 2004; DE MICHELIS, 2005).

Ainda nos Estados Unidos, Vivekânanda publicou o *Rāja Yoga*<sup>30</sup> (1896), considerado por teóricos como sendo o livro seminal do yoga moderno (DE MICHELIS, 2005, p. 3). O livro é composto por duas seções principais, sendo que a primeira consiste em uma coleção de palestras transcritas sobre o *rāja yoga*, disciplina espiritual que, conforme o autor, visa a realização espiritual através de um controle da mente (CW: 9.484). A segunda parte do livro é uma tradução “bastante livre (...) com comentários ao longo do texto”, do *Yoga Sūtra* de Patañjali, escritura que, para o autor, representa o manual do *rāja yoga*. (CW: 1.122). Na introdução de sua tradução, o autor esclarece que “esforços foram feitos para evitar tecnicismos na medida do possível, mantendo o estilo livre e fácil de conversação” (CW: 1.122).

Essas e outras peculiaridades contribuíram para transformar a edição comentada do *Yoga Sūtra* de Vivekânanda na “canonização do yoga moderno” (DE MICHELIS *apud* SINGLETON & BYRNE, 2008, p. 8). Além do estilo livre e corrido dos comentários, o autor optou por não incluir no texto referências à comentaristas clássicos e outras

---

<sup>30</sup> Distingue-se o termo '*Rāja Yoga*', utilizado aqui para referir-se ao livro de Vivekânanda; do '*rāja yoga*', tipo de yoga proposto por Patañjali e exposto em seu *Yoga Sūtra*.

formalidades que até então se faziam presentes nas traduções comentadas do *Yoga Sūtra* (WHITE, 2014, p. 124). Assim, a transformação de um formato clássico para um estilo de texto mais cômodo, próximo a um livro de autoajuda, acabou por modernizar a escritura, tornando-a mais palatável àquele público norte-americano da virada do século (WHITE, 2014, p. 125).

Outra visível modificação foi o acréscimo de termos em voga na época, tais como *energia*, *moléculas* e *vibração*, na análise dos aforismos, evidenciando o esforço do autor em conciliar saberes da tradição hindu com elementos do pensamento científico ocidental da época, como a física e a química. Dessa maneira, Vivekānanda intencionava legitimar, através do discurso, uma cientificidade do yoga (DE MICHELIS, 2005, p. 150; KILLINGLEY, 2014, p. 30). Também se nota a influência de outras correntes de pensamento em seus escritos, presentes no meio cultural em que Vivekānanda estava inserido, como a psicologia funcionalista, o mesmerismo, crenças metafísicas e ocultismo (DE MICHELIS, 2005).

Muito da popularidade do *Rāja Yoga* foi devido ao seu “arranjo flexível de ensinamentos exóticos, porém acessíveis, que poderia ir ao encontro das expectativas de pessoas que buscavam uma forma prática de espiritualidade” (DE MICHELIS, 2005, p. 150). Porém, se por um lado, Vivekānanda conseguiu cativar o público Ocidental com sua versão do *Yoga Sūtra*, por outro, acabou afastando a escritura de seu contexto histórico-cultural de origem (WHITE, 2014, p. 125).

O livro marcou uma grande virada na tradição dos comentários dessa escritura, pois viria a inaugurar um formato que se perpetua até os dias atuais entre os comentaristas do *Yoga Sūtra* (WHITE, 2014, p. 128). Vivekānanda, ao publicar e inserir no *mainstream* uma escritura que, segundo White (2014), estava “virtualmente esquecida na maior parte de um período de setecentos anos”, firmou a ideia de que a escritura constitui “a mais alta autoridade sobre o *rāja yoga*” (CW, 1.122). Tal entendimento foi sendo propagado até a contemporaneidade, transformando a escritura em um ícone na cultura moderna do yoga (WHITE, 2014, p. xvi).

O yoga, para Vivekānanda, é definido por um caminho pragmático, empírico, calcado em uma abordagem científica. O *rāja yoga*, mais especificamente, seria um método para purificar e pacificar a mente, através de um controle sobre esta (CW, 1.130). De acordo com ele, a *rāja yoga* fornece adequados meios que possibilitam a observação do indivíduo aos estados interiores, tendo uma de suas maiores finalidades a dissipação da infelicidade e do sofrimento (CW, 1.130). Por

toda a sua obra, existe uma ênfase na realização do si-mesmo enquanto uma experiência direta (DE MICHELIS, 2005, p. 129).

Por advogar o uso da razão e do julgamento, Vivekānanda posicionou-se contra o ocultismo e o caráter esotérico do yoga (CW, 1.134), dispensando também qualquer fé e crença necessária ao seu estudo (CW, 1.131). Embora tenha considerado a existência de poderes paranormais (*siddhi*'s) como algo latente em todo ser humano, portanto natural (porém ainda não compreendido pela ciência), Vivekānanda, assim como Patañjali, recomenda a rejeição desses, para que o praticante não se distraia da meta do yoga (CW, 1.302).

Também se constata que a prática de posturas físicas não é abordada no yoga de Vivekānanda. Em relação ao yoga, para o autor, “uma parte da prática é física, mas a principal é mental” (CW, 1.132). Ao explicar os aforismos de Patañjali que tratam de postura (*āsana*), Vivekānanda ecoa o trecho da *Śvetāśvatara upaniṣad*, afirmando que “a única coisa para se entender sobre isso é deixar o corpo livre, mantendo o peito, ombros e cabeça alinhados” (CW, 1.191). De acordo com sua interpretação do *Yoga Sūtra*, a prática de *āsana*'s, se houver alguma, deve ter como finalidade a obtenção de um “assento firme”, pois de outra forma o praticante não conseguiria praticar a respiração e outros exercícios (CW, 1.266). O autor esclarece que a *hatha yoga*, que trata exclusivamente do trabalho corporal, “não produz grande crescimento espiritual” (CW, 1.138) Concluindo, mesmo que Vivekānanda considerasse a existência de uma inter-relação entre o corpo e a mente, parece haver, em sua concepção de yoga, um primado da meditação e de outros exercícios mentais sobre a prática física. Mas, na história do yoga moderno, tal ênfase se inverteu radicalmente, no curso do século XX.

### 3.3.2 A modernização do *hatha yoga*

O yoga postural moderno, o modo mais proeminente de yoga praticado no mundo contemporâneo é, em grande parte, fruto de uma vertente que floresceu na época medieval indiana, denominado *hatha yoga* (LIBERMAN, 2008; DE MICHELIS, 2008). A característica mais marcante dessa vertente, como um traço que ainda perdura nas práticas contemporâneas, é a ênfase no desenvolvimento corporal como algo que constitui o caminho espiritual.

Assim como o yoga de forma geral, que não possui uma narrativa histórica bem definida, as origens do *hatha yoga* são enigmáticas (SJOMAN, 1999). Existem evidências de que as bases do *hatha yoga* foram desenvolvidas pelo povo *Nātha*, que viveu no norte da Índia, entre

o século X ao XII (SJOMAN, 1999; LIBERMAN, 2008). Através de uma “amalgama sincrética” de doutrinas tântricas<sup>31</sup>, budistas, alquimia e magia, os *Nātha*'s desenvolveram práticas corporais visando o despertar da *kuṇḍalinī śakti*, uma energia que, no pensamento tântrico, reside potencialmente na região do sacro e sua ativação está associada à realização espiritual (LIBERMAN, 2008, p. 101).

A partir dos *Nātha*'s foi desenvolvida a vertente conhecida como *hatha yoga* (yoga da força/violência), termo que denota a necessidade de se ter um controle vigoroso sobre as atividades orgânicas para se atingir objetivos que vão desde uma maior imunidade fisiológica, aquisição de poderes sobrenaturais, até à imortalidade física (HAUSER, 2013, p. 12-13). Os ensinamentos do *hatha yoga* estão expostos em suas escrituras, sendo as mais destacadas: *Haṭhayogapradīpikā*; *Śivasamhitā*; e *Gheraṇḍasamhitā*. Na escritura *Haṭhayogapradīpikā*, por exemplo, são encontradas instruções sobre exercícios purificatórios (conhecidos como *śaṭkarma*'s), respiratórios (*prāṇāyāma*'s) e posturais (*āsana*'s) com finalidades terapêuticas e meditativas. Nessa escritura está posto, no seu primeiro verso, que a prática do *hatha yoga*, que trata da purificação corporal e de seus elementos constituintes, tem a finalidade de preparar o *yogin* para o *raja yoga*, tipo de yoga que, como vimos, é atribuído à Patañjali. Desse modo, os códigos de conduta moral, que são encontrados no *Yoga Sūtra* de Patañjali, não são temas explorados no *Haṭhayogapradīpikā* (MUKTIBODHANANDA, 1998, p. 4), que aborda conteúdos mais práticos do yoga e menos filosóficos e psicológicos.

Ainda que práticas expostas nos textos de *hatha yoga* estejam presentes no yoga postural moderno, Sjomman (1999) observa que a forma com que o yoga é praticado atualmente não se assemelha às tradições antigas da Índia. Isso porque, mesmo com a presença de certos exercícios, existem características do yoga contemporâneo (como a ênfase preponderante nas posturas físicas, o formato de aula e os discursos que permeiam as práticas) que não são derivadas das escrituras que, tradicionalmente, sustentam o *hatha yoga*.

Os contornos do yoga postural moderno começaram a se definir pouco tempo atrás (se considerarmos a tradição milenar de construção das diferentes práticas associadas ao yoga), muito influenciado pelo

---

<sup>31</sup> O yoga tântrico é, de forma breve, “caracterizado por seu envolvimento com estados psicofísicos, incluindo explorações distintas de liminaridade, como o momento do orgasmo e a hora da morte” (DE MICHELIS, 2008, p. 18)

movimento ginástico europeu<sup>32</sup>, introduzido no sistema educacional da Índia, a partir do início do século XX (SINGLETON, 2013). Dentre as figuras importantes nessa definição, destaca-se o indiano Krishnamacharya (1888-1989), como um dos maiores responsáveis pela formação dos estilos radicalmente físicos de yoga que dispomos hoje (SINGLETON, 2013, p. 52).

A historiadora De Michelis (2005, p. 196) descreve Krishnamacharya como uma pessoa que possuía fortes características acadêmicas associadas a uma formação tradicional de yoga, que adquiriu quando residiu, por sete anos, com seu professor Rama Mohana Brahmachari, aos pés do monte Kailash, no Tibete. Em 1931, Krishnamacharya foi convidado por um marajá (*maharāja*) para lecionar aulas de yoga no Colégio de Sânscrito, em Mysore e, dois anos após, foi-lhe dado uma sala para a prática de yoga no Palácio Jaganmohan de Mysore. À época em que Krishnamacharya atuou como professor no palácio de Mysore foi um movimento de intensa reforma do yoga, resultante de um sincretismo de ensinamentos tradicionais com práticas que circulavam naquele contexto, tais como exercícios autóctones da cultura física indiana (como lutas) e ginástica ocidental (SJOMAN, 1999). Alguns dos pupilos de Krishnamacharya, incluindo seu filho T.K.V Desikachar (1938-2016), foram os que estabeleceram, em décadas posteriores, os tipos de yoga que são, atualmente, amplamente praticados no plano internacional, os quais destacamos: Krishna Pattabhi Jois (1915-2009), com o seu método Ashtanga Vinyasa Yoga, de caráter aeróbico,

---

<sup>32</sup> Singleton (2013, p. 42-53) analisa diversas influências ocidentais que, possivelmente, ajudaram a moldar o yoga postural moderno, entre elas: o sistema de ginástica sueco, proposto por Pier Heinrich Ling (1776-1839); a 'Ginástica Primitiva' do dinamarquês Dane Niels Bukh (1880-1950); o fisioculturismo (*bodybuilding*), sobretudo na figura de Eugen Sandow (1867-1925); a 'Associação Cristã de Jovens' (da sigla em inglês - YMCA), organização mundial que se orienta pela masculinidade, disciplina, beleza física e moral e outros princípios do chamado 'cristianismo muscular'; o 'Novo pensamento', movimento religiosos desenvolvido Estados Unidos no século XIX que explora crenças e valores, tais como pensamento positivo, lei da atração e poder da cura; a 'Ginástica harmônica', termo cunhado pelo autor para referir-se a tradição de ginástica feminina que cresceu na América e Europa no século XX e que privilegiava o corpo como local de acesso ao divino. Essas influências indicam que, ao invés de pensarmos no Yoga Postural Moderno como uma simples importação de uma prática indiana, devemos concebê-la como uma construção derivada da constante interação entre tradições do Ocidente e Oriente, que aconteceram principalmente durante o século XX.

que consiste em uma sequência pré-estabelecida de posturas sincronizadas com a respiração; e B. K. S. Iyengar (1918-2014) com o seu estilo Iyengar Yoga, que preza pela permanência nas posturas e precisão no alinhamento corporal. Observa-se que, em ambas as escolas, existe uma forte ênfase nos exercícios posturais, que são compreendidos como um elemento essencial à *prática* do yoga. Outro ponto comum entre as escolas de Iyengar e Pattabhi Jois é a existência de um certo culto à figura de Patañjali (através de *mantra's* que são entoados no início da prática e de quadros na parede da sala) como se essa figura representasse uma autoridade em relação àquelas práticas, mesmo sendo escassas as referências às posturas físicas em sua obra, o *Yoga Sūtra* (SINGLETON, 2008, p. 91). Tal flexibilização, ou empenho em situar a figura de Patañjali nas práticas dessas escolas atuais de yoga é, em parte, reflexo da “relação dinâmica e criativa [que Krishnamacharya tinha] com a tradição textual” (SINGLETON & FRASER, 2014, p. 98), relação essa que pode ser evidenciada nas distintas interpretações que seus discípulos<sup>33</sup> fizeram do *Yoga Sūtra*.

O *Yoga Sūtra* foi traduzido e comentado por Iyengar (2002), no seu livro *Light on Yoga Sūtras of Patañjali*, de 1993. Iyengar coloca na sua introdução que, considerando a existência de versões do *Yoga Sūtra* com traduções difíceis de entender e com comentários muito obscuros, pretende oferecer uma versão da escritura voltada mais às “necessidades práticas dos buscadores genuínos” (IYENGAR, 2002, p. xviii). Dentre as particularidades de sua versão, encontramos explorações “bastante anatomizadas” (DE MICHELIS, 2005, p. 237) sobre os conteúdos de alguns *sūtra's*, como, por exemplo, a afirmação de que os *kleśas* (aflições – ignorância, apego, aversão, egoísmo e medo da morte, que veremos adiante) têm origem em funções comportamentais e pensamentos oriundos de lobos específicos do cérebro<sup>34</sup> (IYENGAR, 2002, p. 111). O

---

<sup>33</sup> Além da interpretação de Iyengar (2002), que falaremos adiante, Desikachar (2007), em seu livro “O coração do Yoga”, também faz uma tradução e interpretação do *Yoga Sūtra*, baseada nos conhecimentos de Krishnamacharya.

<sup>34</sup> É de se destacar que a apropriação do discurso científico fisiologista, utilizado por Iyengar, remonta às pesquisas científicas que *Svamī* Kuvalayananda (1883-1966) realizou no início do século XX, a respeito do impacto fisiológico de diversos exercícios yóguicos no organismo. Suas pesquisas realizadas no Instituto Kaivalyadhama, inaugurado em 1921, foram publicadas no jornal “Yoga Mimamsa”. Pelo fato de “ter utilizado o discurso e a parafernália da ciência moderna” e de ter legitimado os benefícios das práticas de *hatha yoga* em termos médicos, Kuvalayananda também é considerado uma figura-chave na modernização do yoga, muito responsável pela popularidade e *status* de

destaque, quase central, que os *āsanas*'s e *prāṇāyāma*'s têm na sua versão do *Yoga Sūtra*, além de outras particularidades da obra, têm a ver, como nota De Michelis (2005, p. 242), “com a situação hermenêutica de Iyengar e com o impacto que suas motivações pessoais e culturais podem ter tido na modelagem do seu sistema”. Conforme a análise de Singleton (2008):

Iyengar tem se preocupado em alinhar seu sistema de postura com o YS [*Yoga Sūtra*]. [...] Exemplos como esses são representativos do tipo de 'mudança de categoria' que caracterizou o tratamento de Patañjali e do YS dentro de algumas das formas globais mais populares de yoga atualmente. Dando espaço, muitos outros exemplos da função variável e variada do YS poderiam ser aduzidos, especialmente dentro das comunidades de yoga transnacional aculturadas atualmente, onde os praticantes exigem cada vez mais autoridade autêntica (viz. Sânscrito) para suas práticas. (SINGLETON, 2008, p. 91-92)

De Michelis (2005) relaciona a popularização do Yoga Postural Moderno com a gradual secularização das sociedades, em que o declínio das formas institucionalizadas de religião favorece a adoção de formas mais privatizadas de acesso ao sagrado. Souza & Luz (2009), baseando-se no conceito de teodiceia<sup>35</sup> desenvolvido por Joseph Campbell (1904-1987), entendem que o atual interesse pelas religiões orientais, como o hinduísmo, é justificado por uma transição que vem ocorrendo no mundo Ocidental, de uma concepção transcendente de Deus para uma concepção imanente. Essa última concepção, em que o corpo é concebido como *locus* onde se realiza o sagrado, pode ser considerado um dos fatores que motivam as pessoas para a prática do yoga postural moderno (RANCAN, 2007).

Outro fator importante na popularização do yoga, apontado por De Michelis (2004), ocorreu a partir da medicina psicossomática, que concebe o estresse como uma desestabilização da homeostase orgânica, provocada por fatores psicológicos, biológicos ou ambientais (SELYE, 1976). De certa forma, o Yoga Postural Moderno segue essa toada, ao buscar atenuar fatores de estresse, muitos dos quais se associam ao estilo de vida urbano, através de um discurso e prática que inter-relaciona corpo,

---

respeitabilidade que o yoga postural moderno atualmente possui (SINGLETON, 2013, p. 46; DE MICHELIS, 2017).

<sup>35</sup> Em poucas palavras, teodiceia refere-se à discussão da compatibilidade de Deus com a existência do mal (SOUZA & LUZ, 2009, p. 396).

mente e espírito (DE MICHELIS, 2005, p. 250). Da fusão de discursos oriundos do pensamento científico com a racionalidade própria do yoga, resultam releituras do *Yoga Sūtra* que atendem mais ao espírito de nossa época atual (SINGLETON, 2008), como, por exemplo: a elevação da concepção de estresse ao nível de *kleśa*, (já apontado como uma categoria de aflições humanas abordada no *Yoga Sūtra*); e, por conseguinte, a equalização de *kaivalya*, a meta final do yoga, como sendo uma espécie de “homeostase divina” (SIMÕES, 2015). Mas, veremos que a ‘psicologia do yoga’<sup>36</sup> possui uma explicação própria para as sensações subjetivas associadas ao estado de estresse e de homeostase (se quisermos compreender esta como bem-estar).

### 3.4 Bases ontológicas da psicologia do yoga e algumas características preliminares

Antes de adentrarmos nos aspectos da psicologia do yoga, faz-se necessária uma rápida exploração nas bases cosmológicas e ontológicas que a sustenta. Grande parte dos autores utilizados nessa pesquisa afirma que o yoga de Patañjali trata-se de uma pequena derivação da escola de pensamento *Sāṃkhya*, denominado de *śeśvara sāṃkhya* (*śeśvara* com *īśvara*) (ELIADE, 1958; BHĀRATĪ, 1984; PRASĀDA, 1998; GULMINI, 2002; SUGG, 2007). De maneira discretamente distinta, Dayānanda (2000) posiciona o yoga de Patañjali como sendo parte integrante da escola de pensamento *Vedānta*, fazendo, para isso, uma equivalência conceitual e terminológica entre as escolas (*prakṛti* sendo equivalente à *mithyā*; *puruṣa* à *ātmā* etc.). Portanto, de acordo com Dayānanda (2002), o yoga não deve ser visto como uma escola de pensamento independente, mas como um suporte para o estudo de *Vedānta*. Também Rao & Paranjpe (2016) afirmam que, subjacente aos diferentes focos que cada escola de pensamento traz, existe um fio unificador, formando um todo coeso, que corresponde a um objetivo maior do que cada escola, individualmente, representa. Vejamos, portanto, algumas das características da *Advaita Vedānta* e do *Sāṃhya*,

---

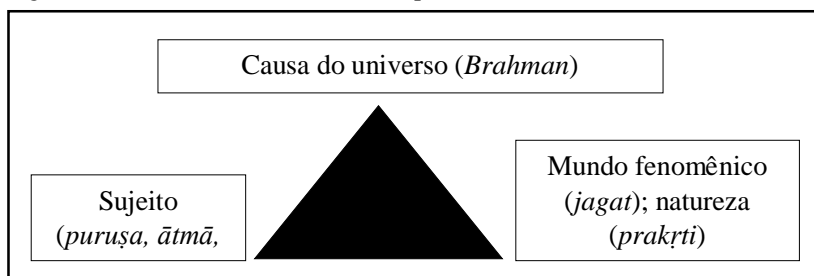
<sup>36</sup> Respalda-nos nos escritos de Rao & Paranjpe (2016) e Feuerstein (2013), partimos do entendimento de que o yoga pode ser considerado um tipo de psicologia, inserida no pensamento indiano. Enfatizamos que a psicologia do yoga, calcada no pensamento tradicional daquele país e voltada para o desenvolvimento psico-espiritual, possui (ou, batalha por) uma autonomia, em termos de conceitos, métodos e temas de pesquisa, em relação a psicologia Ocidental (RAO & PARANJPE, 2016, p. 2-5).



que são os sistemas de pensamento que dão perspectiva e maior suporte ao entendimento do *Yoga Sūtra* de Patañjali.

*Advaita Vedānta* é a porção final dos Vedas (*veda-antah*) que tem como assunto principal a definição da natureza do sujeito, conhecido por *ātma*<sup>37</sup> ou no termo do *Yoga Sūtra*, *puruṣa*<sup>38</sup>. Diretamente relacionado ao assunto principal, os textos de Vedānta<sup>39</sup> abordam a interconexão entre três realidades: a natureza do sujeito; a causa do universo, chamada de *Brahman*; e o mundo fenomênico (*jagat*), que nos termos do *Yoga Sūtra* é similar ao conceito de natureza (*prakṛti*).

Figura 3 – As três realidades abordadas pelo *Vedānta*



Deixando de lado, por hora, a realidade transcendental – a causa do universo –, e atentando-se para os dois componentes inferiores da figura 2 (si-mesmo e natureza), poderíamos interpretar a experiência do estar no mundo em dois componentes, aquele-que-vê (sujeito) e aquilo-que-é-visto (objeto). De acordo com o raciocínio presente na escritura *Dr̥gdr̥ṣyaviveka*, os meios que utilizamos para a objetificação do mundo, ou seja, nossos órgãos dos sentidos, também são, por sua vez, objetificáveis, uma vez que é possível de se ter consciência do seu estado de saúde e de seu funcionamento. A mente, também essa, seria um objeto da consciência, já que é possível, em momentos de clareza, de haver um reconhecimento dos diferentes estados mentais sem que exista uma

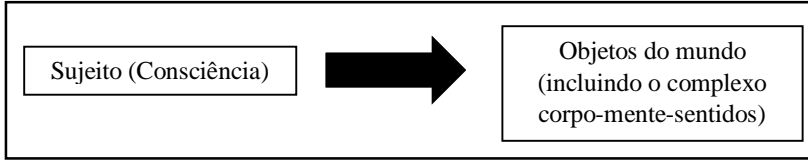
<sup>37</sup> Encontrados em muitas traduções da área como “alma”.

<sup>38</sup> Também traduzido comumente como “espírito”. Na pesquisa será utilizado de forma intercambiável os termos *ātma* (e sua declinação *ātman*), *puruṣa*, além de *Sujeito*, este último utilizado em distinção de *sujeito*. Este, por sua vez, será utilizado como sinônimo de *indivíduo* e *pessoa*.

<sup>39</sup> Embora existam outras duas escolas de *Vedānta* – *Dvaita* e *Viśiṣṭadvaita* – o estudo focará somente na tradição *Advaita Vedānta*, como interpretada por Shankaracārya (788-820 d.C). Então, quando no texto estiver somente *Vedānta* entenda-se somente a escola *Advaita*.

confusão destes com o si-mesmo. Para a *Vedānta*, a natureza do sujeito é consciência, a substância (*vastu*) que 'dá vida' aos objetos presentes no mundo, incluindo o corpo, mente e órgãos do sentido. Esta consciência seria o *ātmā*, a única substância que não é passível de objetificação (NIKHILANANDA, 1931, p. 1).

Figura 4 – Relação dicotômica sujeito-objeto



A *Advaita Vedānta* postula uma compreensão não-dual (*advaita*) da realidade. Como então resolver a dicotomia sujeito-objeto? De acordo com a tradição<sup>40</sup> essa dicotomia carrega o *status* de realidade devido à presença de uma ignorância fundamental, denominada *avidyā*. Tal como no sonho, em que os vários objetos são experienciados como separados do sonhador, assim também é o caso do indivíduo acordado que não percebe a multiplicidade de objetos do mundo como sendo reflexos de si mesmo<sup>41</sup>.

Mas, como que esse único *ātmā* tornou-se vários objetos? Nesse caso, a tradição traz como exemplo a análise da relação entre a argila e o pote<sup>42</sup>. Não existe uma diferença substancial entre ambos, pois a substância do pote é a argila. O fato de o pote ter uma forma e um nome em particular, assim como outros adereços de argila (colar, brinco etc.) não constitui uma modificação de sua natureza, mas sim uma modificação aparente. Nesse sentido, o pote não tem uma existência independente da argila, o seu peso, o que vemos e o que tocamos é nada além de argila. A realidade do pote é chamada de *mithyā*, aquilo que não tem uma existência independente, nem, no entanto, inexistente.

Na relação entre a argila e o pote, podemos conceber também a relação entre a causa transcendente do universo (*brahman*) e o indivíduo, constatando que não existe uma relação entre criador e criatura, pois, em

<sup>40</sup> Esclarece-se que a “tradição da *Advaita Vedānta*”, expressão recorrentemente utilizada na pesquisa, é baseada nas *upaniṣad*'s, na *Bhagavad Gītā*, no texto *Brahma Sūtra*'s, além das composições de Śankara.

<sup>41</sup> *Mu. Up.* II.i, Śl. 2.5

<sup>42</sup> Exemplo encontrado na composição *Brahmajñānavālī*, de Śankara, estrofe 19.

outras palavras, o efeito não é substancialmente diferente da causa. Portanto, o triângulo do diagrama 1 é resolvido em um ponto, na unidade. Nas palavras de Śaṅkarācārya<sup>43</sup>:

- 1) A causa do universo, *brahman*, é o real;
- 2) O mundo fenomênico é aparente;
- 3) O indivíduo é nada além de *brahman*.

No contexto da tradição vedantina, Śaṅkara (*apud* Arieira, 2017, p. 20) afirma que o yoga é um auxílio para capacitar a pessoa para o conhecimento do si-mesmo. Sobre a relação *Vedānta* e yoga, Arieira esclarece:

*Vedānta* inclui *Yoga*, *Yoga* inclui *Vedānta*. O primeiro diz que o problema é apenas uma questão de ignorância e que a solução é o conhecimento. Como meio secundário para a liberação, é enfatizada a importância de uma vida de *Yoga*. Quando a ignorância é considerada o único problema, a solução é o conhecimento – o Eu já é livre e deve ser reconhecido como tal. Se o problema está na mente, que é agitada e deve ser acalmada, será que a solução será definitiva? Se a mente era agitada antes e agora foi acalmada, o que nos garante que ela não se tornara agitada novamente? A solução definitiva para o problema humano só pode vir do autoconhecimento. Qualquer outra solução seria provisória. (ARIEIRA, 2017, p. 27)

Mais adiante, Arieira (2017, p. 257) afirma que, embora ambas as escolas façam parte da tradição de autoconhecimento contida nos *veda*'s, o foco do yoga é a mente, enquanto que para a *Advaita Vedānta* o foco recai sobre a consciência, que é não-dual e livre de limitações. Nas palavras de Dayananda (2002), *Vedānta* discorre sobre 'o que você é', enquanto que o yoga lida com o 'aonde você está' (em relação ao autoconhecimento).

Além da *Advaita Vedānta*, é preciso que se tenha uma mínima familiaridade com a escola de pensamento *Sāṃkhya*, já que este é, basicamente, o sistema cosmológico utilizado por Patañjali e que compartilha a sua terminologia com o *Yoga Sūtra* (BHĀRATĪ, 1986). O *Sāṃkhya* também desenvolve sua teoria sobre *puruṣa* (o princípio consciente) e *prakṛti* (o princípio material inconsciente), porém, de forma radicalmente diferente ao *Vedānta*, esses princípios são considerados pela

---

<sup>43</sup> Brahmajñānavālīmālā, est. XX.

ontologia *Sāṃkhya* como sendo eternamente coexistentes. Conforme Eliade (1958, p. 9) aponta, para o *Sāṃkhya*, o mundo é real e não uma ilusão, como atesta o pensamento vedantino. Outra clara divergência entre as escolas é em relação ao princípio consciente: quando para o *Vedānta* existe apenas um único *puruṣa*, no *Sāṃkhya* entende-se que são muitos, cada qual dando origem a uma alma (*jīva*) diferente.

Na cosmologia *Sāṃkhya*, o princípio material é constituído por três processos (*guṇa*): inteligibilidade (*sattva*); atividade (*rajas*); e inércia (*tamas*). Devido a alternância que existe entre os dois últimos processos, a natureza passa por um processo de evolução, em que, a partir de uma causa material imanifesta (*avyakta*), surgem vinte e três substâncias: intelecto (*buddhi*); ego (*ahaṃkāra*); mente (*citta*); cinco elementos (espaço, fogo, ar, água, terra) no seu aspecto sutil e cinco no aspecto densificado; cinco sentidos (ouvido, visão, tato, paladar, olfato), relativos a cada elemento; cinco órgãos de ação (fala, pés, mãos, genitália e órgão excretor). De acordo com essa escola, a discriminação (*pra-sāṃkhyāna*, uma das explicações para o qual é retirado o nome *Sāṃkhya*) entre *prakṛti*, incluindo seus elementos constituintes, de características mutáveis, e o si-mesmo (*puruṣa*) imutável é o que erradicaria todo o sofrimento humano de forma permanente (BHĀRATI, 1986, p. 29-35).

Embora nessa pesquisa as três escolas *Sāṃkhya*, *Vedānta* e o *Yoga* de Patañjali são vistas como complementares, podemos destacar diferentes enfoques e características entre elas:

Tabela 1 – Quando comparativo entre *Vedānta*, *Sāṃkhya* e *Yoga*

	<i>Vedānta</i>	<i>Sāṃkhya</i>	<i>Yoga</i>
<b>Literatura</b>	<i>Upaniṣad</i> 's	<i>Sāṃkhyakārikā</i>	<i>Yoga Sūtra</i>
<b>Mestre</b>	Gaudapada <sup>44</sup>	Kapila	Patañjali
<b>Orientação espiritual</b>	Monista	Ateísta	teísta
<b>Processo de 'desenvolvimento' do sujeito</b>	Através do conhecimento.	Através do processo de "involução".	Através do domínio mental.
<b>Relação sujeito – mundo fenomênico</b>	O mundo é aparente ( <i>mithyā</i> ), só existe um	Existem vários Sujeitos – <i>puruṣas</i> ; o mundo tem	Existem vários Sujeitos – <i>puruṣas</i> ; o mundo

<sup>44</sup> Guru de Shankarācārya

	único Sujeito – <i>ātmā</i> .	<i>status</i> de realidade.	tem <i>status</i> de realidade.
--	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------

Embora existam sérias divergências ontológicas entre as escolas *Vedānta* e *Sāṃkhya*, podemos retirar delas pressupostos comuns, que nos ajudariam a caracterizar uma psicologia do yoga. Em relação a isso, concordamos com Rao & Paranjpe (2016, p. 90) quando afirmam que, “de uma perspectiva psicológica, as questões ontológicas são de preocupação secundária”. De início, compreende-se que a abordagem holística do yoga tende a conceber a saúde mental não como um objetivo em si, mas como uma condição que serve ao autoconhecimento. Podemos compreender essa relação a partir do termo sânscrito *svastha*, que originou palavras como *salvação* e *saúde*. Comumente utilizado para referir-se a uma pessoa saudável, o termo *svastha* significa, literalmente, 'habitar em si mesmo' (BHĀRATĪ, 2004, p. 501). A psicologia do yoga compreende que a fonte do sofrimento humano provém de uma ignorância existencial (*avidyā*) que impede o sujeito de habitar em sua 'morada suprema'<sup>45</sup> ou seja, de conhecer sua identidade enquanto consciência pura. Essa centralidade do yoga sobre o tema da erradicação de uma ignorância fundamental e da busca de uma consciência em-si (essa compreendida como uma entidade radicalmente distinta da mente), faz com que sua psicologia se distinga de outras psicologias (RAO & PARANJPE, 2016, p. 92), com exceção da psicologia transpessoal. Por ter esse enfoque, tem-se que o enfrentamento de formas específicas de estresse e de dificuldades pelas quais o indivíduo passa na vida não se constituem objetivos na psicologia do yoga, embora tais benefícios possam ocorrer no percurso.

Na psicologia yóguica, a mente é considerada tanto um instrumento para a libertação quanto o próprio mecanismo mantenedor da ignorância existencial. Como é colocado na *Gītā*, “para aquele que conquistou a mente, esta se torna uma grande amiga, mas para aquele cuja mente é descontrolada, essa mesma mente se torna a pior das inimigas”<sup>46</sup>. Aqui, conquistar a mente significa possuir um melhor gerenciamento sobre os gostos e aversões (*raga's* e *dveṣa's*), que são consideradas tendências que orientam os comportamentos e atos cognitivos da pessoa e que a impedem de realizar uma reorientação cognitiva em relação a sua própria identidade.

---

<sup>45</sup> Bh. Gī. 8.1

<sup>46</sup> Bh. Gī. 6.6

Além dos gostos e aversões, a psicologia do yoga explora o conceito de impressão mental (*samskāra*), definido como um tipo de tendência difícil de ser reconhecida (por estar enraizada no que seria o inconsciente da psicologia freudiana) e que também exerce influência na percepção que o sujeito tem da realidade e de si mesmo. No pensamento vedantino, é aceito a existência de um corpo sutil (*sukṣma śarīra*) que sobrevive a morte física e, por isso, é responsável pela transmigração de impressões adquiridas em vidas passadas. A ontologia do yoga de Patañjali não aborda a existência de um corpo sutil, mas depreende-se que a transmigração das impressões pode ser explicada a partir da ideia de imaterialidade da mente, por esta não estar sujeita às restrições de tempo e espaço (WHICHER, 1998, p. 106). De qualquer forma, para a psicologia do yoga, o indivíduo não nasce como uma *tabula rasa*, mas já vem à vida com certas atitudes e disposições herdadas (RAO & PARANJPE, 2016, p. 9).

Do ponto de vista do yoga como o desenvolvimento de uma aptidão mental para o autoconhecimento, algumas dessas tendências herdadas podem ser inócuas enquanto outras são consideradas prejudiciais ao indivíduo. Nesse sentido, a saúde mental, na perspectiva yóguica, também está diretamente atrelada ao conceito de *dharma*, que se refere, entre outros significados, ao seguimento de uma conduta de vida baseada em valores eticamente aceitos. Pois, tem-se que, as tendências que não contribuem para uma conduta apropriada, ou seja, aquelas que conduzem o indivíduo para ações que não levam em consideração fatores como tempo, local e circunstância, são considerados elemento prejudiciais ao desenvolvimento da maturidade emocional e cognitiva necessário ao autoconhecimento.

Dito isso, compreende-se que uma 'terapêutica yóguica' consistiria no empenho discriminativo em tentar identificar esses elementos da psique que tendem a distorcer e a falsificar o entendimento que o sujeito tem sobre si, já que apenas uma pessoa não-condicionada poderia ter reflexões verdadeiras a respeito da consciência em-si (RAO & PARANJPE, 2016, p. 7). Para isso, a psicologia do yoga recorre aos conceitos do *Sāṃkhya* de caracterização dos componentes mentais e dos processos cognitivos (que veremos adiante) para que, à maneira dessa escola, o sujeito ingresse em um processo de 'involução' (*pratiprasava*), que se inicia com o gerenciamento (e depois afastamento) das tendências mentais mais manifestas e se direciona para aspectos cada vez mais sutis da natureza, ao qual a mente faz parte. Os recursos oferecidos por essa psicologia variam em termos de natureza e complexidade, e dependem, basicamente, do nível em que o sujeito se encontra no processo

discriminatório e de desidentificação com os elementos constituintes da mente/natureza. Como exemplo, um dos recursos oferecidos mais elementares, que se assemelha à uma terapia do tipo cognitivo-comportamental, seria o desenvolvimento da habilidade de contrapor pensamentos considerados negativos por positivos (*pratipakṣa bhāvana*).

Consideramos que a psicologia do yoga não se limita apenas ao desenvolvimento do âmbito subjetivo e pessoal (quadrante superior-esquerdo da figura 1) como muitos, ingenuamente, ainda pensam. Evidentemente que o enfoque de toda psicologia é o âmbito subjetivo, mas, o modelo proposto por Wilber (2000) vem a contribuir com a ideia de que qualquer crescimento ocorrido em um quadrante é acompanhado por transformações análogas nos outros três quadrantes. Como essa relação se dá? Wilber (2000) explica que:

(...) eventos subjetivos da consciência individual (UL) [quadrante superior-esquerdo] estão intimamente inter-relacionado com eventos e mecanismos objetivos no organismo (UR) [superior-direito], como atividades no tronco cerebral, sistema límbico, neocórtex, padrões cerebrais (estados alfa, beta, teta e delta), sincronização hemisférica, níveis de neurotransmissores e desequilíbrios e por aí vai (WILBER, 2000, p. 112).

Mais à frente no seu texto, Wilber utiliza exemplos para mostrar que existe, na verdade, interações entre todos os quadrantes (objetivos e subjetivos, individuais e coletivos):

(...) uma sociedade com um modo de produção alienante (LR) [inferior-direito] – tais como subsalariamento em trabalhos desumanizantes – irá se refletir em uma baixa autoestima nos trabalhadores (UL) [superior-esquerdo] e em uma química cerebral fora de sintonia (UR) [superior-direito] que pode, por exemplo, institucionalizar o abuso de álcool como forma de auto-medicalização. Similarmente, uma visão de mundo que desvaloriza a mulher [inferior-esquerdo], irá resultar em uma tendência para o mutilamento dos potenciais femininos e numa química cerebral que definitivamente fará uso de algum Prozac (WILBER, 2000, p. 112).

Portanto, se nos orientarmos pela psicologia integral de Wilber (2000), compreendemos que a facilidade ou dificuldade de um indivíduo de obter um maior domínio mental (processo que abordaremos na

escritura) ou que ele se desidentifique com elementos constituintes da mente, do corpo ou da natureza (que inclui aqui os objetos de apego) é influenciada, também, pelo projeto de sociedade, suas práticas aceitáveis, valores correntes, enfim, pela cultura na qual o indivíduo está inserido. Da parte da psicologia yóguica, busca-se *promover* a saúde mental partindo de mudanças subjetivas e comportamentais, algo que, acreditamos, acabaria por orientar o sujeito biopsicossocial para estados de existência mais complexos e integradores, no entendimento que –

Quando a pessoa está centralizada em um estado de existência, ele ou ela possui um psiquismo que lhe é particular a esse estado. Suas emoções, motivações, ética e valores, bioquímica, grau de ativação neurológica, sistema de aprendizado, sistema de crenças, concepção de saúde mental, ideias sobre o que é doença mental e como que deve ser tratada, concepções e preferências para o manejo, educação, teorias políticas e econômicas, são todas apropriadas para esse estado (GRAVES, 1981, p. 1)

Embora mudanças de estados de existência sejam esperados no 'processo terapêutico', não se deve perder de vista que o objetivo yóguico da liberação significa o reconhecimento de que o sujeito está, em essência, livre de quaisquer características provenientes dos âmbitos biológico, psicológico e social<sup>47</sup>. Mesmo com tal desprendimento, espera-se, no entanto, que haja atuação ativa do 'sujeito liberado' no mundo, justamente porque, fazendo uso da expressão de Laing (1973, p. 43), alguém “seguro do ponto de vista ontológico” possui condições para o enfrentamento de questões que possam emergir do âmbito social, cultural e biológico “com um firme senso da própria realidade e identidade, assim como a dos outros” (LAING, 1973, p. 43).

---

<sup>47</sup> Tem-se que, por um lado, o sujeito bio-psicossocial, no processo transformacional, vê-se cada vez mais integrado à ordens crescentemente maiores de existência na natureza (por exemplo, a pessoa começa identificada com um corpo, depois com uma família, nação, com os seres humanos indistintamente, com os seres terrestres e com toda a biosfera) e por outro lado, esse sujeito, com a liberação yóguica, percebe-se como consciência que não está relacionada à nenhuma dessas categorias. Veja que isso é explicado por uma equação paradoxal trazida pela tradição *Advaita Vedānta*:  $A=B$ , porém  $B \neq A$ ; sendo que 'A' significa a natureza e 'B' o *self*. Dessa maneira, podemos afirmar que *Advaita Vedānta* carrega tanto aspectos de uma teodiceia transcendente quanto de uma imanente.



Portanto, o yoga, ampliando a definição dada por Śaṅkara<sup>48</sup>, seria o conjunto de ferramentas que tem como finalidade preparar o sujeito para a assimilação do conhecimento sobre o si-mesmo. Essas ferramentas acabam por realizar uma transformação integral no indivíduo: nos seus comportamentos, ações e processos cognitivos; na sua relação com o próprio corpo, mente, órgãos dos sentidos e objetos sensoriais; na sua relação com os semelhantes e com o ambiente (DAYĀNANDA, 2002). Dessa maneira, partimos do entendimento que através da interpretação de textos tradicionais, como o *Yoga Sūtra*, é possível de se extrair elementos da psicologia yóguica que poderiam nos impulsionar para a prática, bem como fornecer uma estrutura para se compreender a sua eficácia terapêutica (ACEBEDO, 2011, p. 25).

Antes de iniciarmos nossa jornada interpretativa, consideramos importante destacar alguns fios de difícil enlaçamento entre o yoga e o contexto no qual pretendemos inserir seus conteúdos, que é o campo do cuidado e autocuidado nos serviços de saúde na APS, sobretudo quanto aos problemas ditos de saúde mental. Primeiro, pelo fato de o yoga centrar-se em transformações a nível do indivíduo<sup>49</sup> vê-se que o engajamento do sujeito em questões sociais não é algo que compõe o escopo do *Yoga Sūtra*. Por exemplo, pouca coisa existe na escritura que nos remeta à cidadania e inclusão social, estas consideradas bandeiras importantes da reforma psiquiátrica e que orientam as práticas de atenção psicossocial.

A escritura parece inserir os aspectos, problemas ou estruturas sociais dentro do escopo do mundo observado (*prakṛti*), fenomênico, e, portanto, um tanto quanto fora do escopo de sua proposta de disciplina ou conhecimento, voltada para a relação do praticante consigo mesmo e o mundo (fenomênico). Ainda que tal discurso tradicional parece um tanto despolitizado, nada nele sugere que haja ali alguma forma de alienação ou conservadorismo político-social: ao contrário, pode-se pensar que ao propiciar ou fomentar uma transformação do sujeito na sua relação consigo mesmo e o mundo fenomênico, pode-se supor que a relação do sujeito com os problemas, aspectos e injustiças sociais será transformada. O sentido dessa transformação, ainda que talvez menos militante do que desejariam os ativistas políticos, sem dúvida vai na direção de uma solidariedade fraterna e amorosa entre os humanos e não-humanos, todos

---

<sup>48</sup> Introdução de Śaṅkara de *Mu. Up.* 3.1

<sup>49</sup> Traçando um paralelo com as diretrizes levantadas na Carta de Ottawa sobre promoção da saúde, pressupõe-se que o yoga se situaria, mais apropriadamente, no eixo 'desenvolvimento das habilidades pessoais'.

feitos da mesma argila e com a mesma natureza (divina), em que há pouco ou nenhum espaço para os valores relacionados com essas injustiças e problemas sociais tão presentes no mundo contemporâneo, como a ganância, a competição, a busca pelo poder social e riqueza material, a violência, a arrogância, a intolerância, a indiferença frente ao mundo e aos outros etc.

Outro tema, que também está na base da reforma psiquiátrica mas ausente no *Yoga Sūtra* é a loucura. Se por um lado o yoga, como afirma Krusche & Desikachar (2014, p. 6), apresenta um modelo de desenvolvimento mental que não faz uso da dicotomia saúde-doença (o que, afortunadamente, suaviza questões ligadas à inclusão/exclusão), por outro, professores tradicionais de yoga, como Arieira (2011) e Dayananda (2002), afirmam que o yoga não é uma ferramenta apropriada para o tratamento de “problemas psicológicos sérios”. Isso nos coloca em uma situação de perplexidade: Para quem, então, o yoga e suas escrituras servem? Deixando em suspenso essa questão, afirmamos que o que nos move é o entendimento, como hipótese de trabalho deste estudo, de que o yoga, por se tratar claramente de uma ferramenta de empoderamento psicológico, teria uma função relevante na *promoção* da saúde mental.

## 4 TRADUÇÃO COMENTADA DO *YOGA SŪTRA* DE PATAÑJALI

### Nota introdutória sobre a tradução

Os *sūtra*'s são frases concisas, constituídas por um número reduzido de palavras (*alpākṣaram*). Sendo assim, muitos elementos gramaticais são dispensados, como os verbos, que no *Yoga Sūtra* praticamente inexistem. Em muitas situações, em um dado *sūtra*, faz-se necessário retomar termos de *sūtra*'s anteriores, para que seja possível preenchê-lo de sentido – técnica conhecida como *anuvṛtti*. Para a presente tradução, o pesquisador optou pela inserção de termos omitidos nos *sūtra*'s mesmos, sem colocá-los entre colchetes - recurso frequentemente utilizado entre os comentaristas do *Yoga Sūtra*. Também foram acrescentadas preposições, conectivos, pronomes, de maneira a dar à frase uma maior completude de significado.

Outra observação a ser feita é em relação à escolha dos termos. Embora a intenção tenha sido fornecer uma tradução acessível, para que o público leigo consiga compreender a frase, essa tarefa torna-se difícil quando nos deparamos com termos que são próprios da cultura yóguica e com ideias que, *à priori*, não compõem o nosso cotidiano. Portanto, o aparecimento de termos incomuns, frases obscuras e enigmáticas, foi inevitável.

Vejam, então, a tradução do *Yoga Sūtra* organizada em blocos temáticos, cada qual acompanhado por uma discussão sobre os *sūtra*'s que o compõe. No final de cada bloco são apresentados os resultados, na forma de possíveis contribuições dos conteúdos discutidos para o cuidado à saúde mental no contexto da APS.



## CAPÍTULO SOBRE A INTEGRAÇÃO

No primeiro capítulo (*samādhi padaḥ*), encontra-se: a definição de yoga e dos processos cognitivos; as diretrizes norteadoras da disciplina e recursos práticos; os potenciais obstáculos que podem ocorrer no processo; a definição do conceito de *īśvara*; os diferentes tipos de integração e absorção. Vejamos os quatro primeiros aforismos, em que são expostos os fundamentos do yoga de Patañjali:

### A essência do *Yoga Sūtra*

#### 1.1 *atha yoga anuśāsanam*

**Agora, o ensinamento do yoga.**

#### 1.2 *yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ*

**Yoga é o domínio sobre as oscilações mentais.**

#### 1.3 *tadā draṣṭuḥ svarūpe ’vasthānam*

**Então, o Sujeito é estabelecido em sua própria natureza.**

#### 1.4 *vṛttisārūpyamitaratra*

**De outra maneira, o sujeito parece assumir a forma das oscilações mentais.**

O primeiro aforismo é uma frase introdutória, no qual é definido o tópico da escritura: yoga. O segundo *sūtra* fornece, de forma clara e sintética, a definição de yoga. O terceiro *sūtra* apresenta o resultado advindo do processo de disciplinamento que compreende o yoga. Caso não se incorra a tal processo, é apresentado no quarto *sūtra* o que seria o oposto do resultado. Vejamos agora, com maiores detalhes, o conteúdo desses *sūtra*’s.

Patañjali introduz o *Yoga Sūtra* com a sentença: “Agora, o ensinamento do yoga”. A palavra sânscrita *anuśāsanam*, traduzida por “ensinamento” na falta de palavra mais apropriada, significa uma instrução que está de acordo com uma tradição, que nesse caso é a tradição védica. Ao utilizar esse termo, o autor deixa entendido que sua função é a de esclarecimento e sistematização de um tema já conhecido pela tradição e não a elaboração de um assunto desconhecido (DAYĀNANDA, 2002).

Já o termo *atha*, comumente traduzido por “agora”, é utilizado pela tradição para denotar uma situação oportuna, apropriada para a compreensão do tópico que se seguirá. A presença do termo pressupõe que deve haver uma relativa maturidade intelectual e emocional por parte

do sujeito que irá entrar em contato com a escritura, para que este possa compreendê-la e, em seguida, se engajar no processo transformacional do yoga. Primeiramente, deve haver um interesse do sujeito pelo tópico (ARIEIRA, 2011). Assim, o termo *atha* remete ao conceito de elegibilidade (*mumukṣutvam*) trazido nos textos de yoga e de *vedānta*<sup>50</sup> que trata das qualidades mentais específicas e características que a pessoa deve possuir para que o assunto lhe seja atrativo e benéfico. Devido a essa pressuposição, pessoas ligadas à tradição defendem que o yoga é uma ferramenta para o aprimoramento da mente e não para o tratamento de condições mentais graves (BHĀRATĪ, 1986; ARIEIRA, 2011; DAYĀNANDA, 2002).

Praticantes de yoga contemporâneos, fazendo uma leitura mais prática do *Yoga Sūtra*, entendem que esse enunciado de abertura pode servir como um recurso a ser evocado mentalmente em situações adversas da vida e do cotidiano, como morte de pessoas próximas, discussões conjugais, filas de trânsito etc. Tais situações seriam vistas, nessa perspectiva, como um ensejo para a pessoa trazer "agora, o ensinamento do yoga", de forma a lidar de maneira mais equânime com tais adversidades. Veremos adiante que outros *sūtra*'s também tem o potencial para serem utilizados como mnemônicos em situações comuns do dia-a-dia.

Bhāratī (1986), também divergindo da interpretação dos comentaristas clássicos, levanta observações sobre o termo *atha* (agora), atentando-se para o seu significado literal. Trazendo como exemplo a mudança que ocorre periodicamente no ritmo do padrão respiratório<sup>51</sup>, o autor afirma que o 'agora' serviria para trazer a atenção da pessoa ao momento presente, para que ela possa dar-se conta das transições que possam estar em andamento. Em um nível mais profundo, o autor argumenta que o termo *atha* lembra ao discípulo iniciado de que as coisas - objetos, partículas -, não estão simplesmente "pulando de forma abrupta" de um estado anterior para outro posterior, mas que existe um ponto de contato, um terreno comum, de onde emerge e se dissolve o aparente encadeamento de causas e efeitos. Conclui o autor que a atenção

---

<sup>50</sup> O conceito de elegibilidade é encontrado no verso 2.1 do *Tattva Bodha*, de autoria de Śaṅkaracārya – “As qualificações são: A capacidade de discriminar entre o permanente e o impermanente; desapego em relação ao usufruto de suas ações aqui e depois; o grupo de seis qualificações mentais, a começar pelo domínio sobre a mente; e o desejo pela liberação”

<sup>51</sup> Essas modificações no padrão respiratório, que ocorrem periodicamente ao longo do dia, são exploradas por Robin (2009) sob o ponto de vista da fisiologia.

no agora possibilitaria um afastamento da pessoa de processos com os quais antes ela se via como participante, identificando-se mais como testemunha das transições (BHĀRATĪ, 1986, p. 64-66). Depreende-se disso que o *agora* é livre da noção de causalidade<sup>52</sup>.

No segundo *sūtra* encontra-se a definição de yoga – “yoga é o domínio sobre as oscilações mentais”. Começamos observando a palavra sânscrita *vṛtti*, traduzida aqui por *oscilação*, mas que carrega uma semelhança sonora e semântica com o nosso verbo *verter*. A ideia geral que ambas as palavras trazem é a de movimento, de fluxo constante. De acordo com Dayānanda (2002), a natureza do pensamento é transiente (*kṣaṇika*), dura apenas um instante, tal como um *frame* de um filme. Ocorre que o fluxo de pensamentos indica a qualidade da mente, que pode assumir um temperamento intro-vertido, extro-vertido, per-vertido etc., a depender do 'filme que passa na mente'. *Vṛtti* seria, então, um ato de cognição, seja ele resultado do contato com um objeto através dos órgãos sensoriais, seja através de um raciocínio puro, sem suporte externo.

A mente é um dos temas centrais do *Yoga Sūtra*. Conhecida também pelo nome de 'instrumento interno' (*antaḥ karaṇa*), a mente é dividida em quatro faculdades<sup>53</sup>: a inteligência, que tem a natureza assertiva (*buddhi*); a memória (*citta*); o raciocínio oscilante (*manas*), que produz a dúvida; e o ego (*aḥaṅkāra*), responsável por centralizar os pensamentos em torno de um *ātma* aparentemente encarnado que se identifica como o agente da ação. Observa-se que, no segundo *sūtra*, Patañjali utiliza o termo *citta* para representar o conjunto das faculdades mentais, e não somente a memória (ARIEIRA, 2017, p. 44). O objetivo do yoga é compreender o si-mesmo como algo que não depende das faculdades mentais para a sua existência. Mas, para que isso ocorra, os aspectos emocionais e intelectuais de *citta* devem ser dominados (PRASĀDA, 1998, p. II)

O yoga faz uso do mesmo esquema cosmológico proposto pela escola *Sāṃkhya* ao afirmar que a mente é parte da mesma matriz fenomênica (*prakṛti*) no qual estão contidos os objetos do mundo (GULMINI, 2002). Porém, a mente tem uma natureza mais sutil que o 'mundo grosseiro'<sup>54</sup> (PRASĀDA, 1998, p. i). *Prakṛti* é composta por três qualidades básicas, denominada *guṇa*'s, que vão dar as particularidades dos diferentes fenômenos cosmológicos, físicos e mentais (WHICHER,

---

<sup>52</sup> A negação do encadeamento de causas e efeitos é assunto tratado nas escrituras de *vedānta*. Relacionado a isso, destacam-se os versos IV.8-23 da *Mā. Up.*

<sup>53</sup> De acordo com o texto *Tattvabodha*, de Śankarācārya.

<sup>54</sup> O mundo que é captado através dos órgãos dos sentidos.

1998). No plano mental, a primeira qualidade, *tamas*, se expressa através do estado de inércia e ignorância, gerando sentimentos de apego, melancolia e depressão. A segunda, conhecida por *rajas*, indica atividades mentais voltadas para a obtenção de objetos e satisfações pessoais e está associada a sentimentos de raiva, ciúmes e agitação (KUPFER, 2006, p. 67). A terceira qualidade, *sattva*, seria o estado de serenidade, reflexão e inteligibilidade que a mente por vezes assume. O desenvolvimento e manutenção da qualidade mental *sattva* é um dos elementos essenciais do processo transformacional do yoga (DAYĀNANDA, 2002).

De acordo com o comentário de Vyāsa (PRASĀDA, 1998, p.1), a partir de um processo de composição das três qualidades básicas, a mente pode assumir cinco condições: agitada (*kṣiptam*); embotada (*mūḍham*); ocasionalmente estável (*vikṣiptam*); focada (*ekāgram*) e controlada (*nirudham*). O yoga, segundo o comentarista, dirige-se para as duas últimas condições, já que nos estados agitado e embotado a mente ainda estaria sob influência predominante de *rajas* e *tamas*, respectivamente.

E o que seria, então, o domínio (*nirodhaḥ*) sobre as oscilações da mente? Dayananda (2002) explica que o domínio mental seria não uma parada absoluta dos pensamentos, mas sim um esforço em manter uma mente 'sáttvica', em detrimento de uma diminuição da influência de *tamas* e *rajas*. Com a preponderância da qualidade *sattva*, o intelecto teria condições de distinguir o si-mesmo da personalidade (BHĀRATĪ, 1986, p. 112).

Na visão do *Vedānta*, *nirodhaḥ* não é caracterizado como um estado fixo, mas sim como um gerenciamento sobre a mente, de forma a torná-la condutível ao autoconhecimento (ARIEIRA, 2011). Constata-se que Vivekānanda (2006), compartilha de uma concepção parecida, ao afirmar que, à semelhança de um lago com ondulações, *nirodhaḥ* seria o processo de diminuir as oscilações da mente (ocasionadas por *rajas* e *tamas*) objetivando “vislumbrar seu fundo”, que é o si-mesmo (VIVEKĀNANDA, 2006, vol. 1, p. 202). Acrescenta-se que o *ātmā* (ou *puruṣa*, na linguagem de Patañjali) é o princípio da consciência, aquilo que não é afetado pelas três qualidades básicas que atuam sobre a mente e que “não deve ser confundido com as transações da consciência humana (intelecto, memória, e assim por diante) uma vez que transcende toda orientação com objeto (mundano)” (WHICHER, 1998b, p. 78).

De acordo com a professora de *Vedānta* Glória Arieira (2017, p. 26), existem duas formas de domínio sobre a mente. Um seria através de um controle imposto, agressivo, como aquele que é fruto da privação de um determinado objeto, e outro seria a aquisição de um domínio gradual,



gerado pelo discernimento e posterior desapego aos pensamentos deletérios. Esse último seria o domínio de que fala Patañjali.

O terceiro aforismo afirma que o domínio sobre a mente (*citta nirodhaḥ*) resulta na permanência do sujeito em sua própria natureza. Aqui, a palavra 'Sujeito' foi traduzida de *draṣṭuḥ*, que significa 'aquele que vê', e que pressupõe uma dualidade entre aquilo que é observado – as modificações de natureza fenomênica (*prakṛti*), incluindo a mente individual, seus pensamentos e emoções - e o observador, que teria a consciência<sup>55</sup> como sua real natureza.

Como já exposto, tal dualidade é, no entanto, aparente, pois, tendo a consciência a capacidade de se auto iluminar (*cit*), a realidade fenomênica seria nada mais que seu próprio reflexo, ilusoriamente refletido através dos órgãos dos sentidos. Nas palavras de Puligandla:

O yogin, mergulhando fundo na sua mente, realiza o estado de pura subjetividade, que não é um objeto. Nesse estado, ele realiza que todo o universo manifesto é nada além de sua própria essência (PULIGANDLA, 1970, p. 29).

A consciência também é definida em termos de existência (*sat*) – aquilo que existe nos três períodos do tempo. Sobre isso, Gulmini (2002) traz a distinção entre as palavras 'ser' e 'tornar-se', presentes tanto no sânscrito e no português, mas não no inglês, e que diferenciam aquilo que está sempre presente, portanto, estático, e aquilo que está em constante transformação, que é o devir, a realidade fenomênica. Dá-se o nome de *samsāra* a experiência do indivíduo na realidade mutável, que persiste até que este alcance a liberação yóguica<sup>56</sup>. Nesse sentido, o yoga seria “a possibilidade de *experiência*, inevitavelmente subjetiva, da separação entre o ser e o tornar-se” (GULMINI, 2002, p. 116).

Por último, a consciência também é definida como plenitude (*ānanda*), pelo fato de estar livre de qualquer limitação, em termos de tempo, espaço ou atributo. Dessa maneira, a consciência é livre dos atributos do corpo, da mente e da personalidade. De acordo com a tradição *Vedānta*, existe um erro, fundamental, que é o da superimposição de características da mente (por exemplo, 'eu sou instável emocionalmente', 'sou uma pessoa explosiva') e do corpo ('sou gordo', 'sou desajeitado' etc.)

---

<sup>55</sup> Embora a palavra consciência signifique normalmente a faculdade da razão, no contexto do yoga e *Vedānta* ela é utilizada para designar a natureza do sujeito, que será melhor caracterizada nos parágrafos que seguem.

<sup>56</sup> Na presente pesquisa tratamos o termo *mokṣa*, presente na tradição *Vedānta*, como sendo sinônimo do termo *kaivalya*, trazido por Patañjali.

ao Sujeito, que é livre de limitações. Portanto, a “permanência em sua própria natureza”, de que fala o *sūtra*, significaria uma des-identificação do sujeito com atributos que o condicionam e que são falsamente considerados como sendo pertencentes à sua pessoa, mas que são, na verdade, constituintes da natureza fenomênica (*prakṛti*).

Quando a mente não está estabelecida em sua natureza, ocorre uma identificação com as oscilações mentais (*sū*. 1.4), causando, assim, o resvalamento do sujeito para os 'dramas da vida', o *samsāra*. Pelo fato de essa identificação ser aparente, ou seja, por não existir, em última instância, uma transformação real na consciência, é que “a consciência como que assume a forma das oscilações mentais”. Um exemplo que será visto no *sūtra* 1.41 e que expressa esse fenômeno seria a coloração, aparentemente atribuída à um cristal, mas que é decorrente da sua proximidade com um determinado objeto colorido.

A partir desses *sūtra*'s iniciais, constata-se que o yoga tratado por Patañjali constitui-se em uma disciplina voltada para o domínio mental. Porém, pelo fato de sua filosofia conter uma base holística, esse domínio vem acompanhado por mudanças em outras dimensões da pessoa, engendrando um processo transformacional a nível fisiológico, afetivo, social e ecológico (DAYĀNANDA, 2002). Fundamentalmente, o yoga traz como proposta uma percepção diferenciada da identificação do sujeito sobre si mesmo, proporcionando, assim, mudanças na interação deste com o mundo. Como já dito na introdução, e será evidenciado na análise do restante da escritura, a questão de a prática do yoga fornecer benefícios físicos e psicológicos, ou seja, uma *melhora* da saúde geral, não constitui o objetivo central do yoga. Como coloca Rojo (2003, p. 51), isso seria uma “sub-utilização do sistema”. O que está envolvido na disciplina yóguica é um processo de integração de diferentes aspectos do sujeito, visando, antes de tudo, a formação de uma pessoa coerente. Envolve, portanto, um esforço em integrar pensamentos, discursos e ações, tendo como objetivo o autoconhecimento, e que levaria, por sua vez, à um apaziguamento das relações conflituosas entre sujeito e meio externo, indivíduo e sociedade.

Agora, como poderíamos transportar esses *sūtra*'s para o contexto da APS? O primeiro *sūtra* poderia ser transformado em uma interrogação, no sentido de indagar se a pessoa que procura os serviços da APS teria condições (vontade e afinidade) para incluir algum dos preceitos e disciplinas do yoga. Essa indagação (que poderia ser: 'você está preparado para um disciplinamento da mente?') teria a finalidade de colocar o sujeito na posição de perceber-se como apto, ou não, para iniciar em um processo transformacional. Vale lembrar que, antes disso, caberia

ao profissional esclarecer o que é e qual a finalidade do yoga. Nesse aspecto, os *sūtra*'s iniciais, ditos de forma acessiva ao usuário, servem ao propósito.

Fazemos uma observação, com base na interpretação de Bhārati (1986), sobre o conceito de *atha*. Pensamos que uma ênfase no som e no sentido do termo *agora* poderia servir, na clínica, como uma inflexão fenomenológica; como algo que permitiria a quebra de hábitos, de ações automatizadas, de transtornos/diagnósticos já cristalizados – 'Mas, como você está se sentindo, agora?' Acreditamos que essa chamada para o presente, a ruptura que ela pode provocar na narrativa já construída que o usuário traz, é precisa e preciosa, em qualquer atendimento de saúde mental na APS.

Para além dos seus conteúdos, os *sūtra*'s de abertura representam a possibilidade de entrada do sujeito ao universo do yoga. Esse 'à primeira vista' (que ocorre quando uma pessoa entra em contato com algo declaradamente associado ao yoga) é um fenômeno peculiar, que venho observando nos meus dez anos de professor (de yoga) da área. Parece ser um momento de peneiragem, em que certas pessoas se identificam com a disciplina (talvez por algum *background*) e retornam, e outros não. Sem dúvida que a adesão ou não da pessoa ao yoga também é influenciada pela abordagem realizada pelo instrutor. Mas parece existir algum tipo de *a priori* que reforça o retorno do interessado.

Veremos que podemos utilizar, aqui e ali, ferramentas do yoga para o manejo de sintomas comumente classificados como transtornos mental comuns ou quadros depressivos ou ansiosos leve a moderado<sup>57</sup>, mas pensamos que sua maior contribuição estaria para aquele público que buscaria os serviços de saúde para promover sua saúde mental a outros patamares, e estariam aptos a responder afirmativamente à indagação – *atha*? Ainda assim, isso não precisa afastar, inibir ou dificultar que muitos usuários demandantes de cuidados na APS ou já ali em tratamento de problemas tidos como de saúde mental possam se interessar, tanto pragmaticamente quanto mais filosoficamente pela proposta yóguica. Considerando que a maioria das pessoas atendidas na APS e mesmo daquelas com queixas ou sintomas considerados como de 'saúde mental' são casos ditos 'leves a moderados', é provável que boa parte deles possam se interessar por uma prática que, de entrada, se propõe a melhorar o equilíbrio da mente ou o domínio das oscilações mentais - supondo que

---

<sup>57</sup> Justamente por haver uma dificuldade em traçar uma linha definida, que divide um transtorno mental comum de uma dificuldade enfrentada em uma vida normal (CONRAD, 2007, p. 130)

nessas oscilações estejam incluídos a maior parte dos sintomas, sentimentos e ou vivências que afligem os usuários (ansiedades, depressões, insônias, somatizações, sintomas medicamente inexplicáveis, etc.). Parece óbvio que essa demanda pragmática pode ser geradora de uma interpretação reduzida da proposta do yoga como um disciplinamento da mente para avançar no autoconhecimento, que a limitaria a um recurso de controle, redução ou eliminação de sintomas. Mas mesmo essa limitação e redução (inicial) não implica a impossibilidade de posterior apreciação e aproveitamento mais profundos da proposta deste saber-prática. Caberia aos profissionais o convite e o esclarecimento para que os usuários convidados (ou curiosos que têm a iniciativa de se convidar para atividades de yoga que sabem ocorrer) atentem para este objetivo ulterior, um tanto quanto mais arrojado, do autoconhecimento – que pode se associar e comumente está associado, mais ou menos conscientemente, a uma busca de ajuda profissional na APS.

## **Processos cognitivos**

1.5 *vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ*

**As oscilações são de cinco tipos, podendo ser aflitivas ou não.**

1.6 *pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ*

**Elas são: conhecimento correto, erro, imaginação, sono e memória.**

1.7 *pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*

**Conhecimento correto é composto por: percepção direta, inferência e testemunho.**

1.8 *viparyayo mithājñānamatadrūpapraṭiṣṭham*

**Erro é ocasionado por um conhecimento falso, sem base na realidade.**

1.9 *śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ*

**Imaginação decorre de discursos sem base real.**

1.10 *abhāva pratyayāmbanā vṛttirnidrā*

**O sono é uma oscilação que tem base na ausência da cognição de objetos.**

1.11 *anubhūtavaiśayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ*

**Memória é a retenção de objetos passados.**

Nos *sūtra*'s 1.5 ao 1.11, são categorizados e definidos os tipos comuns de oscilações mentais (*vṛtti*'s) ou processos cognitivos que estão presentes no plano da experiência ordinária. De acordo com o *sūtra* 1.5, os pensamentos, oriundos dos meios de conhecimento que forem, podem ser ou não geradores de aflições. A existência de aflições está relacionada

como conteúdo desses pensamentos, bem como a forma com que o sujeito lida com tal conteúdo. Arieira (2017, p. 48) e Bhāratī (1986) afirmam que os pensamentos não aflitivos são aqueles que são conducentes ao autoconhecimento. Já os pensamentos que não colaboram para o autoconhecimento são aqueles que perpetuam as aflições.

Em seguida, Patañjali lista cinco tipos de cognição (*sū.* 1.6). O primeiro tipo, denominado *pramāṇa* – conhecimento correto, pode ser resultante de uma percepção direta, de um raciocínio lógico que conduz à inferência de algum fato, ou até mesmo ser proveniente de escrituras.

O primeiro *pramāṇa* é a percepção direta, que se divide entre aquela obtida através dos órgãos de sentido (tato, ouvido, visão, olfato, paladar) e aquela percebida diretamente e somente pelo sujeito (DAYĀNANDA, 2002), como a percepção da angústia e de outros estados emocionais. Assim, para a filosofia de Patañjali, o sofrimento psíquico, sentido somente pelo sujeito, carrega o *status* de um conhecimento válido.

O segundo meio de conhecimento correto é conhecido como inferência (*anumāna*). O exemplo tradicional utilizado no sistema indiano de lógica *Nyāya* para caracterizar este *pramāṇa* é o caso de alguém que avista uma fumaça saindo do alto de um morro e pressupõe que lá deve haver fogo (BHĀRATĪ, 1986, p. 159). Vale lembrar que a inferência, com os diferentes níveis de dedução, é o meio de conhecimento utilizado nos métodos científicos.

O terceiro meio de conhecimento válido é *āgama*, que significa aquele conhecimento que é derivado de algum testemunho, seja de um professor que realizou o si-mesmo, de 'textos inspirados' (*śruti*'s), ou seja da própria tradição védica (BHĀRATĪ, 1986, p. 390). Textos inspirados, no caso, trata-se das escrituras reveladas que formam os *Vedas*, o arcabouço teórico do hinduísmo. Nessas escrituras são abordadas, entre outros temas, a teoria da transmigração da alma, da causalidade das ações individuais (conhecida popularmente por *teoria do karma*), e a existência de outras dimensões possíveis de serem experienciadas pelo indivíduo em vidas futuras. Sabemos que não é possível uma validação de tais teorias, nem através de uma comprovação direta, nem por métodos de inferência, o que justificaria a 'fé nas escrituras' como única forma de validação do seu conteúdo (DAYĀNANDA, 2002).

Em seguida, são definidas as outras formas de cognição: erro; imaginação; sonho e memória. Imaginação (*vikalpa*), aqui, é compreendida como sendo ideias e conceitos derivados de discursos, mas que não podem ser substanciados. Exemplos simples de *vikalpa* dados

pela tradição são: “Lá vai o filho de uma mulher infértil”; “Ele carrega um arco feito de chifres de lebre” (BHĀRATĪ, 1986, p. 117).

A disciplina do yoga, como Dayānanda e Arieira enfatizam, envolve o empenho de enxergar os fatos com maior objetividade. Isso significa observar e corrigir cognições que são oriundas de fantasias, percepções e conclusões errôneas. Bhāratī (1986), no entanto, observa que todas as formas de cognição podem ser não-afitivas se estas contribuírem para o autoconhecimento. Considera-se uma cognição errônea (*viparyaya*), porém não-afitiva e benéfica, quando se sobrepõe a ideia de uma divindade sobre determinado objeto (ícone). Um exemplo dado pelo autor relacionado a imaginação (*vikalpa*), seria a repetição mental das 'grandes sentenças' (*mahā-vākya*'s) das *upaniṣad*'s<sup>58</sup> que, mesmo que a pessoa não compreenda de forma clara o seu significado, servem para “deixar um *imprint* purificador na mente”<sup>59</sup> (BHĀRATĪ, 1986, p. 143).

Embora esse seja um tema difícil de ser inserido em uma prática de yoga no nosso ambiente ocidental contemporâneo, consideramos que os processos cognitivos podem ser bem aproveitados no contexto da clínica, no cuidado à saúde mental da APS. Seguindo os exemplos de Bhāratī (1986), apresentamos exemplos de um uso positivo dos processos cognitivos listados por Patañjali:

- *Anumāna*: Quando o profissional de saúde verifica e esclarece ao usuário as inferências encontradas (*anumāna*'s), ou seja, as interpretações diagnósticas feitas a partir das relações entre sinais e sintomas, comportamentos e sentimentos que o usuário apresenta. Acredita-se que a promoção da autonomia do usuário pode ser facilitada quando o profissional da saúde expõe suas inferências construídas sobre o caso de forma clara e sensível, e também valida e auxilia o usuário na elucidação de seu próprio modelo explicativo e inferências realizadas sobre o sofrimento em questão;

---

<sup>58</sup> As grandes sentenças encontradas nas *upaniṣad*'s transmitem a essência do conhecimento do Vedānta. As quatro sentenças principais são: *Prajñānam brahma* – “Brahman é consciência” (*Ai. Up.* 3.3); *Ayam ātmā brahma* – “Este self é Brahman” (*Ma. Up.* 1.2); *Tat tvam asi* – “Tú és aquele” (*Ch. Up.* 6.8.7); *Aham brahmāsmi* – “Eu sou Brahman” (*Br. Up.* 1.4.10)

<sup>59</sup> Existe o entendimento, difundido pela cultura do yoga, de que só o ato de pronunciar os *mantra*'s, mesmo sem o conhecimento de seu significado, já produz efeitos benéficos sobre a pessoa. Tal assertiva será melhor explorada adiante, no verso 4.1 do *Yoga Sūtra*.

- *Pratyakṣa*: Quando o profissional considera como válidos os conteúdos subjetivos (*pratiakṣa saksāt*) e modelos explanatórios do sofrimento que os usuários trazem, tratando-os como sendo imprescindíveis para cada caso. Aqui, é fazemos uma ressalva, discutida por Tesser, Norman & Justino (2010), de que vem ocorrendo uma formatação desses conteúdos subjetivos, através discursos com teor patologizante que são trazidos pelos próprios usuários, em função da medicalização social que já ocorre há tempos. Portanto, é necessário que o profissional incentive para que o usuário exponha as características do sofrimento de maneira desprovida de rótulos e etiquetas psiquiátricas ou termos médicos, de forma a não incorrer no erro de medicalizar desnecessariamente situações comuns da vida, tais como estresses emocionais (separações emocionais, luto, perda de emprego) em categorias psiquiátricas ou médicas. Pois, conforme salienta Rose (2007), já existe um grau significativo de incorporação de metáforas e saberes médicos na sociedade em todos os estratos sociais, com conseqüente e relativa medicalização na interpretação leiga a partir da medicalização progressa e extensa da cultura contemporânea. Não obstante, isso não impede nem dificulta tanto que os profissionais ajudem os usuários a resgatar suas vivências originárias em seus contextos de vida (familiar, laboral, comunitário) relacionadas aos sintomas e sofrimentos de que padecem e que reconstruam com eles as interpretações por ambas consideradas adequadas. Portanto, o uso de *pratiakṣa*, da consideração da dimensão subjetiva, no contexto da clínica é consoante com a Política de humanização na APS, pois permite dar voz ao vivenciado, oportunizando o resgate, valorização e ou reconstrução do seu lugar de fala e a significativa potência própria dos movimentos da vida e a elaboração e manejo autônomos do usuário para com os dramas da sua vida. Para tanto, atitudes e sentimentos como serenidade, calma, objetividade e discernimento podem ser muito úteis, ainda mais se facilitados por ambientes e relações humanas solidárias, em que o espaço de contato consigo mesmo é apoiado e fomentado por pessoas, técnicas, saberes, etc.

- *Āgama*: Quando o profissional considera como sendo uma forma válida de conhecimento o sistema de crenças que o usuário construiu a partir de suas referências espirituais e de leituras de escrituras (*āgama*), sejam quais forem essas.

- *Vikalpa*: Quando o profissional apela, de maneira criativa, para a imaginação (*vikalpa*) do usuário para promover a sua saúde mental, tais como visualizações sobre energias, cores e símbolos. Também, quando o profissional evita utilizar discursos que podem trazer, de forma desnecessária, pensamentos aflitivos. Aqui, também se poderia fazer uma ponte para com os diversificados recursos de expressão e experiência

cultural, artística, social e laboral comumente utilizados pelos profissionais e serviços de saúde mental com fins terapêuticos e de reabilitação psicossocial, como atividades artísticas e artesanais, como pintura, teatro, dança, música etc. (COSTA-ROSA, 2000). Na exploração promocional-terapêutica desses recursos se estimula e se permite que haja espaço para expressão e elaboração dos dramas dos sujeitos com teor altamente terapêutico, e que comumente envolvem processos de harmonização e simbolização salutares. Na APS, em geral não se tem como regra tantos recursos dessa natureza nos serviços de saúde, dado o caráter avassaladoramente biomédico dos profissionais e técnicas ali presentes. Porém, sempre podem ser explorados ou mesmo criados tais recursos, em certa medida, em parcerias com os profissionais das equipes de apoio (NASF) e com os recursos comunitários, estes em geral sempre presentes, porém comumente subutilizados. Construindo redes de apoio psicossocial, geralmente se consegue explorar com alguma riqueza as alternativas de vivência, experiência e expressão subjetiva dos usuários, sobretudo se isso for conectado com suas singularidades, preferências e valores, de modo a que possam ser exploradas a imaginação, a arte, a música, a cultura, o esporte, a jardinagem, a agricultura urbana, os grupos de auto-ajuda etc. Servindo como fonte de experiências e símbolos harmonizadores e fomentadores de elaboração e reequilíbrio da subjetividade e como forma de evitação de pensamentos e experiências aflitivos, esses recursos teriam, ao mesmo tempo, finalidades terapêuticas e relacionadas à promoção de saúde mental.

### **Os dois meios para o domínio da mente**

1.12 *abhyāsavairāgyābhyam tannirodhaḥ*

**O domínio sobre a mente se dá através da disciplina e do desapego.**

1.13 *tatra sthītau yatno 'bhyāsaḥ*

**Disciplina é o esforço sustentado naquele objetivo.**

1.14 *sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ*

**Ela, porém, se torna firmemente enraizada somente quando é mantida por um longo tempo, de forma contínua e com reverência.**

1.15 *dṛṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśtkārasamjñā vairāgyam*

**Desapego é entendido como um controle, oriundo da ausência de desejo pelo que foi ouvido ou visto.**

1.16 *tat param puruṣakhyaterguṇavaitṛṣṇyam*

**Aquele desapego maior é alcançado quando o si-mesmo é compreendido como sendo livre de qualidades.**



Nesses *sūtra*'s, Patañjali expõe os dois meios necessários para se alcançar o domínio sobre a mente: disciplina e desapego (*sū.* 1.13). Observa-se que tal estratégia para a disciplina da mente é anterior ao *Yoga Sūtra*, pois já constava na escritura *Bhagavad Gītā*<sup>60</sup> – “Ó guerreiro, sem dúvida a mente é instável e difícil de segurar. Porém, ó filho de Kuntī<sup>61</sup>, através do desapego e da prática ela pode ser controlada”.

Disciplina (*abhyāsa*) é caracterizada por um esforço em determinada direção, por um tempo suficientemente grande para que provoque mudanças de hábitos. Diferentemente do entendimento de que yoga é uma *prática*, isolada em um horário e espaço definido, pessoas ligadas à tradição preferem compreendê-la mais apropriadamente como um *modus operandis*, um estilo de vida, que visa modificar a atitude da pessoa em relação a realização de ações e ao resultado destas (DAYĀNANDA, 2002; ARIEIRA, 2011). Limitar o yoga à uma prática seria “negar sua natureza enquanto um *continuum* de práticas e filosofia com capacidades transformativas multidimensionais” (ACEBEDO, 2011, p. 20). Como Arieira (2011) destaca, é preciso compreender o processo como uma 'vida de yoga', já que a disciplina deve ser “mantida por um longo tempo, de forma contínua e com reverência” (*sū.* 1.14). No plano psicológico, um longo tempo é necessário para que seja possível o rompimento de padrões cognitivos relacionados a uma associação do si-mesmo unicamente com o complexo corpo-mente, propiciando uma desconstrução cognitiva gradual e saudável do ego (RAO & PARANJPE, 2016, p. 179-180).

Já o desapego (*vairāgya*) é entendido como um domínio sobre os objetos de desejo, “sejam eles vistos ou mesmo escutados, como a descrição de objetos potencialmente desejáveis feita por outras pessoas ou pela propaganda” (ARIEIRA, 2017, p. 53). Já Bhāratī (1986, p. 207), seguindo a interpretação dos comentaristas, coloca o desapego pelo que foi 'ouvido', como as dimensões extra-mundanas descritas nas escrituras védicas – os paraísos celestiais, planos astrais e outros. Em termos psicológicos, Rao & Paranjpe (2016, p. 30), apontam que o desenvolvimento de *vairāgya* (traduzido pelos autores como “neutralidade afetiva”) seria “crucial para a prevenção de tendências decorrentes dos 'mecanismos de defesa' empregados por um ego ativo”. Concluem esses autores que a meditação seria uma forma de eliminar vieses que distorcem a experiência da pessoa sobre dado objeto, tornando a experiência mais objetiva (RAO & PARANJPE, 2016, p. 30).

---

<sup>60</sup> *Bh. Gīt.* VI.35

<sup>61</sup> *Kaunteya* – epíteto de Arjuna.

Para a filosofia do yoga, não se compreende o desapego como uma atitude de desprezo às posses e desejos, mas sim como um esforço em vê-los com maior clareza, compreendendo que os objetos, dada sua natureza efêmera, não podem nos fornecer um estado perene de felicidade<sup>62</sup>. Além disso, o desapego passa por um esforço em eliminar desejos que, se concretizados, iriam contra uma ética de um bem comum, algo considerado prejudicial à tranquilidade mental (*citta prasāda*). Os desejos que não criam ansiedade e expectativas, e que não vão contra um bem comum não são vistos como um impedimento para o autoconhecimento (ARIEIRA, 2017). Assim, o desapego exposto no aforismo define-se não como um abandono dos objetos e experiências do mundo, mas sim como uma atitude de maior objetividade frente a esses, no sentido de evitar uma superimposição excessiva de valores e afetos.

Na tradição *Vedānta* são citados três 'defeitos intrínsecos' que existem quando da relação do sujeito com qualquer objeto do mundo: 1) toda experiência sensorial está tingida por alguma quantia de dor e sofrimento, ou seja, não existe uma experiência absoluta de prazer, pois sempre está contido algum elemento de desgosto associado (*duḥkha miśritattvam*); 2) não importa o valor da aquisição material ou experiência sensorial, sempre haverá um sentimento de insuficiência, devido à crença de que é possível adquirir uma experiência maior e mais significativa (*atRIPTI karatvam*); 3) todo o contato com determinado objeto ou experiência agradável gera um vínculo de apego e dependência (*bandha tatvam*). A intenção do *Vedānta* com a exposição desses defeitos não é apresentar uma visão niilista do mundo, mas sim de mostrar o poder limitado e limitante que existe no campo das ações humanas. Em última instância, o desapego total aos objetos do mundo somente poderia ser alcançado com o conhecimento do si-mesmo que está para além das qualidades da natureza (*sū.* 1.16) e é livre dos desejos.

O desejo desmedido (*kāma*) é colocado na *Bhagavad Gītā* como o “maior inimigo” do homem, por contribuir para a falta de tranquilidade da mente<sup>63</sup>. De forma análoga, na História Ocidental, a paixão excessiva já foi considerada uma das causas morais da loucura, junto com a irregularidade dos costumes (AMARANTE, 1996, p. 46). De acordo com a tese de Coward (2002, p. 51-69), existe uma semelhança entre a filosofia de Patañjali e a psicanálise de Freud e de Jung, no sentido de assumirem uma forte correlação entre memória, desejo e inconsciente. Ambas consideram, por exemplo, que muitos dos processos psicológicos que

---

<sup>62</sup> *Ka.* 1.26

<sup>63</sup> *Bh. Gīt.* 3.37

sustentam o desejo ocorrem ao nível do inconsciente. Além disso, tanto o yoga quanto Freud se debruçam sobre a ideia de condicionamento, na compreensão de que “memória e motivação fazem parte de um único processo psíquico que também inclui escolha e seleção” (COWARD, 2002, p. 55).

Nos termos do yoga, quando uma determinada oscilação mental (*citta vṛtti*) dá lugar a outra, essa não desaparece, mas é preservada na consciência sob a forma de uma impressão latente (*saṃskāra*). Pelo fato dessas impressões terem a capacidade de se autopropagarem, manifestando-se oportunamente em futuras situações em que ocorrem estados mentais similares à condição original, constata-se a tendência da psique em formar padrões habituais de comportamento, chamados de *vāsanā*'s. É comparado, a título de ilustração, *saṃskāra* e *vāsanā* como uma semente e raiz, respectivamente (COWARD, 2002, p. 24).

Distintamente, porém, do determinismo de Freud, na psicologia de Patañjali subentende-se que, através do livre arbítrio, a eliminação desses padrões habituais, enraizados no inconsciente, é algo não só possível mas necessário<sup>64</sup> ao caminho do autoconhecimento (COWARD, 2002, p. 56). Para isso, a meditação seria o processo psicológico utilizado para trazer à tona as impressões mentais, trazendo-as para o plano da consciência – algo que será visto em maiores detalhes no próximo bloco de *sūtra*'s.

Por ser uma psicologia centrada na pessoa (RAO & PARANJPE, 2016), os textos de yoga centram a causa do desejo em questões ontológicas (na ignorância fundamental – *avidyā*) e comportamentais<sup>65</sup>, passando ao largo de uma discussão sobre os –

---

<sup>64</sup> Existe, nesse ponto, uma divergência entre interpretações do *Yoga Sūtra*. Algumas correntes do yoga postulam que todas as impressões mentais deveriam ser antes eliminadas para que seja possível o autoconhecimento. Lê-se, na interpretação do *Yoga Sūtra* de Coward (2002, p. 85), por exemplo, que quando a última impressão mental é 'queimada', então a pessoa é liberada do renascimento e a onisciência é realizada. Para o comentarista da *Bhagavad Gīta* Gambhirānanda (2006), e também ao nosso ver, não existe tal assertiva. De acordo com esse comentarista, as impressões mentais mais prementes devem ser, sim, eliminadas para a realização do conhecimento do si-mesmo e, com essa ocorrência, as impressões mais sutis são eliminadas (GAMBHIRANANDA, 2006).

<sup>65</sup> A *Gīta* expõe uma sequência de comportamentos e sentimentos que uma pessoa tem a partir de pensamentos recorrente sobre determinado objeto. Diz a escritura que esses pensamentos são os que dão origem ao apego que, por sua vez, gera, o desejo. A sequência continua, relatando que, caso o desejo não seja satisfeito, é

(...) processos sociais que condicionam o domínio do patológico à determinações que transcendem o plano puramente individual, pois como sugere Lévi-Strauss, 'diferentes tipos de perturbação ordenam-se em categorias, admitem uma classificação e as formas predominantes não são as mesmas segundo as sociedades e segundo tal ou qual momento da história de uma mesma sociedade' (TUNDIS & COSTA, 1990, p. 10).

Embora os processos sociais envolvidos na causa do desejo não sejam tema de discussão do *Yoga Sūtra*, pensamos que é necessário considerá-los, se quisermos adotar uma perspectiva integral sobre a psicologia do yoga. Por exemplo, tem sido reconhecida a função dos meios de comunicação de massa na produção de 'falsas necessidades' e consequente geração de ansiedades através primeiro da problematização de aspectos naturais da existência humana (fisiológicos, como a sudorese e psicológicos, como a tristeza e a solidão), e depois da oferta de suas 'soluções' para os problemas inventados (AHUVIA & IZBERK-BILGIN, 2013 p. 486).

Vários valores sociais disseminados pelos meios de comunicação de massa e pela estrutura social podem ser considerados relativamente pouco saudáveis, em que o estar acima dos demais, a ambição e a ostentação, a crença na busca pelo sucesso social visto como acúmulo de poder e riqueza etc., são constantemente difundidas. O poder de consumo e o empreendedorismo a todo custo se estendem à área da saúde, dificultando inclusive um mínimo de senso de limite para com o que é sustentável e necessário em termos de modo e ritmo de vida. Isso gera uma relação com a saúde e com os profissionais, técnicas e tecnologias de tratamento similar a relação para com o conjunto dos bens de consumo, vistos apenas como objetos a serem consumidos e meios para obtenção de fins pré-determinados que não remetem o sujeito a um contato consigo mesmo e seus valores e objetivos de vida. Isso gera ou converge com a visão dos problemas de saúde, sofrimentos e frustrações como condições para as quais ainda não se usou ou consumiu da caixa de ferramentas dos profissionais de saúde, o que no cuidado clínico da APS no campo da saúde mental significa, grosso modo, o uso dos psicofármacos ou terapias. Dado que a medicalização já avança a passos largos, na área da saúde, se constata uma crescente dependência da população por serviços e produtos

---

gerada a raiva. A partir desta raiva, são gerados, na sequência, desnorreamento, declínio da memória e perda da inteligência. E, com a perda da inteligência, perde-se o humanismo (*Gī.* 2.62-2.63)

farmacêuticos, na medida em que é difundida a medicalização excessiva de aspectos e experiências da vida e é expandido o mercado respaldado pelo complexo médico-industrial (ILLICH, 1975). Ressaltamos que os consumos de medicamentos voltados para a 'saúde mental' carregam o potencial para gerar um alto grau de apego dos indivíduos aos serviços de saúde, processo que Illich (1975) denominou de iatrogenia cultural.

Portanto, no contexto da saúde mental da APS, o desapego yóguico passaria, necessariamente, por discussões críticas sobre o uso racional de psicofármacos, como ansiolíticos, antidepressivos, do álcool e de outras drogas de adição, bem como sobre as 'falsas necessidades' induzidas pelo mercado de consumo, que produzem, de maneira indireta (na sua ausência), sentimento de vazio ou de ansiedade. Essas discussões poderiam acontecer no Centro de Saúde, com a comunidade em geral ou em grupos específicos, em que profissionais envolvidos com a psicologia e/ou a prática yóguica poderiam discutir os 'três defeitos intrínsecos', que vimos acima, e as causas subjacentes, pessoais e sociais, que sustentam determinados apegos. Poder-se-ia, dessa maneira, ter a oportunidade de se discutir, por exemplo, a insatisfação, a relação custo/benefício, a dependência e o consumo consciente de substâncias aditivas em espaços em que tais valores e saberes poderiam circular, como, por exemplo, nos Grupos de Gestão Autônoma de medicação (GAM), onde eles existem (CAMPOS et al., 2012).

Ainda como sugestão de intervenção psicossocial na APS, levantamos a possibilidade de encontros voltado ao público estudante, tendo como tema uma classe de drogas em emergência – os nootrópicos (as chamadas 'pílulas da inteligência', como ritalina e modafinil). Na ocasião, poderiam ser discutidas as implicações individuais e sociais do uso dessas substâncias e expostas abordagens alternativas; disciplinas mais autônomas e menos iatrogênicas de desenvolvimento das capacidades mentais. Assim, poderia ser contemplada, na discussão, os meios que o yoga, dentre outras modalidades ou PIC, oferece para o domínio mental.

## **Ideias iniciais sobre a integração**

1.17 *vitarkavicārānandāsmītārūpānujamāt samprajñātaḥ*

**A integração com cognição ocorre através da lógica, do questionamento, da reflexão sobre a plenitude e sobre a natureza do sujeito.**

1.18 *virāmapratyayābhyāsapūrvah saṃskāraśeṣo'nyah*

**Existe uma outra integração que advém da cessação das modificações anteriores, permanecendo um resíduo das impressões latentes.**

1.19 *bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām*

**A integração 'bhava pratyaya' pertence aos desencarnados e àqueles absortos na natureza.**

1.20 *śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām*

**Para outros, a integração é precedida de confiança, vigor, intencionalidade, meditação e do despertar da sabedoria advinda da integração com cognição.**

1.21 *tīvrasaṃvegānāmāsannaḥ*

**A integração está próxima para aqueles que têm um forte desejo de libertação.**

1.22 *mṛdumadhyādhimātratvāttato 'pi viśeṣaḥ*

**Também existe, ainda, a diferença leve, mediana e intensa de esforço.**

Patañjali inicia, nesses *sūtra*'s, a classificação dos tipos de *samādhi* – um dos conceitos fundamentais do yoga. O termo *samādhi* foi traduzido aqui por integração, seguindo o estudo de Gulmini (2002). Bhārati (2004, p. 562) expõe que o termo *samādhi* deve ser “entendido como resolvendo (*sam-ā-dhāna*), harmonizando, integrando, assimilando tudo que era diverso, oposto, conflitivo na mente. É tornar a mente clara e aprazível”. Conforme o comentário de Vyāsa sobre o *sūtra* 1.1 – “yoga é *samādhi*” (PRASĀDA, 1998, p. 1), temos que, na filosofia de Patañjali, *samādhi* é considerado um objetivo no yoga.

De acordo com a tradição *Vedānta*, na experiência de *samādhi* ocorre um tipo peculiar de pensamento denominado *akhanda akāra vṛtti* (um “pensamento na forma de continuidade”), denotando que, nesse estado, o sujeito e o objeto escolhido para concentração são reconhecidos como um só ao plano da consciência (ARIEIRA, 2017). Como esclarece Gulmini (2002):

A integração ocorre quando o intelecto se unifica com o objeto de sua concentração e já não há mais distinção entre aquele que percebe, o instrumento da percepção ou inteligência, e o domínio do objeto percebido. O conhecimento propiciado por esta fusão da consciência com o que se deseja conhecer não possui nenhuma espécie de mediação: a cisão entre sujeito e objeto é destruída, e a verdadeira natureza do objeto contemplado surge à

consciência, nítida e incontestável (...) (GULMINI, 2002, p. 164).

Nesse sentido, a teoria fenomenológica consegue capturar bem o processo transformacional do yoga, que culminaria na experiência de *samādhi* (ACEBEDO, 2011, p. 36). Para a fenomenologia de Husserl (1980), a consciência sempre se apresenta somente em relação a determinado objeto, ideia essa que questiona a relação entre sujeito-objeto como entidades independentes. Nessa concepção, a percepção material do mundo seria mais uma percepção extensiva, do que algo externo ao *self* (HUSSERL, 1980, p. 2). Husserl propõe um processo denominado 'redução fenomenológica', composto pela etapa da *epoché*, que consiste em 'deixar de lado' (colocar em parênteses) todas as crenças, teorias e atitudes em relação a si mesmo e sobre o mundo que foram até então dadas como certas" (PULIGANDLA, 1970, p. 19). À parte de importantes diferenças ontológicas, podemos afirmar que existe uma certa semelhança entre a fenomenologia e o processo transformacional do yoga, que culmina na ruptura da relação cartesiana entre o observador e o observado.

No *sūtra* 1.17 Patañjali oferece algumas vias, considerados exercícios mentais, que podem conduzir à experiência de integração. São elas: através de um processo de questionamento lógico (*vitarka*); através de uma análise (*vicāra*) sobre o real e o não-real; através da satisfação (*ānanda*) consigo mesmo; e através da permanência consigo mesmo (*asmitā rūpa*) (ARIEIRA, 2017, p. 57). Diferentemente de Arieira (2017), Bhāratī (1986) traduz os termos *vitarka* e *vicāra* para uma concentração tendo como suporte objetos grosseiros e sutis da existência, respectivamente. Encontramos uma passagem<sup>66</sup> na *Bṛhadārāṇyaka Upaniṣad* que traz um exemplo desses exercícios mentais, mais especificamente da indagação sobre a satisfação:

Ele, então, disse: De fato, não é por causa do marido que ele é amado, mas por causa de seu próprio *ātman* que ele é amado. De fato, não é por causa da esposa que ela é amada, mas por causa de seu próprio *ātman* que ela é amada. De fato, não é por causa dos filhos que eles são amados, mas por causa de seu próprio *ātman* que eles são amados. De fato, não é por causa da riqueza que ela é amada, mas por causa de seu próprio *ātman* que ela é amada.

---

<sup>66</sup> *Br. Up.* II.4.5

Essa fala, do sábio Yāñjavalkya dirigida a sua esposa Maitreyī, evidencia o ponto de vista da *Advaita Vedānta* de que o si-mesmo é a fonte de toda experiência de felicidade.

Patañjali denomina esses tipos de *samādhi*'s de *samprajñata* ('com cognição'), indicando que nesse estado permanece um sujeito que é distinto da experiência. Este tipo de integração também é conhecido como *sabīja* ('com semente'), pois nesse estado existe ainda uma semente da individualidade, de conexão com o mundo externo (ARIEIRA, 2011). Bhāratī (1986) esclarece, ainda, que os *samādhi*'s do tipo com cognição requerem um 'fator de suporte' (*ālambana*), ou seja, a mente necessita de algum objeto de concentração, seja ele de natureza grosseira ou abstrata (BHĀRATĪ, 1986, p. 220). O autor assinala que existe uma ordem colocada por Patañjali no *sūtra*, apontando para o fato de que a mente deve ser gradualmente conduzida, de objetos grosseiros, ou dos efeitos, para aspectos mais sutis da existência, as causas (BHĀRATĪ, 1986, p. 221). Novamente, é provável que exista aqui uma semelhança entre o processo yóguico de refinamento mental e a proposta husserliana, de 'voltar às coisas mesmas', no sentido de um retorno à essência dos fenômenos.

No *sūtra* seguinte, é definido o *samādhi* do tipo 'sem cognição' (*asamprajñāta*), que é quando existe um cessar das oscilações mentais mas permanece, ainda, um 'resíduo de impressões'. Nesse estado, o sujeito permanece em sua própria natureza (*sū.* 1.3). A expressão 'resíduo de impressões' (*samskara-śeṣa*) pode ser compreendida como memórias que estão guardadas no inconsciente (ARIEIRA, 2011). Na tradição da *Advaita Vedānta* é previsto, durante a meditação, um estado de latência, momento em que parece haver a assimilação de conteúdos do inconsciente (DAYĀNANDA, 2000). Lemos na *Māṇḍūkya upaniṣad*<sup>67</sup>:

Deve-se acordar a mente que está imersa em sono profundo; deve-se trazer a mente dispersa novamente à tranquilidade; deve-se reconhecer quando a mente está tingida pelo desejo (e está em estado de latência). Não se deve perturbar a mente que está estabelecida na equanimidade.

Também na psicanálise jungiana, o acesso ao inconsciente é uma etapa importante para a integração do *self*. Moffat (1980) esclarece:

O conceito de saúde em Jung está ligado ao processo de individuação, ou seja, de integração do Eu (do 'self', do 'si mesmo') e ele sustenta que essa

---

<sup>67</sup> *Mā. Up.* III. 45



integração só é possível depois de uma 'descida ao inconsciente' (que se assemelha a um mergulho na loucura) e depois que se assume e se toma a consciência de todo o espectro de nossa situação no mundo, especialmente depois da experiência de enfrentar-se com a morte, com a desintegração. Para Jung, as áreas não conscientes, em particular o que ele chama de *inconsciente coletivo*, áreas estas que são modelos arcaicos de pensamento (ele as chama de *arquétipos*), são uma parte importante do 'self' e devem ser aceitas e elaboradas (MOFFAT, 1980, p. 35-36).

O *sūtra* 1.19 trata de seres que, de acordo com a cosmologia yóguica, avançaram na disciplina ao ponto de alcançarem o *samādhi* já no momento do nascimento (*bhava-pratyaya*), como resultado de impressões adquiridas em vidas passadas (BHĀRATĪ, 1986, 260). Esses seres, desencarnados e imersos na natureza são, portanto, de pouco interesse para nossa pesquisa.

Já o *sūtra* seguinte dirige-se ao ser humano comum, que precisa praticar um determinado método para alcançar a integração. Patañjali lista as qualidades necessárias para se chegar ao estado de *samādhi* não-cognitivo: confiança, vigor, intencionalidade, meditação e o despertar da sabedoria advinda da integração com cognição. Além disso, o alcance a integração é proporcional à veemência com que o *yogin* aplica os métodos (*sū.* 1.21), que pode ter intensidade leve, mediana e intensa de esforço (*sū.* 1.22).

Embora *samādhi* seja um estado largamente explorado na *Yoga Sūtra*, concordamos com Rojo (2003), quando afirma que essa experiência não parece estar facilmente disponível na contemporaneidade:

Sem dúvida, as pessoas que vivem em cidades grandes, com uma infinidade de estímulos, solicitações emocionais e sustos durante o dia todo, sem contar as condições inadequadas de alimentação e descanso, são limitadas neste tipo de prática, atingindo apenas seus estágios iniciais – o que, não obstante, já é altamente benéfico (ROJO, 2003, p. 64).

Vemos que o processo de desenvolvimento yóguico, que requer um longo e ininterrupto período de disciplina, parece contrastar com o estilo de vida atribulado do homem hodierno, tornando difícil que este seja mais que um praticante mediano, que apresenta as seguintes características: seu

corpo é visto como um obstáculo; sua mente é interrompida por emoções e pensamentos divergentes; e as desculpas dos deveres mundanos fazem com que ele não consiga permanecer em meditação, impedindo, assim, de alcançar as profundezas da consciência (BHĀRATĪ, 1986, p. 273).

Com esse quadro, desejarmos que as práticas de yoga do âmbito da APS ou da comunidade e sociedade sejam voltadas para a aquisição de estados de *samādhi* nos parece algo por demais ousado, embora este seja considerado um dos objetivos do yoga. Ainda assim, como diria Vivekānanda (2004), não precisamos condenar a meta se ela nos parece inacessível, mas sim, construirmos os meios necessários para a sua realização. Para isso, qualidades preparatórias apontadas por Patañjali seriam mais apropriadas de serem desenvolvidas no nosso contexto pretendido, sendo que as três primeiras mencionadas do *sūtra* 1.20 (confiança, vigor e intencionalidade) poderiam ser exploradas de forma conjunta, sob o tema da autoestima, um valor que sem o qual não é possível o autoconhecimento (DAYĀNANDA, 2000).

A autoestima é um termo associado à saúde psicológica, que reflete a avaliação geral ou valorização que uma pessoa tem sobre si mesma (SHARMA & AGARWALA, 2013). Dos dispositivos disponíveis na APS, destacamos a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) como uma prática social útil na restauração da autoestima e da autoconfiança de seus usuários. A TCI, juntamente com o yoga, foi oficialmente considerada uma PIC através da portaria nº 849, de 2017. No documento a TCI é definido como uma –

(...) prática de intervenção nos grupos sociais e objetiva a criação e o fortalecimento de redes sociais solidárias. Aproveita os recursos da própria comunidade e baseia-se no princípio de que a comunidade e os indivíduos possuem problemas, mas também desenvolvem recursos, competências e estratégias para criar soluções para as dificuldades. É um espaço de acolhimento do sofrimento psíquico, que favorece a troca de experiências entre as pessoas (BRASIL, 2017, p. 69).

Acreditamos que a TCI, pelo seu caráter gregário, favorece a criação do que Sharma & Agarwala (2013) definem como sendo uma 'autoestima coletiva', que se refere não apenas à avaliação positiva sobre si mesmo, mas também ao grupo ou comunidade a que o sujeito pertence. A autoestima coletiva tem sido considerada um preditor potencialmente forte de fatores associados à saúde mental, tais como satisfação de vida e estresse. Além disso, evidências têm mostrado que sujeitos com

autoestima coletiva tendem a ver seus membros de forma mais positiva do que aqueles que possuem somente uma autoestima pessoal (SHARMA & AGARWALA, 2013). Na TCI, a autoestima e autoconfiança são desenvolvidas porque seu formato horizontal, diferente de uma clínica tradicional ou de grupos de apoio tradicionais (centrados na figura do profissional de saúde), suscita a dimensão terapêutica do próprio grupo, valorizando sua herança cultural e as experiências de cada um (BARRETO, 2008).

A TCI pode ser aproveitada para o compartilhamento de questões, da ordem dos determinantes sociais de vida e da dimensão subjetiva, que atuam como entraves para o processo transformacional do yoga. Mesmo que Patañjali tenha definido, em um *sūtra* que veremos, os obstáculos do ponto de vista do yoga, nada impede que façamos uma releitura e ampliação dessa discussão, de maneira a identificar quais são as atuais situações-problemas deparadas por um determinado grupo ou comunidade, que atuam como impedimentos para um maior domínio mental. Assim, tem-se que o fortalecimento da autoestima e de outras qualidades geradas no âmbito de uma TCI poderia ser um pequeno, mas essencial, passo para a meta yóguica. Outrossim, os grupos em geral presentes nos serviços de APS podem e devem perseguir esse objetivo parcial de elevar a autoestima dos seus participantes. Encerremos essa discussão com uma tradução, adaptada, de um trecho de uma canção de Śaṅkara, chamada *Bhaja Govindam*:

Através da comunhão verdadeira cessa toda ânsia;  
Com o fim dos anseios morre a ilusão;  
Com o fim da ilusão percebe-se a realidade-que-  
não-se-move;  
Com essa realidade, ainda em vida, dá-se a  
libertação.

## Reconhecendo uma ordem 'kósmica'

1.23 *īśvarapraṇidhānādvā*

**Ou através da contemplação a *īśvara*.**

1.24 *kleśakarmavipākāśayairaparāmr̥ṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ*

**Īśvara é um ser distinto, livre de aflições, das ações, da maturação dos frutos da ação e do reservatório de impressões.**

1.25 *tatra niratiśayaṃ sarvajñabījam*

**Nele, a semente de todo o conhecimento é insuperável.**

1.26 *sa*

*pūrveṣāmapī guruḥ kālenānavacchedāt*

**Ele é também o primeiro mestre devido à indistinção da temporalidade.**

1.27 *tasya vācakah praṇavaḥ*

**Sua denominação é a sílaba om.**

1.28 *Tajjapastadarthabhāvanam*

**A repetição daquele om deve ser feita contemplando seu significado.**

1.29 *tataḥ pratyakcetanādhigamo'apyantarāyābhāvaśca*

**Então, a interiorização mental é adquirida, bem como o desaparecimento de obstáculos.**

Nesse bloco de *sūtra*'s é apresentado um método alternativo para alcançar o domínio mental, baseado no conceito de *īśvara*<sup>68</sup>. *īśvara* é um caso de difícil tradução para o português, pois remete à um conceito que é próprio da cosmovisão védica. Consideramos pouco apropriado traduzir *īśvara* por 'Deus', como faz Eliade (1958), pois este conceito diverge da filosofia de Patañjali. O próprio significado do termo *īśvara*, no contexto da escritura, tem suscitado debates ao longo da história, entre comentaristas tradicionais (VACLAVIK, 2013). Sem pretender adentrar em tais debates e em que eles acarretam para a definição de *īśvara* utilizaremos alguns contornos semânticos delineados pela tradição védica.

De acordo com Arieira (2011), a compreensão do conceito de *īśvara* é aberta a diferentes entendimentos. Vivekānanda (2004) esclarece a ideia que pode estar por trás disso, ao afirmar que a compreensão sobre conceitos relacionados a espiritualidade é algo dependente da maturidade cognitiva e emocional daquele que interpreta. No caso de *īśvara*, tem-se primeiro a figura do criador do universo, tal como o conceito de Deus apresentado pelas religiões cristãs. De acordo com o *sūtra* 1.25, *īśvara* possui conhecimento total sobre o universo, portanto, é considerado um ser onisciente.

Em um passo adiante, pode-se conceber *īśvara* como sendo aquele que fornece os 'frutos' das ações ao indivíduo, sejam estes considerados 'palatáveis' ou não. Neste sentido, *īśvara* simboliza a lei da ação e reação, ideia também encontrada nas religiões espíritas. Depreende-se que *īśvara* seria responsável por manter uma ordem social (*dharma*), estabelecida em princípios éticos definidos. Como é esclarecido no *sūtra* 1.24, *īśvara* se distingue de um ser humano, por não

---

<sup>68</sup> No dicionário de Monier-Williams encontramos diversos significados para o termo *īśvara*, entre eles: mestre; lorde; deus; ser supremo (MONIER-WILLIAMS, 2005, p. 171)

estar sujeito ao ciclo de ações e reações, não possuindo tampouco gostos, aversões e impressões latentes, sendo, portanto, imparcial.

*Īśvara* começa a se distinguir do conceito de Deus das religiões ocidentais quando encontramos, nos *vedas*, a definição de *īśvara* como sendo tanto a causa material, formadora do universo, quanto a causa inteligente, que o mantém em funcionamento. Na *Muṇḍaka upaniṣad*<sup>69</sup>, *īśvara* é comparado à aranha, que retira de si mesma a substância necessária (causa material) para a formação da teia, e a tece de acordo com suas próprias habilidades (causa inteligente). Nessa visão, *īśvara* não está separado da criação, pois ele é o próprio universo, bem como a experiência dele. A sílaba *om*, apresentada no *sūtra* 1.27, representa as três fases cíclicas do universo: criação; manutenção; e dissolução.

A última compreensão relacionada à *īśvara* estaria relacionada ao equacionamento de sua natureza, que é consciência, existência e plenitude, com a natureza do indivíduo, de mesmas características. A analogia utilizada para esse caso é o da relação entre o mar e a onda, que embora possuam nomes e formas diferentes, são uma única substância – água. O universo, na visão da *Advaita*, não é visto como uma criação, mas sim como uma projeção daquele um não-dual, chamado de *puruṣa* por Patañjali. Assim, o equacionamento se dá porque a própria noção de criador e criação não se sustenta pois, como vimos anteriormente, não existe uma real transformação da substância para que se façam as miríades de formas aparentes de que dispomos, tal como o mar não é, em última análise, diferente da água.

À parte da tradição védica, podemos trazer referenciais teóricos contemporâneos para enriquecer nossa compreensão sobre a relação entre o indivíduo (*jīva*) e o todo (*īśvara*). Wilber (1995) postula que o universo se configura em uma *holarquia*, compreendida como uma organização composta por entidades de ordem de complexidade crescente (como, por exemplo: átomos; moléculas; células; organismos etc.) que são, cada uma, tanto *parte* quanto *todo*. Assim, no exemplo, um átomo *inteiro* é *parte* de uma molécula; uma molécula *inteira* é, também, *parte* de uma célula e por aí vai, indefinidamente (WILBER, 1995, p. 6). Diz o teórico que, em última instância, “a realidade não é composta de coisas ou processos; não é composta de átomos ou quarks; não é composto de *inteiros* nem tem quaisquer *partes*. Em vez, é composto de *todo/partes*, ou *hólons*” (WILBER, 1995, p. 54; grifo do autor). A partir desse referencial, depreendemos duas ideias: de que não existe uma entidade substancial, independente, chamada ser humano; como tudo que compõe o mundo, o

---

<sup>69</sup> Mu. Up. 1.1.7

indivíduo só é conhecido em seu (s) devido(s) contexto(s); e que o termo *īśvara* pode ser compreendido como a soma total dos todos/partes. Dessa maneira, podemos traduzir *īśvara* por um termo mais próximo de nossa língua – *kosmos*. Em contraste com a palavra *cosmos*, Wilber (1995) propõe a retomada do conceito grego de 'kosmos', que inclui não somente a fisiosfera (o cosmos propriamente dito) e a biosfera (o domínio da vida), mas também a noosfera (o domínio mental) e a theosfera (o domínio espiritual). Assim, o kosmos é composto por todos os hólons, “acima e abaixo” (WILBER, 1995, p. 60). O autor ainda coloca que o conceito de kosmos, introduzido pelos pitagóricos, significava “a natureza ou processo ordenado de todos os domínios da existência” (WILBER, 1995, p. 59), algo que se aproxima do conceito de *īśvara*.

Terminada essa breve exposição conceitual, visando fins práticos, podemos interpretar a instrução 'contemplação à *īśvara*' como o reconhecimento de que existe um esquema maior, uma ordem, que governa os fatos, o mundo fenomênico, incluindo as ações e a própria vida do indivíduo. Na visão dos *vedas*, a ocorrência de um fato qualquer não ocorre por acaso, já que se considera a existência dessa ordem, *īśvara*, responsável por orquestrar a interdependência e interconexão dos fenômenos. A manifestação de *īśvara* se dá através de leis universais - tanto as leis naturais quanto as leis que governam o funcionamento da mente. O reconhecimento desse fato permite ao sujeito uma atitude de relaxamento frente às diferentes, e as vezes adversas, situações de vida, relaxamento este que é necessário para o autoconhecimento (DAYĀNANDA, 2002).

Está implicado no conceito de *īśvara*, a existência de uma 'teia da vida', utilizando a expressão de Capra (1996), que faz com que os fenômenos estejam interconectados, formando um todo coerente. Nessa teia da vida as *minhas* ações são somente um fio, ou seja, os atos individuais não se encerram em si mesmo, mas são parte de um esquema que transcende o próprio indivíduo. A contemplação da inseparabilidade do indivíduo com o universo é o que pode ser compreendido, ainda na linguagem de Capra, como uma visão ecológica profunda. Concordamos com este autor (1996, p. 7) quando afirma que, em última instância, a percepção da ecologia profunda é, também, consciência espiritual e religiosa.

Parece-nos que o que está implicado no conceito de *īśvara* é a sacralização de todos os aspectos que constituem o universo e a vida humana, entendimento este que justifica a existência de inúmeras deidades na cultura védica. É fato estabelecido no conhecimento popular indiano que embora exista, por exemplo, uma deidade que represente a

riqueza (*Lakṣmī*) e outra que represente conhecimento (*Sarasvatī*), todas as formas devocionais simbolizam aspectos particulares, mas não redutíveis, de um mesmo 'Ser Total', que é *īśvara*. Mais ainda, de acordo com Vivekānanda (2004), historicamente a Índia têm acolhido diversas crenças religiosas com suas respectivas figuras de devoção no entendimento de que todas sagram algum aspecto do universo, cada qual com sua singularidade.

Como já colocado, Patañjali, seguindo a tradição védica, afirma que *īśvara* pode ser simbolizado através da sílaba *om* (*sū*. 1.27). Apoiado nos comentários de Śāṅkara e Vyāsa, Coward (2002, p. 20) assevera que, na tradição dos *vedas*, a linguagem tem a função de fornecer “não somente um conhecimento supersensório ou divino, mas um meio prático para a realização da libertação”. Dessa maneira, a repetição da sílaba *om* é trazida como um meio auxiliar para evidenciar a natureza do sujeito. Max Weber, no seu livro “Religião da Índia” (1909), afirma que a repetição da sílaba *om* teria a finalidade de “esvaziar a consciência de pensamentos mundanos”, liberando-se de ansiedades, impulsos e desejos (WEBER, 1958, p. 166).

Trazendo esses entendimentos para o contexto da atenção psicossocial, enfatiza-se a importância do respeito à identidade religiosa e espiritual do usuário, considerando que essa é uma dimensão constitutiva do sujeito. Sabe-se do fator geralmente positivo que a espiritualidade e a religiosidade têm na lida dos fatos da vida, tais como a solidão, a morte e os padecimentos. Desde a assembleia mundial da saúde de 1983, a OMS vem discutindo extensivamente a dimensão espiritual ou 'não-material' da saúde, por considerar que percepções subjetivas, experiências e crenças influenciam no *status* objetivo da saúde e seu funcionamento no domínio físico, psicológico e social (OMS, 1998).

Felizmente, tem havido nos últimos anos um aumento da consciência do público em geral e da academia sobre a relevância da espiritualidade e religião para questões relacionadas à saúde (MOREIRA-ALMEIDA et al., 2016). Um dos achados está relacionado a uma maior capacidade em enfrentar situações estressantes naquele indivíduo que considera a dimensão espiritual da existência (PARGAMENT *et al*, 2000; SULMASY, 2009; SAAD & MEDEIROS, 2014). Dessa forma, julgamos que a crença em um 'ser distinto' da condição humana (*sū*. 1.24), independente de qual seja o contexto cultural-religioso ao qual o usuário se orienta, lhe provê um sentido de existência que o campo da atenção psicossocial não deveria negligenciar.

## Os obstáculos e os recursos disponíveis

1.30 *vyādhistyānasamśayapramādālasayāviratibhṛāntidarśanālabdha  
bhūmikavānavasthitatvāni cittavikṣepāste 'ntarāyāḥ*

**Os obstáculos são as perturbações mentais: doença, falta de interesse, dúvida, falta de atenção, preguiça, intemperança, percepção errônea e estagnação.**

1.31 *duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsaprasāvāsā  
vikṣepasahbhuvāḥ*

**Essas perturbações vêm acompanhadas de sofrimento, melancolia, incapacidade de manter a estabilidade do corpo e da respiração.**

1.32 *tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsāḥ*

**Com o objetivo de eliminar esses obstáculos, faça a repetição da 'verdade única'.**

1.33 *maitrīkaruṇāmuditopekṣāṅgāṃ sukhaduḥkhapunyāpunyaviṣayāṅgāṃ  
bhāvanātaścittaprasādāna*

**A tranquilidade da mente surge quando se adota um sentimento de amizade, compaixão, complacência e tolerância para com o outro, perante situações de alegria, tristeza, mérito e transgressão, respectivamente.**

1.34 *pracchardanavidhāraṅgābhyāṃ vā prāṇasya*

**Ou através de uma pausa após a exalação.**

1.35 *viśayavatī vā pravṛtīrutpanna manasaḥ sthitinibandhanī*

**Ou através da percepção direta de experiências sutis de objetos, que também estabelecem a estabilidade da mente.**

1.36 *viśokā vā jyotiṣmatī*

**Ou mantendo o pensamento na luz livre de tristeza.**

1.37 *vītaragaviśayaṃ vā citam*

**Ou mantendo o pensamento em objetos que são livres de apego.**

1.38 *svapnanidrājñānālabhanam vā*

**Ou refletindo sobre conteúdos presenciados durante o sono.**

1.39 *yathābhimatadhyānādīvā*

**Ou mantendo o pensamento sobre qualquer objeto desejável.**

1.40 *paramāṅgūparamamahattvānto 'sya vaśīkārāḥ*

**Dessa consciência, adquire-se um comando do infinitesimalmente pequeno ao infinitamente grande.**

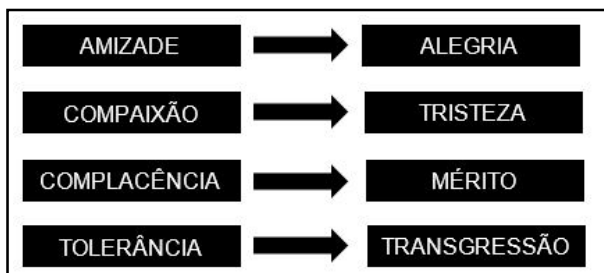
Perturbações mentais, como enfermidade, excessivo apego aos objetos sensoriais, falta de atenção e preguiça, são consideradas obstáculos no progresso do domínio mental. Como solução,

Patañjali fornece nesses *sūtra*'s (1.33 - 1.39) uma lista de



exercícios mentais e mudanças de atitudes que visam a aquisição de uma maior tranquilidade e estabilidade mental (*citta prasāda/nibandhanī*). O *sūtra* 1.33 tem particular importância, pois indica estados de espírito mais apropriados para serem cultivados em determinadas circunstâncias, acarretando em transformações na ordem do social:

Figura 5 – *sūtra* 1.33



No *sūtra* é evidenciado a proposta do yoga enquanto uma filosofia que caminha em direção a um princípio do bem comum, ao propor, por exemplo, uma atitude de compaixão quando alguém depara-se com uma situação de sofrimento alheio.

Trazendo para o âmbito da atenção psicossocial, constata-se que existe um potencial no *Yoga Sūtra* para a *intervenção pela palavra* (TESSER & FROSI, 2015), a ser realizada em atendimentos individuais e em grupos de apoio psicológico. É possível, a partir da escritura, colher temas específicos, geradores de debates e de transformações subjetivas. Dessa maneira, o presente *sūtra*, bem como outros que veremos adiante, podem servir como tema de roda de conversa, em que se discutiria o elo existente entre relações interpessoais benignas e saúde mental, o que, obviamente, pode também ser realizado após práticas de yoga em grupos de yoga em serviços de saúde, academia da saúde e em outros espaços comunitários.

Também a partir do *sūtra* 1.33 pode ser extraído outra estratégia própria para a saúde mental. Sabemos, por experiência, que quando entramos em contato com pessoas que passam por dificuldades semelhantes ou até mais críticas que as nossas, temos uma relativização ou até diminuição de nosso próprio sofrer. Por essa razão, a sugestão da inserção do usuário em grupos terapêuticos ou até mesmo em trabalhos voluntários afins, poderia contribuir para a sua tranquilidade mental.

No âmbito do atendimento clínico, as perturbações listadas por Patañjali poderiam ser evidenciadas no diálogo entre profissional e

usuário, ou simplesmente enriquecê-lo, ainda que de forma implícita, contribuindo, dessa maneira, para uma investigação diferenciada sobre o estado de saúde mental do paciente. A depender das perturbações que poderiam estar acometendo a pessoa, seria possível indicar os recursos listados nos *sūtra's* 1.32 ao 1.39. Por exemplo: ao perceber uma respiração ofegante por parte do usuário, o profissional de saúde envolvido com yoga poderia sugerir exercícios respiratórios (*prāṇāyāma's*). O *sūtra* 1.34, refletindo uma orientação presente no conhecimento popular, atesta que o fato de se realizar uma exalação vagarosa seguido de um tempo sem ar, proporciona uma maior tranquilidade mental. Essa técnica, conhecida entre os budistas e *yogin's* do Himalaia como sendo 'consciência da respiração' (*ānāpāna-sati* - Pali) funciona como um antídoto para a falta de domínio sobre a respiração, esta destacada por Patañjali como sendo um sintoma da distração mental (BHĀRATĪ, 1986, p. 348). Além de seu benefício próprio, acredita-se que esse exercício simples poderia também servir como porta de entrada ao usuário para práticas mais aprofundadas de auto-observação e conhecimento.

### **Integração como uma absorção**

1.41 *kṣīṇavr̥tterabhiḥjātasyeva maṇergrahītrgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpatti*

**Tendo desaparecido as oscilações, a mente entra em absorção, estabelecendo a identidade entre perceptor, o instrumento de percepção e o objeto percebido, assim como um cristal transparente.**

1.42 *tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ*

**Naquele estado, denomina-se 'absorção com raciocínio' quando palavra, objeto e conceito estão misturados por imaginações.**

1.43 *smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyovārthamātranirbhāsa nīrvitarkā*

**Havendo uma total purificação da memória, e a mente, como se tivesse desprovida de sua própria forma, ilumina o objeto proposto, ocorre a 'absorção sem raciocínio'.**

1.44 *etayaiva savicārā nirvicārā ca sukṣmaviṣayā vyākhyatā*

**Desta mesma forma é descrita a absorção 'com questionamento' e 'sem questionamento', levando-se em consideração o aspecto sutil dos objetos.**

1.45 *sukṣmaviṣayatvaṃ cālīṅgaparyavasānam*

**O domínio do sutil vai até o não-manifesto.**

1.46 *tā eva sabījaḥ samādhiḥ*

**Essas absorções são denominadas de 'integração com semente'**

1.47 *nirvicāravaiśāradye 'dhyatmaprasādah*

**Ao desenvolver a absorção do tipo 'sem questionamento', advém a tranquilidade da mente.**

1.48 *ṛtambharā tatra prajñā*

**Naquela tranquilidade, surge o saber que sustenta a verdade.**

1.49 *śrutānumānaprajñābhyāmanyaviśayā viśeṣārthatvāt*

**Esse saber tem um objeto diferente daquilo que é escutado ou inferido, pois se refere a um objeto distinto.**

1.50 *tajjah saṃskāro'nyasaṃskārapratibandhī*

**A tendência nascida a partir daquele saber se opõe às outras tendências.**

1.51 *tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījah samādhiḥ*

**Na eliminação até dessa tendência, devido a eliminação de tudo, ocorre a integração denominada 'sem semente'.**

Os últimos *sūtra's* do primeiro capítulo são dedicados à explicação mais detalhada sobre o processo de integração<sup>70</sup>, em que são definidos diferentes tipos: com/sem raciocínio (*savitarkā/nirvitarkā*); com/sem questionamento (*savicārā/nirvicārā*); com/sem semente (*sabīja/nirbīja*). Considerando-se a complexidade do tema, bem como a necessidade de adaptá-lo à proposta da pesquisa, não adentraremos em pormenores, mas buscaremos expor, ao invés, a ideia geral trazida pelos *sūtra's*.

Patañjali refere que, com a atenuação das flutuações mentais, o *yogin* entra em um estado de absorção, em que a mente se torna "como um cristal transparente" (*sū.* 1.41). De acordo com o comentarista Vyāsa, a analogia presente no *sūtra* ilustra a ideia de que:

(...) assim como o cristal se torna colorido pela cor do objeto colocado ao seu lado e então ilumina de acordo com a forma do objeto, também a mente é colorida pela cor do objeto apresentado a ela, assumindo, portanto, a sua forma (PRASĀDA, 1988, p. 67).

Patañjali retoma a possibilidade, já exposta no *sūtra* 1.17, de se utilizar como fator de suporte à meditação (*ālambana*) objetos grosseiros ou sutis, que se estenderia até o domínio não-manifesto da realidade (*sū.* 1.45). Na cosmologia *Sāṃkhya*, o não-manifesto (*alinga*) é definido como

<sup>70</sup> Seguindo a tradução de Bhāratī (1986) e seus comentaristas, partimos do pressuposto que o termo *samāpatti* presente nesses *sūtra's*, seja utilizado por Patañjali como sinônimo de *samādhi*.

sendo a natureza (*prakṛti*) no estado em que as qualidades básicas estão em equilíbrio (BHĀRATĪ, 1986, p. 407). Chegando a este ponto, o praticante se encontraria na fronteira entre as integrações com suportes meditativos (e 'com semente') e a 'integração sem semente', que é considerada a meta final do yoga (IYENGAR, 2002, p. 98).

De acordo com os professores que interpretam o *Yoga Sūtra* sob a visão vedantina (DAYĀNANDA, 2002; ARIEIRA, 2012), a integração sem semente ocorreria quando o suporte de meditação é abandonado. Se, por um lado, o suporte serve para o desenvolvimento da concentração necessária à integração, por outro, mantém a dualidade através do contraste entre o sujeito e o objeto de meditação. Tendo, então, desaparecido o objeto de meditação, o si-mesmo (*ātman*) tornar-se-ia evidente, como sendo aquilo que permeia o mundo fenomênico, mas que é “diferente de tudo o que é escutado ou inferido” (*sū.* 1.47). O *puruṣa*, sendo auto evidente, não depende da natureza para a sua existência, e é o suporte que sustenta todos os objetos (*sū.* 1.48). Assim, o *nirbīja samādhi* (integração 'sem semente') representa a eliminação da associação entre a mente e o si-mesmo (ARIEIRA, 2012). A partir dessa eliminação, e da descoberta de uma identidade essencial, antigas identificações com o complexo corpo-mente-orgãos são subjugadas (*sū.* 1.50).

Agora, precisamos voltar alguns passos, se quisermos aproveitar o processo de integração para o contexto da APS. Para isso, vamos nos ater ao *sūtra* 1.42, ainda não visto, que aborda o primeiro nível de absorção, denominado 'com raciocínio' (*savitarka*). Este tipo de absorção é definido por Patañjali como sendo aquele em que “imaginações (*vikalpa*) acabam por misturar a palavra, do objeto e do seu conceito associado”. Vyāsa esclarece que, embora essas três categorias possuam linhas distintas de existência, elas parecem ser apreendidas de forma conjunta pelo sujeito cognoscente (PRASĀDA, 1998, p. 69). Segundo o comentarista, parece haver entre palavra, significado e objeto uma “correlação mútua de coincidência” (PRASĀDA, 1998, p. 209). Para a elucidação do argumento, é trazido como exemplo a palavra-objeto-conceito 'vaca':

- 1) 'Vaca' é uma palavra que, como tanto, possui características fonéticas, que são captadas pelo sentido da audição;
- 2) A vaca, enquanto objeto no mundo físico, possui propriedades, como forma e cor, que são captadas através dos sentidos de visão e tato;

- 3) O conceito 'vaca' não tem forma e pertence ao campo mental, não estando, assim, espacialmente localizado no objeto.

Depois, Bhāratī (1986), nos fornece distintos significados para o termo *vikalpa*, presente no *sūtra*. Embora já tenhamos visto que *vikalpa* é considerado um equívoco linguístico em que, através de um determinado discurso ouvido conclui-se um conhecimento sem base real (*sū.* 1.9), o autor levanta outros significados para o termo que dão sentido ao presente *sūtra*: 1) uma opção ou alternativa; 2) uma alternância entre a ocorrência de dois ou mais fatores; 3) um pensamento negativo em oposição, e alternando, com um pensamento positivo. Diz o autor que todas essas formas de *vikalpa* podem surgir quando o praticante está concentrando-se no complexo palavra-objeto-conceito (BHĀRATĪ, 1986, p. 381-382).

Portanto, a integração com raciocínio é aquela em que durante a meditação existe alternâncias entre palavra, objeto e conceito de um determinado objeto de meditação e, nesse processo, o sujeito acaba por misturar as categorias, pensando se tratar de uma única entidade. Veremos, em *sūtra* posterior (3.17), que o *yogin*, ao ultrapassar a aparente unidade entre essas três categorias, adquire poderes relacionados à fala. Mas aqui, tem-se que, com a continuidade da integração com raciocínio, deve-se alcançar o estado denominado de 'não-raciocínio' (*nirvitarka*). Conforme Vyāsa, neste tipo de absorção, através da “purificação total da memória” (*sū.* 1.43), ou seja, com a suspensão do uso e significado convencional dos conceitos mentais, o objeto permanece na sua própria forma, desprovido de condições imaginárias e equívocos linguísticos (BHĀRATĪ, 1986, 390).

E qual seria a contribuição dessas questões de ordem linguística para o nosso contexto? Ora, se o objeto e o conceito estão contidos na palavra, e trata-se de uma entidade psíquica, abstrata e arbitrária, o movimento de refletir sobre as suas distinções poderia gerar um movimento de relativização e desidentificação da pessoa que se considera, ou é enquadrada como, portadora de transtornos, como de ansiedade e de depressão, que podem somente refletir afetos comuns pelos quais passa o indivíduo. Diferentemente de objetos concretos, como a vaca, categorias psiquiátricas não podem ser localizadas no mundo físico. Se o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (sigla inglesa, DSM), considerada a referência fundamental na classificação e diagnóstico dessas patologias, favoreceu, com seus critérios baseados em sintomas, a criação de uma linguagem comum para os psiquiatras de diferentes frentes teóricas (HORWITZ, 2007),

consideramos que essa mesma referência acabou por subjugar os 'dialetos' internos, responsáveis por expressar o contexto e os sentidos subjetivos associados à esses sintomas. Assim, se o sujeito é diagnosticado com depressão em uma determinada consulta médica, a reflexão sobre essa definição para o que ele sente poderia ser questionada e tal diagnóstico associado somente a um modelo de pensamento, a um mapa simbólico, de uma linguagem específica, que não representa, necessariamente, a sua experiência subjetiva. Conforme expõe Wilber (2007):

Ora, em si mesmos, não há nada de particularmente danoso ou enganoso em relação a mapas simbólicos – eles têm imenso valor prático e são indispensáveis à sociedade civilizada. Entretanto, como Schroedinger assinalou, o problema surge logo que nos esquecemos de que o mapa não é o território, logo que confundimos nossos símbolos da realidade com a própria realidade (WILBER, 2007, p. 36).

Esses primeiros estágios de integração, praticados a partir de exercícios de meditação, poderiam servir para compreender essas categorias como um “consenso provisório e momentâneo sócio-histórico-culturalmente localizado” (TESSER, 2007, p. 466). Vejamos que não se pretende, aqui, descartar o valor operacional de categorias diagnósticas, mas sim, de fazer a pessoa voltar-se para uma exploração mais personalizada de sua condição mental, de maneira a encontrar, de forma autônoma, uma terapêutica que seja menos homogeneizada.

## CAPÍTULO SOBRE O CAMINHO PARA A INTEGRAÇÃO

O segundo capítulo é dirigido à pessoa que necessitaria de mais recursos além daqueles que já foram expostos no primeiro capítulo (BHĀRATĪ, 2004). Neste capítulo, sobre os meios (*sādhana pādah*), são apresentados os seguintes temas: o yoga da atividade; aflições que são inerentes à condição humana e a sua causa; características do *puruṣa*, da natureza e a relação entre essas categorias; os primeiros cinco dos oito componentes do yoga de Patañjali.

### O 'yoga da atividade' e as aflições

2.1 *tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*

**Ascese, auto estudo e contemplação à *īśvara* formam o *yoga da atividade*.**

2.2 *samādhībhavanārthaḥ kleśatanūkaranārthaśca*

**O propósito desse yoga é adquirir o estado de integração e também a atenuação das aflições.**

2.3 *avidyāsmītārāgadvēṣābhīniveśāḥ kleśāḥ*

**Ignorância, falsa noção do eu, gosto, aversão e medo da morte constituem as aflições.**

2.4 *avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinnoḍārāṇām*

**A ignorância é o solo de onde emergem as outras aflições, que podem estar dormentes, diminutas, represadas ou em nível crítico.**

2.5 *anityāśuciduḥkhānātmāsu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā*

**Ignorância é conceber o eterno, puro e feliz *ātma* pelo efêmero, impuro e infeliz não-*ātma*.**

2.6 *ḍṛgdarśanaśaktyorekātmtevāsmītā*

**A falsa noção do eu é a aparente identidade entre o aquele-que-vê e os meios de percepção.**

2.7 *sukhānuśayī rāgaḥ*

**O gosto surge como consequência da experiência de alegria.**

2.8 *duḥkhānuśayī dveṣaḥ*

**A aversão surge como consequência da experiência de tristeza.**

2.9 *svarasavāhī viduṣo 'pi tathāruḍho 'bhīniveśaḥ*

**O medo da morte é um comportamento bem enraizado, que flui ao seu próprio sabor em todos os seres, inclusive no sábio.**

2.10 *te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ*

**Deve-se proceder à involução dessas aflições, suprimindo-as ainda quando estão na sua forma sutil.**

2.11 *dhyānaheyāstadvṛttayaḥ*

## A meditação suprime suas expressões.

As aflições são: a existência de uma ignorância fundamental sobre a própria identidade e a conseqüente falsa noção do eu; a presença de sentimentos de gosto e de aversão; e o medo (*sū.* 2.3).

No primeiro *sūtra* é apresentado o *yoga da atividade* (*kriyā yoga*) como um conjunto de três práticas - ascese, auto estudo e contemplação à *īśvara* – úteis para a redução da influência dessas aflições sobre o indivíduo, o que facilitaria o estado de integração. Sobre a primeira prática, ascese (*tapas*), são discriminadas, na escritura *Bhagavad Gītā*, três formas: ascese do corpo; da fala; e da mente. Nessa escritura, a ascese do corpo é definida como sendo a reverência de professores e outras pessoas dignas de louvor, práticas de pureza, retidão, continência e não-violência<sup>71</sup>. Ascese da fala, em suma, é a prática de uma comunicação não agressiva, honesta, agradável e benéfica<sup>72</sup>. E a ascese da mente seria nutrir uma serenidade mental e benevolência, o silêncio e o domínio mental<sup>73</sup>. Em relação à segunda prática - auto estudo (*svadhyāya*) -, entende-se como sendo a leitura e audição de textos que abordam a natureza do sujeito (*ātman/puruṣa*). A terceira prática do *yoga da atividade*, contemplação à *īśvara*, já foi abordada no capítulo anterior. Em suma, o *yoga da atividade* constitui-se como: um conjunto de práticas a serem inseridas no cotidiano; uma maneira diferenciada de conduzir as atividades do dia-a-dia, de maneira que elas sirvam para o autoconhecimento.

No *sūtra* 2.4, em consonância com a tradição *Advaita Vedānta*, é afirmado que a ignorância é o solo de onde emerge as outras aflições. No *sūtra* seguinte a ignorância é definida como a confusão de identidade entre o *ātman*, que é consciência livre de limitações, e aquilo que está sujeito ao sofrimento e à mudança. Estando presente essa ignorância, cria-se a falsa noção do eu, que Patañjali define no *sūtra* 2.6 como sendo a aflição de se tomar 'aquele que vê', o *ātman*, como tão somente um corpo sensorial. A partir dessa noção, o indivíduo age no mundo, movimentando-se em relação aos seus gostos e aversões (*sū.* 2.7-8), perpetuamente amedrontado por sua finitude (*sū.* 2.9). Por causa disso que, de acordo com a tradição védica, ao se resolver a ignorância, considerada o 'nó crítico' existencial, todas as outras aflições perderiam sua força opressora sobre o indivíduo. As aflições podem ter níveis

---

<sup>71</sup> *Bh. Gīt.* 17.14

<sup>72</sup> *Bh. Gīt.* 17.15

<sup>73</sup> *Bh. Gīt.* 17.16



diferentes, e, conforme o comentário de Vyāsa, o *yoga da atividade* citado acima tem como intenção atenuar seus efeitos, ao passo que a prática da meditação serviria para eliminar as manifestações sutis da aflição (PRASĀDA, 1998, p. 103).

Atentando-se para as aflições gosto e aversão (*rāga* e *dveṣa*), constata-se, novamente, uma associação do yoga com a psicanálise, cuja categoria central de estudo é o desejo<sup>74</sup>. Tanto o yoga quanto a psicanálise concordam com o fato de que as memórias, como as experiências de prazer ocorridas no passado, continuam a exercer influência nos comportamentos e padrões mentais do indivíduo, mesmo aquelas inacessíveis ao consciente (COWARD, 2002, p. 55). Na visão do yoga, o gosto só de fato é compreendido como uma aflição na medida em que se torna uma forma de apego ao objeto de desejo, contribuindo para a desatenção do sujeito em relação a sua natureza, mantendo, ao invés, seu *status* de consumidor desejante.

A forma como as aflições são retratadas por Patañjali, como característica natural de todo ser humano, ao ser transposta para o âmbito da atenção psicossocial, permitiria o desenvolvimento de uma relação compassiva, em que tanto profissional quanto usuário dos serviços de saúde estão sujeitos às mesmas aflições básicas, a mesma condição existencial. Porém, à semelhança do que é comumente encontrado na relação mestre-discípulo das disciplinas espirituais (relação ao qual a escritura está originalmente dirigida), também o profissional de saúde mental é, muitas vezes, visto como alguém possuidor do saber e do poder de cura, seja ela mental ou espiritual. Pois, “dada a alienação do sintoma e a própria inércia dos laços sociais dominantes, o indivíduo tende a buscar alguém na posição de mestre supridor” (COSTA-ROSA, 2011, p. 753). Como alternativa, na ética da atenção psicossocial proposta por Costa-Rosa,

(...) para que o sujeito possa engajar-se na produção da saúde subjetividade<sup>75</sup>, é necessário que o intercessor terapeuta seja capaz de deslocar-se da posição do 'mestre supridor suposto' para a de coadjuvante propulsor e facilitador do processo de produção, no qual apenas o 'sujeito do sofrimento'

---

<sup>74</sup> Interessante observar que, no raciocínio do yoga, tanto gosto e aversão compõem a mesma categoria do desejo, em que um significa o desejo de se estar próximo ao objeto, e o outro significando o desejo de se estar afastado do objeto.

<sup>75</sup> Significante utilizado pelo autor para indicar, no âmbito da saúde psíquica, o caráter homólogo entre saúde e subjetividade (COSTA-ROSA, 2011, p. 750).

pode estruturalmente ser o protagonista (COSTA-ROSA, 2011, p. 752).

Protagonismo esse que envolve, necessariamente, uma responsabilização do sujeito por seu próprio desejo. Seguindo a psicanálise lacaniana, Neto (2013, p. 46) assevera que um atendimento em saúde mental deve manter em vista o panorama ético, em que o analista “é aquele que se colocará diante do outro no tratamento para procurar sustentar o direito que esse outro tem de responder singularmente por seu desejo”. Uma atenção psicossocial enriquecida pela visão do yoga, ao invés de negar os desejos, intencionaria esclarecer junto à pessoa os traços culturais e particulares que determinam os gostos e as aversões, de forma que se possa criar um distanciamento entre o si-mesmo e os desejos, sem, necessariamente, afastar-se deles.

Uma mensagem trazida pelo *sūtra* 2.10, de particular importância para a clínica, é de que as aflições devem ser manejadas quando ainda estão em sua forma sutil. Nesse sentido, o *sūtra* nos mostra que, por menor que seja a queixa trazida pelo usuário, e mesmo que essa não se encaixe em um critério diagnóstico, é mais fácil manejar uma pequena aflição do que remediar problemas futuros. Consonante com o *sūtra* seguinte, tem-se que a meditação poderia ser um recurso recomendado pelos profissionais de saúde para o gerenciamento dessas pequenas aflições.

Uma importante contribuição desse trecho da escritura diz respeito a despatologização das aflições (quaisquer que sejam). Ao colocá-las todas como consequências da ignorância fundamental, de que praticamente todos ou quase todos padecemos, desloca e devolve esse terreno comum do drama humano ao campo de onde pouco deve sair, qual seja, o campo da vida diária das pessoas. Este campo, todavia, parece que cada vez mais esgota seus recursos e projeta nos profissionais de saúde um pedido de ajuda, tratamento, diagnóstico e cura. Seja pela aparente e progressiva violência e desigualdade da sociedade contemporânea, seja pela medicalização desenfreada da vida, as pessoas, não raro, vão aos serviços de saúde com pedidos de ajuda para suas aflições, que são traduzidas, então, como 'problemas de saúde mental'. Entender as aflições como frutos dessa ignorância (yóguica) fundamental pode então ter uma dupla consequência benéfica: primeira, a de reconhecer que isso é o dia-a-dia da vida de quase todos, ou seja, de não sairmos do terreno das aflições da vida, que precisa ser conhecido em seu contexto e em suas singularidades; segunda, ao manter a questão neste terreno da vida própria do sujeito, abre-se o encontro clínico para as possíveis ofertas (de atividades yóguicas ou não), consolos e ajudas que o profissional (ou a

equipe, ou o serviço, ou a rede de apoio psicossocial acessível) pode oferecer ao usuário, de modo a que ele se sinta cuidado, tratado e também convidado a participar de um movimento para melhorar sua relação com essas aflições, diminuir, usando termos yóguicos, a ignorância fundamental sobre si mesmo e o mundo fenomênico em que vive, aumentar sua própria sabedoria, empoderar-se e conhecer-se mais, de modo a melhor manejar, diminuir e, quem sabe, “evitar sofrimentos futuros” (sū. 2.16). Tal 'desmedicalização' relativa dos problemas comuns de saúde mental parece ser coerente com a atenção psicossocial de que fala a reforma psiquiátrica e sua desinstitucionalização, mas ainda parece ser pouco presente na APS, tendo em vista o volume de prescrição de psicofármacos nesses serviços (TESSER & FROSI, 2015).

### **As aflições na perspectiva do *samsāra***

2.12 *kleśamūlaḥ karmaśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ*

**O 'reservatório de ações' tem as aflições como sua raiz e deve ser experienciado neste e em futuros nascimentos.**

2.13 *sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ*

**Existindo a raiz, haverá a manifestação das ações, determinando o tipo de nascimento, duração de vida e experiências.**

2.14 *te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetuvāt*

**Estes tipos de nascimento, duração e experiências são causados por mérito e demérito e geram satisfação ou sofrimento, respectivamente.**

2.15 *pariṇāmatāpasaṃskāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhaveva sarvaṃ vivekinaḥ*

**Para a pessoa que tem discriminação, tudo é sofrimento, pelo fato de perceber a tristeza gerada pelas transformações e habituações, bem como pela alternância das qualidades.**

Nesses *sutra*'s são introduzidos alguns elementos do 'modelo kármico'<sup>76</sup> adotado pelo yoga. No *sūtra* 2.12 é apresentado o termo *karmaśayaḥ* que, de acordo com esse modelo, corresponde a um 'depósito de ações' potenciais, que tomarão expressão na forma de experiências nesta ou em vidas futuras (DAYĀNANDA, 2002). De acordo com o modelo, tem-se que ações meritórias, aquelas que projetam algum benefício para o entorno, produzem experiências prazerosas, enquanto que ações prejudiciais provocam experiências de sofrimento. Patañjali

<sup>76</sup> Também denominado modelo reencarnacionista.

esclarece que todas as experiências de vida, incluindo aquelas ainda por vir, têm como sustentáculo a existência de aflições, sobretudo a ignorância fundamental, que mantém o indivíduo em um ciclo sucessivo de vidas e mortes.

No *sūtra* 2.15, o comentarista Vyāsa compara o *viveki*, a pessoa que tem o discernimento de que todos os objetos do mundo são efêmeros, com o olho, que se aflige pelo simples contato de um fio de lã (PRASĀDA, 1998, p. 116). Relacionado a isso, Gilberto Gil, o então Ministro da Cultura, durante a mesa de abertura da oficina 'Loucos pela Diversidade' realizada em 2007, proferiu:

Eu queria fazer uma observação lateral do sentido do sofrimento psíquico, lembrando a primeira frase das escrituras Védicas. Lá está escrito 'tudo é sofrimento'. Tudo é sofrível, mesmo aquilo que seja considerado como bem-estar, felicidade e alegria, que consideramos positivo; lá nesse grande universo religioso, está dito que tudo é sofrimento, inclusive a integridade física e mental que também são sofrimentos. Nada escapa! (AMARANTE & LIMA, 2008, p. 25-26)

De fato, a filosofia do yoga apregoa que até mesmo as experiências prazerosas, aquelas que são frutos de ações meritórias realizadas no passado (2.14), são consideradas uma forma de agrilhoamento do indivíduo na 'roda de *samsāra*', o ciclo de sucessivas mortes e nascimentos. Dayānanda (2002) ressalta a frívola diferença de que as experiências prazerosas seriam, por analogia, como que grilhões de ouro.

Ainda no *sūtra* 2.15, é falado sobre a característica transiente das qualidades (*sattva*, *rajas* e *tamas*), que estão frequentemente revezando entre si. Isso explicaria porque, no plano mental, seja natural que exista uma oscilação entre estados de concentração, agitação e inércia. Sabemos, por nossa própria sensibilidade, que a alternância desses estados mentais, aliado ao fato de que os objetos pelos quais somos apegados também alternam suas características e sua disponibilidade, tudo isso pode gerar sofrimento. A mensagem trazida por Patañjali é de que toda mudança vem acompanhada por certo temor e sofrimento. O desapego, nesse sentido, é valorizado pela filosofia do yoga, por evitar que ocorra um sofrimento desnecessário por parte do sujeito ante a finitude das coisas.

Aqui, parece haver um contraste entre a definição de saúde, como "estado de completo bem-estar físico, mental e social", propagada pela OMS (ALMA-ATA, 1978) e a ideia de alternância e transformação exposta nos *sūtra*'s. Embora a saúde não seja um conceito diretamente

explorado por Patañjali, nos parece que o seu yoga se alinha mais com a tese de Canguilhem (2009), quando esse traz o entendimento de saúde como a capacidade de adaptação e superação de diferentes, e muitas vezes adversas, condições de vida. Referimos, nesse sentido, à definição clássica de yoga como sendo um equilíbrio<sup>77</sup>; uma capacidade que é intrínseca da pessoa, de suportar as marés da vida.

Isto posto, consideramos que uma atenção à saúde mental influenciada pela perspectiva yóguica iria ao encontro do conceito da humanização, bastante presente nas atuais propostas de reconstrução em práticas de saúde na APS, que visa fortalecer valores como a autonomia e o protagonismo dos sujeitos, a co-responsabilidade entre eles e o estabelecimento de vínculos solidários (SIEGEL, 2010). Estes mesmos valores podem ser subentendidos no yoga de Patañjali, pois as aflições, de acordo com essa perspectiva, não representam uma dificuldade que está presente em apenas um grupo de pessoas (no caso os usuários que buscam os serviços de saúde com problemas de saúde mental), mas em todos nós. No plano da APS, tal ideia deslocaria o discurso monológico do profissional de saúde em direção a uma maior interação entre este e os usuários e/ou comunidade, de maneira a buscar não somente respostas para as necessidades de saúde, mas formas de lidar com diferentes tipos de sofrimento que são vivenciados, em menor ou maior grau, por todos, escapando assim do entendimento de saúde como algo restrito ao "problema tecnocientífico estrito dos riscos, disfunções e distorções" (AYRES, 2005, p. 550).

Além disso, a atenção psicossocial influenciada pelo entendimento yóguico do sofrimento, iria trabalhar com as possíveis resistências e negações das pessoas ante às transformações, compreendendo que o sofrimento é um aspecto inseparável da própria vida. Como forma de mitigar sofrimentos futuros, e havendo uma consonância ideológica entre profissional e paciente sobre o tema, poderia ser discutido os projetos de vida (s) do sujeito, utilizando-se como pano de fundo o modelo kármico do yoga, que sugere, em uma linguagem simples, que 'a gente colhe o que planta':

O imaginário permite ao sujeito transcender a situação dada em direção ao que ainda não é, ao futuro. Possibilita, também, a retomada daquilo que já foi, o passado. Dessa forma, o imaginário é fundamental na definição do *ser* do homem, já que

---

<sup>77</sup> Bh. Gī. 2.48 - "Estabelecido no yoga, ó Arjuna, faça seus deveres, tratando de maneira igual o sucesso e o fracasso. É dito que yoga é equilíbrio"

o coloca frente ao seu projeto de ser e a sua história (SCHNEIDER, 2006, p. 104).

## Características do sujeito e da natureza

2.16 *heyam duḥkhamanāgatam*

**O sofrimento que ainda não veio pode ser evitado.**

2.17 *draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ*

**A causa que deve ser evitada é a conjunção entre 'aquele-que-vê' e 'aquilo que é visto'.**

2.18 *prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham drśyam*

**'Aquilo que é visto' tem as características de clareza, atividade e inercia, consiste em elementos básicos e órgãos de ação e percepção e tem como finalidade o desfrute e a liberação.**

2.19 *viśeṣāviśeśalingamātrāliṅgāni guṇaparvāni*

**Os estágios das qualidades básicas são: forma diferenciada; forma não diferenciada; forma determinável; forma indeterminável.**

2.20 *dr̥ṣṭā dr̥śimātrāḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyah*

**'Aquele que vê' é somente consciência que, apesar de puro, percebe os objetos de cognição.**

2.21 *tadartha eva dr̥śyasyātmā*

**O propósito 'daquilo que é visto' é somente para 'aquele-que-vê'.**

2.22 *kṛtārtha prati naṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt*

**Para aquele que cumpriu o objetivo, aquele (mundo de objetos) parece destruído, mas não para as outras pessoas, que continua sendo o mesmo.**

2.23 *svasvāmīśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ*

**A conjunção é o que causa a percepção da natureza do poder entre possuidor e posse.**

2.24 *tasya heturavidyā*

**A causa dessa conjunção é a ignorância.**

2.25 *tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānam taddr̥śeḥ kaivalyam*

**Da ausência da ignorância, ocorre a ausência da conjunção: isso é a eliminação do conflito, que ocasiona a libertação do sujeito.**

2.26 *vivekakhyātiraviplavā hānopāyah*

**O meio para a remoção desse conflito é um imperturbável conhecimento discriminativo.**

2.27 *tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā*

**Para ele, existe a sabedoria final dos setes estágios de desenvolvimento.**

Nesses *sūtra*'s, Patañjali adentra na distinção entre o *puruṣa*, ou 'aquele que vê' (*draṣṭṛ*), e a natureza, o mundo fenomênico ou 'aquilo que é visto' (*drśyam*). Vejamos, então, quais as características dessas duas entidades e qual a causa e 'problema da conjunção' levantado por Patañjali.

No *sūtra* 2.18 a natureza é definida como possuindo as três qualidades básicas – clareza, atividade e inércia (*sattva*, *rajas* e *tamas*, respectivamente) – já vistas no início da escritura. Além disso, a natureza é composta pelos 'elementos básicos' que, de acordo com o modelo *Sāṃkhya* da realidade, compreende a terra, a água, o fogo, o ar e o espaço, assim como o próprio corpo, seus órgãos de ação e percepção<sup>78</sup>, incluindo as faculdades mentais, como já vimos. Assim, natureza é tanto os objetos quanto os meios de percepção. No *sūtra*, o autor estabelece que o propósito dessa natureza é tanto a obtenção de experiências (prazerosas ou desagradáveis) quanto a libertação. De qualquer modo, como é colocado no *sūtra* 2.21, a natureza não tem, na filosofia do yoga, uma realidade independente do sujeito, servindo apenas para esse. Nesse ponto vemos uma clara divergência entre o yoga e o existencialismo sartreano e mesmo da fenomenologia, que postula que "a objetividade, compreendida pelas *coisas*, não depende da consciência para existir, posto que os objetos, a natureza, os corpos, a materialidade existem *em-si* (SCHNEIDER, 2006, p. 105).

Para a filosofia de Patañjali é o sujeito que existe *em-si*. Conforme o *sūtra* 2.20 o sujeito é somente pura consciência, que, embora intocado pelas coisas, toma a forma aparente dos objetos, através de atos cognitivos. Na *Kena Upaniṣad* é ilustrado o *ātmā* como sendo o olho do olho, o ouvido do ouvido, a mente da mente<sup>79</sup>, como forma de distinguir a natureza da consciência dos órgãos de percepção. Porém, na experiência ordinária existe uma associação (*saṃyoga*) entre essas duas entidades, que Patañjali coloca no *sūtra* 2.17 e em outras partes da escritura, como sendo a causa do sofrimento humano. Como colocado também na *Gītā*, yoga pode ser entendido como a disjunção da conjunção com aquilo que causa sofrimento<sup>80</sup>, qual seja, o corpo, que é precível em seu aspecto fisiológico e em suas funções mentais (memória, intelecto etc.). Embora de difícil interpretação, o *sūtra* 2.27 quer mostrar que a conjunção causa

---

<sup>78</sup> *Tattv.* 11.3; 11.16 - Os órgãos ação são: fala; mãos; pernas; anus e genitália. Os órgãos de percepção são: ouvido; pele; olhos; língua e nariz.

<sup>79</sup> *Ke. Up.* 1.2

<sup>80</sup> *Bh. Gīt.* 6.23

uma falsa identificação, em que o si-mesmo é assumido pelo indivíduo como sendo o complexo corpo-mente-sentidos. A respeito do *sūtra*, Dayānanda (2002) traz a comparação com uma barra de ferro luminosa. Ora, uma barra de ferro não possui a capacidade intrínseca de luminosidade, então só pode ter havido aí um contato da barra com o fogo. Similarmente, a existência de um sujeito que se identifica com estados mentais, que declara 'eu sou ansioso', pressupõe uma superimposição entre a consciência e a natureza oscilante da mente. Acrescenta-se aqui que a proposta yóguica de libertação não implica na aniquilação dos estados humorais ou na ausência de pensamentos, mas sim na eliminação de complexos, reações e conflitos que surgem a partir da conjunção entre o si-mesmo e a mente. Tal eliminação da conjunção ocorre, conforme o *sūtra* 2.26, através de uma cognição discriminativa, em que a pessoa se percebe como sendo o único sujeito, invariável e eterno (DAYĀNANDA, 2002).

Sobre o último *sūtra* do bloco, Patañjali não nos esclarece quais são as sete etapas do desenvolvimento, deixando a frase de difícil interpretação. Já em relação à frase do primeiro *sūtra* desse bloco, “o sofrimento que ainda não veio pode ser evitado”, observamos duas interpretações distintas, uma mais relativa e consonante aos *sūtra*'s anteriores e outra que se afina mais aos *sūtra*'s seguintes. Na tradição védica, o sofrimento é segmentado a partir de três fontes: vindo do próprio sujeito (*adhyatmika*); do social (*adibhautika*); ou do meio ambiente (*adhidaivika*) (BHĀRATĪ, 1986, p. 47). Que o sofrimento seja originário de uma questão íntima, ou provenha de causas ambientais, para o modelo kármico, são as ações perniciosas que o indivíduo realizou no passado a razão ontológica do seu sofrimento presente. Portanto, a mensagem implícita é que deve haver um empenho para se evitar ações nocivas, para elas não frutifiquem em um sofrimento que virá. Mas, o que seriam ações nocivas? De acordo com Dayānanda (2002), a nocividade está relacionada à quantidade de pessoas/seres que são afetados negativamente por uma ação individual. Ainda relacionando a frase aos *sūtra*'s anteriores, o sofrimento pode ser evitado pela tão somente compreensão de que o corpo, as relações, as experiências, têm uma finitude.

Interpretando a frase 2.16 à luz dos *sūtra*'s seguintes, vemos que a maneira definitiva de eliminação do sofrimento futuro preconizado por Patañjali passa pela eliminação de sua causa última, que é a conjunção aparente entre o si-mesmo e a natureza. A partir dessas interpretações vamos dialogar com as práticas de atenção psicossocial.



Primeiro, parece que interpretar a frase “o sofrimento que ainda não veio deve ser evitado” conforme o modelo kármico poderia levar, a um último grau, ao entendimento de que o indivíduo é o único responsável por sua condição. Nesse sentido, também poderia se pensar que existe um distanciamento do yoga da compreensão de sujeito como uma construção sócio-histórica, entendimento esse que está na base da atenção psicossocial. Mas, o fato de não constar na obra de Patañjali tal conteúdo, não nos permite concluir que sua filosofia negue a influência das estruturas sociais (seja a família, o Estado, as grandes mídias) sobre o significado simbólico do sofrimento<sup>81</sup>. Além disso, por ter uma base holística, o yoga defende em seu projeto ontológico uma diluição daquilo que se distingue como individual/social. Assim, ainda que para o yoga exista uma negação do aspecto independente da natureza (incluída aqui as estruturas sociais) em relação ao si-mesmo, isso não exclui o fato de que sua existência, relativa, tenha participação na constituição do sujeito.

Retomando, para fins práticos, as fontes de sofrimento, tem-se que uma atenção psicossocial informada pelo yoga poderia investigar os três âmbitos que poderiam estar incidindo sobre a condição mental do sujeito que procura o serviço de APS. O primeiro seria o nível individual, procedente das causas mentais e físicas mais relacionadas à natureza da própria pessoa. Para esse âmbito, indicar-se-ia os recursos que constam na escritura, tais como posturas, meditação, relaxamento, já que essas são práticas individualizadas.

No entanto sabemos que o sofrimento pode ser derivado (ou ao menos sofrer influência considerável) do meio em que vivemos. A promoção da saúde coletiva, que se reflete na saúde mental de cada um, é tratada aqui e ali na escritura, como no *sūtra* 1.33, que já vimos, e nos valores que veremos mais adiante, como não-possessividade, não-violência e outros. Mas, ainda que a disciplina do yoga possa escudar o indivíduo de conflitos relacionados ao meio, constata-se que as orientações dadas pela escritura se encerram no indivíduo e não necessariamente proporcionam um melhor ambiente social, exceto pelos prováveis desdobramento das ações individuais nesse social, ou seja, pelo caráter performático molecular das ações individuais sobre o social. Compreendendo que as correntes culturais e estruturas sociais são inseparáveis do desenvolvimento mental (WILBER, 2000, p. 112) e que a escritura não expõe essa relação, temos, então, que lançar mão de outras

---

<sup>81</sup> Não consta na escritura a conceituação de sofrimento (*duḥkham*). Isso cria um contraste, se compararmos com a robustez com que o conceito tomou no âmbito da produção teórica da atenção psicossocial.

práticas. Pois, por mais que uma determinada pessoa realize práticas yóguicas, conseguindo, dessa maneira, ter uma maior aceitação em relação ao seu corpo, tal benefício não irá implicar em curto prazo uma sociedade menos gordofóbica, por exemplo. Ainda que essa pessoa venha a desenvolver, em seu íntimo, o conhecimento yóguico de que 'eu não sou o corpo', deve-se, conforme a teoria integral de Wilber (2000), não perder de vista o desenvolvimento sociocultural, desenvolvimento esse que inclui, necessariamente, a construção de ambientes saudáveis para grupos minorizados. De acordo com documento do Ministério da Saúde:

O entranhamento do racismo e da homofobia na cultura brasileira e a persistente situação de desigualdade das mulheres na sociedade, sendo alguns dos determinantes da violência, são também determinantes sociais do sofrimento psíquico. As ações de saúde pública são sempre práticas sociais e o entendimento dos determinantes sociais são fundamentais para entender os processos de adoecimento. Dessa forma, as equipes de SF, na medida em que reconhecem esses determinantes sociais do sofrimento, são estratégicas para a prevenção dos agravos decorrentes dos efeitos da discriminação social e da exclusão social (BRASIL, 2010a, p. 38-39).

Nesse sentido, se consideraria válido incentivar o usuário dos serviços de saúde mental para o seu engajamento na luta contra estigmas sociais, como as fobias de gênero e os preconceitos de raça, se estiverem associados ao sofrimento em questão. Pois, uma atenção psicossocial que se proponha integral deve não apenas favorecer à equipe de Saúde da Família, mas também ao usuário quanto ao reconhecimento dos determinantes sociais do sofrimento. Nessa perspectiva, os profissionais da APS teriam a tarefa de discutir e esclarecer, junto com os usuários, a influência dos determinantes sociais para o sofrimento psíquico e de incentivar o poder de agência que os usuários têm para transformar valores culturais estabelecidos, na busca de um lugar mais saudável para se viver. As próprias práticas e o suposto benefício das práticas yóguicas poderiam contribuir para esse fim, ainda que como efeito colateral, dados que os valores envolvidos em ambas convergem (não violência, solidariedade etc.).

Seja qual for o fator preponderante sobre o sofrimento (individual, social ou ambiental), o *sūtra* 2.16 poderia servir como um mnemônico, para lembrar ao usuário que nele existe a potência necessária para barrar sofrimentos futuros.

E quais seriam as contribuições dos outros *sūtra*'s? Ao mostrar o corpo/mundo e seus fenômenos como sendo frágeis *em-si* de substancialidade<sup>82</sup>, uma das orientações que subjaz é que se busque a disjunção, o 'distanciamento interno', entre o sujeito e a *persona*, esta que porta complexos, conflitos e sofrimentos, ou que defende essa ou aquela bandeira social<sup>83</sup>, permitindo que ele se reconheça como consciência-testemunha. Mas, seria importante que o profissional de saúde (afinado com a visão yóguica) possuísse a sensibilidade de perceber o nível de identificação, ou conjunção, do usuário com o que ele percebe como sendo a fonte do conflito, de forma poder orientar as práticas mais apropriadas para o seu caso, contribuindo para a construção gradativa de um conhecimento discriminativo.

### Os oito componentes do yoga: refreamentos e observâncias

2.28 *yogāṅgānuṣṭhānādasuddhikṣaye jñānadīptirāvivekakhyāteḥ*

**Tendo removido a impureza através da execução dos membros do yoga, a luz da sabedoria alcança o conhecimento discriminativo.**

2.29

*yamaṇiyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāranādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni*

**Os oito membros do yoga são: refreamentos, observâncias, postura, domínio do alento, retraimento dos sentidos, concentração, meditação e integração.**

2.30 *ahiṃsāsatyāsteyabrahmacāryāparigrahā yamāḥ*

**Não-violência, veracidade, não-possessividade, continência e não-consumismo constituem os refreamentos.**

2.31 *ete jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam*

---

<sup>82</sup> Ronald David Laing, no âmbito da antipsiquiatria, expõe ideia semelhante ao afirmar que o corpo é onde “corroem as dúvidas e certezas ontológicas” (LAING, 1973, p. 73).

<sup>83</sup> O caso de Arjuna, personagem da *Bhagavad Gītā*, ilustra essa atitude de distanciamento interno. A estória conta o caso do guerreiro que defendia uma questão ética - reivindicava a retomada da posse de uma terra que pertencia a si e a seus irmãos, mas que tinha sido tomada de forma injusta por seu primo Duryodhana. Amedrontado por ter que lutar contra parentes e pessoas queridas, Arjuna é aconselhado por Kṛṣṇa a não fugir do campo de batalha e defender seus direitos, mas com uma atitude de desapego, “(...) encarando de forma igual o prazer e a dor, o ganho e a perda, a vitória e a derrota (...)” *Bh. Gī.* 2.38

Esses são o 'grande voto', que transcendem classe, lugar, tempo e circunstância, e se estendem a todos os seres terrestres.

2.32 *śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyēśvarapranīdhānāni niyamāḥ*

**Pureza, contentamento, ascese, auto-estudo e contemplação à *īśvara* constituem as observâncias.**

2.33 *vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam*

**Pensamentos contrários às observâncias e refreamentos devem ser lidados com uma atitude oposta.**

2.34 *vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam*

**'Esses pensamentos contrários causam danos por serem diretamente executados, levar alguém a executá-los ou permitir que terceiros executem; são precedidos pela cobiça, raiva ou confusão mental; são leves, médios ou intensos; suas consequências são uma infinidade de sofrimento e ignorância' – essa é a atitude oposta.**

2.35 *ahimsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ*

**Na presença daquela pessoa estabelecida na não-violência, ocorre o abandono das rivalidades.**

2.36 *satyapraṭiṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam*

**Com o estabelecimento da veracidade, ação e resultado entram em conformidade.**

2.37 *asteyapraṭiṣṭhāyām sarvaratnopathānam*

**Com o estabelecimento da não-possessividade, todas as joias vão ao seu encontro.**

2.38 *brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ*

**Com o estabelecimento da continência, obtêm-se vitalidade.**

2.39 *aparigrahasṭhairye janmakathamtāsambodhaḥ*

**Com a firmeza do não-consumismo se conhece a causa do nascimento.**

2.40 *śaucāt svāṅgajugupsā parairasamsargaḥ*

**Da purificação, há um desinteresse em relação ao próprio corpo e pelo contato com outros para auto-gratificação.**

2.41 *sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca*

**Da pureza mental, surge a alegria, a concentração, a conquista dos sentidos e a aptidão para o conhecimento do *ātma*.**

2.42 *santoṣādanuttamaḥ sukhālābhaḥ*

**Do contentamento, se alcança uma grande satisfação.**

2.43 *kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāt tapasaḥ*

**O corpo e os órgãos dos sentidos são conquistados, com a ascese que remove as impurezas do corpo.**

2.44 *svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ*

**Do auto estudo, advém a comunhão com a deidade favorita.**

2.45 *samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt*

**Da contemplação à *īśvara*, se alcança a integração.**

Nesse bloco de *sūtra*'s será introduzido o sistema de componentes, ou *oito membros* (*aṣṭa aṅga*) do yoga de Patañjali, a começar pelas “disciplinas de vida” (BHĀRATĪ, 2004) - *yama*'s e *niyama*'s. No *sūtra* 2.28, Patañjali expõe que a prática dos componentes do yoga serve para remover impurezas que, de acordo com Arieira (2017, p. 139), são considerados “fatores que impossibilitam ou dificultam a clareza do entendimento”. Uma vez removida as impurezas, torna-se possível o conhecimento do *ātma*.

No *sūtra* 2.29 os componentes são listados: refreamentos, observâncias, postura, domínio do alento, retraimento dos sentidos, concentração, meditação e integração. Sobre os dois primeiros membros, que veremos agora, optou-se por utilizar a tradução dada por Gulmini (2002) que traduz *yama*'s e *niyama*'s por refreamentos e observâncias, respectivamente. Embora, em decorrência da nossa cultura cristã, a tradução desses termos possa carregar uma conotação de autopunição, algo que vise uma 'expição de pecados', observa-se que as disciplinas yóguicas pretendem, na verdade, fortalecer o comprometimento da pessoa com o autoconhecimento (BHĀRATĪ, 2004). Refreamentos e observâncias, portanto, servem para criar uma estrutura de valores no indivíduo através de comportamentos que devem ser evitados e outros que devem ser fortalecidos.

Os refreamentos são listados no *sūtra* 2.30: não-violência; veracidade; não-possessividade; continência; não-consumismo. Conforme o comentário de Vyāsa (PRASĀDA, 1998, p. 155), todos os refreamentos e observâncias têm origem e servem para alcançar o princípio da não-violência. Parte-se do imperativo ético, utilizado por diferentes religiões, de 'não fazer aos outros o que você não quer que seja feito a você'. Com o seguimento dos refreamentos, intenciona-se, por um lado, a desnaturalização de comportamentos agressivos e, por outro, o desenvolvimento de uma maior coerência entre *psiché* (conteúdos mentais), comportamentos e relações sociais, tomando como pressuposto que existe uma contiguidade entre o bem-estar pessoal e o bem-estar das relações sociais. Além disso, os refreamentos facilitam o processo de integração (*samādhi*), ao eliminar distrações providas de desejos e emoções descontroladas (PULIGANDLA, 1970, p. 22). Patañjali esclarece, no *sūtra* 2.31, que os refreamentos são, no seu conjunto, o

'grande voto' (*mahā vratam*) que todos os seres deveriam seguir, independentemente das condições de classe, circunstância, lugar ou tempo.

Em seguida, Patañjali lista atitudes e comportamentos que devem ser fortalecidos: pureza; contentamento; ascese; auto-estudo e contemplação à *īśvara*. Essas observâncias parecem estar mais dirigidas à pessoa que visa a integração yóguica, portanto, não são consideradas valores morais universais. No *sūtra* 2.33 é dada uma orientação que, segundo Coward (2002, p. 47), se aproxima da psicologia cognitivo-comportamental, qual seja, quando a pessoa é inquietada por ideias que são contrárias aos refreamentos e observâncias se deve neutralizar esses pensamentos com o cultivo de uma 'atitude oposta'. No *sūtra* seguinte, Patañjali esclarece que a atitude oposta se dá através da conscientização, por parte do sujeito, de que essas ideias podem causar danos a si ou a terceiros, de forma direta ou indireta, e são geradoras de sofrimento e ignorância.

Do *sūtra* 2.35 em diante são apontados os benefícios advindos com o estabelecimento das observâncias e refreamentos. Vamos, agora, interpretar esses benefícios e o sentido de cada autodisciplina, já buscando um diálogo com a atenção psicossocial e o cuidado em saúde mental na APS.

O primeiro refreamento, *ahimsā*, diz respeito ao comprometimento de se evitar cometer agressões de ordem física, verbal ou mental. De acordo com Minayo & Souza (1998) a violência é um fenômeno complexo e pluricausal, resultante da relação dialética entre o natural, o individual e o social. As autoras definem violência como “ações humanas de indivíduos, grupos, classes, nações que ocasionam a morte de outros seres humanos ou que afetam sua integridade física, moral, mental ou espiritual” (MINAYO & SOUZA, 1998, p. 514). Assim, a violência também provoca impactos diretos na saúde mental, através de traumas, medos e ansiedade.

No âmbito da saúde coletiva brasileira, parte das manifestações de violência no Brasil são quantificadas através da taxa de mortalidade por 'causas externas', indicador que abarca os acidentes de trânsito, homicídio e suicídio. No entanto, como explora Minayo (1994b), grande parte da violência escapa às notificações – são os casos de traumas psicológicos, morais, relacionais, entre outros. Considerado um dos 'pontos negros' mais destacados pelas estatísticas no Brasil devido a sua alta taxa de mortes (MINAYO, 1994b, p. 14), o trânsito constitui-se como espaço onde são presenciadas diferentes nuances de violência que, seguindo a teoria do fato social de Mauss (*apud* MINAYO & SOUZA,

1998), é resultado de uma complementaridade de fatores comportamentais, psicológicos, sociais e estruturais.

Dentre esses fatores, o enfoque do yoga normalmente se restringe ao plano individual da violência, apelando para a adoção de uma postura pacífica. Utilizando o exemplo do trânsito, o princípio ético da não-violência poderia se expressar de diversas maneiras, como a adoção da direção passiva, da prática da gentileza e de meios de transporte considerados menos 'agressivos' ao meio ambiente, opções estas que certamente fariam do trânsito um lugar menos ansiogênico. A premissa, atestada no *sūtra* 2.35, é que, ao adotar o compromisso com a não-violência a pessoa teria a capacidade de não somente adquirir uma maior tranquilidade mental, mas também de apaziguar conflitos presentes no meio, contribuindo assim para a paz ambiental.

A questão que permanece é como que, através do yoga, poderíamos lidar com a violência estrutural, que Farmer et al. (2006) definem como sendo os arranjos sociais (econômico, político, legal e religioso) que, arraigados na cultura, oprimem indivíduos ou grupos específicos, impedindo-os de alcançarem o seu potencial pleno. No nosso entendimento, a violência estrutural, constituída historicamente e naturalizada com a ajuda das grandes mídias, passa despercebida pelo senso comum e não é passível de ser transformada somente com gestos de gentileza. Porém, se tomarmos como referência a postura adotada por Mahatma Gandhi (1869-1958), vemos que este valor yóguico não precisa, necessariamente, estar voltado somente para mediar relações entre sujeitos, mas também pode servir de princípio norteador para regular, nos termos de Marx, infraestruturas e superestruturas que compõem uma sociedade. Durante a campanha de independência da Índia, Gandhi adotou um método de resistência ativa, chamado *satyagraha*, como resposta à violência estrutural a que o seu país estava submetido na época pela Inglaterra, que incluíam ações não-violentas como o boicote aos produtos importados e outros atos de desobediência civil, deixando claro que pacifismo não significa a adoção de uma postura passiva.

Na APS, o compromisso com *ahimsā* se manifesta, como regra geral, na realização de escolhas, de todas as partes envolvidas, por estratégias terapêuticas de menor dano possível. No âmbito das adições e toxicodependências, esse compromisso se expressa e pode ser incorporado aos discursos e nas ações estratégicas de 'redução de danos', promovendo, assim, maior força a esta abordagem, voltada tanto para o nível da clínica quanto para o plano macro político, e que serve justamente para minimizar os diferentes tipos de violência, como a biológica, social, cultural e estrutural.

Na atenção psicossocial, essa diretriz yóguica conflui para a construção de uma relação empática entre profissional e usuário, característica sabidamente e unanimemente desejável em alto grau nas interações terapêuticas, que facilita a adoção de uma abordagem não violenta dos problemas, sintomas e comportamentos apresentados. Aqui, um viés específico pode ser explorado quanto a um significado sutil da não-violência: uma relação empática implica em uma sensibilidade e maior respeito àquilo que os usuários trazem como sofrimentos ou sintomas. Pois, na perspectiva psiquiátrica, ou mesmo simplesmente médica, os sofrimentos e sintomas psíquicos frequentemente significam apenas transtornos, mercedores de pura supressão, contenção ou controle, na suposição de que sua eliminação ou redução e controle significaria automaticamente sucesso terapêutico. Isso acaba por desconsiderar os significados das vivências, dos aprendizados e das experiências para as pessoas envolvidas com os quais podem estar (e comumente estão) conectados tais sintomas, além de gerar uma super medicalização das aflições. Em outras palavras, uma postura de ajuda empática não-violenta e aberta ao outro implica um deslocamento dos profissionais da APS e da saúde mental da quase automática e comum busca profissional (e por conseguinte perigosa, uma vez que os profissionais detêm poderes sociais, relacionais e técnicos significativos, sobretudo os profissionais médicos - que diagnosticam e prescrevem) de supressão e controle rápido sintomático através de sua intervenção técnica, no sentido do reconhecimento do potencial de violenta alienação dos usuários em relação à sua própria experiência, potencialmente ou mesmo comumente decorrente de tratamentos psicofarmacológicos, quando exitosos. Há uma nuance ética aqui envolvida, que fica ressaltada pela não violência, que vai na direção da otimização e exploração do vínculo e das formas suaves e compartilhadas de cuidado, tratamento e ressignificação dos sentimentos, experiências e sofrimentos fomentadores do crescimento, amadurecimento e autonomia dos usuários.

Nesse sentido, todas as formas de tratamento de transtornos ou sintomas mentais via psicofármacos podem ser consideradas em certa medida violentas, uma vez que, como regra geral, visam apenas produzir ou produzem (em parte) uma simples eliminação da percepção do(s) sintoma(s), com alguma desconexão do sujeito de sua própria experiência e subjetividade (supressão do contato com suas aflições), transferindo a potência terapêutica para o manejo profissional heterônomo medicamentoso, o que a princípio é sempre indesejável. Assim, os psicotrópicos, nessa linha da não-violência, seriam preliminarmente considerados como sintomáticos perigosos de efeitos adversos, só



utilizados em situações extremas ou muito bem justificáveis e pelo mínimo tempo possível, em que se considere que o benefício esperado supere os prejuízos e efeitos adversos. Isso não proíbe o seu uso, mas cria uma visão alternativa típica da atenção psicossocial que inverte a hierarquia de preferências, altera os significados atribuídos ao seu uso e função e sua potência, e constrói um conjunto de valores éticos que mudam drasticamente sua desejabilidade: de tratamentos supostamente eficazes para problemas de saúde os psicofármacos convertem-se em sintomáticos perigosos controladores dos processos cognitivos, da consciência e do comportamento – e, por isso, sempre, em princípio, indesejáveis. De opções terapêuticas preferenciais eles passariam para uma 2ª ou 3ª linha de intervenções; de opções facilmente acionáveis para recursos indesejáveis e relativamente violentos, considerando-se o seu pouco fomento à ressignificação, maior autonomia e reelaboração das experiências, sensações, subjetividades e sofrimentos, movimentos estes que, de acordo com a perspectiva psicossocial, são desejáveis para o cuidado em saúde mental na APS (exceção feita a situações em que os psicofármacos podem promover isso, esgotadas outras opções)<sup>84</sup>.

Em síntese, pontuamos que uma atenção psicossocial pautada pelo preceito da não-violência é aquela: não-iatrogênica; cuidadosa na utilização da fala e na consideração pelo contexto de vida do usuário; que auxilia o usuário na conscientização de seus comportamentos cotidianos de violência e de como uma atitude contrária (*pratipakṣa bhavanā*) poderia contribuir para uma maior tranquilidade da mente; e aquela que contribui para evidenciar possíveis violências estruturais que influem diretamente sobre a saúde mental do usuário, auxiliando este para meios pacíficos de superação.

Sobre o segundo reframento, veracidade (*satya*), significa o compromisso que se deve ter em transmitir informações, perspectivas e sentimentos da maneira mais clara e fidedigna, desde que seu conteúdo seja não-agressivo, agradável e benéfico ao ouvinte<sup>85</sup>. No *sūtra* 2.36 o autor coloca que, com o estabelecimento dessa disciplina, ação e resultado entram em conformidade, ou seja, “o que a pessoa diz acontece, torna-se verdade” (ARIEIRA, 2016, p. 149). Da forma como estão expostos, os resultados dos reframentos carregam certo ar de paranormalidade

---

<sup>84</sup> Talvez, em casos de extrema agitação, desconexão e incomunicabilidade com qualquer pessoa, esgotados outros recursos, que existem e precisam ser valorizados, mesmo em casos mais graves, como os chamados surtos psicóticos (SEIKKULA, 2003)

<sup>85</sup> Bh. Gī. 17.15

(*siddhi*'s, falaremos mais adiante). Mas, também podemos depreender dos *sūtra*'s que, de maneira mais prática, os reframentos contribuem para uma maior coesão social. No caso da veracidade (ou sinceridade), quando presente nas relações humanas, permite o desenvolvimento da confiança mútua e da cumplicidade entre as partes, permitindo que se desenvolvam 'redes sociais de apoio', estruturas que por si só são consideradas terapêuticas, especialmente para a saúde mental.

O conceito de rede social de apoio vem adquirindo proeminência após a reforma psiquiátrica, em que a lógica hospitalocêntrica e excludente utilizada para o tratamento de pessoas portadoras de transtornos mentais vem sendo progressivamente substituída por uma assistência que preza pela integração social e familiar. Não somente as pessoas portadoras de sofrimentos psíquicos (chamados transtornos mentais), mas toda pessoa (salvo, talvez, raras exceções) precisa de algum tipo de rede social de apoio. A existência de suportes sociais ativos e confiáveis parece ser uma prerrogativa para a saúde mental, uma vez que fornece ao indivíduo recursos para o enfrentamento de situações estressantes (BRUSAMARELLO, 2011). Embora a veracidade, no contexto do yoga, não tenha como objetivo a criação de maiores redes de apoio, pensamos que, no contexto das relações humanas, a consonância entre falante e ouvinte criada por esse princípio ético facilita tal construção.

De maneira geral, salvo exceções importantes em relação a assuntos sensíveis, esse princípio ético aplicado no âmbito da atenção psicossocial se expressa através do uso de uma comunicação honesta, agradável e terapêutica, oportunizando, dessa maneira, a criação do vínculo entre profissional e usuário. Levantamos, aqui, uma cautela afinada com a disciplina do yoga, que preza pelo desenvolvimento da sensibilidade: diz respeito às diversas formas de comunicação não-verbal que o profissional transmite durante um atendimento, tais como postura corporal, tom de voz, distância pessoal, olhar e expressão facial que, ainda que muitas vezes inconscientes, podem ter um fator iatrogênico, minando a confiança mútua entre usuário e profissional se não forem bem lapidadas (ARAÚJO, SILVA & PUGGINA, 2007). Desse modo, a aplicação do princípio yóguico da veracidade também envolve uma tomada de consciência do profissional por parte desses meios de comunicação e um empenho em alinhar pensamento, fala e ação de forma que não existam ambiguidades no processo terapêutico. Outras observações relacionadas ao princípio da veracidade nessa situação seriam: evitar o emprego de palavras estrangeiras, incompreensivas ou

mesmo incomuns ao ouvinte; evitar um discurso com significado vago ou que confunda o ouvinte (BHĀRATĪ, 2004, p. 480).

Além disso, sempre que pertinente, o profissional afinado com o modo psicossocial de cuidado em saúde mental deve buscar nutrir no usuário a criação de vínculo deste com sua família, no entendimento que é na família "que as relações mais verdadeiras são estabelecidas e as soluções para os problemas podem ser elaboradas" (BRUSAMARELLO, 2011, p. 38). No entanto, muitas vezes as demandas de saúde mental encontradas na APS têm origem em desentendimentos familiares. Neste caso, a atenção psicossocial deve ter como foco de cuidado a família e não somente o indivíduo aflito, sendo que a solução amiúde envolve o desenvolvimento da comunicação sincera e não violenta entre as partes envolvidas.

O terceiro princípio ético, *asteya*, significa 'não-roubar'. Mas, optamos por traduzi-lo por 'não-possessividade', considerando que este princípio abrange qualquer forma de oportunismo, tais como considerar a posse de outra pessoa como sendo 'minha' para o aproveitamento da situação (BHĀRATĪ, 2004, p. 482), cortar a fila no trânsito, estacionar em vaga de deficiente e outras 'corruptelas' do cotidiano. Na perspectiva *yóguica*, essas ações se acumulam, formando tendências negativas (*durvāsana's*), que contribuem para a fragmentação do caráter e a perturbação mental. Em um olhar ampliado, o princípio da não-possessividade poderia, inclusive, servir de crítica aos roubos/rombos e à falta de economia nos recursos naturais decorrentes do nosso estilo de vida baseado no consumo, depleções estas que frequentemente passam despercebidas, mas que, de algum modo, afetam a nossa paz mental, produzindo uma gradual sensação de auto sufocamento junto com a ideia de que, como projeto de sociedade, 'não estamos indo na direção apropriada'. No *sūtra* 2.37 é dito que, quando a pessoa conquista a não-possessividade, "todas as joias vão ao seu encontro". Sobre a afirmação, comentaristas, seguindo o comentário proposto por Vyāsa<sup>86</sup>, interpretam a frase no sentido literal (BHĀRATĪ, 2004, p. 535), enquanto outros a concebem figurativamente, no sentido de que, uma vez que a pessoa perdeu o desejo por posses alheias, ela deixaria de sofrer carências, além de ter suas necessidades reais garantidas (ARIEIRA, 2017, p. 149). Trataremos da não-possessividade em conjunto com o último refreamento, traduzido (de maneira distinta) por nós como não-consumismo (*aparigraha*), pois em ambos os princípios existe uma crítica implícita, sutil e profunda sobre o estilo de vida voltado para a

---

<sup>86</sup> "Jóias se aproximam dele por todas as direções" (PRASĀDA, 1998, p. 165)

aquisição de bens (materiais e imateriais) e para a realização constante de desejos.

Depreende-se do *sūtra* 2.39 que o desejo que não corresponde às necessidades do homem serve como impedimento para o seu acesso a questionamentos de natureza ontológica. Isso porque, para a pessoa que busca constantemente os prazeres imediatos, pouco tempo resta para reflexões de ordem existencial. Paralelamente a isso, no âmbito da saúde pública, existe a constatação atual de que o consumo frequente de substâncias, como bebidas alcoólicas e cigarros, pelo seu impacto na saúde mental, pode contribuir para os chamados Transtornos Mentais Comuns (SÃO PAULO, 2011).

De forma radical e sensivelmente holística, Vyāsa, ao comentar o *sūtra* 2.15, afirma que “nenhum entretenimento é possível sem prejudicar outros seres vivos” (PRASĀDA, 1998, p. 115). Se consideramos que o consumo pode se tornar uma forma de entretenimento, quando este é superior às necessidades básicas, a frase poderia servir de crítica às grandes marcas da indústria têxtil que se utilizam de trabalho escravo<sup>87</sup>, bem como à tantas outras empresas de entretenimento propriamente dito que geram, como *byproduct*, sofrimentos desnecessários em populações humanas e animais. Ressalta-se, dentre os hábitos de consumo, o prazer carnista, no qual a indústria pecuária justifica a morte de animais e a gradual morte da biodiversidade como sendo “para uma vida mais gostosa”<sup>88</sup>. Na visão do yoga, tal hábito se opõe a três reframentos: não-consumismo; não-violência; e não-possessividade, pela apropriação indevida de outro ser vivo.

Ao transportar e adaptar o modelo holístico do yoga para o âmbito da saúde coletiva e da APS, vemos que só é possível falar de integração psicossocial se o bem-estar físico e mental for um agente norteador da produção, fiscalização e distribuição dos bens de consumo. Assim, uma atenção psicossocial balizada por esses princípios éticos do yoga repercutiria em: um maior diálogo intersetorial e intervenção, principalmente entre a área da saúde e outros setores estatais (inclusive de regulação) para com o mercado; estímulo ao consumo consciente de

---

<sup>87</sup> A Organização Não-Governamental 'Reporter Brasil', em 2012, levantou uma lista de 20 grandes marcas (como Zara, Renner, Marisa, M. Officer) que possuíam irregularidades trabalhistas, tais como: presença de trabalho infantil; condições degradantes em alojamentos; proibições de deixar o local de trabalho; indícios de tráfico de pessoas (<http://reporterbrasil.org.br/2012/07/especial-flagrantes-de-trabalho-escravo-na-industria-textil-no-brasil/>)

<sup>88</sup> Slogan da empresa de alimentos frigoríficos Sadia.

alimentos e substâncias alteradoras da consciência; pesquisa e divulgação acessível sobre as implicações psicológicas e sociais sobre hábitos consumistas.

Em relação ao último refreamento, continência (*brahmacārya*), Vyāsa define como sendo “o controle sobre o órgão progenitor secreto” (PRASĀDA, 1998, p. 1.55). Embora, comentaristas tradicionais do *Yoga Sūtra* se refiram à prática da castidade (BHĀRATĪ, 2004), é comum encontrarmos professores contemporâneos, como Arieira (2017), que optam por interpretar o termo ao pé-da-letra, que significaria manter uma 'conduta que levaria ao Absoluto' (*brahma-carya*). Já Iyengar (2002) define o termo como sendo o gerenciamento sobre a energia sexual<sup>89</sup>, ao recordar que, historicamente, sempre houve *yogin's* chefes de família. Esse gerenciamento, ou o controle absoluto, levaria a uma maior vitalidade por parte do praticante, conforme está colocado no *sūtra* 2.38. De qualquer forma, consideramos problemático discutir um tipo de regime que pode facilmente tomar contornos de bio-moralidade (ALTER, 1994, 2011), tendo, portanto, pouco cabimento no âmbito da atenção psicossocial na APS. Esse refreamento poderia servir, talvez, como um contraponto à ideologia de supevarlorização e superestimulação extrema da sexualidade, características não raras em uma sociedade em que o sucesso a todo custo e a performance empreendedora parecem ser imperativos quase absolutos, o que pode gerar e também vem gerando aflições.

Em relação à primeira observância, pureza (*śauca*), Vyāsa distingue a purificação externa, que são as ações de higienização corporal e alimentação apropriada, da interna, que consiste em “lavar as impurezas da mente” (PRASĀDA, 1998, p. 159). A purificação interna é entendida como o gerenciamento de emoções, como orgulho, intolerância, apego, aversão, inimizade, através do cultivo de sentimentos opostos (BHĀRATĪ, 2004, p. 495).

Como o objetivo é a aquisição de uma mente tranquila, a purificação externa é citada, pois condutas alimentares, como jejum, quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos, também têm reflexo no

---

<sup>89</sup> Observa-se, também, que o termo *brahmacarya* é utilizado para denominar a primeira etapa, de acordo com a sistematização de etapas de vida da tradição védica. Nesse sentido, *brahmacarya* pode ser traduzido como 'discipulado', representando o período dos 5 aos 25 anos em que o jovem é iniciado nos estudos (BHĀRATĪ, 2004). Dessa maneira o termo transmite também a relação entre a puberdade e o redirecionamento dos impulsos sexuais para a formação educacional e/ou religiosa (IYENGAR, 2002)

campo mental (BHĀRATĪ, 2004, p. 494). Sobre a alimentação apropriada a *Bhagavad Gītā* sugere a ingestão de “alimentos puros, que promovem a longevidade, a firmeza da mente, a força, a saúde, que criam um senso de alegria e satisfação e que são suculentos, oleosos, substanciais e agradáveis”<sup>90</sup>. Na mesma escritura é dito que o yoga não serve para aquele que come excessivamente, nem para aquele que se exagera no jejum<sup>91</sup>, ressaltando, dessa maneira, a importância de uma alimentação moderada. Ainda sobre a purificação externa, Bhāratī (2004) acrescenta que “um espirro, um nariz escorrendo, um estômago murmurando, ou muco nos pulmões, não são conducentes para uma meditação imperturbável” (BHĀRATĪ, 2004, p. 546), motivo que levaria o praticante a buscar práticas de limpeza orgânica<sup>92</sup>.

Patañjali coloca, como “efeito colateral”<sup>93</sup> da purificação externa, um sentimento de aversão em relação ao próprio corpo e uma ausência de desejo por contato com outros corpos, ao que Vyāsa esclarece:

A pessoa começa a se limpar, sentindo-se desgostosa com a sujeira de seu corpo. Então, ela percebe o defeito do corpo. Ela perde o apego ao corpo e torna-se mais contida. Depois, ela deixa de querer entrar em contato com outras pessoas. Ela vê a natureza do corpo. Ela deseja se livrar do próprio corpo, ao perceber que ele nunca está puro, mesmo sendo constantemente lavado com água etc. Como pode ela entrar em contato com o corpo de outras pessoas, que são ainda mais sujos? (PRASĀDA, 1998, p. 166)

A repulsa ao corpo trazida por Patañjali e explicada por seu comentarista é suavizada por outras interpretações. Arieira (2017, p. 151), por exemplo, coloca como resultado da purificação externa a “indiferença em relação a seu próprio corpo [e] ausência de apego aos outros”. A ideia

---

<sup>90</sup> *Bh. Gī.* 17.8

<sup>91</sup> *Bh. Gī.* 6.16

<sup>92</sup> Essas práticas, chamadas de *krīya*'s, são abordados em textos de *Haṭha Yoga* (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṃhitā* e *Śiva Saṃhitā*).

<sup>93</sup> Gulmini (2002) utiliza essa expressão para indicar os resultados das observâncias e reframentos. Muito embora esses e outros 'poderes' que veremos adiante sejam frutos de um esforço, são considerados efeitos colaterais por não servirem ao objetivo principal do yoga. Gulmini (2002, p.278-279) percebe que, paradoxalmente, alguns dos poderes que o *yogin* conquista são “justamente aquilo que, a princípio, ele rejeita” - razão de serem denominados, apropriadamente, de efeitos colaterais.

geral é que, com a prática, se alcançaria uma maior objetividade em relação ao corpo, aceitando-o tal qual ele é. Dessa aceitação, terminaria a necessidade da constante aprovação dos outros (ARIEIRA, 2017, p. 152), expresso no *sūtra* como sendo a “ausência de vontade de contato”. Bhāraṭī (2004) acrescenta uma nota importante em relação a repulsa como efeito colateral da purificação externa:

Aqui, uma palavra de cautela aos conselheiros e terapeutas. Uma desvalorização neuropática ou psicopatológica do próprio corpo não deve ser confundida com o objetivo do yoga. Uma aversão que leva a emoções negativas, atitudes e ações, como um padrão de comportamento auto-destrutivo não faz parte do yoga. Para alguém sofrendo de tais condições patológicas a terapia do yoga poderia ser na forma de *āsana*'s [posturas] que fortaleceria o sistema neural e a auto-imagem. A atitude descrita no presente *sūtra* é apenas para alguém espiritualmente muito maduro cujo 'Eu' não está centrado somente no corpo; é para alguém que é capaz de renunciar o corpo no intuito de conhecer o self espiritual. Uma interpretação errônea e aplicação mal guiada dos princípios do caminho meditativo pode levar a danos psicológicos (BHĀRATĪ, 2004, p. 547).

Por esses motivos, preferimos amenizar a mensagem do *sūtra* 2.40, traduzindo-o, à semelhança de Iyengar (2002), por um “(...) *desinteresse* em relação ao próprio corpo e pelo contato de outros para auto-gratificação”. No *sūtra* seguinte, Patañjali descreve o efeito da purificação mental: surgimento da alegria e da concentração; a conquista dos sentidos; e a aptidão para o conhecimento do *ātman*.

No contexto da APS, as purificações psicofísicas poderiam oportunizar um diálogo entre as áreas que atuam na ESF e no NASF visando a saúde mental. A ideia trazida pelas escrituras, do reflexo que a ingestão de certos alimentos tem sobre a mente, poderia engajar os profissionais (em especial o nutricionista) para uma discussão sobre, por exemplo, alimentos que, se em excesso, podem provocar estados ansiosos, como café e outros estimulantes. Essa discussão poderia advir de um estudo de caso, realizado entre profissionais, ou poderia surgir como uma atividade de educação em saúde entre profissionais e usuários, ou como discussão em atividades coletivas já existentes. Mediante o processo de territorialização, poderia ocorrer um trabalho coletivo de

reconhecimento de plantas da região que contribuem para a *euppsychea*<sup>94</sup>, criando, dessa maneira, condições para as pessoas gerirem sua própria saúde mental.

Além disso, à parte de certas técnicas de purificação psicofísica (*kriyā*'s) que são definitivamente inapropriadas para uso atual, alguns exercícios presentes nas escrituras de *hatha yoga* poderiam ser aproveitados no contexto da APS. Exercícios que envolvem o uso da respiração ritmada, por exemplo, tem o potencial para restaurar, em parte, a reservas fisiológicas e cognitivas do indivíduo (CARTER & CARTER III, 2016). Tais reservas funcionam como mecanismos compensatórios, que servem para manter uma função fisiológica saudável, impedindo a erupção de sintomas clínicos. De acordo com Carter & Carter III (2016, p. 99), os exercícios respiratórios “podem ter um impacto significativo em condições mentais comuns, como depressão e transtorno de ansiedade generalizada”. Assim, exercícios yóguicos de purificação, considerados de alta complexidade fisiológica e baixa densidade tecnológica, poderiam ser utilizados para os casos de saúde mental compatíveis com a APS, devido à sua facilidade de instrução e execução.

O segundo *niyama*, traduzido por contentamento, é definido por Vyāsa como sendo a “ausência do desejo de garantir mais do que as necessidades de vida que alguém já possui” (PRASĀDA, 1998, p. 159). De acordo com o *sūtra* 2.42, quando se permanece contente se alcança a mais elevada satisfação. Isso porque, na visão do yoga, o desejo obscurece a qualidade *sattva*, que compõe a natureza da mente. Uma vez removido o(s) desejo(s), a natureza sáttvica de contentamento é manifestada (BHĀRATĪ, 2004, p. 555).

Verifica-se que a observância do contentamento versa com refreamentos vistos anteriormente – não-possessividade e não-consumismo – formando uma coerência ideológica entre as disciplinas. Mas, uma questão emerge: Caso alguém não possua recursos mínimos de vida, seria possível o contentamento? Ou, colocado de outra forma: Existem recursos mínimos, necessários ao contentamento? Se tomarmos como referência a imagem de um renunciante indiano, que se contenta em

---

<sup>94</sup> Termo criado por Abraham Maslow (1965) e citado por Bhāratī (2004) para designar aquilo que se move em direção à uma maior saúde psicológica (MASLOW, 1965, p. xi).



viver de *bhikṣā*<sup>95</sup>, possuir no máximo meia dúzia de utensílios pessoais<sup>96</sup> e dormir em qualquer abrigo, tais indagações tornam-se bastante insignificantes. Mesmo que essa representação do personagem indiano seja limitada pelo nosso olhar orientalista, como lembra-nos Said (1990), o fato é que existem aspectos daquela cultura que incentivam a prática do contentamento. Exemplifica-se, como um desses aspectos culturais, a produção de mais de trinta e cinco escrituras ao longo da história do hinduísmo que citam o contentamento como sendo uma das virtudes necessárias ao desenvolvimento espiritual (BHĀRATĪ, 2004, p. 680-691). Isso porque, na visão de Vivekānanda -

Cada nação tem seu método peculiar de desenvolvimento. Algumas se desenvolvem através da política, algumas através de reformas sociais, algumas através de outras linhas. Para nós, a religião é o único terreno pelo qual nós podemos nos mover (...). Pois este é o tema, o resto são variações da canção de vida da nação (CW, 4:104).

Nesse sentido, é questionável se a prática do contentamento faz parte da *canção* brasileira, ao menos para parcela significativa da população. Pois, a forma como o contentamento foi definido por Vyāsa dá margem a ideia de que não é preciso reivindicar por melhorias nas necessidades básicas de vida, tão precárias para boa parte dessa população, e evitáveis. Essa interpretação de contentamento dada parece ser uma postura problemática, se pensarmos que o acesso aos bens e serviços relacionados à saúde podem ser considerados, no seu conjunto, uma necessidade básica de vida que ainda está em construção no Brasil. Ou seja, parece que é justamente o descontentamento pelas condições atuais dos serviços de saúde que leva os movimentos sociais a lutarem por uma melhor distribuição da grande riqueza do país, e, quiçá, um SUS de maior qualidade e universal. Portanto, parece existir, novamente, uma limitação de sentido na escritura quanto à relação entre as estruturas sociais e a condição de saúde física, e mental, do indivíduo.

Sobre a definição de Vyāsa, duas opções interpretativas se abrem. Ou tomamos de forma literal e isolada a frase do comentarista, compreendendo que o contentamento está relacionado, de fato, à uma postura de suficiência em relação as atuais condições materiais e

---

<sup>95</sup> Prática legitimada pela tradição indiana de pedir alimentos de porta-em-porta, realizada por renunciantes (*saṃnyasi*'s) e *Brahmaṇe*'s.

<sup>96</sup> Tradicionalmente: um par de sandálias; um bastão; um colar de contas; e um jarro d'água.

imateriais de vida, sejam quais forem estas. Acrescenta-se que, ainda que essa interpretação pareça problemática, sabemos, por experiência, da importância para a saúde mental de “um sorriso interior em relação ao que somos e ao que temos” (ARIEIRA, 2017, p. 144). Em alguma medida, portanto, isso tem seu valor, ao lembrar que em praticamente toda situação humana há uma margem, mínima que seja, de agência no sujeito que pode ser explorada por ele mesmo, nem que seja apenas sobre si mesmo (como parece ser o enfoque das escrituras e da tradição do yoga). Ou, então, o sentido de contentamento só pode ser inferido na sua relação com outros conceitos presentes na escritura. Assim, se tomarmos como referência o conceito de ‘contemplação à *Īśvara*’ (*iśvarapranidhāna*), o contentamento seria um sentimento que viria a partir da compreensão de que “o resultado de minha ação não está sob minha alçada”<sup>97</sup>; e ‘o que vem para mim é o apropriado’. Nesse sentido, Dayananda (2000) aponta que *santoṣa* é buscar uma maior equanimidade emocional frente aos altos e baixos que acometem a pessoa, atitude essa que não se opõe ao desejo por melhores condições de vida.

Ressalta-se que o incentivo às atitudes positivas, como o contentamento enquanto um *sorriso interior*, está associado a um campo emergente da psicologia, chamada de psicologia positiva (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Esse movimento, iniciado em 1998, tem como objetivo principal a mudança do foco da psicologia tradicional, de uma atenção quase exclusiva para as patologias e sofrimentos, para um olhar mais dedicado sobre as características positivas humanas<sup>98</sup>. Além disso, a psicologia positiva traz um novo objetivo, até então negligenciado pela ciência psicológica, que é o de tornar pessoas aparentemente sem queixas mais felizes através do fortalecimento de suas potencialidades (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Contentamento é uma das potencialidades largamente estudadas pela psicologia positiva, estando relacionada ao conceito de paz mental e caracterizada como a aceitação dos próprios sentimentos, a diminuição da

---

<sup>97</sup> *Bh. Gī* 2.47

<sup>98</sup> Podemos observar que esse também é um dos aspectos centrais do yoga. Como já foi discutido, o yoga está voltado para o fortalecimento de qualidades mentais ‘positivas’, como o estado focado (*ekāgrām*) e o controlado (*nirudham*). Bhāratī (1986) observa que estados mentais agitados e depressivos não são de interesse para a filosofia de Patañjali. Afirma o autor que tais estados mentais “têm sido geralmente ignorados pelos sábios indianos, enquanto que eles são uma grande preocupação para os psicologistas ocidentais contemporâneos” (BHĀRATĪ, 1986, p. 83).

auto criticidade e da raiva em relação aos outros e, à semelhança da psicologia yóguica, a capacidade de se desprender de possíveis discrepâncias entre o que se quer e o que se tem (HENRY, 2013). O yoga e a psicologia positiva centram no desenvolvimento pessoal ao invés de um foco baseado em problemas. Por este motivo, entendemos que a inserção dessas abordagens e o diálogo entre elas poderia chamar a atenção dos profissionais que atuam em saúde mental para aspectos potencialmente saudáveis do usuário. Assim, olhar para capacidades humanas, como a resiliência e o contentamento, em vez de voltar-se para a supressão de sintomas e controle das emoções, avançaria a atenção psicossocial na perspectiva da promoção da saúde.

O *niyama* seguinte, ascese (*tapas*), é definido por Vyāsa como sendo a resistência aos 'pares' (*dvandva*), ou seja, a capacidade de tolerar a fome e a sede, o frio e o calor, permanecer em pé ou sentado, além de exercícios que envolvem a abstenção da fala. Também inclui na categoria os jejuns, desde que realizados de forma apropriada (BHĀRATĪ, 2004, p. 496). Porém, diferentes escrituras e autores apontam outras formas de ascese, como aquelas encontradas na *Bhagavad Gītā*, que mostramos no início do capítulo. Dayānanda (2000) e Bhāratī (2004) ainda colocam a ascese como sendo comer em quantidade moderada, com uma atitude correta o alimento que seja mais benéfico para a pessoa e para a sociedade (*mita-hita-medhyam*). Um aspecto ressaltado pelos autores é que a ascese não deve causar danos à pessoa, tais como os jejuns prolongados que causam desequilíbrios na constituição corporal (BHĀRATĪ, 2004, p. 14). Conforme a raiz do termo *tapas* (*tap* – causar ardor; aquecer), a ascese pressupõe certo incômodo, pois envolve a restrição de fruções às quais o indivíduo está habituado. Assim, a ascese propicia o desenvolvimento da capacidade de tolerar desconfortos e abandonar, mesmo que por um tempo limitado, prazeres e confortos. Com a repetição da prática, espera-se que o desconforto inicial dê lugar a uma tranquilidade mental (*citta prasāda*) e uma saúde do corpo e dos órgãos dos sentidos, como atesta o *sūtra* 2.43.

No contexto da APS, vemos que já existem algumas formas de ascese que são sugeridas aos usuários (muito embora não carreguem essa conotação), como a prática de atividades físicas, a abstenção de hábitos nocivos, como alcoolismo e tabagismo e a orientação de dietas. Porém, deve-se notar que a ascese pode servir para diferentes finalidades, como observa Ortega (2003):

Enquanto que nas ascences da Antiguidade o *self* almejado pelas práticas de si representava freqüentemente um desafio aos modos de

existência prescritos, uma forma de resistência cultural, uma vontade de demarcação, de singularização, de alteridade, encontramos na maioria das práticas de bioascese, como veremos, uma vontade de uniformidade, de adaptação à norma e de constituição de modos de existência conformistas e egoístas, visando a procura da saúde e do corpo perfeito (ORTEGA, 2003, p. 63).

Diferentemente das bioasceses contemporâneas levantadas por Ortega (2003), que paradoxalmente estão atreladas ao mercado de consumo – da indústria farmacêutica aos produtos da moda *fitness*<sup>99</sup> –, a ascese yóguica parece estar mais relacionada ao conceito grego de *diaita*, que significa um modo de vida simples que “implica na predisposição para um comportamento prolongado no tempo” (FALCATO & GRAÇA, 2015, p. 12).

Portanto, *tapas* no contexto da APS seria aquela ascese desprovida de qualquer tom disciplinar que leve à “introjeção da retórica do risco” (ORTEGA, 2003, p. 64) e que visa à normalização do indivíduo, mas sim aquela que surge como uma proposta de *experimentação*. Em relação a isso, é importante que se esclareça ao usuário qual a finalidade da prática ascética, compreendendo-a como um recurso para a aquisição de um relativo domínio sobre o corpo, e situando-a no objetivo maior do yoga, que é a aquisição de um domínio sobre a mente.

Em relação às duas últimas observâncias, auto estudo (*svadhyāya*) e contemplação à *īśvara* (*īśvara praṇidhāna*), já tivemos a oportunidade de defini-las nos *sūtra*'s 1.23 e 2.1. Recordemos que essas observâncias estão diretamente relacionadas à religiosidade e à espiritualidade do yoga. O auto estudo envolve a leitura de textos considerados sagrados pelo hinduísmo. Bhāratī (1986, p. 559) descreve o auto estudo como sendo: 1) a repetição de escrituras, como as *upaniṣad*'s; 2) a recitação de cantos de louvor; 3) a repetição em silêncio de *mantra*'s voltados às 'divindades com qualidades'. Para o hinduísmo, 'divindades com qualidades' são aquelas que, em contraste com *Brahman*, que é desprovido de qualidades, possuem nomes e formas específicas, permitindo que o devoto possa relacionar-se com elas, seja através de imagens, estátuas, canções ou de visualizações mentais.

---

<sup>99</sup> A título de exemplo, citam-se os inibidores de apetites dentre os produtos farmacêuticos e os produtos (luvas, tênis, cordas, camisetas) relacionados a moda *fitness* do momento - o *cross fit*.

Também já foi posto que cada deidade do panteão hindu simboliza características específicas da natureza humana e do universo, tais como a criação, o conhecimento, a arte, as riquezas. Assim, o uso de mantras e canções de louvor dedicadas à divindade escolhida por predileção do devoto serviria para que ele possa observar e valorizar essas mesmas características em sua vida. Ao interpretar o *sūtra* 2.44, Bhāraṇī (2004, p. 559) afirma que o auto-estudo liberta o sujeito de certos condicionamentos, fazendo com que ele perceba a presença de sua divindade favorita. Também Vyāsa e os comentaristas clássicos que lhe sucederam interpretaram de forma literal a frase de Patañjali, afirmando que, com o hábito do auto-estudo, a pessoa adquiriria a capacidade de enxergar, conversar e receber a graça de sua divindade favorita (BHĀRATĪ, 2004, p. 559-560). Entretanto, Dayānanda (2000) afirma que tal 'comunhão' (*samprayoga*) entre o devoto e sua divindade favorita se dá somente no nível cognitivo:

(...) entre a divindade favorita e o devoto (ou meditador, ou a pessoa que está estudando as escrituras) -, entre os dois existia uma certa ilha de vaguidão. Esta ilha vai embora. Essa vaguidão vai embora. Você entende o que é exatamente essa divindade. Você entende o que é *īśvara*. Pois a divindade aqui é *īśvara* – *īśvara* invocado em um nome e forma específico (...) Divindade favorita significa o seu próprio jeito de adoração (...) A manifestação de *īśvara* sobre diferentes pontos de vista são chamados de divindade favorita. Mas, em uma determinada divindade você invoca o Total – *īśvara*. Porque cada aspecto é um *locus* para você invocar o todo (...) A partir do auto estudo – *svadhyāya* – (...) termina a distância entre você e a divindade favorita; você vê a divindade em você (DAYĀNANDA, 2000).

Percebe-se, na fala de Dayānanda (2000), a relação próxima entre as duas observâncias, em que o *auto* estudo serve como instrumento facilitador para a contemplação à *īśvara*. Destaca-se o termo *auto*, porque, nessa linha de raciocínio em que uma observância conduz à outra, o que estaria implicado no processo seria, utilizando os termos de Capra (1996), uma percepção sistêmica da vida, em que o sujeito é compreendido como sendo uma parcela imprescindível do todo, “ligado e re-ligado a todas as coisas” (BOFF, apud PESSINI, 2010, p. 459). O *sūtra* 2.45 corrobora essa ideia, ao afirmar que a contemplação à *īśvara* conduz à experiência de integração. Nota-se que, enquanto a primeira observância parece estar

mais vinculada às práticas de religiosidade (leitura de escrituras e cantos de louvor), a segunda relaciona-se mais à espiritualidade de forma geral.

A espiritualidade vem sendo exponencialmente investigada pelo campo da saúde ao longo das últimas quatro décadas, repercutindo na legitimação de abordagens relacionadas a essa dimensão no contexto da APS (TONIOL, 2015). Sendo assim, pensamos que o incentivo à espiritualidade poderia ser a possível via de entrada das observâncias yóguicas na atenção psicossocial da APS. Se, conforme Toniol (2015), a espiritualidade é um elemento substancial do ser humano e passível de ser desenvolvida, como que os profissionais que atuam na APS poderiam incentivar o desenvolvimento da espiritualidade?

No âmbito da clínica, questionários podem ser utilizados como ponto de partida para uma conversa oportuna sobre espiritualidade. Nesse aspecto, o teste *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) serve para investigar a presença de experiências cotidianas relacionadas à espiritualidade (tais como sentimentos de paz interior, compaixão, união com o divino) e o papel destas na saúde física e mental. De acordo com seus criadores, a presença dessas experiências cotidianas de espiritualidade está relacionada a: “(...) baixo consumo geral de álcool, melhoria na qualidade de vida e um *status* psicossocial positivo” (UNDERWOOD & TERESI, 2002, p. 22). O teste é constituído por dezesseis afirmações apresentadas ao pesquisado, que deve respondê-las na forma de frequência: 'muitas vezes ao dia'; 'todo dia'; 'alguns dias'; 'vez ou outra'; 'nunca ou quase nunca'. Notamos que os itens do teste têm bastante proximidade com as observâncias yóguicas, tais como: 'Eu sinto uma conexão com toda a vida'; 'Eu desejo estar perto de Deus ou em união com ele'; 'Eu me sinto espiritualmente tocado pela beleza da criação'. Interessante observar que na introdução ao questionário está escrito: “(...) alguns itens utilizam a palavra Deus. Se você não se sente confortável com essa palavra, por favor substitua por outra ideia que chama à mente o divino ou o sagrado para você”. Dessa maneira, o questionário não está voltado necessariamente às pessoas crentes. Portanto, a aplicação do teste DSES poderia motivar ações específicas relacionada à espiritualidade, visando a promoção da saúde mental (UNDERWOOD & TERESI, 2002).

Mas, quais seriam essas ações? Se, de fato, a espiritualidade está relacionada a uma maior saúde mental, como promovê-la no âmbito da APS? Como vimos a fala de Dayānanda acima, as diversas práticas de auto estudo poderiam servir como recurso à incorporação da espiritualidade. Dependendo da abertura de diálogo, o profissional de saúde poderia incentivar a criação de vínculo do usuário com sua divindade favorita. Todavia, precisamos levantar duas 'adaptações'.

Primeiro, se queremos explorar aqui a contribuição das observâncias yóguicas, temos que fazê-lo a partir de uma atenção psicossocial que seja culturalmente sensível. Assim, adaptando o auto estudo para o contexto brasileiro, está prevista a valorização de outras divindades que não somente aquelas do panteão hindu. Pois, utilizando como exemplo o candomblé - religião que possui uma parcela de adeptos brasileiros -, suas divindades (chamadas de orixás) possuem características que, à semelhança dos *devatā*'s hindus, representam aspectos específicos da natureza. Oxossi, por exemplo, que está sincretizado na religião cristã como São Sebastião, representa a entidade das florestas e das relações entre o reino animal e o vegetal. Portanto, acreditamos que todas as divindades servem como forma de auto estudo e, conseqüentemente, de contemplação ao todo.

A segunda adaptação diz respeito ao que vimos no cabeçalho do teste DSES. Se uma pessoa não se identifica com a leitura da bíblia, dos *vedas* ou de qualquer texto religioso, poderia haver alguma outra sugestão de auto estudo? Ora, pensamos que tal falta pode ser suprida através do incentivo à leitura de filósofos transcendentalistas, como Henry Thoreau, ou poesias de Walt Whitman, que celebram a vida, natureza humana e o kosmo, ou mesmo de Fernando Pessoa que “não acredita em Deus”,

(...) mas se Deus é as flores e as árvores  
E os montes e sol e o luar,  
Então acredito nele,  
Acredito nele a toda a hora,  
E a minha vida é toda uma oração e uma missa,  
E uma comunhão com os olhos e pelos ouvidos.

## **Postura, domínio do alento vital e retração dos sentidos**

2.46 *sthirasukhamāsanam*

**A postura deve ser firme e confortável.**

2.47 *prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām*

**A postura é dominada quando as atividades externas são diminuídas; e através da absorção na infinitude.**

2.48 *tato dvandvānabhighātaḥ*

**Então, não se é perturbado pelos pares de opostos.**

2.49 *tasmīn sati śvāsapraśvāsayorgatvicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*

**Tendo sido assim, deve-se iniciar o domínio do alento vital, através da regulação do percurso da inspiração e exalação.**

2.50 *bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ*

**O domínio do alento se manifesta de três modos: externo, interno e em suspensão; observando-se o lugar, tempo e contagem; deve tornar-se longo e sutil.**

2.51 *bāhyābhyantaraviśayākṣepī caturthaḥ*

**O quarto tipo é aquele que vai além dos movimentos internos e externos.**

2.52 *tataḥ kṣīyate prakāśāvaram*

**Então é destruído o véu que encobre a luz.**

2.53 *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*

**E ocorre a aptidão para a concentração da mente.**

2.54 *svaviśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah*

**A retração dos sentidos é aquilo pelo qual os sentidos não entram em contato com seus respectivos objetos, como que assumindo a natureza da mente.**

2.55 *tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām*

**Então, os sentidos estão sob um controle elevado.**

Terminada a exposição sobre os refreamentos e observâncias, Patañjali reserva os *sūtra*'s finais do segundo capítulo para a apresentação dos três membros seguintes do yoga: postura; domínio do alento vital e retraimento dos sentidos.

Existe uma discussão, levantada por Bhāratī (1986; 2004) e seus comentaristas, bem como por Iyengar (2002), se a prática de um determinado membro do yoga de Patañjali pressupõe a maestria dos membros anteriores ou se é possível a prática dos membros de forma concomitante. Tal discussão é motivada pela expressão *tasmin sati* ('tendo sido assim') presente no *sūtra* 2.49, que introduz a prática de exercícios respiratórios. Sobre isso, Iyengar (2002) é da opinião de que os exercícios que visam o domínio da respiração devem ser praticados somente depois que se alcança a perfeição da postura – componente do anterior do yoga. Entretanto, para a prática de posturas físicas, não é pré-requisito a maestria dos primeiros dois membros - refreamentos e observâncias (IYENGAR, 2002, p. 183). Bhāratī (2004) compartilha de mesma opinião, acrescentando que os refreamentos e observâncias devem ser vistos como membros independentes do yoga. Excetuando-se estes dois, existiria uma progressão necessária, da prática de postura até o último membro – *samādhi* (BHĀRATĪ, 2004, p. 590). Da nossa parte, consideramos que não é necessário haver uma rigidez na estrutura



progressiva dos componentes do yoga. Assim, é possível que se realize concomitantemente formas básicas de exercícios respiratórios, de relaxamento e de concentração aliados com a prática de posturas, sobretudo em nosso contexto ocidental e dos serviços da APS.

Iniciando então na explanação dos três membros, encontramos, no *sūtra* 2.46 a definição do termo *āsana*, como algo que deve ser firme e confortável. Optamos por traduzir o termo por postura, seguindo nossas referências utilizadas (PRASĀDA, 1998; IYENGAR, 2002; BHĀRATĪ, 2004; ARIEIRA, 2017). Embora a etimologia da palavra *āsanam* sugira outros significados, como, por exemplo, 'o lugar onde a pessoa assenta o corpo', a maioria dos comentaristas que seguiram a interpretação de Vyāsa assumiram o termo como sendo “a maneira a qual a pessoa sinta em uma postura física” (BHĀRATĪ, 2004, p. 570). Vyāsa, em seu comentário sobre o *sūtra* 2.46, lista exemplos de posturas físicas, priorizando aquelas que servem para a meditação. Isso porque, para o comentarista (e, provavelmente, também para Patañjali) a postura é vista somente como um meio para o objetivo final do yoga (BHĀRATĪ, 2004, p. 571; 578). Em relação a isso, Dayānanda (2000) ressalta o fato de que, no *sūtra*, o termo *āsana* consta no singular, referindo-se, portanto, a necessidade de se realizar apenas uma postura para meditação. Ainda assim, a prática das diversas posturas físicas que foram introduzidas através do universo do *Hatha Yoga*, contribuem para a saúde física e para o combate aos obstáculos citados por Patañjali: ociosidade mental; languidez; instabilidade e agitação dos membros (BHĀRATĪ, 2004, p. 569).

A agitação dos membros é diminuída através da postura, mas, conforme o *sūtra* 2.47, pode também ser considerada um obstáculo para o seu aperfeiçoamento. Isso porque o hábito empreendedor do ser humano, de perseguir objetivos, de se movimentar, impedem o estabelecimento da postura (BHĀRATĪ, 2004; ARIEIRA, 2017). Portanto, todas as outras atividades devem ser deixadas temporariamente de lado. Ainda neste *sūtra*, Patañjali coloca que o domínio da postura pode ser alcançado através da absorção na 'infinidade' (*ānanta*). E o que seria isso? Bhāratī (2004, p. 579-585) levanta diferentes interpretações sobre o termo infinidadade: o espaço externo ao corpo (*ākāśa*); ou a região cardíaca; ou a vastidão do universo; ou um personagem da mitologia hindu - *Śeṣa*; ou o corpo cósmico do universo - *īśvara*. Conclui o autor que todos são métodos de concentração igualmente válidos. Um dos desfechos da prática de *āsanam* é exposto no *sūtra* 2.48 - “então, não se é perturbado pelos pares de opostos”, tais como frio e calor, fome e sede, prazer e dor.

Então, no *sūtra* 2.49 Patañjali menciona o *prāṇāyāma*, que é comumente conhecido como o domínio ou a expansão da respiração (*praṇā-ayāma*). Gulmini (2002, p. 194) nos alerta que o termo *prāṇa* é de difícil tradução por se tratar de um conceito específico da cosmologia *Sāṃkhya* e, portanto, sem equivalente em nossa cultura. Bhāratī esclarece (2004, p. 593):

Respiração e *prāṇa* não são sinônimos na tradição do yoga prático. Respiração é uma manifestação física dos ritmos do *prāṇa*, que é um campo de força particular, a energia vital, permeando o corpo, e suas pulsações são responsáveis por todas as funções vitais.

Assim, nos parece que a tradução de *prāṇa* por 'alento vital' foi uma escolha acertada de Gulmini (2002). A autora acrescenta, ainda, que *prāṇāyāma* é uma disciplina que “pretende provocar alterações no fluxo de *prāṇa* ou ‘alento’, e com isso alterar, por um lado, as disposições de saúde do corpo físico, de forma geral, e, por outro lado, o aspecto e a profundidade dos movimentos da consciência” (GULMINI, 2002, p. 194).

Ao comentar o *sūtra* 2.49, Bhāratī chama a atenção para o fato de que, mesmo a respiração sendo um processo natural do ser humano, nem por isso o seu padrão habitual é conducente a um bem-estar físico e mental. Compreendendo que uma respiração descontrolada é sintoma de um estado mental perturbado, deve-se primeiro corrigir os ciclos de respiração, em especial a exalação, buscando realizar uma respiração diafragmática (BHĀRATĪ, 2004, p. 591). Os dois *sūtra*'s seguintes apresentam as categorizações de *prāṇāyāma*, que culminaria no 'quarto tipo' (*sū.* 2.51) - a suspensão da respiração realizada sem esforço -, que ocorreria após o domínio das etapas anteriores. Conforme o *sūtra* 2.52, a disciplina traria como resultado a destruição do “véu que encobre a luz”, ou seja, a diminuição significativa da qualidade *tamas* e suas manifestações (como sono, preguiça e procrastinação) na mente (DAYĀNANDA, 2000). E, dessa maneira, a mente torna-se inclinada para a concentração (*sū.* 2.53).

Nos dois últimos *sūtra*'s, é apresentado a 'retração dos sentidos' (*pratyāhāra*). No sistema óctuplo de Patañjali, *pratyāhāra* representa a transição entre os *membros externos* (*bahirāṅgāṇi*) que vimos, e os *membros internos* (*antarāṅgāṇi*), que veremos no próximo capítulo. De acordo com Bhāratī (2004, p. 643), enquanto que nas duas disciplinas anteriores (*āsana* e *prāṇāyāma*) as camadas exteriores da relação entre mente e corpo são reguladas, nesta, a intenção é trazer os sentidos

gradativamente 'para dentro', evitando o contato com os seus respectivos objetos (*sū.* 2.54). O processo de recolhimento dos sentidos é ilustrado na *Bhagavad Gītā* através da imagem de uma tartaruga que recolhe seus membros para dentro do casco<sup>100</sup>.

Podemos conceber *pratyāhāra* tanto como um exercício específico quanto como uma disciplina que estaria integralmente presente na vida do *yogin*. Como exercício, citamos os diferentes tipos de relaxamento que podem estar presentes ao final de uma aula contemporânea de yoga. Divulgado como uma ferramenta eficaz para o combate ao estresse, esse exercício é, conforme Singleton (2005), característico de um yoga moderno, fortemente influenciado por técnicas de psicoterapia e métodos ocidentais de relaxamento. Tomando como referência uma Organização do yoga na Inglaterra (*The British Wheel of Yoga*), o autor cita elementos que podem compor uma prática de relaxamento yóguico: relaxamento muscular progressivo (tensionando e relaxando músculos do corpo por vez; relaxamento diferencial (tensionando uma parte do corpo e tomando consciência do restante sendo relaxado); consciência sensorial (focando-se no contato ou ausência de contato entre o corpo e as roupas, o solo etc.); utilização de afirmações, tais como 'eu sou confiante e consciente'; *yoga nidrā* (rotação da consciência pelo corpo com o uso de afirmações); visualização/imaginação guiada, como a criação de uma cena campestre (SINGLETON, 2005, p. 291). Por ser resultado de arranjo eclético de técnicas ocidentais e orientais, o relaxamento yóguico carrega distintos (e as vezes contraditórios) discursos sobre a finalidade da prática: soteriológica - o relaxamento permite uma maior harmonia com o cosmos e um maior contato com o divino; gnosiológica - o relaxamento fornece *insights* sobre a verdade fundamental do sujeito; psicológica - o objetivo do relaxamento é tornar-se cômico dos processos mentais e emocionais e liberar material reprimido; e/ou somática - o propósito é liberar tensões musculares e produzir endorfinas (SINGLETON, 2005).

Enquanto disciplina de tempo integral, *pratyāhāra* seria observar 'uma dieta dos sentidos'<sup>101</sup>. Essa moderação surgiria a partir de um amadurecimento da pessoa sobre o valor real e finito que os objetos e experiências sensoriais do mundo podem lhe proporcionar

---

<sup>100</sup> *Bh. Gīt.* 2.58

<sup>101</sup> Dayananda (2000) interpreta a etimologia do termo *pratyāhāra* (*prati-āhāra*) como 'não ir em direção ao alimento', sendo alimento compreendido, aqui, como sendo tudo o que nutre os órgãos dos sentidos, tais como formas, sons, cheiros, texturas, cores e sabores.

(DAYANANDA, 2000). Frawley (2012) afirma que a retração dos sentidos é uma estratégia primária para o rejuvenescimento. O autor esclarece:

O rejuvenescimento requer que voltemos nossas energias vitais para dentro para que nós possamos ficar desenvolvidos e regenerados. Normalmente nossas forças vitais fluem para fora através dos sentidos e dos órgãos motores, se exaurindo no mundo externo e em suas atrações. Isso resulta em envelhecimento físico e perda da nossa consciência, até a perda do controle de nossas vidas para influencias externas. Isso causa várias adições à estímulos externos que eventualmente nos deixam deprimidos e desvitalizados (FRAWLEY, 2012, p. 215).

Algumas orientações para a restrição dos sentidos são dadas por Frawley (2012), como a realização de incursões na natureza, a abstenção temporária do uso de notebooks, celulares e outras mídias e retiros de silêncio. Vemos que existe uma confluência do objetivo trazido por *pratyāhāra* e de outras disciplinas yóguicas que já vimos – desapego, continência, não-possessividade e não-consumismo.

Esses três componentes do yoga (*āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*), dada as suas possibilidades de serem transformados em práticas corporais específicas, tem grande possibilidade de inserção na APS. Além dos grupos de yoga que gradualmente vêm surgindo nos Centros de Saúde (frequentemente liderado pelo educador físico do NASF ou por algum profissional afinado com a filosofia do yoga), podemos vislumbrar a materialização desses componentes do yoga em outros âmbitos de atuação da APS, como na escola. Por exemplo, a afirmação de Patañjali, de que os *āsana*'s permitem uma menor perturbação com os pares de opostos, poderia ser explorada em intervenções do Programa Saúde na Escola (PSE). Essa afirmação poderia propiciar uma discussão conjunta, entre profissionais e estudantes, sobre as polaridades que estão presentes na vida de todo ser humano, como vitória/derrota, alegria/tristeza, elogio/critica. Vemos que essa seria uma intervenção baseada em uma perspectiva ampliada de atenção psicossocial, voltada para a promoção da saúde. Nesse contexto, poderia se realizar atividades educacionais voltadas para práticas de posturas físicas, como forma de estratégia para que as crianças lidem, logo cedo, com as 'marés da vida'. Ao trazer como tema os pares de opostos, poderia, ainda, ser realizada uma discussão critica a respeito da bipolaridade enquanto uma categoria patológica.

Embora professores tradicionais como Geeta Iyengar (*in* Chanchani & Chanchani, 2006, p. 162) condenem a prática de *prāṇāyāma*'s para crianças, acreditamos que exercícios básicos, como a observação da respiração, também poderia ser tema para intervenção do PSE. Ao trazer a afirmação de Patañjali, de que a prática de *prāṇāyāma* conduz à concentração, poderia se discutir quais são os obstáculos ao estudo para as crianças daquele contexto e os recursos para ultrapassá-los, além de propiciar uma discussão crítica sobre o chamado 'Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade'.

Exercícios de relaxamento e retração dos sentidos poderiam estar inclusos em ambas as intervenções ou constituir uma intervenção própria, com tema específico. Uma sugestão de tema, partindo da contribuição de Frawley (2012), seria as possíveis implicações do uso abusivo de tecnologias, como celulares e rede sociais, para a saúde. Acredita-se que tal sobreutilização, que é evidenciada atualmente no ambiente escolar, poderia estar associada a: 1) perda de concentração para os assuntos propostos pelo professor; 2) uma estimulação visual excessiva (devido ao uso das telas) em detrimento de uma redução da estimulação tátil e olfativa; 3) Uma sobreutilização da visão do tipo focal, em detrimento da visão panorâmica<sup>102</sup>. Certamente, outras implicações associadas a saúde física, mental e social poderiam emergir a partir de uma discussão aberta com os estudantes, ainda mais se contrastarmos com algum exercício de retraimento dos sentidos, que poderia ser proposto antes do diálogo.

Não precisamos tratar aqui da possibilidade de inserção desses três componentes do yoga nos Centros de Saúde, haja vista que, como dito, *práticas* de yoga já vêm sendo paulatinamente implantadas, propelidas pelos benefícios que vem sendo evidenciados pela população usuária. O que não temos certeza, porém, é se a oferta dessas práticas está sendo acompanhada por uma igual transmissão dos conceitos e argumentos yóguico que as justificam. Assim, defendemos o valor da parte *teórica*<sup>103</sup> como algo que deve estar presente nas práticas e grupos de yoga nos Centros de Saúde.

---

<sup>102</sup> Reflexões que surgiram a partir de intervenção do PSE de mesmo tema, realizado pelo pesquisador e colegas (SILVA *et al.*, 2016)

<sup>103</sup> Ressaltamos que essa parte teórica só ganha sentido quando incorporada à vida do praticante. Assim, não estamos propondo uma divisão brusca entre a parte teórica e prática do yoga, mas somente esclarecendo que os seus fundamentos devem ser esclarecidos ao usuário. Acreditamos que esses esclarecimentos seriam uma forma de contornar o que Sjoman (apud SINGLETON, 2005, p. 294) constatou no yoga postural moderno, como sendo “uma superimposição da

Então, antes de encerrarmos esse segundo capítulo, vejamos uma interpretação de *āsana*, deliberadamente dissidente da tradição, mas afinada com o contexto da atenção psicossocial, que poderia servir como tema para discussão em uma aula de yoga contemporânea. Começemos retomando o conceito de *āsana* trazido por Patañjali, como sendo uma postura firme e confortável. Vimos que o termo *āsana* comporta outros significados, como o 'lugar onde o corpo assenta'. Isso pode ser referir tanto à superfície onde a pessoa pratica as posturas físicas<sup>104</sup> quanto a um local onde uma pessoa reside<sup>105</sup>. Por extensão, podemos compreender *āsana* como sendo uma estadia, uma moradia, que, pela definição de Patañjali, deveria ser firme e confortável!

Ao fazermos essa interpretação de *āsana*, queremos chamar a atenção para a possibilidade de uma interdependência entre as condições de moradia e a experiência subjetiva daquele que pratica o yoga. Em outras palavras, pensamos que o processo de 'jornada interior' exposto nos *sūtra*'s de Patañjali sofre influência de fatores que estão para além do indivíduo (algo que pode ser interpretado no *sūtra* 2.47 como sendo as 'atividades externas'). Nevrin (2008) observa que tal perspectiva é incomum nos discursos yóguico:

(...) Além de confiar em ontologias problemáticas (Ingold, 2000), uma ênfase excessiva na experiência sensorial sob uma estrutura interpretativa individualista e psicologizada reduz a necessidade de comunicação e diálogo. Além disso, se a liberdade experiencial é dependente das situações sociais, também se deveria levar em conta coisas como estruturas de poder e *condições de vida*. Embora existam exceções, o reconhecimento do social, não apenas eticamente, mas ontologicamente (Anton, 2001), é conspicuamente ausente em muitos discursos do yoga (NEVRIN, 2008, p. 131, grifo nosso).

Dessa maneira, o autor compreende que existe um limite na efetividade do yoga em relação a mudanças na pessoa, pois esta é “altamente dependente das circunstâncias ambientais, como a presença de

---

relação terapêutica de causa-efeito das posturas sobre o que era originalmente apenas uma disciplina espiritual”.

<sup>104</sup> O chamado 'tapetinho' para a prática de yoga, ou *mat*.

<sup>105</sup> Dayānanda (2002) esclarece esse último sentido de *āsana* com um exemplo: Quando perguntaram a um renunciante – 'onde é o seu *āsana*?'; este respondeu – 'embaixo daquela árvore'.

relacionamentos gratificantes e condições de vida benéficas” (NEVRIN, 2008, p. 131).

É por isso que, no nosso entendimento, a criação de novas relações semânticas com os conceitos do yoga é algo importante. Nessa empreitada, é possível observarmos, por exemplo, similaridades entre a definição de *āsana* trazido por Patañjali e o conceito de tensegridade. O termo *tensegridade* foi cunhado pelo arquiteto Buckminster Fuller (1895-1983), que realizou construções com base no princípio da integridade tensional, que é “um sistema estrutural baseado na interação dinâmica de elementos descontínuos de compressão conectados à cabos de tensão” (MAE-WAN, 1998, p. 122). Atualmente, esse conceito é explorado por osteopatas e outros terapeutas corporais, pois é sabido, hoje, que o corpo é uma estrutura baseada na tensegridade, em que os ossos correspondem aos elementos descontínuos de compressão e os músculos (incluindo a fásia<sup>106</sup>) correspondem aos cabos de tensão. Assim, quando existe uma relação harmônica entre compressão e tensão, podemos afirmar que existe uma estabilidade na estrutura; nas palavras de Patañjali, a postura está firme e confortável.

Porém, pensamos que outras estruturas, para além do corpo, favorecem a estabilização da postura. Nesse sentido, podemos também falar de 'tensegridade social' – a existência de uma continuidade de estruturas tensionais e compressivas entre o sujeito e as pessoas, seja ao nível simbólico seja ao nível psicológico. A tensegridade social é exposta no *sūtra* 1.33, em que as atitudes recomendadas (amizade, compaixão, complacência e tolerância) favorecem a criação de uma estrutura afetiva estável e dinâmica entre os seres humanos.

Concluindo, da mesma forma que existe uma relação de contiguidade/continuidade entre as dimensões física e mental, em que o estabelecimento da(s) postura(s) conduz a pessoa para aspectos mais sutis do corpo, como o alento vital e o retraimento dos sentidos, vemos que fatores externos, como boas condições de moradia e laços afetivos estáveis, facilitam a disposição da pessoa para a prática e para os ensinamentos do yoga.

A partir dessas interpretações, podemos conceber o yoga como a busca de uma relação harmônica, de uma tensegridade entre soma e

---

<sup>106</sup> Fásia é uma trama formada por tecido conjuntivo que envolve os músculos, conferindo-lhes forma e plasticidade. Por causa dessa inseparabilidade entre músculo e fásia, tem-se, hoje em dia, que é mais apropriado designar toda a estrutura de miofásia (MYERS, 2009).

psique, entre o individual e o coletivo, como se existisse uma continuidade fascial entre essas dimensões.



## CAPÍTULO SOBRE AS MANIFESTAÇÕES EXTRAÓRDINÁRIAS

No terceiro capítulo do *Yoga Sūtra*, Patañjali define os três últimos componentes do seu sistema (concentração, meditação e integração), que apresentou no capítulo anterior. Após, o autor adentra em uma exploração sobre diferentes tipos de transformação que ocorrem no processo de integração. No restante do capítulo, o autor, agrupando os três últimos componentes do seu sistema sob o termo *saṃyama*, expõe uma lista de potenciais poderes que podem ser adquiridos durante a disciplina.

### **Concentração, meditação e integração: Os componentes internos**

3.1 *deśabandhaścittasya dhāraṇā*

**Concentração é restringir a mente em um único lugar.**

3.2 *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*

**Meditação é o que acontece com a continuação do esforço mental em manter a mente naquele lugar.**

3.3 *tadevārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ*

**A integração ocorre quando apenas a própria natureza do objeto ilumina, como se ele fosse desprovido de conteúdo.**

3.4 *trayamekatra saṃyamaḥ*

**O conjunto desses três (concentração, meditação e integração) é denominado controle sobre a mente.**

3.5 *tajjayāt praññālokaḥ*

**Com a conquista desse controle, a sabedoria vem à luz.**

3.6 *tasyabhūmiṣu viniyogaḥ*

**Sua aplicação é realizada em patamares.**

3.7 *trayamantarāṅgaṃ pūrvebhyaḥ*

**O conjunto desses três (concentração, meditação e integração) é considerado mais interno que os membros anteriores.**

3.8 *tadapi bahiraṅgaṃ nirbijasya*

**Mas até o conjunto desses três é considerado externo em relação à integração sem semente.**

No *sūtra* 3.1 Patañjali fornece uma definição clara de concentração (*dhāraṇā*) – a permanência fixa da mente em apenas um lugar (*deśa*). Lugar, aqui, pode ser entendido como um objeto, um assunto, um *mantra* ou um fenômeno pré-definido. A meditação

(*dhyāna*), sendo consequência da concentração, ocorre quando é estabelecido um fluxo contínuo da mente sobre o objeto escolhido (*sū.* 3.2). Já vimos o suficiente sobre integração (*samādhi*) em *sūtra*'s anteriores. Aqui, Patañjali a define como sendo o momento em que a mente, como se estivesse esvaziada de sua forma própria, assume a forma do objeto contemplado (*sū.* 3.3).

O autor agrupa esses três componentes sob o termo técnico *saṃyama*, que traduzimos por 'controle sobre a mente'. Em *sūtra*'s seguintes, veremos que a técnica do *saṃyama* sobre objetos e fenômenos específicos pode ser empregada pelo praticante para a obtenção de poderes e conhecimentos relativos à distintos âmbitos da realidade.

O controle sobre a mente, diz Patañjali, é alcançado em estágios (*sū.* 3.6). Sobre isso Vyāsa nos alerta para a impossibilidade de pular para uma etapa mais avançada, sem ter dominado uma etapa anterior. O comentarista explica: “pois, para aquele que conquistou os planos altos, tendo como *īśvara* o motivo de suas ações, não lhe é apropriado fazer o controle da mente sobre planos inferiores, como a leitura da mente alheia etc.” (PRASĀDA, 1998, p. 183)

Existe um caráter de pluralidade no *Yoga Sūtra*, apontada por Chapple (2008), que permite ao praticante distintas possibilidades de desenvolvimento mental. Prova disso é a presença do termo 'ou' no *sūtra* 1.23 e nos *sūtra*'s 1.34 ao 1.39, indicando que não existe o imperativo de se iniciar a prática da meditação sobre um objeto determinado. Ao contrário, lê-se no *sūtra* 1.39 que se pode manter o pensamento sobre qualquer objeto desejável, e obter frutos a partir disso. Este caráter plural do *Yoga Sūtra*, inclusive de abertura para inclusão de elementos de outras religiões, faz com que o interessado tenha a sua disposição variadas possibilidades e recursos para a promoção da saúde mental.

Nota-se que a tradição de ensino do yoga está estruturada na tríade escritura-*guru*-discípulo. O *guru*, a pessoa 'mais vivida' no método yóguico, atuando como mediador dos conteúdos da escritura, seria a responsável por recomendar o recurso mais apropriado para cada caso, a depender das características e dos problemas enfrentados pelo discípulo. Tal método faz com que o acesso aos conteúdos da escritura seja feito de maneira bem distinta das abordagens típicas em saúde mental presentes no Ocidente, que são baseadas em manuais, aplicados por pessoas que podem ser "qualificadas, mas não necessariamente desenvolvidas" (HENRY, 2013, p. 343) em termos éticos e vivenciais. Resta a questão, que deixamos em suspenso, de como fica a mediação desses conteúdos em nossa época atual, chamada por acadêmicos da área por 'yoga pós-linhagem', em que os *guru*'s responsáveis por manter as correntes

populares de yoga já faleceram, fazendo com que o aprendizado dessas práticas comece a se dar, de maneira mais pronunciada, através de formas mais autônomas e, ao mesmo tempo, mais 'entrelaçadas' (em um formato de rede, em que, assim como na internet, a informação pode vir de vários pontos).

Trazendo os 'componentes internos' (concentração, meditação e integração) para o plano da atenção psicossocial, consideramos que, embora meditações tradicionais yóguicas e as atuais práticas de *mindfulness* (centradas, basicamente, na respiração e na percepção corporal como objetos de contemplação) produzam benefícios reconhecidos, estas técnicas, à semelhança de grupos realizados na APS, podem apresentar dificuldades relativas a adesão dos pacientes. Isso porque, essas meditações, dentre outros fatores, não estimulam a participação dos sujeitos na construção da atividade, além de correr o risco de ser considerado “monótono e repetitivo” (CHIAVERINI et al., 2011, p. 53). Uma sugestão para a solução desses problemas levantados seria a criação de grupos de meditação, em que cada usuário pudesse escolher o seu próprio 'suporte meditativo' (*ālabana*). Exemplos de suporte poderiam ser: a lembrança de um ente querido, um sentimento, um valor, uma situação desejada, ou qualquer outro objeto de apreço. Como opção, poderia se propor o mesmo objeto de meditação para todo o coletivo, que seria sugerido alternadamente por seus integrantes. Pensamos que essas dinâmicas propiciariam a formação de um grupo heterogêneo de yoga voltado a promoção da saúde mental, respeitando as pessoas em seus diferentes níveis de desenvolvimento.

Além disso, a meditação poderia ser orientada para a resolução de algum conflito que a comunidade estaria enfrentando e considerada por esta como um fator estressante ao indivíduo. Isso tem como efeito, nas palavras de Chiaverini et al. (2011, p. 55), a formação de uma “‘mente grupal', que reforça fatores existenciais humanistas e altruístas”. A introspecção, nesse caso, seria um *saṃyama* que serviria para sondar as causas do problema em questão.

## **Sobre as transformações**

3.9 *vyuthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhavau  
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmah*

**A 'transformação de controle' é a conjunção da mente com o momento de supressão, quando desaparece a potência extrospectiva e se manifesta a potência restritiva.**

3.10 *tasya praśāntavāhitā saṃskārāt*

**Dessa impressão mental há um fluxo de tranquilidade.**

3.11 *sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmāḥ*

**A 'transformação integradora' é quando existe a destruição da dispersão e o surgimento da unidirecionalidade mental.**

3.12 *tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmāḥ*

**Então, novamente, quando existe uma igualdade entre pensamentos aquietados e emergentes, ocorre a 'transformação da unidirecionalidade'.**

3.13 *etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇavasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ*

**Através disso são descritas as mudanças de características, qualidades secundárias e condições do fenômeno objetivo e instrumental.**

3.14 *śāntoditāvypadeśyadharmānupātī dharmī*

**O 'objeto caracterizado' é aquilo que existe de acordo com a qualidade aquietada, emergente ou latente.**

3.15 *kramānyatvaṃ pariṇāmāmānyatve hetuḥ*

**A causa das diferenças entre as transformações é a diferença da sucessividade.**

A professora Arieira (2017, p. 169), a respeito dos capítulos 3 e 4 do *Yoga Sūtra*, afirma que eles são “herméticos, difíceis de serem entendidos”. Os *sūtra*'s que veremos agora evidenciam essa complexidade, pois são carregados de termos técnicos, requerendo maiores elementos intertextuais para a sua compreensão.

De forma geral, Patañjali está, aqui, explorando com mais detalhes duas condições mentais já citadas - focada (*ekāgraṃ*) e controlada (*nirudhaṃ*). Para a discussão, o autor se centra no conceito de *pariṇāma*, que é definido como sendo: mudança; alteração; desenvolvimento; transformação; amadurecimento; entre outros significados (MONIER-WILLIANS, 2005, p. 594). Nos *sūtra*'s, o autor categoriza diferentes transformações mentais que ocorrem até se chegar ao estado de integração 'sem semente'. Uma síntese das transformações é fornecida por Arieira (2017):

A primeira transformação, *pariṇāma*, é chamada de *nirodha-pariṇāma*. É quando há o controle da mente consciente e também do inconsciente, à medida que ele é compreendido. A segunda é o *samādhi-pariṇāma*, quando há o aparecimento da concentração mental e o desaparecimento da distração. Por fim, ocorre o *ekāgratā-pariṇāma*,

quando a mente descobre a sua identidade com a Consciência (ARIEIRA, 2017, p. 181)

Nos *sūtra*'s, são apresentados conceitos oriundos da teoria sobre a transformação (*pariṇāma vāda*) presente no sistema *Sāṃkhya*, para mostrar que as modificações que ocorrem na mente do *yogin* são equivalentes às transformações dos objetos do mundo (ARIEIRA, 2017, p. 186). Vyāsa e os comentaristas que o seguiram, ao explanarem esses *sūtra*'s, discorrem extensivamente sobre tal teoria, o que não será o nosso caso. Mas, à guisa de curiosidade, vejamos um trecho da glosa de Vācaspati Mīśra sobre o comentário de Vyāsa, a respeito do *sūtra* 3.14 –

Bem, mas se tudo é da natureza de tudo, então todas as coisas estão presente em todos os lugares, sempre, em todos os modos possíveis, [e] até mesmo aqueles resultados que não existem simultaneamente devem se manifestar ao mesmo tempo. Pois certamente, quando todas as causas necessárias de um efeito estão presentes, não haveria impedimento no seu aparecimento. Para esta razão ele [Vyāsa] diz: - Isto está sujeito as limitações de tempo, espaço, etc. Embora tudo pode, certamente, se tornar a causa para tudo, ainda assim, as operações de causa são limitadas por espaço. Assim, Kāśmīra (Caxemira) sendo o país do açafraão, este não vai crescer no país Pāñchāla, mesmo que as outras causas para o seu plantio estejam todas presentes lá. Portanto, açafraão não cresce em Pāñchāla e em outros países. Similarmente, não existem chuvas na temporada de verão [da Índia]; portanto, não é possível o cultivo de arroz nessa temporada. Similarmente, um cervo não pode dar à luz a um homem; a forma humana não pode surgir de um cervo. Similarmente, um homem que não é eticamente correto não consegue experienciar a natureza do prazer; a causa que dispõe a virtude não opera nele. Portanto, é devido às limitações de espaço, tempo, forma e pré-disposição que a natureza, *i.e.*, os objetos existentes, não são produzidos simultaneamente (PRASĀDA, 1998, p. 203).

O autor está aqui explicando que um determinado objeto tem o potencial para conter inúmeras as características, mas, dependendo da forma particular assumida pelo objeto, somente algumas delas irão se manifestar. E o mesmo ocorre com a mente. Embora todo o ser humano tenha o potencial para o desenvolvimento de uma mente concentrada, apta

à integração, é preciso criar condições para a sua manifestação. De acordo com Vyāsa, as transformações na mente ocorrem em dois níveis: visível (*paridṛṣṭa*), que ocorre na consciência através de noções; e invisível (*aparidṛṣṭa*), que é a própria substância, na forma de impressões subconscientes (PRASĀDA, 1998, p. 2005). Ainda, assim, partindo da teoria das transformações fenomênicas, não se pode afirmar que no processo está implicado uma mudança radical da mente (DASGUPTA, 1924, p. 80).

Mas, quais seriam as transformações da mente? Uma transformação, apontada por *Svāmi* Dayānanda (2000), é a diminuição das chamadas *internalizações*. E o que significa isso? Que é preciso que se mantenha, utilizando uma passagem da *Gītā*, “os objetos externos no exterior”<sup>107</sup>. Vejamos uma fala de Dayānanda (2000):

(...) então eu me livro desse peso, descarregando todas as pessoas que estão dentro, (...) pessoas, situações, o que for que me incomoda, que me magoa. Eu posso mantê-las comigo, por toda a vida, ou eu posso me livrar [delas]. Então, nessa cultura [norte-americana] eles dizem 'você perdoa elas'. Eu sempre sinto que eu não sou a pessoa qualificada para perdoar alguém. Eu que tenho que ser perdoado pelas pessoas. Quem sou eu para perdoar? Porque eu deveria perdoar? É melhor que você entenda: esse 'perdão' é um conceito cristão (...)

Pois, na filosofia do yoga, a atitude de perdão é substituída pela atitude de contemplação à ordem cósmica (*īśvara praṇidhāna*). O *Svāmi* explica que a liberdade pessoal só é descoberta quando, reconhecendo a ordem dos fatos, garantimos à outra pessoa a liberdade de ser como ela é e de agir conforme o seu *background*. Arieira (2017, p. 181) aponta que, no processo transformacional, as tendências (*samskāra*'s) adquiridas no passado vão deixando de produzir reações na mente. Além disso, novas tendências são criadas, gerando transformações comportamentais, como, por exemplo, a associação do sujeito a grupos sociais mais afinados com o novo estilo de vida (ARIEIRA, 2012).

Também podemos trazer uma leitura alternativa a respeito das transformações, não abordada no *Yoga Sūtra*, baseada em um conceito-chave da tradição védica. Trata-se dos chamados 'objetivos humanos' (*puruṣārtha*), que, de acordo com essa tradição, são quatro: a busca por segurança material, através da aquisição dos objetos necessários para

---

<sup>107</sup> *Bh. Gī.* 5.27

manter um lar e sustentar uma família, e também a busca pelo acúmulo de riquezas, fama e poder (*artha*); a busca por diferentes formas de prazer sensorial, tais como sexo (*kāma*); a busca por um senso de justiça e por uma função social, balizada por deveres e direitos civis (*dharma*); e a busca pela libertação de um senso de limitação, através do autoconhecimento (*mokṣa*) (DAYĀNANDA, 1997, ZIMMER, 1953). Compreendemos que esses objetivos também podem entrar em uma discussão sobre as transformações já que existe uma alternância de prioridade de um deles sobre os outros, e mesmo de um objeto por outro dentro de um mesmo objetivo, que está relacionada com: mudanças no sistema de valores pelos quais um ser humano, possivelmente, passará nas diferentes fases de vida; e circunstâncias pontuais. Observa-se ainda que, justamente por serem 'humanos', esses conceitos não se restringem somente à cultura védica, já que toda motivação do homem pode ser encaixada em uma dessas quatro categorias.

A utilização do conceito de *pariṇāma*, de forma estrita, é difícil de ser feita no contexto da atenção psicossocial. Embora o seu conteúdo filosófico tenha pouca entrada no contexto pretendido, pensamos que um olhar mais abrangente sobre as transformações possibilita diferentes explorações. Partimos da fala de Arieira (2012), vista anteriormente, para discutirmos a importância de uma estrutura social de suporte mútuo entre pessoas que compartilham de uma mesma rede simbólica, que no yoga e no budismo é conhecido pelo termo *saṃgha*.

Dentre os componentes da Rede de Atenção Psicossocial da APS, destaca-se os 'Centros de Convivência e Cultura', que são definidos como "dispositivos públicos componentes da rede de atenção substitutiva em saúde mental, onde são oferecidos às pessoas com transtornos mentais espaços de sociabilidade, produção e intervenção na cidade" (BRASIL, 2005). Os Centros de Convivência e Cultura foram instituídos em 2005, mas ainda carecem de uma portaria específica que normatize diretrizes gerais para a sua criação e que regulamente quanto às fontes de financiamento para sua implantação e manutenção (BRASIL, 2010b). Além disso, em texto oficial, lê-se que os Centros de Convivência e Cultura são voltados para as "pessoas com transtornos mentais e que fazem uso de crack, álcool e outras drogas" (BRASIL, 2011). Diferentemente desse documento, consideramos que esse equipamento público poderia promover a integração entre usuários de saúde mental e a população em geral, dando a todos um suporte para engrenar as transformações de vida que se fizerem necessárias. Projeto desse tipo já existe, como é o caso do "Centro de Convivência e Cultura Trilhos do

Engenho”, que oferece práticas de yoga para ambos os públicos de forma conjunta (RIO DE JANEIRO, 2018, p. 43).

Além dos Centros de Cultura e Convivência, outros equipamentos públicos, como Centros Comunitários e Academias da Cidade, podem servir de espaços onde o sujeito, motivado pelo compartilhamento de valores comuns, possa efetivar transformações cognitivas e afetivas. Um trecho da PNPS expõe a ideia que queremos transmitir de uma *pariñāma* (transformação) coletiva:

[...] os modos como sujeitos e coletividades elegem determinadas opções de viver como desejáveis, organizam suas escolhas e criam novas possibilidades para satisfazer suas necessidades, desejos e interesses pertencem à ordem coletiva, uma vez que seu processo de construção dá-se no contexto da própria vida (BRASIL, 2006b, p. 14).

Depreende-se do trecho acima que o coletivo exerce certa influência sobre o sistema de valores e, por conseguinte, nos empreendimentos individuais (*puruṣārtha*'s), conforme expõe Narayan (1959) no contexto da política indiana da época:

Uma palavra sobre empreendimento privado. *Empreendimento privado*, no sentido de *puruṣārtha*, o espírito individual de iniciativa, teria o seu escopo mais amplo na comunidade [...] Mas, na comunidade o indivíduo é imbuído com o espírito da comunidade. Portanto, *empreendimento privado* em uma sociedade comunitária também iria partilhar desse espírito e trabalho voltado para o *bem privado assim como para o bem comunitário*. Mais ainda, o empreendimento privado também estaria sujeito aos princípios de autogoverno e responsabilidade, e integração, com a comunidade (NARAYAN, 1959 p. 81-82).

O *bem comunitário* destacado pelo autor pode ser entendido como sendo o *dharma*, que é, como vimos, um dos objetivos do modelo teleológico védico que, idealmente, deveria ser o balizador das demandas de satisfação material (*artha*) e sensorial (*kāma*). Em outras palavras, na tradição védica, *dharma* ocupa o primeiro lugar das quatro categorias de objetivos humanos, porque a busca por *artha* e *kāma* deve ser governada por padrões éticos (DAYĀNANDA, 1997). O ponto que queremos enfatizar na argumentação de Narayan (1959) é que, em uma democracia, os sujeitos precisam ajustar seus interesses de acordo com os interesses



maiores da coletividade, algo que contrasta com a vida no século XXI, marcada pelo consumismo.

Toda essa discussão cabe no âmbito da saúde mental pois é sabido que estados subjetivos, como satisfação e felicidade, são governados por forças que operam para além do nível individual – razão do paradigma biopsicossocial ser tão pertinente nas abordagens em saúde mental. Em consonância com a hipótese de Rajasakran et al. (2014), consideramos que o modelo teleológico dos *puruṣārtha*'s poderia fornecer um modelo alternativo para a compreensão de motivações humanas que poderiam estar na base de algumas demandas clínicas em saúde mental, como as ansiedades e outros estados de espírito que são derivados de um desejo/necessidade reprimido. Sobre isso, e o que foi explorado sobre o tema dos *puruṣārtha*'s, pensamos que o profissional de saúde, juntamente com o usuário, poderia explorar três fatores que influem sobre as motivações humanas: fatores circunstanciais, de âmbito individual e social (por exemplo: diagnósticos de câncer, recessão econômica); características socioculturais no qual o sujeito está imerso (exemplos com a religiosidade local, a dinâmica do consumo local); e fatores relacionados à fase de vida (infância, adolescência, meia-idade).

### **Poderes yóguicos: sobre a essência dos fenômenos**

3.16 *pariṇāmatrayasaṃyamādatītānāgatajñānam*

**A partir do controle mental sobre as três transformações ocorre o conhecimento sobre o passado e futuro.**

3.17 *śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāsāt*

*saṅkarstaprabhāgasāmyamāt sarvabhūtarutajñānam*

**A confusão em relação a palavra, seu objeto e o conceito associado é devida a superimposição de um sobre o outro. Através do controle mental sobre suas diferenciações adquire-se o conhecimento do enunciado de todos os seres.**

3.18 *saṃkārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam*

**Efetivando a percepção das impressões mentais, obtêm-se o conhecimento da vida passada.**

3.19 *pratyayasya paracittajñānam*

**Do controle mental sobre o pensamento, advém o conhecimento sobre a mente alheia.**

3.20 *na ca tat sālambanam tasyaviṣayībhūtatvāt*

**Mas aquele não tem o mesmo suporte, pois não pode ser objetificado**<sup>108</sup>.

3.21 *kāyarūpasamyamāt tadgrahyaśaktistambhe  
caṣuḥprakāśasamprayoge 'ntardhānam*

**Do controle mental sobre a forma do corpo, advém a suspensão do poder do que é para ser percebido e a ausência de contato com a luz dos olhos, resultando na invisibilidade.**

3.22 *etena śabdādyantardhānamuktam*

**Da mesma forma, é dito que o som e outras percepções sensoriais podem ser invisibilizadas**<sup>109</sup>.

3.23 *sopakramaṃ nirupakraṃ ca karma  
tatsamyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā*

**A ação pode ser imediata ou de longo prazo: do controle mental sobre isso ou sobre os presságios, advém o conhecimento da morte.**

3.24 *maitryādiṣu balāni*

**Através do controle mental sobre a amizade e sentimentos semelhantes, advém potências correspondentes.**

3.25 *baleṣu hastibalādīni*

**Através do controle mental sobre a força de um elefante, emerge força semelhante, e assim por diante.**

3.26 *pravṛtyālokanyāsāt sukṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam*

**Aplicando-se a luz sobre uma atividade sensória, obtém-se o conhecimento do sutil, do obstruído e do distante.**

3.27 *bhuvanaññānaṃ sūrye saṃyamāt*

**A partir do controle mental sobre o sol, emerge o conhecimento do universo.**

3.28 *candre tārāvyūhajñānam*

**Sobre a lua, o conhecimento do arranjo estelar.**

3.29 *dhruve tadgatijñānam*

**Sobre a estrela polar, o conhecimento de sua trajetória.**

3.30 *nabhicakre kāyavyūhajñānam*

<sup>108</sup> Este *sūtra* está omitido em algumas edições, como a de PRASĀDA (1998). Preferimos incluí-lo, seguindo a tradução de ARIEIRA (2017).

<sup>109</sup> Novamente, este *sūtra* é omitido nas edições consultadas: PRASĀDA (1998); GULMINI (2002) e CHAPPLE (2008), mas não em ARIEIRA (2017). A frase do *sūtra* é encontrada no fim do comentário de Vyāsa sobre o *sūtra* anterior, deduzindo que, ao longo do tempo, ela deve ter migrado para o *corpus* principal – “Através dessa [invisibilidade do corpo] a cessação do som etc. pode ser inferido, como já explicado” (PRASĀDA, 1998, p. 220).

**Através do controle mental na região do umbigo, adquire-se o conhecimento sobre a estrutura do corpo.**

3.31 *kañṭhakūpe kṣutpipāsānivr̥tīḥ*

**Na cavidade da garganta, a cessação da fome e sede.**

3.32 *kūrmanāḍyāṃ sthairyam*

**No 'duto da tartaruga', a firmeza.**

3.33 *mūrdhājyotiṣi siddhadarsanam*

**Na luz coronária, a visão dos seres perfeitos.**

3.34 *prātibhād vā sarvam*

**Ou, todo o conhecimento através da intuição.**

3.35 *hṛdaye cittasaṃvit*

**Através do controle mental no coração, adquire-se o conhecimento da mente.**

3.36 *sattvapuruṣayoratyantāsāṅkīrnayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthāt svārthasaṃyamāt puruṣajñānam*

**A experiência consiste na ausência de noção de distinção entre o indivíduo e o *puruṣa* que, no entanto, são bastante distintos entre si já que o propósito de um é o outro. O controle mental sobre seu próprio propósito adquire-se o conhecimento sobre o *puruṣa*.**

3.37 *tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārttā jāyante*

**Então, nascem as capacidades especiais de percepção intuitiva, de escuta, de toque, de visão e de sabor.**

3.38 *te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ*

**Estes são obstáculos à integração, mas são considerados poderes para uma mente extrovertida.**

3.39 *bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṃvedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ*

**Devido ao afrouxamento da causa do aprisionamento e do entendimento da atividade mental, pode-se ocupar o corpo de outra pessoa.**

3.40 *udānajayājjalapaṅkakaṅṭakādiśvasaṅga utkrāntiśca*

**Através da conquista de *udāna*, advém a ausência de contato com a água, a lama, espinho etc. e uma ascensão física.**

3.41 *samānajayajjvalanam*

**Da maestria sobre *samāna*, adquire-se esplendor.**

3.42 *śrotākāśayoḥ sambandhasaṃyamāddivyaṃ śrotram*

**Do controle mental sobre a relação entre o espaço e o ouvido, adquire-se um alto poder de escuta.**

3.43 *kāyākāśayoḥ*

*sambandhasaṃyamāllaghutūlasamāpatteścākāśagamanam*

**Sobre a relação entre o espaço e o corpo e à reflexão sobre a leveza do algodão, é possível movimentar-se pelo espaço.**

3.44 *bahirakalpiṭā vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ*

**Um pensamento externo e sem erro denomina-se 'a grande desencarnação'; desse controle mental elimina-se o véu que encobre a luz.**

3.45 *sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthattvasaṃyamād bhūtajayaḥ*

**Do controle mental sobre o grosseiro, o substancial, o sutil, a conjunção e a intencionalidade, conquista-se os elementos.**

3.46 *tato 'ṇimādiṣṭādurbhavaḥ kāyasampat taddharmānabhiḥhātaśca*

**Dessa maneira, ocorre a manifestação de poderes, como o de torna-se diminuto, e também a perfeição do corpo, pela capacidade de não ser afetado pelas características dos elementos que o compõe.**

3.47 *rūpalāvanyaḥ abalavrajasaṃhananatvāni kāyasampat*

**A perfeição do corpo consiste em beleza, graça, força e na solidez do diamante.**

3.48 *grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṃyamādindriyajayaḥ*

**Do controle mental sobre os instrumentos de percepção, a natureza própria, o sentido do eu, a conjunção e a intencionalidade, adquire-se a maestria dos sentidos.**

3.49 *tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca*

**Então, existe rapidez da mente, a independência dos sentidos e a maestria sobre a natureza.**

3.50 *sattvapuruṣānyatākhyātīmātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṃ sarvajñātṛtvañca*

**Somente para aquele que consegue distinguir entre a mente e o *puruṣa* advém a supremacia sobre todos os estados de existência e omnisciência.**

3.51 *tadvairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam*

**Tendo eliminado a semente do sofrimento, pela renúncia até mesmo destes poderes, chega-se à liberação final.**

3.52 *sthānyupanimantraṇe saṅgamayākaraṇaṃ punaraniṣṭa prasaṅgāt*

**Quando seres celestiais convidarem, não deve haver apego e sorriso de satisfação, devido às consequências indesejáveis que novamente poderão incorrer.**

3.53 *kṣaṇatatkramayoḥ saṃyamādvivekajaṃ jñānam*

**Através do controle mental sobre o instante e sua sucessão, alcança-se o conhecimento que nasce da discriminação.**

3.54 *jātilakṣaṇadeśairanyatānavacchedāt tulyayostataḥ pratipattiḥ*

**Então, ocorre a determinação de duas coisas que são semelhantes, por não haver separação em termos de espécie, sintoma ou localização.**

*3.55 tārakaṃ sarvaviśayaṃ sarvathāviśayamatramaṃ ceti vivekaṃ jñānam*

**O conhecimento que nasce da discriminação é libertador, abrange todos os domínios objetivos e a forma dos objetos, sem exigir um processo de transformação.**

*3.56 sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam*

**A liberação final é quando existe uma pura identidade entre o *puruṣa* e a mente.**

Agrupamos o restante dos *sūtra*'s do terceiro capítulo em um único bloco, por se tratarem de poderes (*siddhi*'s) que são possivelmente obtidos pelo *yogin* na sua jornada, segunda a escritura. Ao fim do capítulo, Patañjali retoma ensinamentos próprios da *Advaita Vedānta*, definindo a liberação final (*kaivalyam*) como sendo uma relação de identidade entre o *puruṣa* e a mente; “quando a mente, preparada pela vida de *Yoga*, reflete claramente a verdade do Eu” (ARIEIRA, 2017, p. 223). Os *sūtra*'s desse bloco não serão analisados de forma extensiva. Pontuaremos alguns deles para maior esclarecimento e outros que serão selecionados para um aproveitamento prático no contexto da saúde mental. Mas, antes disso, alguns apontamentos gerais sobre *saṃyama* (controle sobre a mente) e *siddhi*'s (poderes) se fazem necessário.

A partir desses *sūtra*'s é justificado o nome do capítulo corrente – *Vibhūti Padaḥ* –, que se refere às 'grandiosidades de *Īśvara*'. Equivalente ao conceito de *siddhi*, que será abordado nestes aforismos, *vibhūti*'s são características extraordinárias, advindas da ordem cósmica (ARIEIRA, 2012).

Inúmeros autores (MULLER, 1919; ELIADE, 1958; IYENGAR, 2002; ARIEIRA, 2017, para citar alguns), ao atentarem para o *sūtra* 3.38, são categóricos ao afirmar que os poderes não são o último e maior objetivo do *yoga*. Ao contrário, Arieira (2017), por exemplo, adverte que a aquisição de poderes poder ser um obstáculo para o autoconhecimento, devido ao seu potencial para prender o sujeito nas vaidades de suas próprias conquistas. Particularmente, a tradição da *Advaita Vedānta*, ao qual Arieira está inserida, costuma desconsiderar os *siddhi*'s, enquanto escolas específicas do *yoga*, como a *Kunḍalinī Yoga*, são a favor do cultivo das faculdades paranormais (FEUERSTEIN, 2006).

De acordo com o *Yoga Sūtra* (*sū.* 3.34), esses poderes extraordinários advêm de um tipo de conhecimento não-racional,

intuitivo (*prātibha*). Tais faculdades paranormais já foram amplamente ignoradas ou consideradas condições patológicas pela psicologia Ocidental (AKHILANANDA, 1948). Mas, a partir da década de 1960, com a emergência da psicologia transpessoal, considerada a 'quarta força da psicologia', estados supraconscientes e efeitos correlatos começaram a atrair a atenção de cientistas da área. Um de seus precursores, Ken Wilber, justifica a factibilidade dos poderes paranormais:

(...) é que a consciência, ao diferenciar ainda mais da mente e do corpo é capaz, de certo modo, de transcender as capacidades normais do corpo -mente grosseiro e, portanto, *operar* sobre o mundo e sobre o organismo de maneiras que aparecem para a mente comum como sendo bem fantásticas e exageradas. De minha parte, acho-as uma extensão natural da função transcendente da consciência (WILBER, 1996, p. 61).

Assim, a mensagem deixada por Patañjali com esses *sūtra*'s é de que, através do *saṃyama*, se pode obter um conhecimento mais aprofundado sobre um determinado objeto, conceito ou valor. Aqui, podemos novamente traçar um paralelo tal processo de obtenção do conhecimento intuitivo exposto por Patañjali e a etapa da 'redução eidética' da fenomenologia, em que se passa dos fatos às essências das coisas:

Assim, apreende-se por intuição as essências imediata, absoluta e única de todos os objetos dessa classe. As essências assim apreendidas são conhecidas como 'eidos'. O eidos, no entanto, não deve ser confundido com generalidades ou ideias gerais de ciências empíricas. Para Husserl, os eidos são generalidades puras que põem à nossa mente possibilidades puras cuja validade independem da experiência (PULIGANDLA, 1970, p. 20).

Traduzimos o termo *saṃyama*, presente em grande parte dos *sūtra*'s, por 'controle sobre a mente', na falta de expressão mais adequada. Mas, como já vimos no *sūtra*. 3.4, o termo representa a tríade concentração-meditação-integração, sendo também compreendido como exercícios mentais. Ao introduzir esses *sūtra*'s, Arieira (2012) observa que a capacidade intuitiva não é um resultado exclusivo do processo de *saṃyama*, pois pode também ser uma característica congênita, ou ainda emergir em alguma situação oportuna, em que o sujeito, tendo uma disposição mental adequada, transcende a sua condição limitada, adquirindo, assim, conhecimento a partir da experiência. Exemplos

cotidianos são citados, como um pôr do sol ou uma apresentação musical. Tal possibilidade de ocorrência é também levantada por Vivekânanda (CW, 1:183):

Este estado de ir para além da razão, transcendendo a natureza humana ordinária, pode às vezes vir ao acaso para a pessoa que não conhece esta ciência; ele, como que tropeça neste [estado]. Quando se depara com isso, ele geralmente o interpreta como se viesse de fora. Então, isso explica porque uma inspiração, ou conhecimento transcendental pode ser o mesmo em países diferentes, mas em um país ele parecerá vindo através de um anjo, e em um outro através de um *deva*, e em um terceiro através de Deus. O que isso significa? Significa que a mente trouxe o conhecimento por sua própria natureza e que a descoberta do conhecimento foi interpretada de acordo com a crença e a educação da pessoa por meio da qual ela veio.

Em outro texto, Vivekânanda (2004) contesta o sentido figurado que damos à palavra inspiração, questionando se não seria mais adequado a substituímos por expiração. Pois, segundo o autor, o conhecimento não é adquirido a partir de algo externo ao sujeito. Nesse aspecto, temos que a palavra inglesa *insight* traduziria com maior acurácia o sentido de conhecimento intuitivo trazido pelo *Yoga Sūtra*.

Interessante observar que, na fala de Vivekânanda, é levantado o fato de as experiências subjetivas passarem, necessariamente, por uma espécie de 'filtragem cultural'. Esse fenômeno é largamente explorado na teoria de Wilber (1995), quando analisa a influência do ambiente cultural (quadrante inferior-esquerdo da figura 1) sobre o âmbito subjetivo (quadrante superior-esquerdo). Nota-se que termos utilizados no *Yoga Sūtra* se referem a elementos próprios da cultura do yoga daquela época, mas que estão sujeitos ao processo de aculturação no yoga contemporâneo. Como exemplo, encontramos alguns *samyama*'s relacionados a experiências corporais (*sū.* 3.30 - 3.32; 3.40; 3.41) que são baseados em conceitos oriundos da morfologia e da dinâmica vital específicos do yoga ou da racionalidade médica (LUZ, 1996) *āyurveda*<sup>110</sup> (ou medicina ayurvédica), portanto sem correlato direto com nossa cultura ocidental.

Madel Luz (1996) desenvolveu a categoria 'Racionalidades Médicas' para estudos comparativos entre os diferentes sistemas médicos,

---

<sup>110</sup> Lit. Ciência ou conhecimento sobre a vida.

existentes nas variadas culturas do mundo. Uma racionalidade médica supõe um sistema complexo, simbólico e estruturado em seis dimensões fundamentais: cosmologia; doutrina médica (explicação do que é doença ou adoecimento, sua origem ou causa, evolução ou cura); morfologia (anatomia, para a biomedicina); dinâmica vital (fisiologia); sistema de diagnose (recursos e raciocínio para o diagnóstico) e sistema de intervenções terapêuticas (recursos e raciocínio para cura e tratamento) (TESSER & LUZ, 2008). Julgamos que o yoga não pode ser considerado uma racionalidade médica, por faltarem algumas das dimensões formativas dessa categoria. No entanto o yoga compartilha com a racionalidade médica *āyurveda* três de suas dimensões: a cosmologia, constituído pelo modelo *sāṃkhya* de evolução das substâncias (*tattva*'s); a morfologia, que compreende tópicos como os diferentes corpos (denso, sutil e causal) e distintos humores e substâncias do corpo denso<sup>111</sup>; e a dinâmica vital, que explora conceitos como *naḍi*'s e *prāṇa*'s, os quais discutiremos em breve.

Para relacionarmos o yoga com a racionalidade médica *āyurveda*, podemos fazer um esforço de interpretação e adaptação abstratas das demais dimensões das racionalidades médicas (diagnose, terapêutica e doutrina médica), visando correlacioná-las com ou identificá-las no yoga. Essas dimensões são, à primeira vista, ausentes no yoga, já que este não objetiva, especificamente, a cura ou o tratamento de pessoas doentes, como é o caso das racionalidades médicas, dentre outros objetivos. Por outro lado, estendendo um tanto o sentido, sem violentar o significado dessas dimensões, talvez uma suposta e específica diagnose yóguica pudesse ser inferida, apenas aplicável e orientada à busca geral da integração (*samādhi*). Uma terapêutica yóguica, do mesmo modo, só poderia ser vislumbrada no yoga com o sentido bem restrito de técnicas e saberes envolvidos no próprio caminho e de suas práticas, *sensu lato*, aplicáveis, em tese, a qualquer um que se aproxima desse caminho e o pratica (e não aos casos de adoecimentos em geral, como é comum nas racionalidades médicas, incluindo a *āyurveda*). Se isso não for de todo absurdo, ou mesmo se o for e não se quiser relacionar o yoga diretamente à medicina ayurvédica, certamente se pode considerar o yoga um sistema autóctone e tradicional da Índia de promoção da saúde individual. Assim, o yoga pode estar situado: ao lado da medicina ayurvédica e com ela

---

<sup>111</sup> De acordo com Vyāsa existem três humores (*doṣa*'s) corporais: gás (*vata*); bile (*pitta*); fleuma (*śleṣman*). E o corpo é dividido em sete substâncias (*dhatu*'s): pele (*tvak*); sangue (*lohita*); músculo (*māṃsa*); tendão (*snayu*); osso (*asthi*); gordura (*majja*) e sêmem (*śukra*) (PRASĀDA, 1998, p. 231)



coerente, como vimos acima; no interior da medicina ayurvédica, atuando como um de seus recursos; ou, ainda, pode ser que seja a *āyurveda* um recurso para o yoga! A exploração e discussão dessas possibilidades estão além do escopo deste estudo, mas, em todo caso, o yoga pode ser considerado um sofisticado e altamente especializado conjunto de práticas autônomas (ainda que comumente orientadas por um professor, mestre ou guru) de promoção da saúde psicofísica.

Sobre este aspecto de reconhecimento dos saberes, dinâmica vital, doutrina e cosmologia, teóricos do yoga contemporâneo têm observado que conceitos próprios da fisiologia metafísica do yoga vêm sendo ressignificados à medida que estes se fundem com discursos biomédicos (SIMÕES, 2017). Dito isso, e recordando o posicionamento de Vivekānanda (2006) e de Wilber (1995), de que a interpretação de uma experiência intuitiva se dá a partir de elementos presentes na cultura do sujeito, levantamos uma questão sobre os *saṃyama*'s voltados à experiências corporais: Seria necessário assimilarmos, antes, conceitos como *cakra*<sup>112</sup>, *naḍī*<sup>113</sup> e *prāṇa*<sup>114</sup> para a realização desses *saṃyama*'s propostos por Patañjali, ou, conforme o processo cultural que já está em andamento, se não seria o caso de transferirmos o 'corpo sutil' do yoga para o 'corpo denso' de nossa fisiologia, compreendendo *naḍī*'s como

---

<sup>112</sup> *Cakra*, literalmente, significa “roda”. Na tradição do tantrismo e do *Haṭha* Yoga, os *cakra*'s são definidos como centros psicoenergéticos do corpo, localizados ao longo da coluna vertebral. Existem sete deles: *mūladhāra*, *svadhīṣṭhāna*, *maṇipura*, *anāhata*, *viśuddha*, *ajña* e *saharāra* (FEUERSTEIN, 2006, p. 540).

<sup>113</sup> *Naḍī* significa um “conduto”, “canal”. Na fisiologia yogica o corpo sutil possui uma rede composta por milhares de canais, por onde passa a energia vital (*prāṇa*) (FEUERSTEIN, 2006, p. 543).

<sup>114</sup> *Prāṇa* é definido por Feuerstein como sendo: 1) a vida em geral; 2) a força vital que sustenta o corpo, ao qual tem cinco formas principais; 3) a respiração enquanto manifestação externa da força vital. O comentarista Vyāsa explica, sinteticamente, o que é e quais as cinco formas principais do *prāṇa*: “A vida que se mostra através das operações do *prāṇa* e de outros é a manifestação de todos os poderes da sensação e da ação. Sua ação é de cinco tipos. O *prāṇa* se move através da boca e do nariz, e se manifesta dentro do peito. O *samāna* se manifesta até o umbigo. É assim chamado porque carrega igualmente (*sama*) (para todas as partes o corpo, o extrato do alimento etc.). Manifestando-se até a sola dos pés (todo) é o *apāna*, assim chamado porque leva embora (*apa*). Manifestando-se até a cabeça é *udāna*, assim chamado porque leva para cima (ut). O *vyāna* é assim chamado porque permeia o corpo em todas as direções. Destes, *prāṇa* é o chefe” (PRASĀDA, 1998, p. 238).

sendo nervos, *cakra*'s como plexos nervosos e *prāna* simplesmente como oxigênio ou ar? Aqui, uma terceira alternativa se desvela. Se, de acordo com Vyāsa, a palavra e o objeto seguem linhas distintas de existência, então a experiência de *saṃyama*'s corporais antecede qualquer paradigma semântico previamente estabelecido. Para utilizarmos da expressão de Antonin Artaud, explorada por Deleuze (1974), é a experiência do 'corpo sem órgãos'; fazer ouvir a narrativa profunda, própria do corpo - esse é o desejo do *yogin*. Afinal, qual o sentido de insistir em traduções, se é a mente conceitual que deve ser *tackleada*<sup>115</sup>? Mas, retornando aos paradigmas do corpo, vejamos mais de perto tais *saṃyama*'s.

Encontramos no *sūtra* 3.33 que, aplicando o controle mental sobre o *cakra* do umbigo, se obtém o conhecimento sobre a estrutura do corpo. Do ponto de vista de nossa fisiologia, tudo indica que a região umbilical é um local importante para a formação do corpo por conter inúmeras conexões faciais e por ser via de nutrição durante a fase intrauterina (MYERS, 2009, p. 195).

Já no *sūtra* 3.32 Patañjali afirma que o controle mental sobre o 'duto da tartaruga' (*kūrma naḍī*) promove a firmeza. E o que viria a ser isso? Vyāsa identifica *kūrma naḍī* como sendo a região abaixo da fossa da garganta, algo que a anatomia clássica localizaria como sendo a *fossa jugularis sternalis*. De acordo com o comentarista, a atenção nesse local gera uma firmeza na posição, "tal qual uma cobra ou um crocodilo etc." (PRASĀDA, 1998, p. 232). Já Iyengar (2002) e Arieira (2017) afirmam que essa região está relacionada às emoções. Assim, esse *saṃyama* produziria uma maior estabilidade emocional ao praticante.

E, no *sūtra* 3.41 é falado que o controle mental sobre *saṃāna*, a energia vital (*prāna*) responsável pela digestão dos alimentos, daria ao *yogin* um maior brilho. Arieira (2012; 2017) explica o aforismo, dizendo que, através de uma dieta apropriada, de uma boa digestão e distribuição dos nutrientes, tem-se como consequência um brilho que é notado na feição e nos olhos da pessoa. Mas, parece que não somente esses benefícios surgem com uma digestão apropriada. Estudos recentes da área

---

<sup>115</sup> Aportuguesamento de um termo inglês (*to tackle*, sem correspondência no português), que serve de expressão utilizada em várias formas de *football* (como futebol americano e *Rugby*) para designar um enfrentamento corporal cujo principal objetivo é tirar a bola do controle adversário, impedir o adversário de ganhar terreno até a linha de gol ou simplesmente de parar a jogada em andamento. Também, é de se fazer notar a semelhança da ação esportiva com a intenção do *yogin* em desbancar o *ahaṃkāra* (a noção de um eu individualizado), tirando seu *status* de protagonista, "dono da bola".

médica tem se voltado para o chamado 'eixo intestino-cérebro' (*gut-brain axis*), vindo a explorar possíveis correlações entre o estado da microbiota intestinal e o sistema imune, desenvolvimento cerebral, humor e comportamento. Em relação ao último, estudos têm sugerido que o trato gastrointestinal desequilibrado pode gerar sintomas de depressão e de ansiedade (EVRENSEL & CEYLAN, 2015). Segundo Dash et al. (2015), uma microbiota desequilibrada (a presença exacerbada de certas bactérias no trato gastrointestinal) poderia ser um dos fatores-chave na relação entre dietas pouco saudáveis e a depressão. Além da dieta, tem-se que eventos estressantes, sobretudo no início da vida, tratamentos com antibióticos, vacinas e o uso intensivo de produtos de limpeza também impactam negativamente na microbiota intestinal. Portanto, o trato gastro-intestinal (considerado pela fisiologia do yoga como sendo o local de atuação de *samāna vayu*<sup>116</sup>) pode ser um enfoque viável para a prevenção de condições físicas e mentais (EVRENSEL & CEYLAN, 2015; DASH et al., 2015).

Mesmo que pessoas ligadas a tradição desencorajem o treino desses poderes, reconhecemos neles, em particular nos três *samyama*'s abordados, um potencial benéfico para a área de saúde mental na APS. Se explorarmos as demandas relacionadas aos chamados 'Transtornos Mentais Comuns', que são de responsabilidade da APS, vemos que estes casos geralmente são acompanhados por queixas somáticas difusas e quadros dolorosos de explicação desconhecida. Segundo Chiaverini et al. (2011), frequentemente os usuários que apresentam essas queixas costumam desviar o foco do sofrimento emocional, concentrando-se, ao invés, na busca por possíveis doenças físicas e na requisição de exames físicos. Dá-se o nome de 'reatribuição de sintomas somáticos' a abordagem para esses casos no qual o usuário não percebe uma conexão entre as queixas físicas e o seu sofrimento psíquico (CHIAVERINI et al., 2011, p. 67). Isto posto, consideramos que os *samyama*'s corporais podem fazer parte de um processo específico de reatribuição, em que usuário não favorece uma dimensão em detrimento de outra, mas busca a realização de uma unidade coerente entre mente e corpo, partindo de um exercício proprioceptivo. Assim, uma meditação focada na região do umbigo poderia servir para a pessoa observar os tónus dos tecidos miofasciais que

---

<sup>116</sup> *Vayu*: Literalmente significa vento, mas também utilizado como sinônimo de *prāna*. Vācaspati Mīśra, em seu sub-comentário, explica que a esfera de ação de *samāna* é do coração até o umbigo (PRASĀDA, 1998, p. 239). Assim, foi considerado por nós como sendo uma região que se aproxima anatomicamente do trato gastrointestinal.

se estendem a partir dali e que formam, utilizando uma expressão heideggeriana, a 'tonalidade afetiva' do indivíduo. Já a meditação sobre o trato gastro-intestinal poderia incitar uma reflexão sobre a relação desta com a saúde mental e, conseqüentemente, uma maior conscientização sobre os hábitos alimentares.

Além disso, poderíamos pensar na transformação da ambiência dos Centros de Saúde, com a colocação de quadros relativos à morfologia e dinâmica vital do yoga/ayurveda, sobretudo nas paredes dos consultórios e salas onde são realizadas PIC, intencionando a criação de um ambiente que favoreça um olhar diferenciado sobre o corpo humano. Acrescentamos que, como a APS não se restringe ao espaço do Centro de Saúde, essas mesmas propostas poderiam estar presentes em outros espaços públicos da cidade.

## CAPÍTULO SOBRE A SOLITUDE – *KAIVALYA PĀDAḤ*

No último capítulo do *Yoga Sūtra*, intitulado 'solitude' (*kaivalya*), são retomadas ideias relacionadas: aos mecanismos causais geradores da vida; à mente; aos objetos da natureza; às tendências mentais; à relação entre esses elementos; e ao estado de isolamento absoluto, em que o sujeito permanece “estabelecido em sua própria natureza” (*sū*. 4.34).

### Dos recursos acessíveis à metafísica esotérica do *Yoga Sūtra*

4.1 *janmauśadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ*

**Poderes são obtidos através de nascimento, plantas medicinais, *mantra*'s, ascese e experiências de integração.**

4.2 *jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt*

**Da total maturidade do corpo e mente, advém a transformação para outras vidas.**

4.3 *nimittamaprayojakaṃ prakṛtīṅāṃ varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat*

**O tipo de corpo e mente não é colocado em ação por uma causa eficiente; mas através dela se pode eliminar obstáculos, como um agricultor.**

4.4 *nirmāṇacittānyasmitāmātrāt*

**Os pensamentos são criados devido ao pensamento centrado no 'eu'.**

4.5 *pravṛttibhede prayojakaṃ cittamekamanekesām*

**Somente uma mente é a produtora, dentre os diferentes movimentos mentais.**

4.6 *tatra dhyānajamanāśayam*

**Aquela apreciação da fonte dos pensamentos, que é livre de reservatório, nasce da meditação.**

4.7 *karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginastrividhaṃ itareṣāṃ*

**As ações do *yogin* não são claras nem escuras; para os outros as ações são de três tipos (puras, impuras e misturadas).**

4.8 *tatastadvipākānugunānāmevābhivyaktirvāsanānām*

**Desses três tipos de ação, advém a manifestação das tendências, somente de acordo com suas maturações.**

4.9 *jātideśakālvavyavahitānāmapyanantaryam*

*smṛtiśaṃskārayorekarūpatvāt*

**Devido ao fato de a memória e a tendência terem a mesma natureza, existe uma sequência ininterrupta entre elas, mesmo havendo distinções de tipo, lugar e tempo.**

4.10 *tāsāmanāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt*

**E para essas tendências não existe início, sendo eterno o desejo de viver.**

4.11 *hetuphalāśrayālanbanaiḥ saṅgrhītatvād eṣāmbhāve tadabhāvah*

**Estando unidos por causa, resultado, reservatório e suporte, esses desaparecem com o desaparecimento daquelas tendências.**

4.12 *atītanāgataṃ svarūpato 'styadhvabhedāddharmāṇām*

**O passado e o futuro existem na sua natureza, devido as diferenciações entre as distâncias das qualidades.**

4.13 *te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ*

**Esses são manifestos e sutis, e são da natureza das qualidades.**

4.14 *pariṇāmaikatvādvastutattvam*

**A realidade do objeto é devida à unidade da transformação.**

4.15 *vastusāmye cittabhedāttayorvibhakta panthāh*

**Existem diferenças de mentalidade sobre um mesmo objeto, devido ao fato de o objeto e a ideia sobre ele seguirem caminhos diferentes.**

4.16 *na caikacittatantram ced vastu tadapramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt*

**E, se um objeto dependente de uma única mente, não fosse reconhecida por esta, ele existiria?**

4.17 *taduparāgāpekṣitvācittasya vastu jñātājñātam*

**Um objeto é conhecido ou não conhecido, conforme o condicionamento e expectativa da mente sobre ele.**

4.18 *sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt*

**Os pensamentos da mente são sempre conhecidos devido à imutabilidade daquele *puruṣa*, que é o senhor.**

4.19 *na tat svābhāsaṃdrśyatvāt*

**Por ser vista, aquela mente não possui luz própria.**

4.20 *ekasamaye cobhayānavadhāranam*

**Nem ambos podem ser reconhecidos ao mesmo tempo.**

4.21 *cittāntaraḍṣye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca*

**Na possibilidade de conhecer uma mente por outra mente, haveria um estiramento de um intelecto para outro intelecto (regressão infinita) e confusão em relação à memória.**

4.22 *citerapratisaṅkramāyāstadākārāpattau svabuddhisamvedanam*

**A percepção do próprio intelecto provém da consciência, capaz de assumir a sua forma sem se modificar.**

4.23 *draṣṭudrśyoparaktaṃ cittaṃ sarvārtham*

**A mente, sendo colorida por objeto e sujeito, abrange tudo.**

4.24 *tadasaṅkhyeyavāsanābhiścitraṃ parārtham saṃhatyakāritvāt*

**Aquela mente existe para o outro, também por ser diversificada por inúmeras tendências, por ser uma construção em combinação.**

4.25 *viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛttiḥ*

**Para aquele que vê a distinção entre o *ātma* e a mente, a noção de separação desaparece.**

4.26 *tadā vivekanimnaṃ kaivalyaprāgbhāraṃ cittam*

**Então, a mente se inclina em direção ao discernimento e tende para o isolamento absoluto.**

4.27 *tacchidhreṣu pratyaṅāntarāṇi saṃskārebhyaḥ*

**Na presença de lacuna naquele conhecimento do *puruṣa*, emergem pensamentos diversos oriundos das tendências.**

4.28 *hānameṣāṃ kleśavaduktam*

**Sua remoção já foi dita - da mesma forma que as aflições.**

4.29 *prasaṅkhyāne 'pyakusīdasya sarvathā*

*vivekakhyāterdharmameghaḥ samādhiḥ*

**Para aquele que possui o conhecimento discriminativo, que é até mesmo completamente indiferente ao pagamento de algo que lhe é devido, há a integração denominada 'nuvem da virtude'.**

4.30 *tataḥ kleśākarmaṇivṛttiḥ*

**Daquilo, há a remoção das aflições e da ação.**

4.31 *tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyā 'nantyājjñeyaṃ alpam*

**Então, para aquele que removeu as impurezas obstrutivas, o que resta para ser conhecido é insignificante, considerando a infinitude do autoconhecimento.**

4.32 *tataḥ kṛtārthānāṃ pariṇāmakramasamāptirguṇānām*

**Disso advém o fim da sucessividade das mudanças das qualidades, que realizaram o seu propósito.**

4.33 *kṣaṇapratīyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramaḥ*

**Sucessividade é a sequência ininterrupta de momentos, que deve ser entendida como terminada, com o fim das transformações.**

4.34 *puruṣārthaśūnyānām guṇānaṃ pratīprasavaḥ kaivalyaṃ*

*svarūpapratīṣṭhā vā cittīśaktiriti*

**O isolamento absoluto ocorre quando as qualidades, esvaziadas de seu propósito para o *puruṣa*, retornam às suas origens; ou o poder da consciência é estabelecido em sua própria natureza.**

Por sua característica compacta, os *sūtra*'s deram margem para que alguns comentaristas os interpretassem de acordo com o dualismo do *Sāṃkhya* e outros conforme o monismo do *Advaita Vedānta* (BHĀRATĪ, 1984, p. 9-13). Para mantermos a coerência, optamos por seguir as traduções 'à luz de *Vedānta*' feita por Arieira (2017), que faz um desdobramento textual para correlacionar a filosofia de Patañjali com esse sistema de pensamento. Das Gupta (1922) afirma que existe uma hipótese legítima, baseada no estilo de escrita e no conteúdo, de que esse capítulo

do *Yoga Sūtra* foi uma adição subsequente à obra, realizada por outra pessoa que não Patañjali, visando a necessidade de firmar argumentações do yoga enquanto uma escola de pensamento distinta de outras, como o budismo. O mesmo autor esclarece que os princípios do yoga já estão expostos nos três primeiros capítulos e que a presença do termo *iti* (que significa o fim de uma obra ou citação) no fim do terceiro capítulo denotaria a conclusão de toda a obra, apesar de o termo constar também no fim do quarto capítulo (DAS GUPTA, 1922, p. 229-230). Para Dayānanda (2002), até mesmo o tema dos poderes, extensivamente explorado no terceiro capítulo, talvez seja uma adição posterior, considerando a sua pouca relevância para o autoconhecimento. De nossa parte, observamos que os conteúdos metafísicos presentes no presente capítulo são de pouca aplicabilidade para o atual contexto da saúde mental na APS. Portanto, nesse único bloco, usaremos alguns *sūtra*'s para retomarmos a discussão sobre tendências mentais e os fundamentos do autoconhecimento que estão contidos no fim da escritura. Mas antes, usaremos o primeiro *sūtra* deste capítulo para discutirmos uma contribuição pouco explorada.

No primeiro *sūtra*, que parece continuar o tema do capítulo anterior, é exposto que os poderes podem vir de nascimento, como já observamos, mas também de plantas (*auśadhi*), de *mantra*'s, de asceses (*tapas*) ou a partir do próprio estado de integração (*samādhi*). Gulmini (2002, p. 357) coloca que o termo *auśadhi*, traduzido por nós como plantas medicinais, pode significar tanto o uso de substâncias naturais, alteradoras da consciência, quanto o uso medicinal de plantas para cura (fitoterápicos).

No âmbito da APS, a fitoterapia consta como uma PIC que pode oferecer diversos recursos aos sujeitos que buscam os serviços de saúde com problemas de saúde mental (BRASIL, 2013, p. 135). Alguns fitoterápicos publicados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2014) são indicados para o tratamento de estados depressivos leves a moderados, distúrbios do sono associados à ansiedade e casos de astenia em geral, como a erva de São João, que é contraindicada para quem faz uso concomitante de certos quimioterápicos, por exemplo. Além de tratamentos específicos, alguns produtos fitoterápicos podem ser utilizados para pessoas que buscam uma melhora cognitiva, como é o caso do Guaraná (*Paullinia Cupana*), que é utilizado como um psicoestimulante (ANVISA, 2014). Em estudo realizado em Centros de Saúde de Florianópolis, Ferreira (2016, p. 45) constata que a fitoterapia, geralmente indicada para o tratamento de ansiedade e sintomas de depressão, ainda é um recurso pouco empregado para as queixas



envolvendo saúde mental, se comparada com outras PIC disponíveis no município. Embora a amostra do estudo seja pequena, esse achado evidencia que as potencialidades das plantas medicinais podem ser melhor exploradas. Destacamos que o *poder* do fitoterápico não advém somente de sua ingestão, pois o cultivo de plantas medicinais são, em si, considerados dispositivos terapêuticos para a saúde mental. Nesse sentido, os hortos comunitários podem configurar-se como espaços importantes para ações de educação em saúde, de promoção da saúde mental, além de servirem como fontes de matéria-prima (BRASIL, 2013).

No que tange à interpretação do termo *oṣadhi* como substâncias alteradoras da consciência, existe uma discussão controversa se, tal como a própria busca por poderes, é desejável o uso de tais substâncias ou se estas não representam uma corrupção de um yoga 'autêntico' (SARBACKER, 2013). Eliade (1958, p. 338), por exemplo, procura estabelecer uma divisão, mas com alguns pontos de contato, entre um yoga clássico mais puritano, representado por Patañjali, e formas aborígenes de yoga (tais como o Shivaísmo<sup>117</sup>) que utilizam como técnicas para o êxtase o uso de substâncias intoxicantes. Ainda que o yoga carregue uma abordagem voltada aos poderes intrínsecos da mente para um processo transformacional, não podemos desconsiderar, como vemos no *sūtra*, que o uso plantas psicoativas é considerado um meio “legítimo, ou simplesmente *real*, de engendrar experiências que conduzem à aquisição de realizações espirituais” (SARBACKER, 2013, p. 43). No âmbito da saúde coletiva, Carneiro & Oliveira observam que as substâncias psicoativas estão presentes na maior parte das sociedades, sendo que o seu uso dedicado às interações sociais construtivas e integradas são mais frequentes que seu uso problemático ou abusivo (CARNEIRO & OLIVEIRA, 2014, p. 11). De acordo com os autores:

As drogas surgiram do conhecimento da flora por parte dos povos pré-históricos que buscavam não apenas se alimentar, mas também obter efeitos úteis no combate à dor, no aumento do estímulo para as atividades e na obtenção de estados de êxtase que se tornaram manifestações do sagrado (CARNEIRO & OLIVEIRA, 2014, p. 13).

Porque o tema das substâncias psicoativas é algo muito mal resolvido no Brasil, assim como no yoga, isso torna pertinente o incentivo à pesquisas e discussões ampliadas, envolvendo desde a comunidade que

---

<sup>117</sup> Uma seita do hinduísmo que tem como ser supremo a figura de *Śiva*. É comum entre os śivaístas o uso de cânabis para consumo e para servir de oferenda.

faz uso dessas substâncias até órgãos institucionais, como a ANVISA, que tenham como objetivo compreender com maior profundidade a relação entre o uso de tais substâncias alteradoras da consciência e a saúde psicofísica, e implantar regulações ou mesmo descriminalização, se for o caso.

### **Cultivando a mente 'como um agricultor'**

De acordo com o modelo kármico, existe uma linha contínua entre os nascimentos de uma mesma alma (*jīva*), em que as memórias, sendo acumuladas no reservatório imaterial (*āśaya*), tornam-se impressões latentes que irão formar um complexo corpo-mente específico em outra vida, conforme leis cósmicas (*sū.* 4.2; 4.9). Embora o indivíduo já nasça com uma bagagem de características e qualidades predispostas, tais potencialidades não vão, obrigatoriamente, conduzir o indivíduo ao autoconhecimento ou a outro objetivo pré-estabelecido. Pois, a causa que gerou o corpo, denominada *prārabdha-karma*, não produz, por si só, as transformações necessárias do corpo e da mente que acontecem durante a vida (*sū.* 4.3; ARIEIRA, 2013). No *sūtra* 4.3 é posto que, 'assim como um agricultor' (*kṣetrikavat*), deve-se, por um lado, regar as plantas desejadas, e por outro, retirar as "ervas daninhas" (ARIEIRA, 2013). Pois, mesmo o *yogin* tendo estabelecido uma prática diária de meditação e a constante apreciação da ordem cósmica, tendências mentais e padrões antigos de comportamento (*vāsanā*'s ou *saṃskāra*'s) podem voltar a emergir (ARIEIRA, 2017).

Existe uma vertente do yoga que compreende que, no processo transformacional, está implicada a remoção de todas as tendências mentais e, por fim, a destruição da própria mente (*mano nāśa*), tarefa considerada insustentável no *Vedānta* e mesmo no yoga de Patañjali (como depreende-se do *sūtra* 4.10). A intenção provável, na perspectiva do *Yoga Sūtra*, é o desenvolvimento de um domínio relativo sobre a mente, de forma que, na linguagem de Wilber (1995), hólons (demandas psíquicas) que estão no campo do subconsciente não reverberem de maneira prejudicial sobre todo o sistema (WILBER, 1995, p. 38), que constitui a personalidade. Como recurso, a tradição védica possui *mantra*'s que permitem ao indivíduo lidar melhor com alguns hólons de natureza desintegradora (patológica, segundo Wilber), favorecendo um discernimento maior entre os afetos nocivos e o si-mesmo, que é livre de tendências mentais (*sū.* 4.6):

Saudações. Foi o desejo que fez. Foi o desejo que fez e faz. Eu não faço. O desejo é o agente da ação,

não sou eu. O desejo é a causa da ação, não eu. Ó desejo, a você que possui forma encantadora ofereço esta oração.

Saudações. Foi a zanga que fez. Foi a zanga que fez e faz. Eu não faço. A zanga é o agente da ação, não sou eu. A zanga é a causa da ação, não eu. Ó zanga! A você ofereço esta oração. (ARIEIRA, 2001, p. 89-90).

O objetivo da repetição desses *mantra*'s é a assimilação da ideia de que afetos, como a raiva e o desejo, embora constituindo-se como partes da holarquia mental, não constituem a totalidade da noção do 'eu'. Patañjali afirma que todos os pensamentos estão centrados em um 'senso do eu sou' (*āsmitā*; *sū*. 4.4); que existe uma mente produtora, que centraliza as diferentes atividades mentais (*sū*. 4.5). Chapple (2008, p. 204) identifica a mente produtora como sendo o intelecto (*buddhi*), o componente do complexo mental que mais se assemelha ao *self* em termos de pureza e que percebe os objetos do mundo tal qual eles são. Essa característica do intelecto contrasta com a memória responsável por associar os objetos com significados subjetivos a partir de experiências passadas. Em decorrência das tendências e memórias particulares de cada indivíduo existem diferenças de mentalidade sobre um mesmo objeto (*sū*. 4.15). Assim, conforme Vyāsa (PRASĀDA, 1998, p. 290), um mesmo objeto pode provocar para uma pessoa um sentimento de sofrimento devido à um vício, ou suscitar indiferença para outra por conta de uma maior objetividade em relação a sua utilidade.

Pensamos que a discussão sobre as tendências mentais, pode ser explorada em grupos voltados à adicção de comportamentos e substâncias. O cuidado e atenção para com as tendências pode ser exemplificado, com ressalvas, nos grupos de autoajuda com alcoólicos anônimos, que sugerem uma adesão contínua às reuniões, mesmo para aquela pessoa que não apresenta mais a adicção manifesta pela substância. Manter um olhar atento sobre essas tendências, através de práticas de *mantra*'s, meditação e reflexão yóguica, poderia aumentar o conhecimento sobre a própria dinâmica psíquica e, assim, potencialmente, transformar o relacionamento do indivíduo com substâncias e comportamentos produtores de ansiedade e sofrimento.

Além disso, é reconhecida a associação entre sintomas ansiosos e depressivos e os chamados eventos de vida produtores de estresse (EVPE), tais como dificuldades financeiras, rompimento de relação amorosa, problemas sérios de saúde (LOPES et al., 2013). Tanto esses

saberes quanto as práticas do yoga podem contribuir para o desenvolvimento da capacidade de gerar certo distanciamento emocional e cognitivo perante essas circunstâncias, de modo a facilitar a ressignificação e reinterpretação desses eventos com maior calma e menor angústia e sofrimento, reorientação essa de grande valor terapêutico.

Tudo isso reforça a necessidade de disponibilização de espaços na APS, com práticas e saberes que abram novas perspectivas de reposicionamento subjetivo e existencial, enriquecedores das abordagens dos sofrimentos e demandas levados aos serviços pelos usuários. Os diversos grupos da APS, incluindo o yoga quando há praticantes que os orientem, podem ajudar tanto na construção de redes de apoio social, sabidamente importante para o enfrentamento de adversidades (como recaída na adicção ou na presença de EVPE) e cuja riqueza é proporcional aos desfechos em saúde de várias naturezas. Nesse sentido, esses saberes e perspectivas psicológicas e filosóficas do yoga podem enriquecer o debate e a troca que ocorrem nesses grupos, e mesmo nos atendimentos clínicos individuais. Isso é uma contribuição para o fomento da autonomia, ainda que em escala individual (o que se enquadraria no desenvolvimento das habilidades pessoais que fala a promoção da saúde), mas que, todavia, nos remete diretamente ao cuidado e ao potencial terapêutico em saúde mental dos grupos e várias outras atividades coletivas na área da saúde, incluindo as práticas corporais.

## Solitude

O *Yoga Sūtra* se encerra com a definição da meta final do yoga, denominada *kaivalya*. Tanto a palavra isolamento, quanto solidão, não são apropriadas para a tradução de *kaivalya*, pois, no âmbito dos sentimentos, ambos os termos carregam a ideia de estar apartado de algo ou alguém, enquanto que, quando *kaivalya* é alcançada, a própria noção de separação perde o seu *status* de realidade. Hanna Arendt, remetendo à distinção discutida pelo filósofo Epicteto entre solidão e estar só (ou solitude, na linguagem poética), observa:

Solidão não é estar só [...] o homem solitário (*éremos*) vê-se rodeado por outros com os quais não pode estabelecer contato e a cuja hostilidade está exposto. O homem só, ao contrário, está desacompanhado e, portanto, 'pode estar em companhia de si mesmo', já que os homens têm a capacidade de 'falar consigo mesmos'. Em outras

palavras, quando estou só, estou 'comigo mesmo', em companhia do meu próprio eu, e sou, portanto, dois-em-um; enquanto, na solidão sou realmente apenas um, abandonado por todos os outros (ARENDETT, 1973, p. 245)

Na *Māṇḍūkya upaniṣad* é declarado que esse estado<sup>118</sup> de solidude também é conhecido pelo nome de 'yoga sem contato' (*asparśa-yoga*), algo de difícil compreensão até mesmo pelos *yogins*, pois existe o temor de que a obtenção desse estado acarreta na perda da individualidade<sup>119</sup>. Por quê 'sem contato'? Justamente porque, com o estabelecimento do sujeito em sua natureza, o mundo manifesto, incluindo a mente (*sū.* 3.56), deixa de ser visto como algo apartado do próprio *si-mesmo*. Assim sendo, com quem ou com o que me relacionar, se só existe o Eu como consciência? Até o significado de *yoga* perde seu sentido na alvorada desse conhecimento, pois não existe nada para se unir, realmente falando. Embora seja confortável a ideia de que não estamos sozinhos na nossa trajetória terrestre, *kaivalya* é considerada pela tradição védica como sendo benéfica e aprazível a todos os seres<sup>120</sup>

Mostramos abaixo um quadro sinóptico com os conceitos da escritura, os *sūtra*'s relacionados, e os recursos derivados destes, que desenvolvemos no estudo:

Tabela 1 – Quadro sinóptico		
<i>Sūtra</i> (s) n.º.	Conceitos	Recursos/discussões realizadas
1.1	<i>Atha</i> (agora)	O uso do termo <i>atha</i> poderia servir como uma forma de chamada para o momento presente, para que o usuário perceba quais são as emoções reais pelos quais passa; O termo também remete à discussão sobre a 'elegibilidade'

<sup>118</sup> Para a Vedānta, *kaivalya*, considerado similar ao conceito de mokṣa, não é considerado um estado propriamente dito, porque todos os estados de experiência humana (como acordado, sonhando e sono profundo) tem como substrato o *self*. Desse modo, é contestada por essa tradição a necessidade de um estado diferente (de uma experiência extraordinária) para se alcançar o autoconhecimento.

<sup>119</sup> *Mā. Up. Kā.* 3.39 e comentário de Śankarācārya sobre o verso.

<sup>120</sup> *Mā. Up. Kā.* 4.4

		do yoga no contexto dos usuários do SUS.
1.5 – 1.11	<i>Pramāna's</i> (processos cognitivos)	Os processos cognitivos podem servir de valorização dos conteúdos subjetivos e inferências trazidos pelo usuário, seus sistemas de crença; as várias formas de expressão criativa e diferentes formas de elaboração do sofrimento (a imaginação, a arte, a música, a cultura, o esporte, a jardinagem, a agricultura urbana, os grupos de auto-ajuda, etc.).
1.12; 1.15	<i>Vayrāgyam</i> (desapego); por implicação - <i>kāma</i> (desejo)	O desapego yóguico pode incitar discussões a respeito dos processos sociais envolvidos na causa dos desejos de consumo; bem como discussões (nas escolas e nos Grupos de Gestão Autônoma de medicação, etc.) sobre o uso racional de psicofármacos e de drogas de adição.
1.20	<i>śraddhā</i> (confiança), <i>vīryam</i> (vigor) e outras qualidades preparatórias para a integração	Os requisitos preparatórios podem ser desenvolvidos no âmbito da Terapia Comunitária Integrativa, que têm como um de seus objetivos a criação de uma 'auto estima coletiva'.
1.23 – 1.29	<i>Īśvara praṇidhāna</i>	O caráter teísta do <i>Yoga Sūtra</i> favorece discussões sobre o respeito à identidade religiosa e espiritual do usuário; e o entendimento das ações humanas situadas em um esquema maior dos fenômenos.
1.33	<i>Citta prasāda</i> (tranquilidade)	Discussão, nos grupos de yoga dos serviços de saúde, academia

	mental); <i>pratipakṣa bhāvana</i> (atitude oposta)	da saúde e em outros espaços comunitários, sobre diferentes maneiras de obtenção de maior tranquilidade mental, como o elo existente entre saúde mental e relações interpessoais; sugestão da inserção do usuário em grupos terapêuticos ou até mesmo em trabalhos voluntários afins.
1.32 – 1.39	-	Apresentação de recursos acessíveis para a obtenção de uma maior tranquilidade mental. Ex: observação da respiração.
1.43	<i>Nirvitarka samādhi</i> (integração sem raciocínio); <i>smṛti-parishuddhi</i> (purificação da memória).	O processo de integração permitiria uma desidentificação da pessoa que se considera, ou é enquadrada como portadora de transtornos mentais comuns, possibilitando que hajam questionamentos sobre o diagnóstico.
2.1 – 2.11	<i>Kleśa's</i> (aflições)	Ao colocar as aflições (gosto, aversão, medo da morte, etc.) como características humanas universais, o tema vai em direção à despatologização e consequente desmedicalização dos problemas comuns de saúde mental.
2.7 – 2.8	<i>rāga</i> (gosto); <i>dveṣa</i> (aversão)	Para além do âmbito pessoal, o tema também poderia abrir espaço para a identificação de aspectos culturais que determinam os desejos, gostos e aversões.
2.12 – 2.15	<i>duḥkham</i> (sofrimento); modelo kármico	Também, o modelo universal de sofrimento humano trazido pelo yoga possibilitaria o

		deslocamento do discurso monolítico do profissional de saúde em direção a uma maior humanização da relação entre esse e os usuários e/ou comunidade.
	<i>saṃskāra</i> ; <i>vāsana</i> (impressões latentes)	A prática da meditação no contexto da APS poderia servir como um processo psicológico útil para evidenciar ao usuário impressões mentais ( <i>vāsana</i> 's) deletérias, favorecendo um processo de autoconhecimento
2.16	<i>adhyatmika</i> , <i>adhibhautika</i> e <i>adhidaivika duḥkham</i> (sofrimento de origem particular, social e ambiental, respectivamente)	Esses conceitos poderiam servir para como tema de discussão entre profissionais da APS e usuários, sobre as três fontes do sofrimento, como a influência dos determinantes sociais, para o sofrimento psíquico.
2.23 – 2.25	<i>saṃyoga</i> (conjunção entre sujeito e natureza)	O termo traz a discussão sobre a necessidade de haver um 'distanciamento interno' entre o sujeito e a personalidade, que carrega complexos, conflitos e sofrimentos, para que haja uma maior tranquilidade mental.
2.29 – 2.45	<i>yama</i> 's e <i>niyama</i> 's (valores e disciplinas yóguicas)	Discussão sobre violência estrutural, construção de relação empática e prevenção quaternária ( <i>ahimsā</i> ); redes sociais de apoio; criação de vínculo usuário-profissional ( <i>satya</i> ); diálogo intersetorial sobre os bens de consumo ( <i>asteya</i> e <i>aparigraha</i> ); Discussões no Centro de Saúde sobre a relação saúde mental e alimentos/fitoterápicos; práticas



		de purificações psicofísicas no contexto de aulas de yoga do CS ( <i>śauca</i> ); incentivo aos aspectos potencialmente sadios dos usuários ( <i>santoṣa</i> ); práticas ascéticas como forma de desenvolver uma maior domínio mental ( <i>tapas</i> ); aplicação de testes para investigar a presença de experiências cotidianas relacionadas à espiritualidade; leitura de filósofos e poetas transcendentalistas e naturalistas ( <i>svadhyāya</i> e <i>īśvara prañidhāna</i> ).
2.46 – 2.55	<i>āsana</i> , <i>prāṇāyāma</i> e <i>pratyāhāra</i> (postura, domínio do alento e retração dos sentidos)	Inclusão desses componentes yóguicos no âmbito da escola (através do PSE), gerando práticas e discussões sobre as polaridades inerentes à vida, a falta de concentração e o uso abusivo de tecnologias.
3.1 – 3.8	<i>dharāṇā</i> , <i>dhyaṇa</i> e <i>samādhi</i> (concentração meditação e integração)	Os temas de meditação podem ser adaptados, levando em consideração características e demandas do usuário, grupo e comunidade.
3.9 – 3.15	<i>pariṇāma</i> (transformação)	Os Centros de Convivência e Cultura podem servir como mecanismos de suporte e efetivação de novas transformações de vida; transformações nos objetivos de vida e seus fatores circunstanciais, individuais e sociais.
3.16 – 3.56	<i>saṃyoga</i> (controle mental); <i>cakra</i> 's, <i>naḍī</i> 's e <i>prāṇa</i> 's	Esses termos oriundos da fisiologia yóguica podem dialogar com outras

		<p>racionalidades, como a médica, além de oferecerem recursos práticos para a saúde mental do usuário (equilíbrio do trato gastro-intestinal, exercícios proprioceptivos, etc.); transformação da ambiência dos Centros de Saúde.</p>
4.1	<i>oṣadhi</i> (plantas)	<p>A presença do termo no <i>Yoga Sūtra</i> reforça, de certo modo, a fitoterapia como um recurso para a saúde mental; trabalho coletivo de reconhecimento de plantas da comunidade; diálogo intersetorial sobre plantas que contém substâncias psicoativas.</p>
4.3	<i>vāsana's</i>	<p>Ainda o termo <i>vāsana</i> permite discussões sobre as tendências mentais e hábitos no âmbito de grupos voltados à adicção de comportamentos e substâncias e oferta de recursos, como práticas de <i>mantra's</i>, meditação e reflexão yóguica.</p>

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para o desenvolvimento da pesquisa, encontramos poucos estudos que relacionam a filosofia de Patañjali com a saúde mental, sobretudo no contexto geral do SUS e da APS, com exceção daqueles que, ao que parece, compreendem que tal filosofia consiste em uma *prática*, caracterizada basicamente por atividades posturais e respiratórias, de relaxamento e de meditação. Embora essa compreensão de yoga se desdobre em benefícios relevantes para a área da saúde (o que faz merecer seu incentivo no âmbito da APS), constatamos durante a pesquisa que essas atividades representam uma parcela da filosofia de Patañjali, e por extensão do próprio yoga.

Esse ideário contemporâneo do yoga, caracterizado como uma prática, não é sem razão. Vimos que a linguagem do *Yoga Sūtra* é carregada de expressões e termos técnicos (como 'nuvem da virtude', 'integração sem semente', 'involução' etc.) que, para adquirirem um sentido, é preciso que o leitor/ouvinte já esteja confortável com conhecimentos próprios da cultura védica. Sem esse *background* fica difícil de acessar os conteúdos do *Yoga Sūtra*, correndo-se o risco de ficar à deriva de seu entendimento sobre as aflições humanas e suas abordagens, além de questões relacionadas ao método yóguico para a libertação. É entendido na tradição vedantina que, para que a pessoa se torne 'elegível' para o autoconhecimento, é preciso que ela possua uma visão apropriada sobre a linguagem contida nas escrituras, que não precisa necessariamente estar na língua original, mas deve haver uma compreensão de suas sentenças conforme uma tradição de significado (POTTER, 1998). Mesmo que o yoga faça parte da mesma cultura maior que o *vedānta*, talvez o seu processo de aculturação tenha enfraquecido a importância da exegese sobre suas escrituras, fazendo com que, no caso do *Yoga Sūtra*, algumas partes, digamos, mais tangíveis, tenham adquirido proeminência, dando à filosofia uma forma mais de injunção (do tipo 'faça isso e obtenha aquilo'), enquanto que outras partes, que envolvem uma compreensão mais apurada, tenham sido relegadas a um segundo plano. Ainda utilizando como contraste a escola *Vedānta*, que também é conhecida como *jnāna yoga* (o yoga do conhecimento), existe uma crítica recorrente de que este tipo de yoga é "muito intelectual", como nota Dayānanda (2002). Mas, sobre essa crítica, indaga-se: qual o conhecimento que, fundamentado na interpretação de escrituras, não passa, necessariamente, pelo crivo da razão? Portanto, se a tradição yóguica também possui seus próprios 'cânones' é certo que o yoga

contemporâneo pode ser beneficiado se suas práticas virem acompanhadas por uma compreensão, reflexão e discussão dos conceitos e bases filosóficas contidas em suas escrituras, sabendo que isso, é necessário enfatizar, não acarreta em prejuízo sobre outras formas de acesso ao conhecimento e que são constituintes do próprio saber do yoga, tais como a transmissão oral, a percepção imediata e a intuição.

Assim, se o yoga está em um processo de expansão no SUS motivado pela PNPIC, espera-se e recomenda-se que a popularização de sua prática venha acompanhada por um igual interesse sobre essas bases conceituais, incluindo seus valores, objetivos e princípios norteadores, como forma de evitar que sua complexidade seja reduzida a alguma de suas partes constituintes, o que deixaria a sua filosofia frágil em termos de eficácia ontológica (no sentido de conduzir a pessoa para o que ela *é*). Isso implica, tanto no âmbito acadêmico, quanto na 'ponta' (na relação do profissional interessado no yoga com a população em geral) em resgatar, interpretar e sobretudo contextualizar a filosofia e a tradição escritural do yoga para a realidade da atenção psicossocial na APS.

Foi visto no estudo que as práticas de yoga voltadas para os usuários da APS, que sofrem com angústias e ansiedades que são inerentes à vida, podem ser enriquecidas com a exposição de temas do *Yoga Sūtra*, tais como a causa das aflições humanas, características da natureza do sujeito e do mundo fenomênico, a ignorância fundamental, o domínio sobre as oscilações mentais e as abordagens yóguicas relacionadas, ao fornecerem um sentido de superação, ou de libertação, do sofrimento que é distinto das abordagens convencionais em saúde mental. Uma das características que a distingue de uma abordagem convencional em saúde mental é o fato de a escritura não ser um manual de orientação para profissionais *sobre* pessoas, o que faz com que os conteúdos ali contidos possam ser absorvidos por um modo de atenção à saúde que preze pela humanização das relações, permitindo também que estes mesmos conteúdos podem ser incorporados à discussões presentes na APS e na atenção psicossocial, como redução da iatrogenia e da medicalização desnecessária (prevenção quaternária), relativização do poder biomédico, estímulo ao exercício da empatia e da participação dos usuários nos cuidados, com seu reposicionamento subjetivo, pluralizando formas autônomas de manejo do sofrimento e construindo redes de apoio psicossocial.

Mantidas suas devidas diferenças, vimos que certos conceitos do *Yoga Sūtra* têm potencial para um diálogo frutífero com correntes de pensamento e abordagens psicológicas mais familiares à nossa cultura e língua (sendo que alguns estudos encontrados já promovem tal diálogo),

o que faz com que tais conceitos possam ser mais facilmente adaptados ao contexto da atenção psicossocial na APS, tais como: *santoṣa*, o contentamento yóguico que, assim como outras potencialidades yóguicas (auto estima, confiança etc.), poderia versar com conhecimentos que estão sendo gerados na área da psicologia positiva; *pratipakṣa bhavana*, o cultivo de uma 'atitude oposta' e dizeres como "o sofrimento que ainda não veio pode ser evitado", com a psicologia cognitivo-comportamental; *saṃyama*, o processo de conhecimento sobre um objeto escolhido, com a 'redução eidética' da fenomenologia. Além disso, o fato de alguns conceitos do *Yoga Sūtra* poderem ser traduzidos em uma linguagem mais acessível proporciona maiores possibilidades de serem agregados ao nosso contexto, sendo que alguns desses já o são (embora não dentro de uma perspectiva yóguica), como: *ahimsā*, a não-violência, e a política de redução de danos; e *saṃskāra*'s, os hábitos mentais, e sua exploração nos grupos voltados à adicção de comportamentos e substâncias.

Através de uma visão ampliada sobre a apropriação dos conteúdos da escritura ('filosofia' do yoga) concluímos que a 'prática de yoga' não precisa necessariamente estar atrelada aos seus conhecidos exercícios posturais, de meditação, respiração etc., pois algumas 'intervenções pela palavra' realizadas em grupos da APS, trabalhos com plantas medicinais e alimentos, atividades clínicas, incluindo o diálogo entre o profissional de saúde e o usuário, atividades de educação em saúde e outras – se nestas estiverem presentes preceitos, princípios e diretrizes da filosofia de Patañjali, também podem ser consideradas práticas de yoga.

Ao longo do estudo também se buscou, embora de maneira tímida, adotar uma perspectiva mais abrangente do yoga, utilizando para isso o modelo de Ken Wilber (2000). Tal empenho foi uma maneira de 'politizar' o yoga, trazendo-o mais para o contexto da atenção psicossocial. A partir de preceitos e valores éticos de Patañjali foram feitos questionamentos a respeito de práticas e valores correntes na sociedade e foram indicadas mudanças sociais que poderiam ser realizadas em conformidade com a abordagem yóguica, como um olhar mais atento para a violência estrutural e um repensar sobre a lógica do consumo a qual estamos submetidos. Na perspectiva yóguica, essas mudanças apontadas significariam, em essência, a reorientação de nossa sociedade, atualmente norteada pela produtividade e pelo consumismo, em direção a objetivos que são considerados mais nobres pela cultura védica, que são a busca pela justiça social (*dharma*) e pela liberação do sofrimento (*mokṣa*).

Reconhecemos que o trabalho de seleção e interpretação dos conteúdos foi limitado em relação ao aproveitamento potencial da escritura para o contexto do cuidado em saúde mental na APS. As escolhas e reflexões elaboradas certamente não esgotam outras possíveis interpretações e apropriações dos conteúdos, inclusive de partes da escritura que não foram aproveitadas. Mas, consideramos que o estudo realizado possa servir de incentivo para que outras pesquisas continuem a explorar filosofias e saberes que embasam práticas integrativas e complementares emergentes no SUS.

Os temas yóguicos abordados neste trabalho constituem uma parte significativa da tradição, dos objetivos e da filosofia do yoga, mesmo do yoga postural moderno, a qual, todavia, vem sendo relativamente obscurecida na contemporaneidade, conforme foi observado em nossa procura por trabalhos acadêmicos. As concepções, saberes, valores e abordagens yóguicas relativas às flutuações da mente e o seu domínio certamente podem enriquecer os grupos de práticas de yoga na APS e demais serviços do SUS, assim, como possivelmente as abordagens dos demais profissionais da APS que tenham contato com essa tradição e cotidianamente tratam das aflições de seus usuários, boa parte das quais não merecem ser medicalizadas. Para além dessa 'utilidade' mais terapêutica, aplicada ao contexto da interação clínica individual e grupal, tais perspectivas, conhecimentos e buscas yóguicas também servem para enriquecer a cultura geral contemporânea, a autopercepção de profissionais, gestores e cidadãos em geral, à medida que possam ser acessadas e discutidas, para o que buscamos contribuir com este estudo.

## BIBLIOGRAFIA PRIMÁRIA

ARIERA, G. (trad.). **Tattvabodhah**: o conhecimento da verdade. Rio de Janeiro: Vidya – Mandir, 2006.

GAMBHIRANANDA, S. (trad.). **Eight Upanishads** (Vol. 1). Calcutá: Advaita Ashrama, 2004.

\_\_\_\_\_, S. (trad.). **Eight Upanishads** (Vol. 2). Calcutá: Advaita Ashrama, 2004.

\_\_\_\_\_, S. (trad.). **Bhagavad Gita**: with the Commentary of Sri Sankaracharya. Calcutá: Advaita Ashrama, 2006.

MANTRA pushpam. Mumbai: Ramakrishna Math, 2003.

TYĀGĪŚĀNANDA, S. (trad.) **Śvetāśvataropaniṣad**. Madras: Ramakrishna Math, 1949.





## REFERÊNCIAS

ACEBEDO, A. **Phenomenological analysis of the transformational experience of self in ashtanga vinyasa yoga practice**. Palo alto, 2011. 171 p. Tese (doutorado) - Institute of Transpersonal Psychology.

AHUVIA, A.; IZBERK-BILGIN, E. Well-Being in Consumer Societies. In: DAVID, S. A.; BONIWELL; I.; AYERS, A. C (Org.). **Oxford Handbook of Happiness**. Reino Unido: Oxford University Press, p. 482-497, 2013.

ALMA-ATA, Declaração de. **Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde**; 6-12 de setembro 1978; Alma-Ata; USSR. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. Declaração de Alma-Ata, v. 15, 2002.

ANVISA, M. S. **Instrução normativa nº 02 de 13 de maio de 2014**. Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2014.

ARENDDT, H. **As origens do totalitarismo**. Rio de Janeiro: Documentário, 1973.

ARIEIRA, G. **Orações milenares: vivendo com inteligência / seleção e tradução de Gloria Arieira**. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2001.

\_\_\_\_\_, G. **Yoga Sūtra** [áudio-aulas]. Rio De Janeiro: Vidya Mandir, 2011-2013.

\_\_\_\_\_, G. **O yoga que conduz à plenitude: Os yoga sūtras de Patañjali**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

AMARANTE, P.; LIMA, Ricardo (Coord.) **Loucos pela diversidade: da diversidade da loucura à identidade da cultura**. Relatório final. / Coordenado por Paulo Amarante e Ricardo Lima. [Rio de Janeiro]: s.n., 2008.

\_\_\_\_\_, P. D. C. (Org.) **Psiquiatria social e reforma psiquiátrica**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 1994.

\_\_\_\_\_, P. D. C. (Coord.). **Loucos pela vida:** trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 1995.

\_\_\_\_\_, P. D. C. **O homem e a serpente:** outras histórias para a loucura e a psiquiatria. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 1996.

ARBEX, D. **Holocausto brasileiro:** vida, genocídio e 60 mil mortes no maior hospício do Brasil. São Paulo: Geração Editorial, 2013.

AYRES, J. R. C. M. Hermenêutica e humanização das práticas de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, n. 3, p. 549-560, 2005.

\_\_\_\_\_, J. R. C. M. Uma concepção hermenêutica de saúde. **Physis**, v. 17, n. 1, p. 43-62, 2007.

ALTER, J. Celibacy, Sexuality, and the Transformation of Gender into Nationalism. **Journal of Asian Studies**, no. 1, p. 45-66, 1994.

\_\_\_\_\_, J. **Yoga in modern India:** The body between science and philosophy. Princeton: Princeton University Press, 2004.

\_\_\_\_\_, J. Yoga, Modernity, and the Middle Class: Locating the Body in a World of Desire. **A Companion to the Anthropology of India**, p. 154-168, 2011.

BARRETO, A. P. **Terapia comunitária:** passo a passo. 3ª ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

BHARATI, A. The Hindu renaissance and its apologetic patterns. **The journal of Asian studies**, v. 29, n. 02, p. 267-287, 1970.

BHĀRATĪ, S. V. **Yoga Sūtras of Patañjali:** With the Exposition of Vyasa – Samādhi-pāda. Pennsylvania: Himalayan International Institute, 1986.

\_\_\_\_\_, S. V. **Yoga Sūtras of Patañjali:** With the Exposition of Vyasa - Sādhana-pāda. Delhi: Motilal Banarsidass Publ., 2004.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Jan., v. 19, n. 4, p. 1305-1314, Abr. 2014.

BENSON, H. **The Relaxation Response.** New York: Avon Books, 2000.

BOFF, L. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante; 2001.

BRAIDA, C. R. O primado hermenêutico do efetivo. **Coleção XVII Encontro ANPOF**, 2017. No prelo.

BRASIL. **Relatório final da 8ª Conferência Nacional de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 1986. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/Relatorios/relatorio\\_8.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/Relatorios/relatorio_8.pdf)>. Acesso em 24 jun. 2017.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação de Saúde Mental e Coordenação de Gestão da Atenção Básica. **Saúde Mental e Atenção Básica**: O vínculo e o diálogo necessários. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Portaria Nº 396, de 07 de julho de 2005**. Dispõe sobre diretrizes para os Centros de Convivência e Cultura.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC. **Portaria nº971 MS/GM**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. **Portaria nº687 MS/GM**. Serie B. Textos Básicos de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Mental. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 27. Brasília: Ministério da Saúde, 2010a.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. SUS. **Relatório Final da IV Conferência Nacional de Saúde Mental Intersetorial**, 27 de junho a 01 de julho de 2010. Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 2010b.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 3.088 de 23 de dezembro de 2011**. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras

drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, 2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Mental. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 34. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde - PNaPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 849 de 27 de março de 2017.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, nº 60, 28 mar. 2017. Seção I, p. 68-69.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRUSAMARELLO, T.; GUIMARÃES, A. T.; LABROCINI, L. M.; MAZZA, V. A.; MAFTUM, M. A. Redes sociais de apoio de pessoas com transtornos mentais e familiares. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 33-40, mar. 2011.

CAMPOS, R. T. O. et al. Adaptação multicêntrica do guia para a gestão autônoma da medicação. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 16, n. 43, p. 967-980, Dec. 2012.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico.** Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CAPRA, F. **The web of life.** New York: Anchor book ed., 1996.

CAPRARA, A. Uma abordagem hermenêutica da relação saúde-doença. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 4, p. 923-931, 2003.

CAPPONI, S. Uma análise epistemológica do diagnóstico de depressão. **Cad. Bras. Saúde Mental**, Vol. 1, nº. 1, jan-abr, 2009.

\_\_\_\_\_, S. Biopolítica e medicalização dos anormais. In: **Physys: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, 2009b. p. 529-549.

CARTER, K. S.; CARTER III, R. Breath-based meditation: A mechanism to restore the physiological and cognitive reserves for optimal human performance. **World journal of clinical cases**, v. 4, n. 4, p. 99, 2016.

CHIAVERINI, D. H. (org.) et al. **Guia prático de matriciamento em saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde: Centro de Estudo em Pesquisa Coletiva, 2011.

CHANCHANI, S.; CHANCHANI, R. **Ioga para crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores**. São Paulo: Madras ed., 2006.

CHAPPLE, C. **Yoga and the luminous: Patañjali's spiritual path to freedom**. Albany: State University of New York Press, 2008.

CLARKE, A.E.; MAMO, L.; FOSKET, J.R.; FISHMAN, J.R.; SHIM, J.K. (orgs.) **Biomedicalization: technoscience, health, and illness in the U.S.** Durham: Duke University Press; 2010.

CONRAD, P. The shifting engines of medicalization. **Journal of health and social behavior**, v. 46, n. 1, p. 3-14, 2005.

CONRAD, P. **The medicalization of society**. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2007.

COSTA-ROSA, A. O modo psicossocial: um paradigma das práticas substitutivas ao modo asilar. In: AMARANTE, P. D. C. (Org.). **Ensaio: subjetividade, saúde mental, sociedade** [online]. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2000. Loucura & Civilização collection, pp. 141-168.

\_\_\_\_\_, A. Ética e clínica na atenção psicossocial: contribuições da psicanálise de Freud e Lacan. **Saúde e Sociedade**, v. 20, p. 743-757, 2011.

COWARD, H. G. **Yoga and psychology: language, memory and mysticism**. Albany: State University of New York Press, 2002.

DASH, S. et al. The gut microbiome and diet in psychiatry: focus on depression. **Current opinion in psychiatry**, v. 28, n. 1, p. 1-6, 2015.

DASGUPTA, S. A history of indian philosophy: volume 1. London: Cambridge University Press, 1922.

\_\_\_\_\_, S. **Yoga as philosophy and religions**. New York: E. P. Dutton & Co. 1924.

DAYĀNANDA, S. **Introduction to Vedanta**: understanding the fundamental problem. New Delhi: Vision Books, 1997.

\_\_\_\_\_, S. **Yoga Sūtra**: Sādhana Pada [áudio-aulas]. Saylorsburg: Arsha Vidya Gurukulam, 2000.

\_\_\_\_\_, S. **Yoga Sūtra**: Samādhi Pada [áudio-aulas]. Saylorsburg: Arsha Vidya Gurukulam, 2002.

DE MICHELIS, E. **A history of modern yoga**: Patanjali and western esotericism. Londres: A&C Black, 2005.

\_\_\_\_\_, E. Modern yoga: History and forms. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (Orgs.). **Yoga in the modern world**: Contemporary perspectives. Abingdon: Routledge, 2008, p. 17-35.

\_\_\_\_\_, E. A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies. **Asian Medicine**, v. 3, n. 1, 2007, p. 1-19.

DELEUZE, G. **A lógica do sentido**. tradução de Luiz Roberto Salinas Fortes. São Paulo: Perspectiva, 1974.

DESIKACHAR, T. K. **O coração do yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

ELIADE, M. **Yoga**: Immortality and freedom. Bollingen series LVI. New York: Bollingen Foundation, 1958.

EVRENSEL, A.; CEYLAN, M. E. The gut-brain axis: the missing link in depression. **Clinical Psychopharmacology and Neuroscience**, v. 13, n. 3, p. 239, 2015.

FALCATO, J.; GRAÇA, P. A Evolução etimológica e cultural do termo “dieta”. **Revista Nutrícias**, n. 24, p. 12-15, 2015.

FARMER, P. E. et al. Structural violence and clinical medicine. **PLoS medicine**, v. 3, n. 10, p. 1686-1691, 2006.

FERREIRA, D. D. **Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no cuidado em Saúde Mental**: A experiência em Unidades Básicas de Saúde em Florianópolis. Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Florianópolis, SC, 2016.

FEHÉR, I. **Heidegger and the hermeneutic turn of philosophy**. Palestra proferida aos professores e alunos do departamento de filosofia da Universidade de Babes-Bolyai, Faculdade de Filosofia, em Kolozsvár (Cluj): Romenia, 1998. Disponível em <<http://real.mtak.hu/3515/1/1051737.pdf>>, acesso em 17 mar 2017.

FRAWLEY, D. **God, sages and kings**: vedic secrets of ancient civilization. Salt Lake City: Passage Press, 1991.

\_\_\_\_\_, D. **Soma in yoga and ayurveda**: the power of rejuvenation and immortality. Detroit: Lotus Press, 2012.

FEUERSTEIN, G. **The lost teachings of yoga**. [audiobook] Louisville: Sounds True, 2003.

\_\_\_\_\_, G. **A Tradição do Yoga**: história, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

\_\_\_\_\_, G.; FRAWLEY, D.; KAK, S. **In search of the cradle of civilization**: new light on ancient India. Chennai: Quest Books, 2011.

FEUERSTEIN, T. L. **Psychophysiological Effects of Yoga**. International Association of Yoga Therapists, 2005. Disponível em <<https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?id=53ecb72bd039b111338b4573&assetKey=AS%3A273578488991744%401442237603209>>. Acessado em: 25 mai. 17.

FOUCAULT, M. **História da Loucura na Idade Clássica**. Tradução de José Teixeira Coelho Netto. São Paulo: Perspectiva, 1978.

\_\_\_\_\_, M. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987. 288p.

\_\_\_\_\_, M. **O poder psiquiátrico**: curso dado no Collège de France (1973-1974). Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FROSI, R. V.; TESSER, C. D. Práticas assistenciais em saúde mental na atenção primária à saúde: análise a partir de experiências desenvolvidas em Florianópolis, Brasil. **Ciênc. Saúde coletiva** [online]. 2015, vol.20, n.10.

GADAMER, H. G. **Verdade e Método**. Tradução de Flávio Paulo Meurer. Petrópolis: Vozes, 1999.

GONÇALES, C. A. V; MACHADO, A. L. Depressão, o mal do século: de que século? **Rev. enferm. UERJ**, v. 15, n. 2, p. 298-304, 2007.

GOLDBERG, E. **The path of Modern Yoga**: The history of na embodied spiritual practice. Nova Yorque: Simon & Schuster, 2016.

GULMINI, L. **O yogasūtra de Patañjali**: tradução e analise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. Dissertação (Mestrado). Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas: São Paulo, 2002.

GRAVES, C. **Summary Statement**: The Emergent, Cyclical, Double-Helix Model of the Adult Human Biopsychosocial Systems, Boston, Mai 20, 1981.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.

HANSON, R. **Yoga for Depression and Anxiety**: a systematic review. Master of Social Work Clinical Research Papers. St. Catherine University, 2016.



HENRY, J. Quieting the mind and low arousal routes to happiness. In: DAVID, S. A.; ILONA, B.; AYERS, A. C (Orgs.). **Oxford Handbook of Happiness**. Reino Unido: Oxford University Press, p. 411-424, 2013.

HILTEBEITEL, A. "The Indus Valley "Proto-Śiva", Reexamined through Reflections on the Goddess, the Buffalo, and the Symbolism of vāhanas". In: ADLURI, V.; BAGCHEE, J. (Orgs.). **When the goddess was a woman: mahabharata ethnographies – Essays by Alf Hildebeitel**. Vol 2. Boston: Brill, 2011. p. 399-431.

HILST, H. **Rútilo nada**. Campinas, São Paulo: Pontes, 1993.

HOROVITZ, E. G.; ELGELID, S. (Orgs.). **Yoga therapy: Theory and practice**. Abingdon: Routledge, 2015.

HORWITZ, A. V.; WAKEFIELD, J. C. **The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder**. Oxford: Oxford University Press, 2007.

HUSSERL, Edmund. **Phenomenology and the foundations of the sciences**. London: Martinus Nijhoff Publishers, 1980.

ILLICH, I. **A expropriação da saúde: nemeses da medicina**. Tradução de José Kosinski de Cavalcanti. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 1975.

IYENGAR, B. K. S. **Light on the Yoga Sūtras of Patañjali**. London: Thorsons, 2002.

KJAER, T.W. et al. Increased dopamine tone during meditation - induced change of consciousness. **Cognitive Brain Research**, v. 13, n. 2, p. 255-259, 2002.

KUPER, P. Yoga Sūtras de Patañjali: Aforismo I:17. **Revista Cadernos de Yoga**. n. 11, inverno, 2006.

KINSELLA, E. A. Hermeneutics and Critical Hermeneutics: Exploring Possibilities within the Art of Interpretation. **Forum: Qualitative Social Research**, [S.l.], v. 7, n. 3, maio 2006.

KILLINGLEY, D. Manufacturing Yogis: Swami Vivekananda as a Yoga Teacher. In: SINGLETON, M.; GOLDBERG, E. (Orgs.). **Gurus of modern yoga**. Oxford: Oxford University Press, 2014. p. 17-37.

KRUSCHE, H.; DESIKACHAR, T. K. V. **Freud and yoga: two philosophies of mind compared**. New York: North Point Press, 2014.

LAING, R.D. **O eu dividido**. Petrópolis: Editora Vozes, 1973.

LOPES, C. S.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D. Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 1713-1720, 2003.

LUZ, M.T. **Racionalidades médicas e terapêuticas alternativas**. Rio de Janeiro: IMS, Universidade Estadual do Rio de Janeiro. (Série Estudos em Saúde Coletiva, 62), p.23 – 29, 1996.

MAE-WAN, H. **The Rainbow and the Worm: The Physics of Organisms**. Singapore: World Scientific Publishing Co., 1998.

MARSHALL, J. **Mohenjo Daro and the Indus Civilization**. Londres: Arthur Probsthain, 1931.

ARAÚJO, M. M. T.; SILVA, M. J. P.; PUGGINA, A. C. G. A comunicação não-verbal enquanto fator iatrogênico. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 419-425, Set. 2007.

MASLOW, A. H. **Eupsychian management: A journal**. Homewood: RD Irwin, 1965.

MERHY, E.E.; FRANCO, T.B. Por uma Composição Técnica do Trabalho em saúde centrada no campo relacional e nas tecnologias leves. Apontando mudanças para os modelos tecno-assistenciais. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v.27, n. 65, p. 316-326, Set./Dez, 2003.

MENÉNDEZ, E. L. Intencionalidad, experiencia y función: la articulación de los saberes médicos/Intention, experience and function: articulation of medical knowledge. **Revista de antropología social**, v. 14, p. 33-71, 2005.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec - Abrasco, 1994a.

MINAYO, Maria Cecília de S. Violência social sob a perspectiva da saúde pública. **Cadernos de saúde pública**, v. 10, p. 7-18, 1994b.

\_\_\_\_\_, M. C. S.; SOUZA, E.R. Violência e saúde como um campo interdisciplinar e de ação coletiva. **História, Ciências, Saúde**, v. 4, n. 3, p. 513-531, 1998.

\_\_\_\_\_, C. S. Hermenêutica - dialética como caminho do pensamento social; 2002. Caminhos do pensamento: epistemologia e método. Editora Fiocruz. Rio de Janeiro, p. 83-107, 1992.

PAGANINE, Carolina. Tradução e interpretação: uma perspectiva hermenêutica. **Scientia Traductionis**, Florianópolis, n. 3, jan. 2006.

MOFFATT, Alfredo. **Psicoterapia do oprimido**: ideologia e técnica da psiquiatria popular. São Paulo: Cortez, 1980.

MONIER-WILIANS, M. **A Sanskrit english dictionary**. Bharatiya G.N. (Educa Books), 2005.

MOREIRA-ALMEIDA, A. et al. WPA position statement on spirituality and religion in psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 1, p. 87-88, 2016.

MUKTIBODHANANDA, S. **Hatha Yoga Pradipika**. Bihar: Yoga Publication Trust, 1998.

MYERS, T. **Anatomy trains**: Myofascial meridians for manual and movement therapists. London: Churchill Livingstone Elsevier, 2009.

NARAYAN, J. **A plea for reconstruction of indian polity**. Kashi: Akhil Bharat Sarva Seva Sangh Prakashan, 1959.

NEVRIN, K. Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. In: **Yoga in the modern world**: Contemporary perspectives. Abingdon: Routledge, 2008, p. 119-139.

NICÁCIO, M. F. S. **Utopia da realidade**: contribuições da desinstitucionalização para a invenção de serviços de saúde mental. Tese [doutorado]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas, 2003.

NIKHILANANDA (trad.). **Dr̥g-dr̥sya viveka**: An enquiry into the nature of the 'seer' and the 'seen'. Mysore: Sri Ramakrsna Ashrama, 1931.

NETO, M. N. C. Saúde mental e psicanálise: bem-estar biopsicossocial?. **A PESTE: Revista de Psicanálise e Sociedade e Filosofia**, v. 5, n. 2, p. 35-53, 2013.

NORMAN, A. H.; TESSER, C. D. Prevenção quaternária na atenção primária à saúde: uma necessidade do Sistema Único de Saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 2012-2020, Set. 2009.

\_\_\_\_\_, A. H.; HUNTER, D. J.; RUSSELL, A. J. Linking high-risk preventive strategy to biomedical-industry market: implications for public health. **Saúde e Sociedade**, v. 26, p. 638-650, 2017.

NUNES, M.; JUCA, V. J.; VALENTIM, C. P. B. Ações de saúde mental no Programa Saúde da Família: confluências e dissonâncias das práticas com os princípios das reformas psiquiátrica e sanitária. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 2375-2384, out. 2007.

ODORISIO, D. M. **Alchemical Hermeneutics**: re-visioning the yoga sutras, dark Knight, and hearth center in the upanishads and eastern christian prayer through a jugian lens. Dissertação [doutorado]. California Institute of integral studies. San Francisco, 2015.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Mental health care in developing countries**: a critical appraisal of research findings. WHO Technical Report Series, n.º 698. Genebra: World Health Organization; 1984.

\_\_\_\_\_, Organização Mundial da Saúde. **WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB)**. WHO department of mental health. Genebra: World Health Organization; 1998.

OLIVEIRA, W. F. Algumas reflexões sobre as bases conceituais da Saúde Mental e a formação do profissional em Saúde Mental no contexto da promoção de saúde. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro. v. 32, n.78/79/80, p. 38-48, jan/dez, 2008.

\_\_\_\_\_, W. F.; MARTINHAGO, F.; MORAES, R.S.M. **Entendendo o processo de reforma psiquiátrica**: a construção da rede de atenção à saúde mental. Florianópolis: ABRASME/UFSC, 2009.

\_\_\_\_\_, W. F. Éticas em conflito: reforma psiquiátrica e lógica manicomial. **Caderno Brasileiro de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 1, n. 2, p. 48-61, out/dez. 2009.

\_\_\_\_\_, W. F.; CARNEIRO, H. (orgs.) **Álcool e sociedade** [Recurso eletrônico]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Saúde Pública/UFSC, 2014.

ORTEGA, F. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. **Cad. saúde colet.**, (Rio J.), v. 11, n. 1, p. 59-77, 2003.

PACIFICA, Graduate Institute. **Clinical Psychology Dissertation Handbook**. Capinteria: Pacifica Graduate Institute, 2016.

PARK, C. L.; BRAUN, T.; SIEGEL, T. Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. **Journal of behavioral medicine**, v. 38, n. 3, p. 460-471, 2015.

PARGAMENT, K. I.; KOENIG, H. G.; PEREZ, L. M. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. **Journal of clinical psychology**, v. 56, n. 4, p. 519-543, 2000.

PAIM, J. S. Modelos de atenção à saúde no Brasil. In: Giovanela, L; et al. (Orgs.). **Políticas e sistemas de saúde no Brasil**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008. p. 88-115.

PALMER, R. E. **Hermeneutics**. Evanston: Northwestern University Press, 1969.

PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, p. 9-20, Abr. 2007.

PESSINI, L. Bioética, espiritualidade e a arte de cuidar em saúde. **Mundo saúde (Impr.)**, v. 34, n. 4, p. 457-465, 2010.

POTTER, B. **Elements of Self-destruction**. London: Karnac Books, 2013.

POTTER, K. H (ed.). *Encyclopedia of indian philosophies: volume III – Advaita vedānta up to śaṅkara and his pupils*. Delhi: Motilal Barnasidass Publishers, 1998.

PULIGANDLA, R. Phenomenological reduction and yogic meditation. **Philosophy East and West**, 20(1), 1960, p. 19-33.

PRASĀDA, R. (trad.). **Pātañjali's yoga sūtras**: with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vachaspati Miśra. New Delhi: Munishiram Manoharlal Publishers, 1998.

RAMBACHAN, A. **The limits of the scripture**: Vivekananda's reinterpretation of the vedas. Honolulu: University of Hawaii Press, 1994.

RADDEN, J. **The nature of melancholy**: From Aristotle to Kristeva. Oxford: Oxford University Press, 2002.

RANCAN, D. C. O corpo moderno, o yoga e a espiritualidade oriental. **Revista Digital** - Buenos Aires, ano 12, n.º 112, Set. 2007.

RAJASAKRAN, T.; SINNAPPAN, S.; RAJA, S. S. PurushArtha: Maslow's need hierarchy revisited. **The Anthropologist**, v. 18, n. 1, p. 199-203, 2014.

RAO, K. R.; PARANJPE, A. C.; **Psychology in the indian tradition**. New Delhi: Springer, 2016.

RIO DE JANEIRO. Diário Oficial do Município do Rio de Janeiro. Poder executivo. 22 mar 2018, 112p.

ROBIN, M. **A Handbook for Yogasana Teachers**: The Incorporation of Neuroscience, Physiology, and Anatomy Into the Practice. Wheatmark, Inc., 2009.

ROSE, N. Beyond medicalisation. **The Lancet**, v. 369, n. 9562, p. 700-702, 2007.

ROSEN, R. Yoga: History and Philosophy in the West. In: HOROVITZ, E. G.; ELGELID, S. (Orgs.). **Yoga therapy: Theory and practice**. Abingdon: Routledge, 2015. p. 7-17.

ROTELLI, F.; LEONARDIS, O.; MAURI, D.; RISIO, C.; NICÁCIO, F. (org.) **Desinstitucionalização**. São Paulo: Hucitec, 1990.

RUSH, A.C. **Healing soul: Integrating Jungian psychology and regressive therapies**. Tese [doutorado]. Carpinteria: Pacifica Graduate Institute, 2009.

SAAD, M.; MEDEIROS, R. Spiritual-Religious Coping: Health Services Empowering Patients' Resources. In: SAAD, M. (ed.) **Complementary therapies for the contemporary healthcare**. London: InTech, 2012.

SAID, E. W. **Orientalismo: o oriente como invenção do ocidente**. São Paulo: Companhia das letras, 1990.

SALAGAME, K. K. K. Well – Being from the hindu / sanātana dharma perspective. In: DAVID, S. A.; ILONA, B.; AYERS, A. C (Org.). **Oxford Handbook of Happiness**. Reino Unido: Oxford University Press, p. 371-383, 2013.

SARBACKER, S. R. The Numinous and cessative in modern yoga. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (Orgs.). **Yoga in the modern world: Contemporary perspectives**. Abingdon: Routledge, 2008, p. 161-183.

\_\_\_\_\_, S. R. Herbs (auśadhi) as a Means to Spiritual Accomplishments (siddhi) in Patañjali's Yogasūtra. **International Journal of Hindu Studies**, v. 17, n. 1, p. 37-56, 2013.

SEAGER, R. H. **The World's Parliament of Religions: The East-West Encounter**, Chicago, 1893 Religion in North America. Bloomington: Indiana University Press, 1995.

SELYE, H. **Stress in health and disease**. Boston: Butterworths, 1976.  
 SELINGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: an introduction. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SEIKKULA, J. et al. Open dialogue approach: Treatment principles and preliminary results of a two-year follow-up on first episode schizophrenia. **Ethical Human Sciences and Services**, v. 5, n. 3, p. 163-182, 2003.

SCHNEIDER, D. R. Novas perspectivas para a psicologia clínica a partir das contribuições de JP Sartre. **Interação em Psicologia**, v. 10, n. 1, p. 101-112, 2006.

SHARMA, S.; AGARWALA, S. Contribution of self-esteem and collective self-esteem in predicting depression. **Psychological Thought**, v. 6, n. 1, p. 117-123, 2013,

SHERMA, R. D.; SHARMA, A. (Orgs.). **Hermeneutics and Hindu thought: toward a fusion of horizons**. Berlin: Springer, 2008.

\_\_\_\_\_. R. D. Introduction. In: **Hermeneutics and Hindu thought: toward a fusion of horizons**. SHERMA, R. D.; SHARMA, A. (Orgs.) Berlin: Springer, 2008. p. 1-18.

SINGLETON, M. Salvation through relaxation: Proprioceptive therapy and its relationship to yoga. **Journal of Contemporary Religion**, v. 20, n. 3, p. 289-304, 2005.

\_\_\_\_\_, M.; GOLDBERG, E. (Orgs.). **Gurus of modern yoga**. Oxford: Oxford University Press, 2014.

\_\_\_\_\_, M.; FRASER, T. T. Krishnamacharya, Father of modern yoga. In: SINGLETON, M.; GOLDBERG, E. (Orgs.). **Gurus of modern yoga**. Oxford: Oxford University Press, 2014, p. 83-106.

SIEGEL, P. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS**. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas: Campinas, 2010.

\_\_\_\_\_. P.; TURATO, E. G. A possible dialogue between analytical psychology and complementary and alternative medicine. **Temas psicol.** Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1519-1532, dez. 2016.

SIL, N. P. **Swami Vivekananda: a reassessment**. Selinsgrove: Susquehanna University Press, 1997.



SINGLETON, M.; BYRNE, J. (Orgs.). *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Abingdon: Routledge, 2008.

\_\_\_\_\_, M. The classical reveries of modern yoga. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (Orgs.). *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Abingdon: Routledge, 2008, p. 77-99.

\_\_\_\_\_, M. Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga. In: HAUSER, B. *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Switzerland: Springer Science & Business Media, 2013, p. 37-56.

SILVA, R. M.; NEITSCH, L. S.; PEREIRA, L. F.; CANTO, V. B. O PSE faz sentido: relato de experiência da Residência Multiprofissional em Saúde da Família em um bairro de Florianópolis - SC. In: 12º Congresso Internacional da Rede Unida, 2016, Campo Grande. Anais do 12º Congresso Internacional da Rede Unida - Suplemento Revista Saúde em Redes. Porto Alegre: Rede Unida, 2016. v. 2.

SIMÕES, R. S. O papel dos klesas no contexto moderno do ioga no Brasil: Uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da fisiologia biomédica ocidental. [tese de doutorado]. Pontifícia Católica De São Paulo, 2015.

\_\_\_\_\_, R. S. A influência da fisiologia biomédica na resignificação simbólica do corpo no ioga do século XX. *PLURA - Revista de Estudos de Religião*, vol. 8, nº 1, 2017, p. 272-294

SJOMAN, N. E. **The yoga tradition of the Mysore Palace**. New Delhi: Abhinav publications, 1999.

SOARES, G. B; CAPONI, S. Depression in focus: a study of the media discourse in the process of medicalization of life. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.15, n.37, p.437-46, abr./jun. 2011.

SOUZA, E. F. A. A.; LUZ, M. T. Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas. **Hist. cienc. saude-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.16, n.2, abr.-jun. 2009, p.393-405.

STRAUSS, S. **Positioning Yoga: Balancing acts accross cultures**. New York: Berg, 2005.

SUGG, J. G. Dependence of the “Yogasūtras” on the “Sāmkhya Kārikās”. Tese de Doutorado. Oakland: Saybrook University, 2007.

SULMASY, D. P. Spirituality, religion, and clinical care. *Chest*, v. 135, n. 6, p. 1634-1642, 2009.

TESSER. C. D. Medicalização social (I): o excessivo sucesso do epistemicídio moderno na saúde. **Interface – Comunic., Saúde, Educ.**, Botucatu, SP, v. 10, n. 19, p. 61-76, jan./jun. 2006.

\_\_\_\_\_, C. D. A verdade na biomedicina, reações adversas e efeitos colaterais: uma reflexão introdutória. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 3, p. 465-484, 2007.

\_\_\_\_\_, C. D.; LUZ, M. T. Racionalidades médicas e integralidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 1, p. 195-206, 2008.

\_\_\_\_\_, C. D.; BARROS, N.F. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 914-920, Out. 2008.

\_\_\_\_\_, C. D. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições poucos exploradas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 1732-1742, Ago. 2009.

\_\_\_\_\_, C. D.; SOUSA, I.M.C. Atenção Primária, Atenção Psicossocial, Práticas Integrativas e Complementares e suas Afinidades Eletivas. **Saude Soc.**, v. 21, n. 2, p. 336-350, 2012.

\_\_\_\_\_, C. D.; NORMAN, A. H.; JUSTINO, A. L. Medicalização social e prevenção quaternária: conceito e prática na atenção primária à saúde. In: TESSER, C. D (Org.). **Medicalização social e atenção à saúde no SUS**. São Paulo: HUCITEC, p. 151-206, 2010.

TONIOL, R. Espiritualidade que faz bem: Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Soc. relig.** [online]. 2015, vol.25, n.43, pp. 110-146.

TUNDIS, S. A; COSTA, N. R; **Cidadania e loucura**: políticas de saúde mental no Brasil. 2a ed. Petrópolis: ABRASCO, 1990. 288p.

UNDERWOOD, L. G.; TERESI, J. A. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 24, n. 1, p. 22-33, 2002.

VACLAVIK, D. **Defining Īsvara**: A New Perspective in the Hermeneutics of Classical Yoga. Dissertação (mestrado) Miami: Florida International University, 2013.

VAN DIJK, W. et al. Medicalisation and overdiagnosis: what society does to medicine. **International journal of health policy and management**, v. 5, n. 11, p. 619, 2016.

VIJAYALAKSHMI, P. et al. Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training. **Indian J. Physiol. Pharmacol.**, v. 48, n. 1, p. 59-64, 2004.

VIVEKĀNANDA, S. **O que é religião**. São Paulo: Lótus do Saber, 2004.

\_\_\_\_\_, S. **The complete works of Swami Vivekananda**. (8 vols.) Calcutá: Advaita Ashrama, 2006.

VORKAPIC, C. F.; RANGE, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011.

WHITE, D. G. **The "Yoga Sutra of Patanjali"**: A Biography. Princeton: Princeton University Press, 2014.

WHICHER, I. **The integrity of the Yoga Darsana**: a reconsideration of classical yoga. Albany: Suny Press, 1998.

WEBER, M. **The religion of india**: the sociology of Hinduism and Buddhism. Illinois: The free press, 1958.

WENCESLAU, L. D.; ROHR, F; TESSER C. D. Contributions of anthroposophic medicine to integrality in medical education: a hermeneutic approach. **Interface** (Botucatu). 2014; 18(48):127-38.

WILBER, K. **Ecology, sex, spirituality**: The spirit of evolution. Boston: Shambala Publications, 1995.

\_\_\_\_\_, K. **The Atman project**: A transpersonal view of human development. Quest Books, 1996.

\_\_\_\_\_, K. **Integral Psychology**: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambala Publications, 2000.

\_\_\_\_\_, K. **O espectro da consciência**. São Paulo: Cultrix, 2007.

YASUI, S.; COSTA-ROSA, A. A Estratégia Atenção Psicossocial: desafio na prática dos novos dispositivos de Saúde Mental. **Saúde em debate**, v. 32, n. 78-79-80, p. 27-37, 2008.

ZIMMER, H. **Philosophies of India**. London: Routledge & Kegan Paul, 1953.

ZURBA, M. C. (Org.) **Psicologia e saúde coletiva**. Florianópolis: Tribo da ilha, 2012.

## APÊNDICES

### Notas sobre a transliteração utilizada

O sânscrito, ou *saṃskṛtam* (aquilo que é 'bem feito'), tem uma importância singular neste estudo por ser a língua utilizada no *Yogasūtra* e em outras escrituras tradicionais do hinduísmo. Por ser originalmente grafado em caracteres *devanāgarī*, faz-se necessário recorrer à transliteração, que é a adaptação dos fonemas sânscritos para o nosso alfabeto romano. Nessa pesquisa, optou-se por utilizar o *Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito* (em inglês, IAST), conforme estabelecido no Congresso Oriental de Genebra, de 1894. A convenção adotada cumpre, de maneira fidedigna e sem ambiguidades, a função de converter as quarenta e nove letras do *devanāgarī* em correlatos do alfabeto romano, fazendo uso de sinais diacríticos quando necessário. A diversidade de transliterações encontradas em literaturas gera confusão de pronúncia ao leitor iniciante, como, por exemplo, quando se depara com o termo *Śiva*, grafado aqui em IAST, mas também encontrado em literaturas como *Shiva*, *Xiva*, *Siva*, *Chiva*, *Çiva*. Embora a convenção de Genebra também possa causar confusão de pronúncia em leitores desacostumados (cito como exemplo a palavra *Kṛṣṇa*), sua vantagem de uso no meio acadêmico seria a uniformização da grafia. Dessa maneira, para maior compreensão desse estudo, as orientações, baseadas na Convenção de Genebra, para a leitura dos termos em sânscritos são as seguintes:

- a) caracteres romanos normais, sem sinais diacríticos, são utilizados para representar a letra de som mais próximo do *devanāgarī*, baseado na pronúncia da língua inglesa britânica;
- b) o mácron é utilizado para distinguir as vogais com duração de pronúncia longa das de duração curta. Por exemplo: 'ā', longo; 'a', curto;
- c) o ponto subscrito marca a vogal e as consoantes cerebrais (retroflexas). Exemplos: 'ṛ' (vogal), 'ṛ', 'ḍ', 'ṇ' (consoantes), 'ṣ' (sibilante);
- d) o til sobrescrito ao 'n' (ñ) marca o som nasal e palatal;
- e) o ponto sobrescrito ao 'n' (ṅ) refere-se ao som nasal e gutural (velar);
- f) o 'h' após uma consoante a marca como a versão aspirada. Exemplo: 'kh' – pronúncia forte, 'k' pronúncia normal;
- g) o acento agudo sobre o 's' (ś) indica a sibilante palatal;

Em relação às adaptações específicas adotadas para o estudo esclarece-se que os termos em sânscrito foram todos grafados em itálico, com exceção dos nomes próprios, daqueles que já constam no dicionário português e na fala popular, como a palavra 'yoga' e daqueles que foram aportuguesados, como 'bramânico'. Para termos em sânscrito no plural optou-se pela inserção do 's', não italizado, ao fim da palavra, mantendo sua versão sânscrita no singular.

**Artigo original** – formatado para a revista Trabalho, educação e saúde

**Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do *Yoga Sutra* de Patañjali**

Léo Fernandes Pereira<sup>i</sup>  
Dr. Charles Dalcanale Tesser<sup>ii</sup>

**RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo interpretar valores e princípios éticos da tradição do yoga e discuti-los visando possíveis contribuições para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde (APS). Foi realizado um estudo teórico-hermenêutico, em que conceitos presentes na escritura *Yoga Sutra* de Patañjali foram interpretados sob o enquadramento da saúde mental. Constatou-se que os valores encontrados na escritura podem enriquecer as práticas de yoga atualmente existentes voltadas para os usuários da APS (que sofrem com angústias, ansiedades e aflições inerentes à vida) ao fornecerem ideias e diretrizes que favorecem um sentido de superação (libertação) do sofrimento. Tais valores e princípios éticos podem ser incorporados às discussões presentes na APS e na atenção psicossocial, como redução da iatrogenia e da medicalização desnecessária (prevenção quaternária), relativização do poder biomédico, estímulo ao exercício da empatia e da participação dos usuários nos cuidados, com seu reposicionamento subjetivo, pluralizando formas autônomas de manejo do sofrimento e construindo redes de apoio psicossocial. Concluiu-se que os valores do *Yoga Sutra* podem estar presentes em diversos âmbitos da APS, o que daria um entendimento expandido sobre o que significa uma 'prática de yoga'.

**Palavras-chave:** Yoga, Atenção Primária à Saúde, prática integrativa e complementar, atenção psicossocial, saúde mental.

**ABSTRACT**

This article aims to interpret ethical values and principles of the yoga tradition and discuss them with a view to possible contributions to psychosocial care in Primary Health Care (PHC). A theoretical-hermeneutic study was carried out, in which concepts present in the *Yoga Sutra* writing of Patañjali were interpreted under the framework of mental

health. It has been found that the values found in scripture can enrich the existing practices of yoga for APS users (who suffer from anxieties and afflictions inherent to life) by providing ideas and guidelines that favor a sense of overcoming (liberation) of suffering. Such values and ethical principles can be incorporated into the discussions in PHC and psychosocial care, such as reduction of iatrogeny and unnecessary medicalization (quaternary prevention), relativization of biomedical power, stimulation of empathy and participation of users in care, with their subjective repositioning, pluralizing autonomous ways of managing suffering and building networks of psychosocial support. It was concluded that the values of the *Yoga Sutra* may be present in various areas of PHC, which would give an expanded understanding of what a 'yoga practice' means.

**Key-words:** yoga; Primary health care, complementary and alternative medicine, psychosocial care, mental health.

## **Introdução**

O historiador Mircea Eliade, em 1954, observou que “a descoberta da Índia ainda está em progresso” (1958, p. XIII), pois mais de meio século depois, pesquisadores de todas as partes do mundo continuam explorando filosofias, línguas, mitos, símbolos e práticas indianas, dentre elas o yoga. Com a atual aceitação científica e popular de que o yoga promove a saúde física e mental, sua prática é constatada no Brasil, estando presente nos mais diversos âmbitos, sejam públicos ou privados, tais como em empresas, academias, projetos comunitários e de extensão universitária, bem como nos serviços do Sistema de Único de Saúde, o SUS (Barros et al., 2014). No âmbito do SUS, a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), aprovada em 2006, contribuiu para o fortalecimento e legitimação institucional das Práticas Integrativas e Complementares (PIC). Em 2017, em conjunto com outras práticas correlatas, como meditação e o sistema médico indiano Ayurveda, o yoga ingressou oficialmente, através da portaria no 849/MS, no rol das PIC a serem ofertadas nos serviços do SUS, sobretudo na Atenção Primária à Saúde (APS), ou atenção básica. A APS é considerada o primeiro contato do indivíduo, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde e é baseada em métodos e tecnologias acessíveis, práticas e aceitáveis do ponto de vista científico e social, que visam auxiliar no manejo das necessidades de saúde de maior frequência em um território (Brasil, 2006). Embora as ações da APS não



se limitem a um espaço físico específico, no Brasil este nível de atenção está muito associado aos Centros de Saúde, que são locais onde ocorrem diversas ações de proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico e tratamento, além de ações de promoção da saúde, como possíveis grupos de yoga, geralmente conduzidos por um profissional de saúde interessado na prática.

Nos Centros de Saúde também são realizadas atividades voltadas à saúde mental, que, de acordo com a perspectiva psicossocial, devem valorizar “ações que têm como eixos centrais o fortalecimento da autonomia e o enfoque na subjetividade, o incentivo à participação em atividades comunitárias, as PIC e os grupos de apoio” (Frosi e Tesser, 2015, p. 3159). Nesse sentido, é constatada uma convergência, ou 'afinidade eletiva' no sentido weberiano do termo, entre a proposta das PIC, dentre as quais o yoga se situa, o projeto político-institucional da APS e o modelo psicossocial de cuidado à saúde mental, já que todos esses três fenômenos apresentam uma crítica aos “modos hegemônicos biomédicos de cuidado e buscam a superação dos seus problemas” (Tesser e Souza, 2012, p. 340). A hipótese desses autores é a de que existe, entre as PIC's a APS e a atenção psicossocial,

(...) afinidades nas concepções de objetos de trabalho ou cuidado, meios e fins desse cuidado, formas de organização do mesmo e relacionamento com a clientela; centramento do cuidado nos usuários e nas suas relações e contextos; adequação cultural, abordagem familiar e comunitária; relações mais dialógicas e participativas, abordagem holística; múltiplas técnicas de cuidado com ênfase em estímulos e vivências reequilibradoras, fomentadores da autocura e emancipação (empoderamento psicológico e social), que integram cuidado, prevenção e promoção (Tesser e Souza, 2012, p. 347).

Estas transformações vão ao encontro do que Caprara (2003) entende por perspectiva hermenêutica do modelo saúde-doença, que busca recuperar a dimensão experiencial e psicossocial do sujeito. Diz este autor que a perspectiva hermenêutica concebe a ansiedade, queixa encontrada frequentemente na APS, não como um sintoma patológico, um problema apenas de ordem biológica ou comportamental, mas também como algo que reflete a procura por novo significado de vida e que permite, conforme Heidegger (apud Caprara, 2003, p. 925), “um acesso privilegiado de autoconhecimento”.

Na filosofia do yoga, a ansiedade e outras aflições humanas são, em grande parte, consideradas expressões de uma ignorância fundamental (*avidya*), que diz respeito ao desconhecimento do sujeito em relação a sua verdadeira natureza, que é livre de limitações. Essa ignorância é responsável por manter uma cisão entre o 'eu' e o 'mundo' e a partir dela surgem identificações do sujeito com características mentais (personalidade, pensamentos, hábitos etc.) que, na perspectiva do yoga, não são, em última análise, constituintes do sujeito, já que são efêmeras e limitadas. A disciplina do yoga é considerada uma ferramenta de apoio para o que seria uma solução definitiva, que consiste na erradicação dessa ignorância fundamental, também chamada de 'libertação' (*moksha*). Como desdobramento secundário dessa libertação, emergiria uma sabedoria e uma tranquilidade em relação às aflições inerentes à vida (Arieira, 2017).

Vemos que na escritura *Yoga Sutra* de Patañjali, considerada um dos cânones do yoga, constam diretrizes e princípios éticos que servem para que a pessoa desenvolva uma relativa tranquilidade mental necessária para a libertação do sofrimento. Considerando o momento atual de globalização do yoga, que se reflete na sua expansão nos serviços do SUS, existe, por parte de estudiosos contemporâneos do yoga, uma preocupação em preservar sua tradição, no sentido de evitar que uma ênfase excessiva no seu componente físico (na prática de posturas e outros exercícios) acabe por eclipsar seu caráter filosófico e espiritual (Feuerstein, 2003). Outra ressalva, levantada por Sugg (2007, p. 11) seria que, ao atribuir benefícios psicológicos à prática do yoga, existe o perigo de tratá-lo como se fosse algo análogo a um produto farmacológico para determinados sintomas, perdendo-se a compreensão de seus objetivos. Por outro lado, no contexto da APS, constata-se a necessidade de inserir práticas não-médicas que, assim como na filosofia do yoga, tenham o potencial para re-humanizar o sofrimento, concebendo-o “como fundamento da gnose do processo de saúde e doença (Tesser e Barros, 2008, p. 917).

Neste artigo, parte de uma pesquisa de mestrado sobre as contribuições do *Yoga Sutra* para o cuidado psicossocial na Atenção Primária à Saúde, pretende-se explorar os primeiros dois componentes do sistema de yoga proposto por Patañjali, chamados na língua sânscrita de *yamas* e *niyamas*. Estes componentes tratam dos valores e princípios éticos que a pessoa deve estabelecer consigo e com o meio social para o desenvolvimento de uma maior tranquilidade mental. Partimos da hipótese que o resgate dos conceitos presentes nestes componentes pode

fornecer subsídios para o aprimoramento da produção de cuidado em saúde mental na APS.

## **Metodologia**

Foi realizado um estudo teórico-hermenêutico utilizando o método textual literário. Este método está voltado para a interpretação de um texto específico ou grupo de textos, fazendo uso de um quadro interpretativo particular (Pacífica, 2016 p. 30). No caso da pesquisa, o *corpus* escolhido foi a escritura *Yoga Sutra*, especificamente os versos 2.30 e 2.31, que foram interpretados sob o enquadramento da saúde mental, com vistas a sua aplicação na atenção psicossocial no contexto da APS. O *Yoga Sutra* é um texto presente na tradição indiana, escrito na língua sânscrita e de autoria atribuída ao sábio Patañjali, personagem que pouco se pode afirmar a respeito de sua biografia, mas se pode supor que se tratava de uma grande autoridade em yoga e estudioso das escrituras antigas. O *Yoga Sutra*, escrito provavelmente no século II d.C., está composto na forma versos curtos, agrupados em quatro capítulos, que abordam a teoria e prática do yoga em uma linguagem metódica e objetiva (Feuerstein, 2006).

Seguindo o método hermenêutico, foram utilizados dois processos necessários à interpretação dos conteúdos do *Yoga Sutra*, que compõem o chamado 'círculo hermenêutico'. O primeiro diz respeito ao processo dialético e circular que ocorre entre o pesquisador e o tópico da pesquisa. Conforme explicitado por Sugg (2007, p. 72), o círculo hermenêutico é produzido através de uma criação conjunta entre o pesquisador e o objeto de estudo. Nesse aspecto, a experiência e intencionalidade do pesquisador têm importância no processo. O segundo processo relacionado ao círculo hermenêutico diz respeito à operação referencial, ou seja, a compreensão de que um conceito presente em um texto retira o seu significado de um contexto ou de um horizonte de sentidos no qual se situa (Palmer, 1969, p. 87). Um texto só pode ser interpretado através de suas partes, e suas partes não podem ser entendidas separadas do todo. Portanto, esses processos contínuos, entre o todo, as partes e o contexto, entre texto e pesquisador, são conhecidos, no seu conjunto, por círculo hermenêutico (Sherma e Sharma, 2008). Para este estudo, foram utilizados comentários clássicos e contemporâneos sobre a escritura, assim como outras referências que, juntamente com o *Yoga Sutra*, fazem parte da tradição do yoga. Foi utilizado autores da saúde coletiva que permitiram traçar um diálogo entre os valores presentes na escritura e o contexto da atenção psicossocial na APS.

## Resultados e discussão

Os valores e princípios éticos fazem parte dos oito componentes do sistema de Patañjali que são apresentados no verso 2.29 de seu *Yoga Sutra*. De acordo com a tradução de Gulmini (2002) os componentes são: refreamentos (*yama*), observâncias (*niyama*), postura (*asana*), controle do alento (*pranayama*), retraimento dos sentidos (*pratyahara*), concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*) e integração (*samadhi*). Em verso anterior, Patañjali esclarece que estes componentes serviriam para remover 'impurezas' que impedem a emergência do conhecimento discriminativo em relação a natureza do ser (Prasada, 1998, 151). Já que a tradução dos dois primeiros componentes dada por Gulmini (2002) por refreamentos e observâncias, pode, em decorrência da nossa cultura cristã, carregar uma conotação de autopunição, de algo que vise uma 'expição de pecados', preferimos considerar os *yamas* e *niyamas*, de forma conjunta, como valores, no entendimento que tais disciplinas, no contexto do yoga, servem para desenvolver uma estrutura de valores na pessoa, fazendo com que ela possua uma tranquilidade mental necessária para o autoconhecimento. A diferença entre os dois componentes está no fato de que os *niyamas* são mais centrados em mudanças de conduta individuais e são disciplinas, ou valores, específicos do yoga, enquanto que a maioria dos *yamas*, além de se diferenciarem daqueles por utilizarem uma linguagem mais na negativa (comportamentos e atitudes que devem ser refreados), são compreendidos também como princípios éticos universais, pois geram transformações não somente no indivíduo, mas também ao nível do social. No verso 2.30 da escritura são listados os *yamas* (princípios éticos), que são: não-violência, veracidade, não-possessividade, continência e não-consumismo. Já os *niyamas* (valores yóguicos), citados no verso 2.32, são: pureza, contentamento, ascese, auto-estudo e contemplação à *ishvara*. Apresentamos a seguir a interpretação desses valores juntamente com uma discussão sobre a relação possível dos mesmos com a atenção psicossocial e o cuidado na APS.

### Princípios éticos: *yamas*

Conforme Vyasa, que é considerado o primeiro comentarista clássico do *Yoga Sutra*, todos os valores listados por Patañjali têm origem e servem para alcançar o princípio da não-violência (Prasada, 1998, p. 155). Parte-se do imperativo ético, utilizado por diferentes religiões, de

'não fazer aos outros o que você não quer que seja feito a você'. Partindo do pressuposto que existe uma contiguidade entre a saúde mental do sujeito e o bem-estar de suas relações sociais, os valores intencionam o desenvolvimento de uma sensação de segurança, de se estar confortável no mundo, através da 'desnaturalização' de comportamentos e atitudes agressivas da pessoa com ela mesma e com o seu meio social. Por esta razão, a não-violência é o primeiro princípio ético citado por Patañjali, sendo definido como o comprometimento de se evitar cometer agressões de ordem física, verbal ou mental (Bharati, 2004). De acordo com Minayo & Souza (1998) a violência é definida como “ações humanas de indivíduos, grupos, classes, nações que ocasionam a morte de outros seres humanos ou que afetam sua integridade física, moral, mental ou espiritual”, sendo um fenômeno complexo e pluricausal, resultante da relação dialética entre o natural, o individual e o social (Minayo e Souza, 1998, p. 514). Embora muitas violências sejam evidenciadas através de indicadores de saúde, como a taxa de mortalidade por 'causas externas' (que abarcam os acidentes de trânsito, homicídio e suicídio), Minayo (1994) destaca que grande parte da violência escapa às notificações – são os casos de traumas psicológicos, morais, relacionais, entre outros. Considerado um dos “pontos negros” mais destacados pelas estatísticas no Brasil, devido a sua alta taxa de mortes (Minayo, 1994, p. 14), o trânsito constitui-se como espaço onde são presenciadas diferentes nuances de violência, resultado de uma complementaridade de fatores comportamentais, psicológicos, sociais e estruturais (Minayo e Souza, 1998).

Dentre esses fatores, o enfoque do yoga normalmente se restringe ao plano individual da violência, apelando para a adoção de uma postura pacífica. Utilizando o exemplo do trânsito, o princípio ético da não-violência poderia se expressar de diversas maneiras, como a adoção da direção passiva, da prática da gentileza e de meios de transporte considerados menos 'agressivos' ao meio ambiente, opções estas que certamente fariam do trânsito um lugar menos ansiogênico. Observa-se que, em outro ponto do *Yoga Sutra* consta que, ao adotar o compromisso da não-violência, a pessoa teria a capacidade de não somente adquirir uma maior tranquilidade mental, mas também de apaziguar conflitos presentes no meio, contribuindo, assim, para a paz do entorno.

A questão que permanece é como que, através do yoga, poderíamos lidar com a violência estrutural; aquilo que Farmer et al. (2006) definem como sendo os arranjos sociais (econômico, político, legal e religioso) que, arraigados na cultura, oprimem indivíduos ou grupos específicos, impedindo-os de alcançarem o seu potencial pleno.

No nosso entendimento, a violência estrutural, constituída historicamente e naturalizada com a ajuda das grandes mídias, passa despercebida pelo senso comum e não é passível de ser transformada somente com gestos de gentileza. Porém, se tomarmos como referência a postura adotada por Mahatma Gandhi (1869-1958), vemos que este valor yóguico não precisa, necessariamente, estar voltado somente para mediar relações entre sujeitos, mas também pode servir de princípio norteador para regular, nos termos de Marx, infraestruturas e superestruturas que compõem uma sociedade. Durante a campanha de independência da Índia, Gandhi adotou um método de resistência ativa, chamado *satyagraha*, como resposta à violência estrutural a que o seu país estava submetido na época pela Inglaterra, que incluíam ações não-violentas como o boicote aos produtos importados e outros atos de desobediência civil, deixando claro que pacifismo não significa a adoção de uma postura passiva.

Na APS, o compromisso com a não-violência se manifesta, como regra geral, na realização de escolhas, de todas as partes envolvidas, por estratégias terapêuticas de menor dano possível. No âmbito das adições e toxicodependências, esse compromisso se expressa e pode ser incorporado aos discursos e nas ações estratégicas de 'redução de danos', promovendo, assim, maior força a esta abordagem, voltada tanto para o nível da clínica quanto para o plano macro político, e que serve justamente para minimizar os diferentes tipos de violência, como a biológica, social, cultural e estrutural.

Na atenção psicossocial, essa diretriz yóguica conflui para a construção de uma relação empática entre profissional e usuário, característica sabidamente e unanimemente desejável em alto grau nas interações terapêuticas, que facilita a adoção de uma abordagem não violenta dos problemas, sintomas e comportamentos apresentados. Aqui, um viés específico pode ser explorado quanto a um significado sutil da não-violência: uma relação empática implica em uma sensibilidade e maior respeito àquilo que os usuários trazem como sofrimentos ou sintomas. Pois, na perspectiva psiquiátrica, ou mesmo simplesmente médica, os sofrimentos e sintomas psíquicos significam apenas transtornos, merecedores de pura supressão, contenção ou controle, na suposição de que sua eliminação ou redução e controle significaria automaticamente sucesso terapêutico. Isso acaba por desconsiderar os significados das vivências, dos aprendizados e das experiências para as pessoas envolvidas com os quais podem estar (e comumente estão) conectados tais sintomas, além de gerar uma super medicalização das aflições. Em outras palavras, uma postura de ajuda empática não-violenta e aberta ao outro implica um deslocamento dos profissionais da APS e da

saúde mental da quase automática e comum busca profissional (e por conseguinte perigosa, uma vez que os profissionais detêm poderes sociais, relacionais e técnicos significativos, sobretudo os profissionais médicos - que diagnosticam e prescrevem) de supressão e controle rápido sintomático através de sua intervenção técnica, no sentido do reconhecimento do potencial de violenta alienação dos usuários em relação à sua própria experiência, potencialmente ou mesmo comumente decorrente de tratamentos psicofarmacológicos, quando exitosos. Há uma nuance ética aqui envolvida, que fica ressaltada pela não violência, que vai na direção da otimização e exploração do vínculo e das formas suaves e compartilhadas de cuidado, tratamento e ressignificação dos sentimentos, experiências e sofrimentos fomentadores do crescimento, amadurecimento e autonomia dos usuários.

Nesse sentido, todas as formas de tratamento de transtornos ou sintomas mentais via psicofármacos podem ser consideradas em certa medida violentas, uma vez que, como regra geral, visam apenas produzir ou produzem (em parte) uma simples eliminação da percepção do(s) sintoma(s), com alguma desconexão do sujeito de sua própria experiência e subjetividade (supressão do contato com suas aflições), transferindo a potência terapêutica para o manejo profissional heterônomo medicamentoso, o que a princípio é sempre indesejável. Assim, os psicotrópicos, nessa linha da não-violência, seriam preliminarmente desconsiderados, por serem sintomáticos perigosos de efeitos adversos, só utilizados em situações extremas e muito bem justificáveis e pelo mínimo tempo possível, em que se considere que o benefício esperado supere os prejuízos e efeitos adversos. Isso não proíbe o seu uso, mas cria uma visão alternativa típica da atenção psicossocial que inverte a hierarquia de preferências, altera os significados atribuídos ao seu uso e função e sua potência, e constrói um conjunto de valores éticos que mudam drasticamente sua desejabilidade; de opções facilmente acionáveis para recursos indesejáveis e relativamente violentos, considerando-se o seu pouco fomento à ressignificação, maior autonomia e reelaboração das experiências, sensações, subjetividades e sofrimentos, movimentos estes que, de acordo com a perspectiva psicossocial, são desejáveis para o cuidado em saúde mental na APS.

Em síntese, pontuamos que uma atenção psicossocial pautada pelo preceito da não-violência é aquela: não-iatrogênica; cuidadosa na utilização da fala e na consideração pelo contexto de vida do usuário; que auxilia o usuário na conscientização de seus comportamentos cotidianos de violência; e aquela que contribui para evidenciar possíveis violências

estruturais que influem diretamente sobre a saúde mental do usuário, auxiliando-o para os meios de superação.

O segundo princípio ético, traduzido por 'veracidade', significa o compromisso que se deve ter em transmitir informações, perspectivas e sentimentos da maneira mais clara e fidedigna possível, fazendo uso de uma linguagem que seja não-violenta, agradável e benéfica ao ouvinte. Quando presente nas relações humanas, a veracidade (ou sinceridade) permite o desenvolvimento da confiança mútua e da cumplicidade entre as partes, permitindo que se desenvolvam 'redes sociais de apoio', estruturas que por si só são consideradas terapêuticas, especialmente para a saúde mental. O conceito de rede social de apoio vem adquirindo proeminência junto com o discurso da reforma psiquiátrica, em que a lógica hospitalocêntrica e excludente utilizada para o tratamento de pessoas portadoras de transtornos mentais vem sendo progressivamente substituída por uma assistência que preza pela integração social e familiar. Não somente as pessoas portadoras de sofrimentos psíquicos, mas toda pessoa (salvo, talvez, raras exceções) precisa de algum tipo de rede social de apoio. A existência de suportes sociais ativos e confiáveis parece ser uma prerrogativa para a saúde mental, uma vez que fornece ao indivíduo recursos para o enfrentamento de situações estressantes (Brusamarello, 2011). Embora a veracidade, no contexto do yoga, esteja voltada mais para a capacidade de estabelecer relações honestas com o mundo, do que necessariamente para a criação de maiores redes de apoio, pensamos que, no contexto das relações humanas, a consonância entre falante e ouvinte criada por esse princípio ético facilita tal construção.

De maneira geral, salvo exceções importantes em relação a assuntos sensíveis, esse princípio ético aplicado no âmbito da atenção psicossocial se expressa através do uso de uma comunicação honesta, agradável e terapêutica, oportunizando, dessa maneira, a criação do vínculo entre profissional e usuário. Levantamos, aqui, uma cautela afinada com a disciplina do yoga, que preza pelo desenvolvimento da sensibilidade: diz respeito às diversas formas de comunicação não-verbal que o profissional transmite durante um atendimento, tais como postura corporal, tom de voz, distância pessoal, olhar e expressão facial que, ainda que muitas vezes inconscientes, podem ter um fator iatrogênico, minando a confiança mútua entre usuário e profissional se não forem bem lapidadas (Araujo, Silva e Puggina, 2007). Desse modo, a aplicação do princípio yóguico da veracidade também envolve uma tomada de consciência do profissional por parte desses meios de comunicação e um empenho em alinhar pensamento, fala e ação, de forma que não existam ambiguidades no processo terapêutico. Outras observações relacionadas



ao princípio da veracidade nessa situação seriam: evitar o emprego de palavras estrangeiras, incompreensivas ou mesmo incomuns ao ouvinte; e evitar um discurso com significado vago ou que confunda o ouvinte (Bharati, 2004, p. 480).

Além disso, sempre que pertinente, o profissional afinado com o modo psicossocial de cuidado em saúde mental deve buscar nutrir no usuário a criação de vínculo deste com sua família, no entendimento que é na família "(...) que as relações mais verdadeiras são estabelecidas e as soluções para os problemas podem ser elaboradas" (Brusamarello, 2011, p. 38). No entanto (e talvez justamente por esse estabelecimento de relações mais verdadeiras), muitas das demandas de saúde mental encontradas na APS têm origem em desentendimentos familiares. Nesse caso, sabe-se que a atenção psicossocial deve manter como foco de cuidado a família e não somente o indivíduo aflito, sendo que a solução amiúde envolve o desenvolvimento da comunicação sincera e não violenta entre as partes envolvidas.

O terceiro princípio ético, *asteya*, significa 'não-roubar'. Mas, optamos por traduzi-lo por 'não-possessividade', considerando que este princípio abrange qualquer forma de oportunismo, tais como considerar a posse de outra pessoa como sendo 'minha' para o aproveitamento da situação (Bharati, 2004, p. 482), cortar a fila no trânsito, estacionar em vaga de deficiente e outras 'corruptelas' do cotidiano. Em um olhar ampliado, o princípio da não-possessividade poderia, inclusive, servir de crítica aos roubos/rombos e à falta de economia nos recursos naturais decorrentes do nosso estilo de vida baseado no consumo, depleções estas que frequentemente passam despercebidas, mas que, de algum modo, afetam a nossa paz mental, produzindo uma gradual sensação de auto sufocamento junto com a ideia de que, como projeto de sociedade, 'não estamos indo na direção apropriada'.

A não-possessividade tem relação próxima com o último princípio ético, traduzido (de maneira distinta) por nós como não-consumismo, pois em ambos os princípios existe uma crítica implícita, sutil e profunda sobre o estilo de vida voltado para a aquisição de bens (materiais e imateriais) e para a realização constante de desejos. Por ser uma psicologia centrada na pessoa (Rao e Paranjpe, 2016), os textos de yoga centram a causa do desejo em questões ontológicas e comportamentais, passando ao largo de uma discussão sobre os "(...) processos sociais que condicionam o domínio do patológico à determinações que transcendem o plano puramente individual" (Tundis e Costa, 1990, p. 10). Embora os processos sociais envolvidos na causa do desejo não sejam tema de discussão do *Yoga Sutra*, pensamos que é

necessário considerá-los, se quisermos adotar uma perspectiva psicossocial sobre os valores do yoga. Por exemplo, tem sido reconhecida a função dos meios de comunicação de massa na produção de 'falsas necessidades' e consequente geração de ansiedades através primeiro da problematização de aspectos naturais da existência humana (fisiológicos, como a sudorese e psicológicos, como a tristeza e a solidão), e depois da oferta de suas 'soluções' para os problemas inventados (Ahuvia e Izberk-Bilgin, 2013 p. 486). Vários valores sociais disseminados pelos meios de comunicação de massa e pela estrutura social podem ser considerados relativamente pouco saudáveis, em que o estar acima dos demais, a ambição e a ostentação, a crença na busca pelo sucesso social visto como acúmulo de poder e riqueza etc., são constantemente difundidas. O poder de consumo e o empreendedorismo a todo custo se estendem à área da saúde, dificultando inclusive um mínimo de senso de limite para com o que é sustentável e necessário em termos de modo e ritmo de vida. Isso gera uma relação com a saúde e com os profissionais, técnicas e tecnologias de tratamento similar a relação para com o conjunto dos bens de consumo, vistos apenas como objetos a serem consumidos e meios para obtenção de fins pré-determinados que não remetem o sujeito a um contato consigo mesmo e seus valores e objetivos de vida. Isso gera ou converge com a visão dos problemas de saúde, sofrimentos e frustrações como condições para as quais ainda não se usou ou consumiu da caixa de ferramentas dos profissionais de saúde, o que no cuidado clínico da APS no campo da saúde mental significa, grosso modo, o uso dos psicofármacos ou terapias.

Dado que a medicalização já avança a passos largos, na área da saúde, se constata uma crescente dependência da população por serviços e produtos farmacêuticos, na medida em que é difundida a medicalização excessiva de aspectos e experiências da vida e é expandido o mercado respaldado pelo complexo médico-industrial (Illich, 1975). Ressaltamos que os consumos de medicamentos voltados para a 'saúde mental' carregam o potencial para gerar um alto grau de apego dos indivíduos aos serviços de saúde, processo que Illich (1975) denominou de iatrogenia cultural. Portanto, no contexto da saúde mental da APS, o desapego yóguico perpassaria, necessariamente, por discussões críticas sobre o uso racional de psicofármacos, como ansiolíticos, antidepressivos, do álcool e de outras drogas de adição, bem como sobre as 'falsas necessidades' induzidas pelo mercado de consumo, que produzem, de maneira indireta, sentimento de vazio ou de ansiedade.

O último dos *yamas* é frequentemente traduzido por 'continência' (*brahmacharya*). Vyasa define este valor como sendo “o controle sobre o

órgão progenitor secreto” (Prasada, 1998, p. 1.55). Embora comentaristas tradicionais do *Yoga Sutra* se refiram à prática da castidade (Bharati, 2004), é comum encontrarmos professores contemporâneos, como Arieira (2017), que optam por interpretar o termo *brahmacharya* ao pé-da-letra, que significaria algo como uma 'conduta que leva ao Absoluto'. Já Iyengar (2002) define o termo como sendo o gerenciamento sobre a energia sexual, na compreensão que, historicamente, sempre houveram yogues chefes de família. De qualquer forma, consideramos problemático discutir um tipo de regime que pode facilmente tomar contornos de biomoralidade (Alter, 1994) o que faz com que esse conceito tenha pouco cabimento no âmbito da atenção psicossocial na APS. Esse refreamento poderia servir, talvez, como um contraponto à ideologia de supevarlorização e superestimulação extrema da sexualidade, características não raras em uma sociedade em que o sucesso a todo custo e a performance empreendedora parecem ser imperativos quase absolutos, o que pode gerar e também vem gerando aflições.

### **Valores yóguicos: *niyamas***

Tendo apresentado os *yamas*, Patañjali introduz cinco disciplinas específicas do yoga (*nyamas*), a começar pela 'pureza' (*sauca*), entendida por Vyasa como sendo tanto ações de 'purificação interna', que consiste no gerenciamento de emoções e sentimentos como orgulho, intolerância, apego e inimizade, através do cultivo de sentimentos opostos a estes, quanto de 'purificação externa', tais como exercícios respiratórios, higienização corporal, jejuns e alimentação apropriada, sendo que ambos os tipos de purificação tem como propósito principal uma maior tranquilidade da mente (Bharati, 2004). A alimentação, por exemplo, é considerada no yoga uma ação purificadora, dependendo da atitude da pessoa e as características do alimento ingerido. Consta na *Bhagavad Gita* que existem alimentos que causam agitação e inercia mental, enquanto outros geram maior clareza e reflexividade, que são aqueles “alimentos puros, que promovem a longevidade, a firmeza da mente, a força, a saúde, que criam um senso de alegria e satisfação e que são suculentos, oleosos, substanciais e agradáveis” (Gambhirananda, 2006, p. 640).

A ideia trazida pelas escrituras de yoga de uma purificação mental através da alimentação poderia suscitar, no âmbito da atenção psicossocial, discussões sobre o uso de fitoterápicos e de uma alimentação saudável e orgânica. A fitoterapia consta como uma PIC que pode oferecer diversos recursos aos sujeitos que buscam os serviços de saúde para obterem alívio de seu sofrimento mental, sendo que alguns

fitoterápicos aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para uso no SUS são indicados para o tratamento de estados depressivos e de ansiedade leves, distúrbios do sono associados à ansiedade e casos de astenia em geral (ANVISA, 2014). Para além disso, hortas comunitárias, contendo plantas medicinais, hortaliças e árvores frutíferas, configuram-se como espaços terapêuticos, de promoção da saúde mental e de educação em saúde da comunidade, além de servirem como fontes de matéria-prima (Brasil, 2013, p. 136). Mais que possuírem um efeito terapêutico no próprio ato, pensamos que a ação de mexer na terra, e comer alimentos arrancados diretamente dela, pode ter impactos positivos na saúde mental devido à ingestão de microrganismos que favorecem a microbiota intestinal, sendo que alguns deles, chamados de psicobióticos por estudos atuais, possuem efeitos ansiolíticos e antidepressivos (Dinan, Staton e Cryan, 2013).

Existem diversas outras práticas de purificações, oriundas principalmente do *hatha yoga* (vertente que se especializou em saberes psicofísicos) que podem ser utilizadas no contexto da atenção psicossocial, servindo como recursos na prevenção e tratamento de aflições consideradas leves e moderadas. Exercícios de respiração, como a simples observação do ato, servem para trazer a pessoa para o presente, possibilitando que ela se distancie de projeções negativas e temores que possam estar gerando as aflições. Uma prática presente no *Yoga Sutra*, de purificação interna, consiste no método de 'trazer uma atitude contrária', que significa a reconsideração deliberada de ideias acabadas que o sujeito tem sobre temas específicos, situações e pessoas ou de quaisquer pensamentos negativos, permitindo que se dissolvam emoções dolorosas e destrutivas que possam estar no cerne de suas queixas. Outras práticas do *hatha yoga* poderiam ser utilizadas como recursos coadjuvantes, tais como técnicas de automassagem (*nauli*) e de ativação do fogo digestivo (*bhastrika*), que favorecem a regulação intestinal e, metaforicamente falando, a digestão de emoções e sentimentos. Esses são exercícios que requerem poucas instruções e que não precisam estar necessariamente atrelados a uma aula de yoga do Centro de Saúde ou da Academia da Cidade, podendo ser divulgados em outros espaços e momentos terapêuticos da APS, como nos atendimentos clínicos e nos grupos de educação em saúde.

O segundo *niyama*, traduzido por contentamento (*santosh*), é definido por Vyasa como sendo a “ausência do desejo de garantir mais do que as necessidades de vida que alguém já possui” (Prasada, 1998, p. 159). Aqui, uma questão emerge: Caso alguém não possua recursos mínimos para uma vida digna, seria possível o contentamento? Também,

a definição dada sobre o contentamento não prevê a busca por melhorias nas condições de vida, tão precárias para boa parte da população brasileira. Se pensarmos que o acesso aos bens e serviços relacionados à saúde podem ser considerados, no seu conjunto, uma necessidade básica de vida que ainda está em construção no Brasil, precisamos, portanto, colocar a ideia de contentamento em perspectiva. Diríamos, inclusive, que é movido por um descontentamento pelas condições atuais dos serviços de saúde que movimentos sociais batalham por uma melhor distribuição da grande riqueza do país e pela garantia de um SUS de qualidade e universal.

Por outro lado, sabemos da importância para a saúde mental de “um sorriso interior em relação ao que somos e ao que temos” (Arieira, 2017, p. 144). Em alguma medida, portanto, isso tem seu valor, ao lembrar que em praticamente toda situação humana há uma margem, mínima que seja, de agência no sujeito que pode ser explorada por ele mesmo, nem que seja apenas sobre si mesmo, como parece ser o enfoque das escrituras e da tradição do yoga. Depreende-se, a partir da *Bhagavad Gita*, que o contentamento seria um sentimento que viria a partir da compreensão de que o fruto de minhas ações não está sob meu controle; e o que vem como resultado é o apropriado (Gambhirananda, 2006). Nesse sentido, contentamento seria buscar uma equanimidade emocional frente aos altos e baixos que acometem a pessoa, atitude essa que, sublinhamos, não se opõe ao desejo por melhores condições de vida.

O incentivo ao contentamento e outras atitudes positivas vem sendo explorado por um campo emergente da psicologia, chamada de psicologia positiva. Esse movimento, iniciado em 1998, tem como objetivo principal a mudança do foco da psicologia tradicional, de uma atenção quase que exclusiva para as patologias e sofrimentos, para um olhar mais dedicado sobre as características positivas humanas (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). De acordo com essa abordagem, o contentamento está relacionado com a aceitação dos próprios sentimentos, a diminuição da auto criticidade e da raiva em relação aos outros e, à semelhança do yoga, com capacidade de se desprender de possíveis discrepâncias entre o que se quer e o que se tem (Henry, 2013). O yoga e a psicologia positiva centram no desenvolvimento pessoal ao invés de um foco baseado em problemas. Por este motivo, entendemos que a inserção dessas abordagens e o diálogo entre elas poderia chamar a atenção dos profissionais que atuam em saúde mental para aspectos potencialmente saudáveis do usuário. Assim, olhar para capacidades humanas, como a resiliência e o contentamento, em vez de voltar-se para

a supressão de sintomas e controle das emoções, avançaria a atenção psicossocial na perspectiva da promoção da saúde.

O *niyama* seguinte, *tapas*, é geralmente traduzido por ascese ou disciplina. Vyasa define esse valor yóguico como sendo o desenvolvimento da resistência às dualidades, como a fome e a sede, o frio e o calor, além de exercícios que envolvem a abstenção da fala e os jejuns, desde que realizados de forma apropriada (Bharati, 2004, p. 496). Na *Bhagavad Gita* são apresentadas três formas de ascese: do corpo; da fala; e da mente. Nessa escritura, a ascese do corpo é definida como sendo a reverência de professores e outras pessoas dignas de louvor, práticas de purificação, retidão, continência e não-violência. Ascese da fala, em suma, é a prática de uma comunicação não agressiva, honesta, agradável e benéfica. E a ascese da mente seria o aprimoramento da serenidade mental e da benevolência, o silêncio e o domínio mental (Gambhirananda 2006, p. 464-466).

Muito embora não carreguem essa conotação, vemos que muitas condutas que são sugeridas aos usuários da APS podem ser consideradas formas de ascese, como a prática de atividades físicas, a abstenção de hábitos nocivos, como alcoolismo e tabagismo e a orientação para dietas. Sem desconsiderar os benefícios potenciais dessas práticas, levantamos a ressalva que, dependendo dos discursos que as carregam, tais condutas podem adquirir contornos de 'bioasceses' que, segundo Ortega (2003), estão mais voltadas para a uniformidade, para adaptação às normas e para a constituição de modos de existência conformistas (Ortega, 2003, p. 63). Diz o autor que, em um contexto marcado pela busca da saúde e do corpo perfeito e pela crença de que o fracasso em atingir essa meta deriva de uma fraqueza individual, as bioasceses acabam por se tornar, elas mesmas, geradoras de aflições, adquirindo contornos clínicos de anorexias, transtornos de ansiedade e depressões. Diferentemente do conceito yóguico sobre a ascese, nas bioasceses contemporâneas o 'eu' é progressivamente somatizado através de processos de modelamento e controle corporal. Enquanto que na bioascese contemporânea existe um empenho do indivíduo em 'construir' uma identidade, através da ascese yóguica busca-se 'revelar' uma identidade. Portanto, no contexto da APS a ascese sugerida pelo yoga não deve carregar qualquer tom disciplinar, que vise a normalização do indivíduo, mas deve surgir como uma proposta de experimentação, de abstinência sobre aspectos do meio externo com os quais o sujeito possui certa dependência emocional, incluindo o seu próprio corpo, intencionando buscar, a semelhança de outras asceses da antiguidade, uma "verdade sobre si no interior de si" (Ortega, 2003, p. 74).

Os dois últimos valores citados por Patañjali, auto-estudo (*svadhyaya*) e contemplação à *ishvara* (*ishvara pranidhana*), estão bastante associados a religiosidade e espiritualidade indiana, respectivamente. O auto-estudo envolve a leitura de textos considerados sagrados pelo hinduísmo, a recitação de cantos de louvor e a repetição de mantras voltados para divindades daquela cultura (Bharati, 1986, p. 559). No hinduísmo, as divindades são compreendidas como diferentes aspectos de um mesmo princípio, chamado na linguagem do *Yoga Sutra* de *purusha*, que existe igualmente em cada indivíduo na forma de consciência. Através das práticas de auto-estudo o devoto desenvolve um relacionamento pessoal com sua divindade escolhida, de maneira que ela possa servir como uma representação simbólica desse princípio maior.

Em relação ao último *niyama*, é necessário compreender o significado de *ishvara*, um termo de difícil tradução para o português, pois remete à um conceito que é próprio da cosmologia védica, na qual o yoga se insere. Consideramos pouco apropriado traduzir o termo por 'Deus', como faz Eliade (1958), pois tal conceito diverge da filosofia de Patañjali. Visando fins práticos, podemos interpretar a 'contemplação à *ishvara*' como o reconhecimento da existência de um esquema maior ao indivíduo, uma ordem que governa o mundo fenomênico, os eventos da vida. Na perspectiva de Patañjali, o reconhecimento dessa ordem permite com que o sujeito tenha uma atitude de relaxamento frente às diferentes, e as vezes adversas, situações de vida.

Se considera atualmente que a espiritualidade e a religiosidade geralmente servem como fator positivo na capacidade do sujeito em lidar com adversidades da vida, tais como a solidão, a morte e os padecimentos (Pargament, Koenig e Perez, 2000). Desde a assembleia mundial da saúde de 1983 que a OMS discute sobre a dimensão espiritual ou 'não-material' da saúde, por considerar que percepções subjetivas, experiências e crenças influenciam no *status* objetivo da saúde e seu funcionamento no domínio físico, psicológico e social (OMS, 1998). Toniol (2015) observa que os estudos do campo da saúde que exploram o tema da espiritualidade aumentaram exponencialmente nos últimos 40 anos, repercutindo na legitimação de abordagens relacionadas a essa dimensão no contexto da APS. Neste contexto, esses valores yóguicos se traduzem no respeito e incentivo à identidade religiosa e espiritual do usuário, considerando que essa é uma dimensão constitutiva do sujeito e que pode ter uma função terapêutica nas queixas relacionadas à saúde mental. Todavia, precisamos levantar algumas adaptações, pois se queremos explorar a contribuição dessas disciplinas yóguicas, temos que fazê-las a partir de uma atenção psicossocial que seja individualmente e culturalmente sensível. Ao

adaptar o auto estudo para o contexto brasileiro, precisamos considerar o culto à outras divindades que não somente aquelas do panteão hindu. Utilizando como exemplo o candomblé - religião que possui uma parcela de adeptos brasileiros -, suas divindades, chamadas de orixás, possuem características que, à semelhança das divindades hindus, representam aspectos específicos da natureza. Oxossi, por exemplo, que está sincretizado na religião cristã como São Sebastião, representa a entidade das florestas e das relações entre o reino animal e o vegetal. Portanto, compreendendo que todas as divindades sagram algum aspecto do universo, cada qual com sua singularidade, acreditamos que o valor pelo auto estudo inclui o culto de outras religiões, que pode servir para aproximar o indivíduo de sua natureza que, de acordo com a filosofia do yoga, é livre de aflições mentais.

Além disso, se uma pessoa não se identifica com a leitura da bíblia, dos *vedas* ou de qualquer texto religioso, pensamos que o auto-estudo também poderia ser incentivado através da leitura de diversos escritores que celebram a vida e a natureza, como Henry Thoreau, Walt Whitman, ou mesmo Fernando Pessoa, que 'não acredita em Deus',

(...) mas se Deus é as flores e as árvores,  
E os montes e sol e o luar,  
Então acredito nele,  
Acredito nele a toda a hora,  
E a minha vida é toda uma oração e uma missa,  
E uma comunhão com os olhos e pelos ouvidos.

## Considerações finais

Para o desenvolvimento desse artigo, foram encontrados poucos estudos que relacionam a filosofia de Patañjali com o contexto da APS, sendo que a maior parte desses parecem compreender que tal filosofia consiste em uma prática, caracterizada basicamente por atividades posturais e respiratórias, de relaxamento e de meditação. Embora essa compreensão de yoga se desdobre em benefícios relevantes para a área da saúde (o que faz merecer seu incentivo no âmbito da APS), constatamos que essas atividades representam uma parcela da filosofia de Patañjali, e por extensão do próprio yoga. Além dessas práticas, o *Yoga Sutra* apresenta atitudes e comportamentos que intencionam gerar uma maior tranquilidade mental ao atenuar conflitos internos e externos, benefício que, no objetivo maior de sua filosofia, auxilia a pessoa no processo do autoconhecimento. A presença de princípios éticos como a não-violência, o não-consumismo e a não-possessividade servem de crítica ao estilo de



vida contemporâneo, caracterizado pela competitividade e do consumismo, que são vistos pela filosofia do yoga como geradores de angustias e aflições.

Assim, se o yoga está em um processo de expansão no SUS motivado pela PNPIC, espera-se e recomenda-se que a popularização de sua prática venha acompanhada por um igual interesse sobre essas bases conceituais, incluindo seus valores, objetivos e princípios norteadores, como forma de evitar que sua complexidade seja reduzida a alguma de suas partes constituintes, o que faria perder de vista o objetivo do yoga. Isso implica, tanto no âmbito acadêmico, quanto na 'ponta' (na relação do profissional interessado no yoga com a população em geral) em resgatar, interpretar e adaptar a filosofia do yoga de acordo com as aflições e queixas encontradas nos serviços de saúde mental da APS. E, mesmo que não haja queixas, a filosofia do yoga teria uma função adequada dentro da perspectiva da promoção da saúde mental, por apresentar diretrizes que conduzem para uma vida mais integrada, e menos complicada.

### **Colaboradores**

Léo Fernandes Pereira participou da elaboração do projeto de pesquisa e análise e interpretação dos dados

Charles Dalcanale Tesser participou da orientação, redação e revisão crítica do artigo. Não há conflito de interesses.

### **Referências**

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução normativa n° 02 de 13 de maio de 2014 (Publicada em DOU n° 90). Ministério da Saúde, 2014. Disponível em <[http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/3295949/IN\\_02\\_2014\\_COMP.pdf](http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/3295949/IN_02_2014_COMP.pdf)>. Acesso em: 18 jun 2018.

AHUVIA, Aaron; IZBERK-BILGIN, Elif. Well-Being in Consumer Societies. In: DAVID, Suzan A.; BONIWELL, Ilona; AYERS, Amanda C. (Org.). *Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press, 2013. p. 482-497.

ALTER, Joseph. Celibacy, Sexuality, and the Transformation of Gender into Nationalism. *Journal of Asian Studies*, n. 1, p. 45-66, 1994.

ARAUJO, Monica Martins Trovo de; SILVA, Maria Júlia Paes da; PUGGINA, Ana Cláudia G. A comunicação não-verbal enquanto fator iatrogênico. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 419-425, Set. 2007.

ARIEIRA, Glória. *O yoga que conduz à plenitude: Os yoga sūtras de Patañjali*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

BARROS, Nelson F. et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde coletiva*, Rio de Jan., v. 19, n. 4, p. 1305-1314, Abr. 2014.

BHARATI, Swami V. *Yoga Sutras of Patañjali: with the exposition of Vyasa – samadhi-pada*. Pensilvânia: Himalayan International Institute, 1986.

BHARATI, Swami V. *Yoga Sutras of Patañjali: with the exposition of Vyasa - sadhana-pada*. Delhi: Motilal Banarsidass Publ., 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 2.488/GM, de 21 de outubro de 2011. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). *Diário Oficial da União*, Brasília, 24 out. 2011, n. 204, p. 48-55. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/diarios/DOU/2011/10/24>>. Acesso em: 08 jun. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica*, n. 34. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_34.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_34.pdf)> Acesso em: 15 jun. 2018.

BRUSAMARELLO, Tatiana et al. Redes sociais de apoio de pessoas com transtornos mentais e familiares. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 33-40, mar. 2011.

CAPRA, Fritjof. *The web of life*. New York: Anchor book, 1996.

CAPRARA, Andrea. Uma abordagem hermenêutica da relação saúde-doença. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 4, p. 923-931, 2003.

DINAN, Timothy G.; STANTON, Catherine; CRYAN, John F. Psychobiotics: a novel class of psychotropic. *Biological psychiatry*, v. 74, n. 10, p. 720-726, 2013.

ELIADE, Mircea. *Yoga: Immortality and freedom*. Bollingen series LVI. New York: Bollingen Foundation, 1958.

FARMER, Paul E. et al. Structural violence and clinical medicine. *PLoS medicine*, v. 3, n. 10, p. 1686-1691, 2006.

FEUERSTEIN, Georg. *The lost teachings of yoga*. [CD-audio] Louisville: Sounds True, 2003.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga: história, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2006.

FROSI, Raquel V.; TESSER, Charles D. Práticas assistenciais em saúde mental na atenção primária à saúde: análise a partir de experiências desenvolvidas em Florianópolis, Brasil. *Ciência & Saúde coletiva*. 2015, vol.20, n.10.

GAMBHIRANANDA, Swami (trad.). *Bhagavad Gita: with the Commentary of Sri Sankaracharya*. Calcutá: Advaita Ashrama, 2006.

GULMINI, L. *O yogasūtra de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos*. Dissertação (Mestrado). Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas: São Paulo, 2002.

HENRY, Jane. Quieting the mind and low arousal routes to happiness. In: DAVID, Suzan A.; BONIWELL, Ilona; AYERS, Amanda C. (Org.). *Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press, 2013, p. 411-424.

ILLICH, Ivan. *A expropriação da saúde: nêmesis da medicina*. Tradução de José Kosinski de Cavalcanti. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 1975.

- MINAYO, Maria C. S. Violência social sob a perspectiva da saúde pública. *Cadernos de saúde pública*, v. 10, p. 7-18, 1994.
- MINAYO, Maria C. S.; SOUZA, Edinilsa R. Violência e saúde como um campo interdisciplinar e de ação coletiva. *História, Ciências, Saúde*, v. 4, n. 3, p. 513-531, 1998.
- OMS, Organização Mundial da Saúde. *WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB)*. WHO department of mental health. Geneva: World Health Organization; 1998.
- ORTEGA, F. *Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades*. Cadernos Saúde coletiva, v. 11, n. 1, p. 59-77, 2003.
- PACIFICA, Graduate Institute. *Clinical Psychology Dissertation Handbook*. Capinteria: Pacifica Graduate Institute, 2016.
- PALMER, Richard. E. *Hermeneutics*. Evanston: Northwestern University Press, 1969.
- PARGAMENT, Kenneth I.; KOENIG, Harold G.; PEREZ, Lisa M. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, v. 56, n. 4, p. 519-543, 2000.
- PRASADA, Rama (trad.). *Pātañjali's yoga sūtras: with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vachaspati Mīśra*. New Delhi: Munishiram Manoharlal Publishers, 1998.
- RAO, Ramakrishna; PARANJPE, Anand; *Psychology in the indian tradition*. New Delhi: Springer, 2016.
- SELINGMAN, Martin E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly Positive psychology: an introduction. *American psychologist*, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.
- SHERMA, R. D.; SHARMA, A. (Orgs.). *Hermeneutics and Hindu thought: toward a fusion of horizons*. Berlin: Springer, 2008.

SUGG, Judith. G. *Dependence of the Yogasūtras on the Sāmkhya Kārikās*. 2007. 226f. Tese (Doutorado em filosofia da psicologia) - Saybrook University, Oakland 2007.

TESSER, Charles D.; BARROS, Nelson F. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 914-920, Out. 2008.

TESSER, Charles D.; SOUSA, Islândia M.C. Atenção Primária, Atenção Psicossocial, Práticas Integrativas e Complementares e suas Afinidades Eletivas. *Saúde e Sociedade*, v. 21, n. 2, p. 336-350, 2012.

TONIOL, Rodrigo. Espiritualidade que faz bem: Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. *Soc. relig.* [online]. 2015, vol.25, n.43, pp. 110-146.

TUNDIS, Silverio A; COSTA, Nilson R; *Cidadania e loucura: políticas de saúde mental no Brasil*. 2a ed. Petrópolis: ABRASCO, 1990. 288p.

---

<sup>i</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Saúde Pública, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. <leo.fernandes.pereira@gmail.com>

<sup>ii</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Saúde Pública, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.