RINALDO MIORIM

Aprender com o corpo: estabelecendo relações
entre a psicologia analítica e as técnicas
corporais taoístas

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo para obtenção
do título de Mestre em Psicologia.
Área de Concentração: Psicologia Escolar
e do Desenvolvimento Humano.
Orientadora: Prof. Dra. Laura Villares de Freitas

São Paulo
2006

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Miorim, Rinaldo.

Aprender com o corpo: estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas / Rinaldo Miorim; orientadora Laura Villares de Freitas. --São Paulo, 2006.

151 p.

Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

1. Individuação (psicologia) 2. Terapia corporal (psicoterapia) 3. Jung, Carl Gustav, 1875-1961 4. Taoísmo 5. Distúrbios psicossomáticos I. Título.

BF175.5.I53

FOLHA DE APROVAÇÃO

Rinaldo Miorim

**Aprender com o corpo: estabelecendo relações
entre a psicologia analítica e as técnicas
corporais taoístas.**

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo para obtenção
do título de Mestre em Psicologia.
Área de Concentração: Psicologia Escolar
e do Desenvolvimento Humano.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Instituição: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____ Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Quero deixar registrados os meus sinceros agradecimentos:

À Universidade de São Paulo, pela possibilidade de mais uma vez usufruir deste ambiente de pesquisa e de conhecimento do mais alto nível.

À Prof^a Dr^a Laura Villares de Freitas que aceitou orientar o meu trabalho com muita sensibilidade e que soube fazer-me expressar aquilo que para nós é verdadeiro.

À Prof^a Dr^a Katia Rubio e ao Prof. Dr. Paulo Albertini pelas importantes contribuições feitas na ocasião do meu exame de qualificação.

À Prof^a Dr^a Maria Luisa Sandoval Schimdt, à Dr^a Marina Pacheco Jordão e ao Prof. Dr. Mario Alfredo De Marco pela disponibilidade.

A todos professores com que tive contato durante o curso de pós graduação. Cada um com seu estilo, exemplos de cultura e saber a serem seguidos.

Ao grupo de orientação: Elenice, Santina, Bia, Tânia, Iara, Guilherme e André, um abraço especial a todos vocês.

Aos colegas das salas de aula pela possibilidade da reflexão em conjunto.

A todos funcionários da Biblioteca do IPUSP pelo auxílio e orientação prestados em todas fases do trabalho.

Aos professores e colegas com que compartilhei o universo das filosofias e práticas tradicionais do Oriente.

E principalmente aos familiares e amigos que acreditaram e apoiaram este meu projeto.

*“Veja! Não há mais necessidade de atizar mais o fogo.
A chama continua queimando, não tem fim.”*

Chuang Tzu

RESUMO

MIORIM, R. *Aprender com o corpo: estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas*. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

O presente trabalho consiste em um estudo teórico que busca relacionar os princípios que norteiam as técnicas corporais fundamentadas na filosofia taoísta com alguns conceitos da psicologia analítica, tomando como eixo o processo de desenvolvimento da personalidade. Como método de trabalho, foi feita uma revisão bibliográfica, procurando sistematizar o assunto por meio da análise de alguns tópicos. A pesquisa começa com a apresentação da técnica corporal terapêutica taoísta chamada *qigong (chi kun)*, situando-a em seus aspectos históricos, depois parte para as pesquisas clínicas que buscam validar seus efeitos terapêuticos, principalmente, explorando alguns conceitos filosóficos que fundamentam sua prática. Em seguida, foi destacada a perspectiva psicossomática como referencial de abordagem aos processos de saúde e doença, e, apresentadas algumas técnicas corporais da psicologia, destacando as técnicas de relaxamento. A partir desses elementos foram identificados nos estudos de C. G. Jung sobre as práticas corporais e meditativas taoístas, relações entre elas e o processo de individuação. O corpo, tomado como um instrumento de intervenção, por meio dos exercícios de relaxamento, alongamento, respiração e meditação, pode explicar as técnicas corporais taoístas no que diz respeito aos seus benefícios terapêuticos, concebidos nestes métodos como a busca da harmonização da energia, chamada de *qi*, e de seus aspectos *yin* e *yang*, o que culminaria tanto na saúde do corpo, quanto na harmonia psíquica resultante da experiência de identificação com um aspecto superior da consciência, nesta filosofia denominado *Tao*. Por outro lado a psicologia analítica dá mais atenção às manifestações corporais como expressões simbólicas, já que o trabalho corporal nessa abordagem busca facilitar o diálogo entre os aspectos conscientes e inconscientes da personalidade, tendo em vista uma integração maior entre os mesmos, o que corresponde a essência do processo de individuação. Assim foi observado que existe a possibilidade de convergência entre as duas propostas no que diz respeito ao cuidado com corpo e o desenvolvimento psíquico, desde que respeitando a especificidade de cada abordagem. Não existe somente um paralelismo, mas sobretudo uma complementaridade entre o conceito de processo de individuação descrito na psicologia analítica, e os objetivos e os métodos de desenvolvimento propostos pelos filósofos taoístas. A dissertação aponta ainda para a necessidade de futuros estudos que identifiquem com mais precisão até que ponto o trabalho teórico de Jung sofreu contribuição do pensamento oriental, particularmente da filosofia taoísta e, por outro lado, o quanto algumas interpretações ocidentais da filosofia taoísta, sofreram influência do pensamento de Jung.

Palavras-chave: Individuação. Taoísmo. Terapia corporal. Psicossomática.

ABSTRACT

MIORIM, R. *Learning with the body: establishing relations between analytical psychology and taoist body techniques*. 2006 151 f. Dissertation (Master Degree) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

The present research consists of a theoretical study that intends to relate the principles which guide the body techniques based on taoist philosophy to some concepts of the analytical psychology. As a main point, it is centered on the process of the personality development. In order to systematize the subject through the analysis of some topics, a bibliographic review has been made. It begins with the taoist therapeutic body technique *qigong (chi kun)* being historically situated. Then, it approaches the clinical researches that intend to validate its therapeutic effects and, mainly, with the exploration of some philosophical concepts in which it is based. After that, the psychosomatic perspective is focused as a reference to the healthiness and illness processes, and some psychological body techniques, such as the relaxation, are emphasized. Beginning with those elements, relations between taoist body and meditative techniques and the individuation process have been identified in C.G. Jung's studies. The body, considered as an intervention instrument, through the exercises of relaxation, stretching, breathing and meditation can explain the taoist body techniques regarding its therapeutic benefits as a way to pursuit the energy harmony, called *qi*, as well as the *yin* and *yang* aspects, which would culminate not only in the body health but also in the psychic harmony gained by the identification with a major consciousness called *Tao* in that philosophy. On the other hand, analytical psychology gives more attention to the body manifestations as symbolic expressions, since the body work in this approach intends to facilitate the dialogue between the conscious and the unconscious aspects of personality, aiming at increasing the integration between them, what meets the essence of the individuation process. Thus, it has been observed that, regarding body and psychic development, both approaches may converge, provided that their peculiarities are respected. There is not only a parallel, but also a complementarity between the individuation process concept described in the analytical psychology and the aims and methods of development proposed by taoist philosophers. Moreover, this research indicates the need for further studies which are able to identify more precisely the contribution of Eastern thoughts, mainly of the taoist philosophy, to Jung's theoretical work, as well as the influence of Jung's thoughts in the Western interpretation of taoist philosophy.

Keywords: Individuation. Taoism. Body therapy. Psychosomatics.

OBSERVAÇÕES

Ao longo do texto, utilizaremos como sistema de citação para as obras de C. G. Jung e para os textos de Richard Wilhelm, duas datas, por exemplo, Jung (1928/2002), sendo que a primeira corresponde a sua edição original e a segunda àquela por nós consultada. Este sistema possui como vantagem poder situar-nos ao longo da dissertação a respeito do desenvolvimento teórico Jung e sua relação com os textos de Wilhelm.

Optamos por utilizar a palavra stress no seu original em inglês, conforme o adotado por alguns especialistas brasileiros do tema, entre eles Vasconcellos (1998) e Limongi-França e Rodrigues (2002), ao invés da forma estresse que já se encontra assim traduzida para o português e que também é utilizada na psicologia por outros especialistas do assunto.

Com relação à transliteração por nós utilizada do idioma chinês, devemos fazer algumas considerações. A língua chinesa possui diversos dialetos e quatro formas de escrita (LIN; CHAN, 2003): (1) os caracteres simplificados, normalmente adotados em Mandarim, já existem há centenas de anos, tendo sido popularizado a partir de 1950, após a fundação da República Popular da China. (2) o chinês clássico, que é a forma mais tradicional e antiga de escrita, é adotada pelos dialetos Mandarim e Cantonês, e é muito utilizada na República Popular da China, Hong Kong, Malásia, Coreia, Taiwan, Japão, entre outros países. (3) os caracteres informais, um modo popular de se escrever em Cantonês, semelhante a uma forma coloquial. (4) o sistema “*pinyin*”, que consiste na forma de se escrever o chinês mais acessível aos ocidentais e existe desde 1892, sendo que em 1977 foi reconhecida pela Organização das Nações Unidas como o modo oficial de transliteração dos caracteres chineses para forma romanizada.

Daremos preferência a esta forma de transliteração, o *pinyin*, sempre que possível, quando fizermos a menção de uma palavra em chinês, mesmo que possa parecer estranho para quem já está acostumado com as antigas formas de transliteração. Alguns exemplos:

Sistema Antigo	Pinyin	Significado
<i>chi</i> ou <i>ch'i</i>	<i>qi</i>	energia, sopro
<i>chi kun</i>	<i>qigong</i>	exercícios com energia
<i>tai chi</i>	<i>taiji</i>	grande polaridade
<i>ching</i>	<i>jing</i>	essência
<i>shen</i>	<i>shen</i>	espírito, psique

Existem muitas dificuldades em fazer esta transliteração, conforme observamos nos textos por nós examinados – por exemplo, o nome do filósofo Lao Tzu, também é encontrado como Lao Tse ou as vezes Lao Tan. Utilizamos a primeira forma. A palavra *Tao* – “caminho”, “sentido”, também vem sendo traduzida como *Dao*. Utilizamos a forma *Tao* por ser a mais freqüente nos livros estudados. Antigamente *I Ching* era transcrito como *Yi King*, atualmente algumas pessoas o escrevem como *Yi Jing*, vamos manter a forma transcrita por Wilhelm (1923/1990b), ou seja *I Ching*. Procuramos usar do bom senso e de uma coerência em nossa apresentação para estas expressões, mesmo que às vezes se perca um pouco a sua exatidão em sua transcrição.

As epígrafes que aparecem ao longo da dissertação são todas de autoria de Chuang Tzu, poeta e filósofo taoísta que viveu na última metade do século IV a.C. Apresentamos a tradução do chinês de seus escritos feita por S. Hamill e J.P. Seaton, que o consideram um dos mais importantes e influentes poetas desta vertente filosófica ao lado de Lao Tzu.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
1 AS TÉCNICAS CORPORAIS TERAPÊUTICAS TAOÍSTAS	23
1.1 A técnica corporal do <i>qigong</i>	23
1.2 As pesquisas clínicas	28
1.3 Os aspectos <i>yin</i> e <i>yang</i>	32
1.4 O conceito de psique para o Taoísmo	36
1.5 O conceito de corpo para o Taoísmo	38
1.6 A importância da respiração nas técnicas corporais taoístas	40
1.7 Saúde e doença na perspectiva das terapias orientais	44
1.8 Técnica corporal terapêutica	47
2 A PSICOSSOMÁTICA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA	50
2.1 A abordagem psicossomática	50
2.2 A psicossomática e a psicologia analítica	53
2.3 A cisão entre imagem e emoção	56
2.4 A função transcendente	59
2.5 A sincronicidade	63
2.6 A sombra e o corpo	64
3 AS TÉCNICAS CORPORAIS E O DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE	68
3.1 As técnicas de relaxamento	68
3.2 A resposta de relaxamento	74
3.3 A regulação, o equilíbrio e a energia psíquica	77
3.4 As técnicas corporais e a individuação	82

4 A PSICOLOGIA ANALÍTICA E AS FILOSOFIAS E PRÁTICAS DO ORIENTE	87
4.1 Jung e o estudo das filosofias do Oriente	87
4.2 O orientalismo	89
4.3 A prática da meditação taoísta	94
4.4 A prática do ioga	104
4.5 As mutações	107
5 APRENDER COM O CORPO: ESTABELECENDO RELAÇÕES ENTRE A PSICOLOGIA ANALÍTICA E AS TÉCNICAS CORPORAIS TAOÍSTAS	113
5.1 Sistema conceitual de terapia tradicional	116
5.2 Terapia e aprendizagem	122
5.3 Aprender e cuidar do corpo	129
5.4 Estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas	132
CONCLUSÕES	140
REFERÊNCIAS	146

INTRODUÇÃO

O assunto abordado neste trabalho está relacionado a minha experiência junto às técnicas corporais fundamentadas pela filosofia taoísta, aliado a minha formação e prática profissional dentro da psicologia. O tema que aqui desenvolveremos se apresentou de diferentes formas ao longo da construção desta dissertação, sofrendo algumas transformações, o que possibilitou o seu amadurecimento até o estágio em que aqui se encontra.

Já faz algum tempo que tomei contato com a filosofia taoísta e suas práticas terapêuticas. Primeiro de um modo mais exploratório e vivencial, só posteriormente aprofundando-me teoricamente no assunto. Talvez esta dissertação se constitua como uma etapa da elaboração teórica daquilo que por muitos anos foi trabalhado a partir de outras funções como a sensibilidade e a imaginação.

Quando aludo a determinadas técnicas corporais terapêuticas do taoísmo, refiro-me a um conjunto de métodos terapêuticos que vão da massagem *tui ná*, a acupuntura, a fitoterapia, as dietoterapias e também as séries de exercícios conhecidos por *qigong*, *taiji quan*, *bagua quan*, *xingyi quan*, entre outras. Elas se constituem como práticas de relaxamento, alongamento, respiração e meditação, realizadas através de diferentes coordenações tanto corporais como psíquicas e que possuem como grande eixo comum, a tentativa de representar em seus movimentos os temas e motivos presentes na filosofia taoísta.

Seus praticantes acreditam que a melhor forma de incorporação destes conceitos filosóficos não deve provir apenas dos estudos dos livros e da transmissão verbal, mas que é necessária a realização de alguma atividade que permita tal incorporação. Daí as principais expressões do taoísmo estarem presentes não apenas nos livros, mas também nas artes, na arquitetura, na culinária, nas terapias tradicionais e nas técnicas corporais.

Logo após terminar a minha graduação tive duas experiências que marcaram bastante os fundamentos deste trabalho. O primeiro foi meu encontro com as técnicas de Pethö Sandor, criador da técnica corporal calatonia. Logo após, participei de uma especialização em psicologia hospitalar, mais especificamente no campo da medicina preventiva, estagiando em um serviço de atenção primária em saúde. Nesse momento, pude compreender e experimentar ações em saúde que integram os campos da saúde mental aos do atendimento comunitário e perceber de perto a relação entre o corporal, o psíquico e o social, como uma tríade que nunca pode ser decomposta quando se objetiva uma atenção integral à saúde e ao desenvolvimento humano.

Contudo, o interesse tanto pelas práticas vinculadas as filosofias do oriente quanto sua relação com o pensamento moderno ocidental já era anterior a estas experiências. Provavelmente ganharam um grande impulso a partir da leitura do livro “*O Tao da Física*” (1989) do físico Fritjof Capra. Despertou a minha atenção a sua exposição das semelhanças existentes entre algumas teses da física moderna, como a teoria da relatividade e da mecânica quântica, com alguns pressupostos da filosofia oriental. Segundo o autor, tanto os cientistas modernos, quanto os antigos filósofos, estariam chegando às mesmas conclusões, só que por diferentes vias: os primeiros através dos experimentos de laboratório e os segundos através da meditação. Diante destas observações, passei a ter um respeito diferente pelas grandes tradições, comecei a questionar a validade dos saberes acadêmicos como única via de compreensão do mundo e do ser humano e dar mais valor à sabedoria tradicional. Mas não abandonei meus interesses pelo pensamento científico – muito pelo contrário, eles foram assim ainda mais estimulados.

Na psicologia, C. G. Jung foi um pesquisador que ousou explorar os conhecimentos tradicionais e buscar paralelos com as grandes tradições. Primeiro com seus estudos sobre a alquimia da idade média e posteriormente também avançando sobre o vasto campo das

filosofias, religiões e práticas do oriente. Jung estabeleceu parcerias com alguns dos mais importantes estudiosos da cultura, mitologia e filosofia tradicionais, destacando-se Richard Wilhelm, tradutor e conhecedor competente da cultura chinesa. Foi com Wilhelm que Jung teve a oportunidade de trabalhar alguns importantes textos da filosofia taoísta, entre eles o “*I Ching – O Livro das Mutações*” para qual escreveu o prefácio em 1949, mas antes disso “*O Segredo da Flor de Ouro*” em 1929, para o qual fez os comentários psicológicos. Jung encontrou muitos paralelos entre suas observações clínicas e as descrições encontradas nos textos, o que solidificou ainda mais a sua teoria sobre os conteúdos do inconsciente e sua visão da psique. Para nós, Jung inaugurou em 1929, ao escrever o comentário desse livro, um campo de estudos para psicologia analítica, que é o da filosofia e das práticas taoístas.

A filosofia taoísta é um dos grandes pilares da cultura e civilização chinesa. Os outros dois são o confucionismo e o budismo. Entre os grandes filósofos do taoísmo, existe um destaque para Lao Tzu que teria vivido no século VII a.C. aproximadamente, autor do livro “*Tao-Te King*” traduzido em 1910 por Wilhelm como “*O Livro do Sentido e da Vida*” (1991), um conjunto de poemas que de forma enigmática, paradoxal e altamente estética descreve a sua concepção de mundo e homem, que muito resumidamente corresponde ao estudo das relações entre o ser humano e a natureza. É da concepção desta filosofia que existem na natureza certas regras e leis, nem sempre lineares, e que ao ser humano, como parte inseparável dela, caberia estudá-las e assim corresponder a sua realidade mais essencial, não a fim de obter alguma recompensa divina ou mística, já que os taoístas eram avessos a isto, mas sim porque não há escolha para o ser humano: ou ele se harmoniza com a natureza ou será condenado a uma vida sem consciência. Conforme comentado por especialistas nessas culturas, entre eles Wilhelm (1925/1991), o taoísmo seria uma espécie de filosofia radical, que não busca uma adaptação às regras da sociedade, dos grupos políticos ou mesmo religiosos, mas propõe uma grande transformação pessoal, de modo que a pessoa transcenda a

si mesma e encontre aquilo que é mais verdadeiro dentro das leis da natureza. De certa forma, historicamente, é uma filosofia que surgiu como um contrapeso ao Confucionismo cujo interesse era centrado na relação do homem com a sociedade, nas suposições sobre a justiça e a benevolência.

No início da pesquisa pensávamos na possibilidade de estudar as técnicas corporais como as do *qigong*, verificando seus benefícios terapêuticos. Como já havíamos verificado na literatura especializada, são referidos como decorrentes destas práticas resultados positivos tanto para o equilíbrio emocional quanto para melhoras de quadros psicossomáticos relacionados ao stress. Nossa questão era investigar se esses benefícios se relacionariam apenas a uma melhora dos sintomas, ou se seriam verificados efeitos a longo prazo decorrentes da prática, especificamente como mudanças na personalidade.

Consideramos a personalidade numa perspectiva que pressupõe o desenvolvimento da mesma ao longo do tempo, resultante do encontro das tendências e potencialidades inatas ao ser humano junto às experiências particulares de cada um. As técnicas tradicionais teriam um efeito sintomático e imediato ou produziriam mudanças mais duradouras? Para responder tais questões seria necessário um trabalho de campo ou uma pesquisa clínica. Mas antes de formular a questão chave, percebemos que haviam outras perguntas não resolvidas. Assim mudamos o curso do trabalho e pensamos que poderia ser melhor ponderar a respeito do que se considera o desenvolvimento da personalidade, numa visão tradicional das práticas terapêutica taoístas comparada ao desenvolvimento dentro da psicologia analítica.

O nosso objetivo é buscar comparar os princípios que norteiam as técnicas corporais terapêuticas fundamentadas na filosofia taoísta com alguns conceitos da psicologia analítica, procurando compreender sua relação com o que concerne ao processo de desenvolvimento da personalidade.

Jung concebia em sua obra o desenvolvimento da personalidade ou processo de individuação como algo mais característico da segunda metade da vida. Como metáfora do ciclo vital usava a imagem do período de um dia: o sol que nasce na linha do horizonte parece estar próximo da terra, ao meio-dia parece estar na parte mais alta do céu e depois vai se pondo, até retornar e desaparecer no horizonte, dando a ilusão de ser engolido pela terra, quando é noite. O meio-dia seria comparável à metade da vida, a partir de então vêm o envelhecimento e a morte, sendo a individuação o processo que aconteceria da metade da vida até a morte, quando as pessoas poderiam, enfim, passar por um reencontro com suas origens psíquicas, que a grosso modo corresponderia ao contato com os elementos do inconsciente coletivo. Uma outra forma de pensar a individuação pode ser definida como o processo de tornar-se si mesmo, ser aquilo que realmente é, proporcionar a experiência do reencontro do centro da consciência, o ego, com o centro da psique, o Si-mesmo. Não se trata de uma identificação, mas sim um diálogo entre estas duas instâncias. Neste trabalho, propomos a compreensão desse processo descrito por Jung, ao qual voltaremos a nos referir, mas com a diferença de não o situarmos a partir da metade da vida. Consideramos muito importantes os fenômenos psicológicos que ocorrem na infância, juventude e início da vida adulta, e que são desse modo elementos que devem ser incluídos dentro da perspectiva do processo de desenvolvimento da personalidade.

Para Penna (2005), a pesquisa dentro do referencial da psicologia analítica segue uma abordagem compreensiva e interpretativa dos fenômenos. Entendendo como fenômeno, nesta perspectiva, a dimensão simbólica da experiência. Conforme deixaremos mais claro ao longo do trabalho, Jung considerava como símbolo tudo aquilo que permite o diálogo entre a consciência e o inconsciente. Assim, podemos pensar, que o método junguiano de pesquisa busca explicitar como ocorre o diálogo entre estas duas dimensões psíquicas. Daí que a atitude do pesquisador frente ao seu objeto de estudo deve ser a “atitude simbólica”, sendo

que sua motivação, neste caso, corresponderia ao fato de o ego precisar ou desejar captar a mensagem contida no símbolo. Em outras palavras, buscar transformar o desconhecido em conhecido. Assim, a relação do pesquisador com seu objeto corresponderia à relação eu – outro, na qual o outro seria correspondente ao inconsciente, inclusive o do próprio pesquisador. Propomos assim que o método de pesquisa aqui exposto seja uma tentativa de lidar com os opostos e complementares da vida psicológica, buscando transcender os mesmos através da sua síntese, quando se atingira o significado do tema estudado. Sendo assim, a nossa pesquisa será construída a partir de um estudo teórico e bibliográfico.

A pesquisa do material bibliográfico inclui:

1. Textos das Obras de C. G. Jung: a) aqueles que tratam da filosofia oriental: “Psicologia e Religião Oriental” (1936/1986a;1939/1986c;1943/1986b), “O Segredo da Flor de Ouro” (1929/1990a), o prefácio de Jung ao “*I Ching*” (1949/1990b). b) os que tratam de conceitos fundamentais para nosso estudo: “A Função Transcendente” (1916/1983), “A Energia Psíquica” (1928/2002), “Fundamentos de Psicologia Analítica” (1935/2003), “Consciência, Inconsciente e Individuação” (1939/2000), “Sincronicidade” (1951/2004) e “Memórias, Sonhos, Reflexões” (1957/1995).
2. Alguns textos de analistas junguianos que contribuíram para a ampliação das idéias de Jung. Por exemplo: no caso da psicossomática na psicologia analítica, adotamos como a principal referência Ramos (1994); para uma compreensão das terapias corporais nessa perspectiva, utilizaremos Sandor (1974); e para as relações entre psicologia analítica e o estudo da filosofia e práticas orientais, foi importante a leitura dos textos e comentários de Wilhelm (1926/1990a;1923/1990b;1925/1991), recorreremos também aos trabalhos de Bloise

(2000;2002;2003) que fez estudos a respeito da psicologia analítica e sua articulação com o Taoísmo.

3. Autores ligados às ciências sociais e que fazem uma crítica e reflexão quanto aos estudos inter-culturais, como Said (2001), Augé (1999) e Eliade (1979).

4. Teses e dissertações que de alguma forma contribuíram para o esclarecimento dos tópicos estudados, como por exemplo: Hemsí (2000), Machado Filho (1994), Kosaza (2002), Galvão (2000), entre outras que se encontram descritas nas referências. Também artigos que relatem resultados de pesquisas a respeito de técnicas corporais como Jacobs (2001a;2001b), Sancier (2001;2004), entre outros.

5. Autores cujos textos não estão ligados à produção acadêmica, mas que de alguma forma são importantes para o esclarecimento das práticas corporais e meditativas da tradição oriental. De certa forma, correspondem a uma fonte primária de material bibliográfico, cuja finalidade seria a de apresentar os fundamentos filosóficos das técnicas corporais da medicina oriental, como o Huang (1979), Despeux (1981), Maciocia (1996), Requena (1990), entre outros. Grande parte dele encontrado em cursos que frequentei e em indicações pessoais de praticantes destas técnicas.

Esta dissertação está dividida em cinco capítulos:

No capítulo 1, apresentamos alguns dos fundamentos filosóficos presentes nos exercícios de *qigong*, que neste trabalho consideramos como uma técnica corporal terapêutica, utilizando o conceito de Mauss (1974) e o aproximamos aos nossos objetivos. Falaremos das pesquisas experimentais que têm sido feitas a fim de comprovar a eficácia terapêutica desses

métodos. Abordaremos alguns aspectos fundamentais da filosofia taoísta sem os quais não é possível compreender tais técnicas, entre eles: o conceito de energia ou *qi*, os aspectos *yin* e *yang*, os pares opostos complementares e o *taiji*, a grande polaridade que integra e transcende o *yin* e o *yang*.

No capítulo 2, introduzimos alguns conceitos fundamentais da psicologia analítica, e defenderemos nossa posição a respeito da unidade dos fenômenos somáticos e psíquicos. Constatamos que já existem propostas dentro da psicologia analítica de uma abordagem psicossomática, como as de Ramos (1994) que ampliam as concepções de corpo já presentes ao longo da obra de Jung. Assim abordaremos sobre a função transcendente, o símbolo, a imagem e o arquétipo, a sincronicidade e a sombra, sempre numa perspectiva que envolva o corpo e seus fenômenos.

No capítulo 3, destacamos uma perspectiva ocidental e moderna para trabalhar o corpo com fins terapêuticos. Centraremos-nos nas técnicas propostas por Sandor (1974), que unificam o corpo como um veículo de expressão simbólica e também como um instrumento de intervenção terapêutica, através do desenvolvimento da sensibilidade e da consciência corporal, pelos toques sutis, exercícios, posturas ou gestos. Também sentimos a necessidade de compreender o significado dessas técnicas de relaxamento dentro de uma perspectiva fisiológica; e para tal reveremos alguns conceitos, como o da resposta de relaxamento constituindo uma forma de restabelecer o equilíbrio ou homeostase. Chegamos a estabelecer relações entre a busca de equilíbrio através do corpo, a regulação de energia psíquica e o processo de individuação e alcançamos nesse ponto o conceito de equilibração psíquica, conforme descrito por Freitas (1987).

No capítulo 4, exploramos as concepções de Jung a respeito das filosofias e práticas do Oriente. De antemão faremos alguns esclarecimentos a respeito dos estudos orientalistas e de algumas críticas feitas aos mesmos, tentando situar o pensamento de Jung como uma busca de ampliação do conhecimento da psique, através do encontro com elementos de outras culturas. Abordaremos alguns grandes momentos de sua obra frente ao tema: seus comentários à tradução de Wilhelm do livro “O Segredo da Flor de Ouro” (1929/1990a), algumas de suas observações a respeito das práticas da ioga e da meditação (JUNG, 1936/1986a;1943/1986b) e sua introdução ao “Livro das Mutações” (1949/1990b), entre outros textos de apoio. Neles podemos ver como Jung percebia tais métodos de exploração psíquica, suas críticas e advertências, e também a sua admiração por essas filosofias.

O capítulo 5 é destinado a rever alguns tópicos já apresentados repensando algumas questões, como: a) o problema da classificação das estas técnicas terapêuticas orientais na forma de terapias alternativas ou complementares; b) a dificuldade em precisar se os métodos por nós apresentados no capítulo 1 são somente terapêuticos ou se também possuem uma dimensão educacional que não deve ser subestimada; c) e finalmente, colocaremos nossa visão de como esses processos corporais podem ser incluídos dentro da perspectiva do desenvolvimento da personalidade, ou seja, da individuação. E para concluí-lo, observamos que existem muitas concepções de corpo, todas de distinta referência em diferentes contextos; percebemos também que a localização da psique no corpo ainda não é um problema totalmente resolvido pelas disciplinas do pensamento humano. Dimensionar esta relação é uma questão a ser ainda melhor compreendida e talvez as concepções da filosofia do Oriente nos ajudem neste processo; consideramos as práticas corporais terapêuticas com um código expressivo capaz de orientar o indivíduo em direção ao crescimento pessoal, que está associado a um processo de cura relativo a uma concepção de saúde mais ampla.

Tentar apresentar as práticas terapêuticas vinculadas à filosofia taoísta pode ser considerado como algo bastante contraditório. Por princípio, não se define o taoísmo, não se busca demonstrar o *Tao*. Já no primeiro poema de Lao Tzu, encontramos:

O *Tao* que pode ser pronunciado
 não é o *Tao* eterno.
 o nome que pode ser proferido
 não é o Nome eterno.
 Ao princípio do Céu e da Terra chamo “Não-ser”.
 À mãe dos seres individuais chamo “Ser”.
 Dirigir-se para o “Não-ser” leva
 à contemplação da maravilhosa Essência;
 dirigir-se para o Ser leva
 à contemplação das limitações espaciais.
 Pela origem, ambos são uma coisa só,
 diferindo apenas no nome.
 Em sua Unidade, esse Um é mistério.
 O mistério dos mistérios
 É o portal por onde entram as maravilhas.
 (LAO TZU, 1991, p. 37)

Ir além da aparência e alcançar a essência. O filósofo taoísta buscava a *experiência* e não a demonstração dos conceitos, pois para ele o *logos* era apenas uma polaridade dentre as muitas que existem dentro do ser humano. Procurava a percepção contemplativa dos pares de opostos que condicionam a experiência e o comportamento humano, sua percepção e não identificação com qualquer atitude unilateral e extrema. Dentro da sua filosofia, o trabalho intelectual seria uma atitude unilateral que conduz para fora da percepção da totalidade do ser humano. Mas os filósofos orientais também eram contraditórios. Embora criticassem toda tentativa de descrever o mundo e o homem, valorizando a contemplação e a experiência como as formas mais adequadas de participar do grande movimento da vida, Lao Tzu não poderia cumprir seu destino se não escrevesse algo, não registrasse de alguma forma o que tinha

vivido. E ainda bem que o fez! Para que até hoje possamos apreciar um pouco de seu belo e profundo ensinamento. Diante disso, tentaremos falar um pouco sobre esta filosofia difícil de se traduzir em palavras e buscaremos através da psicologia analítica os instrumentos adequados para tentar fazer esta tradução entre as idéias tradicionais e o pensamento moderno.

Jung considerava a individuação como um ponto central da sua teoria. Tinha grande admiração pela filosofia oriental, o que pode ser visto no final de suas “*Memórias, Sonhos, Reflexões*”, onde demonstra sua apreciação por esta tradição através da seguinte imagem:

Quando Lao-Tse diz: “Todos os seres são claros, só eu sou turvo”, exprime o que sinto em minha idade avançada. Lao-Tse é o exemplo de homem de sabedoria superior que viu e fez a experiência do valor e do não-valor, e que no fim da vida deseja voltar a seu próprio ser, no sentido eterno e incognoscível. O arquétipo do homem idoso que contemplou suficientemente a vida é eternamente verdadeiro; em todos os níveis de inteligência, esse tipo aparece e é idêntico, quer se trate de um velho camponês ou de um grande filósofo como Lao-Tse. Assim, a idade avançada é...uma limitação, um estreitamento. E no entanto acrescentou em mim tantas coisas: as plantas, os animais, as nuvens, o dia e a noite e o eterno homem. Quanto mais se acentuou a incerteza em relação a mim mesmo. Mais aumentou meu sentimento de parentesco com as coisas. Sim, é como se essa estranheza que há tanto tempo me separava do mundo tivesse agora se interiorizado, revelando-me uma dimensão desconhecida e inesperada de mim mesmo (JUNG, 1957/1995, p. 310).

E quem sabe Lao Tzu ainda continue em algum lugar montado em seu búfalo preto, indo cada vez mais longe, para além da fronteira, conhecendo novos lugares, mas guardando sempre em sua memória as lembranças do seu antigo lar.

1 AS TÉCNICAS CORPORAIS TERAPÊUTICAS TAOÍSTAS

*“ - Você não entende o que quero dizer com sentimentos – retrucou Chuang Tzu. – Quero dizer que tal homem não deixa que o bem ou o mal firam o seu corpo. Ele flui com a natureza, e não busca benefício na vida.
 - Se não tira benefício da vida – tornou Hui Tzu – como pode ter um corpo?
 - O Tao lhe dá a personalidade, o céu a forma. Não há bem nem mal que fira seu corpo. E você?! Deixe de lado o seu espírito e cultive a essência vital (...)”*

Chuang Tzu

1.1 A técnica corporal do qigong

Wong (2003), praticante e estudioso das técnicas corporais orientais há mais de trinta anos, explica que o conjunto de exercícios terapêuticos da medicina tradicional chinesa é chamado de *qigong* (pronuncia-se *chi kung*). O ideograma *qi* possui uma ampla gama de significados¹, podendo significar sopro, ar, ou até mesmo energia vital. Já *gong* significa exercício, trabalho, arte, e, desse modo, *qigong* pode significar “a arte do cultivo da energia”. Cheng (1989), um outro estudioso da medicina chinesa e que atualmente vive no Brasil, dá mais um passo a frente e diz que *qigong* pode ser entendido como: “um exercício respiratório que estimula a estrutura energética. Como tal exercício, são desenvolvidos os centros, os canais e o campo energético” (Ibid., p.65).

¹ “A idéia de Qi é fundamental para o pensamento médico chinês. Podemos dizer que qualquer coisa no universo, orgânico ou inorgânico, é constituído e definido pelo seu Qi. Mas Qi não é algum material imutável, primordial; também não é meramente energia vital, embora a palavra seja ocasionalmente assim traduzida. Os chineses não distinguem energia da matéria, mas podemos pensar no Qi como matéria a ponto de se transformar em energia, ou energia a ponto de se materializar. Para o pensamento chinês, no entanto, tais discussões sobre o significado de uma concepção é completamente estranha. Tanto os clássicos como os textos modernos, não especulam sobre a natureza do Qi, e nem tentam conceitualiza-lo. Ao contrário, o Qi é percebido funcionalmente pelo que faz” (KAPTCHUK, 2004).

Diante dessa perspectiva, passa-se a atribuir ao termo *qigong* a idéia de sistema complexo de exercícios corporais e meditativos, utilizado para diversos fins, desde a luta, o desenvolvimento espiritual ou a medicina preventiva. Atualmente, seus benefícios terapêuticos estão mais relacionados à prevenção de enfermidades crônicas e degenerativas, ao aumento da força e da vitalidade, à tranqüilidade emocional e a um aumento da longevidade. Segundo Despeux (1981, p. 58), “O *qigong* está hoje muito em voga na China, onde se realizam pesquisas sobre as virtudes terapêuticas e, ao que parece, com resultados positivos. Ele aumenta a resistência dos doentes”. A partir das descrições de Despeux (1981), Wong (2003) e Cheng (1989), podemos, sucintamente descrever a prática do *qigong*. De modo geral, corresponde a um conjunto muito amplo de técnicas de exercícios corporais. Seus movimentos e posturas são realizados de modo coordenado a determinadas atitudes psíquicas - uma tranqüilização emocional e a manutenção de um estado de atenção relaxado. Além disso, outro fator importante é que os exercícios são coordenados com a respiração, e, desse modo, ela não pode ser feita de forma forçada, mas sim naturalmente junto aos movimentos. A tríade – movimento e postura corporal, atitude psíquica, coordenação respiratória – é essencial e fundamental a esta classe de exercícios terapêuticos sendo que na ausência de qualquer um destes elementos a técnica se perderia. A série de exercícios pode ser feita com o corpo parado ou em movimento, nas posições deitada, sentada ou em pé. Pode ser combinado com exercícios de massagem ou auto-massagem. Quando em movimento, normalmente é realizado mais lentamente, com movimentos circulares, dando atenção ao relaxamento da maior parte da musculatura. Suas posturas e movimentos são carregados de nomes e motivos simbólicos, normalmente correspondem a fenômenos da natureza – “carregar a lua”, “abraçar a árvore”, “abraçar o tigre e ir para a montanha”. Existem muitas variações nas instruções, dependendo muito do estilo a que está ligada a técnica.

É importante destacar que a prática do *qigong* não se restringe necessariamente aos exercícios físicos ou ginásticas, ainda que possa assim ser confundido. A parte dos exercícios e das posturas é apenas uma dimensão dessa prática que inclui também a massagem, o exercício de respiração e o da meditação. A flexibilização e o fortalecimento do corpo são considerados meios para se atingir uma harmônica circulação da energia e o uso da respiração é fundamental, pois se trata de um elemento importante para se alcançarem os objetivos previstos nessas práticas. Para Hemsí (2000), existem formas variadas de execução dos movimentos, que visam ao mesmo tempo a flexibilização e o fortalecimento do corpo, dos músculos, das articulações e dos ossos, obtidos, principalmente, por técnicas de alongamento, respiração e concentração.

Os exercícios de trabalho de energia – Qigong – também são organizados de diversas formas e pretendem fortalecer e melhorar a circulação do Qi. Esses exercícios, por vezes, se fundem às técnicas de ginásticas, respiratórias ou da alquimia interior. Visam melhorar a postura, a respiração e a concentração. (HEMSÍ, 2000, p. 35)

Dentre as diversas modalidades e estilos de *qigong*, um dos mais famosos no ocidente é o *taiji quan*; outros menos conhecidos são os métodos do *xingyi quan* e também o *bagua quan*. O que há décadas foi transliterado do chinês como tai-chi chuan corresponde, a um conjunto de várias seqüências de movimentos que são realizados de forma lenta. Em sua origem, eram utilizados como técnicas de luta, mas atualmente, e principalmente no ocidente, sua finalidade é terapêutica. O ideograma *taiji* significa viga mestra, eixo supremo, grande polaridade e o ideograma *quan* significa punhos, luta ou movimento.

Despeux (1981) explica que suas origens míticas e históricas se confundem. Diz a lenda que o monge taoísta Zhang Sanfeng da montanha de *Wudang*, noroeste da China, teve um sonho em que uma divindade lhe revelou os exercícios. Outra lenda conta que certa vez um monge caminhava pela floresta quando observou uma luta entre uma ave e uma serpente; a ave atacava a serpente, que, em desvantagem, usava movimentos circulares para defender-se

e não opunha sua força contra a do adversário. Uma terceira versão diz que o monge indiano Bodhidharma introduziu nos mosteiros budistas chineses da ordem monástica de *Shao Lin* os exercícios para fortalecer os monges, pois estavam debilitados devido à rigorosa disciplina de permanecer longos períodos meditando. Isto teria acontecido por volta de 530 D.C., quando Bodhidharma viajou da Índia para a China. Muito tempo depois, Zhang Sanfeng, em uma de suas viagens, esteve em um desses mosteiros e teria aprendido aí os exercícios. Porém os adaptou ao pensamento taoísta, que evitam esforços desnecessários e privilegia a meditação.

Os exercícios ficaram por muitos séculos restritos à nobreza, aos religiosos e também aos clãs familiares. Xinnong (1999) diz que em 1911 a medicina ocidental entrou na China e as terapias tradicionais passaram a ser rapidamente descartadas como forma de medicina oficial. Com isto, criou-se um grande problema de saúde pública, pois o número de médicos e profissionais de saúde nos moldes ocidentais era muito inferior à demanda da população. A fundação da República Popular da China será um marco importante para a recente história da medicina tradicional chinesa. Em 1950 o governo chinês, percebendo a necessidade de recuperar as práticas tradicionais de saúde como forma de atender a grande demanda da população, estabelece que as práticas tradicionais, como a acupuntura por exemplo, deveriam ser recuperadas, porém sem a interferência do misticismo e das influências religiosas que lhes eram características, assim integrando-as ao conhecimento científico moderno, mas sem perder seu uso como prática médica popular. Em 1956, são criadas seqüências simplificadas de exercícios de *qigong* e *taiji quan* de forma que essa prática fosse popularizada em toda China (TAIJIQUAN..., 1986, p.14). Normalmente os exercícios são praticados ao ar livre, nas praças e nas ruas, de manhã bem cedo, por milhares de pessoas.

Todos esses conhecimentos foram trazidos pelos imigrantes orientais para o ocidente, e atualmente são amplamente divulgados e difundidos, por diversos meios desde o mais popular até o mais elitista, na forma de cursos, vivências, livros, vídeos, etc. Nos anos 70

houve grande interesse, principalmente vindo dos adeptos do movimento de contra-cultura e também por alguns terapeutas, destacando-se os *workshops* e o trabalho feito por Huang (1979), que traduziu muito da prática do *taiji quan* para os ocidentais, aproximando-o dos conceitos da psicologia humanista ao associar as práticas a vivências expressivas e a trabalhos com grupos.

No Brasil, Hemsí (2000) descreve como foi a introdução dessas técnicas, particularmente através da escola desenvolvida por Liu Pai Lin. Nascido na China, Mestre Liu, como era conhecido pelos seus discípulos, veio como imigrante para o Brasil década de 70, quando havia uma grande procura por técnicas corporais do oriente. Teve inúmeros discípulos, que com ele permaneceram por muitos anos, fundou uma escola com o objetivo a transmissão do taoísmo na forma mais pura e vivencial. Nela são ensinadas as seqüências de exercícios do *taiji quan*, a meditação *tao in*, as massagens *tui na* entre outras técnicas que pretendem a recuperação da saúde. Hemsí (2000) conta que ao chegar em São Paulo, Liu Pai Lin ficou impressionado com o nível de deterioração do meio ambiente e a baixa qualidade de vida das pessoas e por isso focou seu trabalho em formas de terapia que seguissem o princípio do “trabalho do *Tao*”, em outras palavras: “*Dao Gong*, que treinam a raiz energética do corpo e evidenciam a integração do homem com a natureza” (Ibid., p.9).

Quando falamos das técnicas corporais da medicina oriental, sempre estamos nos referindo também à sua filosofia. Conhecer seus princípios é importante para uma compreensão simbólica dessas práticas, mas além disso, veremos que existe hoje um esforço em estudar este campo à luz dos saberes científicos das pesquisas clínicas.

1.2 As pesquisas clínicas

Em uma pesquisa numa base de dados eletrônica, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), foi consultado o descritor “*qigong*”, e o resultado foram 1717 referências. Combinando “*qigong*” e “*psychology*” foram encontradas 68 referências. Em seguida, foram selecionados alguns destes artigos, que poderiam ser de maior interesse a este estudo.

Sancier (2001) localizou e fez uma revisão em 1660 artigos que tratam do tema *qigong* relacionado a suas aplicações na área da saúde, na maioria dos casos como coadjuvante no tratamento de doenças crônicas. Foi elaborada uma classificação conforme sua aplicação, aparecendo em primeiro lugar o tratamento de doenças dolorosas. Em sua lista aparecem estudos da aplicação do *qigong* em casos de ansiedade, problemas psicossomáticos e também distúrbios psico-neuro-imunológicos.

Zhang (2004), que chefia pesquisas na *China Academy of Traditional Chinese Medicine* em Beijing, faz uma crítica ao modo como os ocidentais estão se apropriando de muitos dos conceitos da medicina tradicional oriental, particularmente do *qigong*. Segundo ele, a própria tradução desta palavra para o ocidente, como “trabalho com energia” precisaria ser revista, já que uma tradução mais adequada deste termo seria “exercitando a mente”, ou ainda “treinamento psicológico através de exercícios regulares”. Defende, também, que os ocidentais estão se atendo aos aspectos folclóricos e antigos da medicina oriental, quando, na própria China, esses conhecimentos estão sendo revistos e atualizados para uma linguagem científica. E afirma, ainda, que exercícios como esses são capazes de promover uma regulação fisiológica das diversas funções do corpo. Sua principal função seria promover o equilíbrio do estado psicológico o que, por sua vez, reduziria a reação do stress patológico e de seus efeitos nocivos. Por isso é uma prática adequada para o tratamento e principalmente a prevenção de uma longa série de problemas crônicos de saúde, mas que não deve ser vista como uma panacéia para cura de todos os males, como muitas vezes tem sido divulgada no ocidente.

Diante dessa perspectiva, daquelas pesquisas encontradas nas bases de dados, selecionamos algumas, como exemplos dos tipos de investigação que vêm sendo realizadas sobre este tema, na seguinte tabela. São estudos controlados, nos quais, inclusive, grupos foram expostos a um tratamento placebo a fim de aumentar o rigor dos resultados. As explicações adotadas para os resultados são baseadas principalmente nas ciências biológicas e nelas é defendida a tese de que tais exercícios tradicionais promovem um estado que diminui a resposta de stress crônico, regulando o sistema imunológico, endócrino, entre outros. Portanto, é defendida a hipótese de que esses exercícios e práticas meditativas regulam e auxiliam os mecanismos naturais de homeostase. Mesmo assim, alguns autores são cautelosos em advertir que ainda não existem provas consistentes a respeito dos resultados terapêuticos e, principalmente, das explicações correspondentes. Também advertem que é necessário haver cautela para que essas técnicas não venham a ser vistas como uma panacéia que traz benefícios para qualquer problema. Esses estudos, embora abordem questões relativas à vida emocional, não tentam esclarecer o papel das mesmas no desenvolvimento da personalidade.

AUTOR / TÍTULO	RESUMO
<p>TSAI, J.C. et al, <i>The beneficial effects of tai chi chuan on blood pressure and lipide profile and anxiety status in a randomized controlled trial.</i> (2003)</p>	<p>Foi avaliada a eficácia terapêutica do <i>taiji quan</i> em praticantes da técnica, comparado a grupos controle, em um período de doze semanas. Em ambos os grupos, os sujeitos eram saudáveis. Os aspectos examinados foram: o perfil lipídico do sangue, a pressão arterial e, por fim, o traço e o estado de ansiedade. Foi encontrado para todos os parâmetros uma diferença significativa de resultados a favor do grupo que participou das práticas, o que indica benefícios gerais à saúde física e emocional.</p>
<p>CHEN, K.W.; TURNER, F.D. <i>A case study of simultaneous recovery from multiple physical symptoms with medical qigong therapy.</i> (2004)</p>	<p>Estudo de caso de um norte-americano de 58 anos que estava passando por sérios problemas crônicos de saúde: hiperplasia de próstata, hipertensão, obesidade, doença cardíaca, dores crônicas, alto nível de stress. Ele foi sujeito a um tratamento intensivo da prática <i>qigong</i>, por várias semanas. Com a prática passou a se sentir bem mais disposto, emagreceu, a pressão sangüínea foi normalizada, as dores diminuíram significativamente e a sua alteração de próstata voltou para faixa de normalidade. A hipótese explicativa é que exercícios como o <i>qigong</i> são muito eficientes em reduzir o nível de stress, interferindo nos sistema nervoso, endócrino, circulatório e imunológico, o que pode ter causado todas melhoras observadas. Os autores fazem um alerta: nem todas as pessoas que seguem os exercícios conseguem resultados tão bons como o do caso relatado, aliás, este é um ponto ainda a ser melhor esclarecido, pois alguns tem grande benefício, outros não, decorrentes destas práticas.</p>
<p>SANCIER, K.M.; HOLMAN, D. <i>Multifaceted health benefits of medical qigong.</i> (2004)</p>	<p>Os autores discutem os benefícios à saúde pela prática do <i>qigong</i>, sua aplicação em clínicas e hospitais, as teorias tradicionais que o fundamentam e as hipóteses científicas a seu respeito. Também defendem que essas práticas são adequadas no cuidado de problemas crônicos de saúde, agindo na redução das respostas exacerbadas de stress, estimulando uma resposta neuroendócrina mais favorável a manutenção da saúde, equilibrando o sistema nervoso autônomo, normalizando a atividade simpática e estimulando um pouco a parassimpática, sendo os exercícios, portanto, uma forma de interferir positivamente na homeostase.</p>
<p>JANG, H.S.; LEE, M.S. <i>Effects of qi therapy (external qigong) on premenstrual syndrome: a randomized placebo-controlled study.</i>(2004)</p>	<p>Foram observados dois grupos de mulheres que freqüentemente têm transtorno pré-menstrual, o primeiro grupo foi tratado com os exercícios do <i>qigong</i>, o segundo com um tratamento simulado (placebo). No primeiro grupo foi relatada uma melhora quanto a diminuição geral dos sintomas, enquanto no grupo placebo a melhora quase não foi observada. Ao final do experimento foram observadas melhoras estatisticamente significativas em três dos cinco parâmetros avaliados: redução das dores, diminuição da ansiedade somada a maior estabilidade do humor e diminuição na retenção de líquidos. Ao final, os autores comentam que existe uma semelhança entre esses resultados e os de outros métodos não farmacológicos de intervenção, como as técnicas de relaxamento, a psicoterapia e a terapia manual (massagem). Fazem várias especulações a respeito dos mecanismos neuro-humorais envolvidos no resultado, destacam a modulação hormonal, assim como a sua ação no sistema imunológico. Por fim, é feita a ressalva de que tais aspectos ainda não podem ser devidamente esclarecidos, sendo necessário, para isso, estudos mais aprofundados.</p>

É bastante comum a associação dos exercícios de *qigong* ou do *taiji quan* a objetivos terapêuticos, como foi possível observar na tabela acima. Com relação a essas aplicações em meios hospitalares, Despeux observa:

Introduziram-se, aliás, o *taiji quan* e o *qigong* em meios hospitalares, onde se observou aumento de resistência física a doença, isto é, reforço do sistema de defesa natural do corpo, notadamente entre os cancerosos, sem que se tenha feito menção de cura. Infere-se dessas experiências e de depoimentos colhidos junto a doentes cujo estado melhorou com a prática do *taiji quan* (ou do *qigong*) que estas técnicas teriam um efeito benéfico sobre o sistema cardiovascular, o sistema pulmonar, o sistema endócrino, as doenças das articulações, as perturbações da vista, as ulcerações, o sistema nervoso e o equilíbrio psíquico, a insônia, o sistema visual-motor e a psicomotricidade (DESPEUX, 1981, p. 261).

De certa forma, pode-se observar uma espécie de “alopatiação” dessas práticas, mesmo nos seus países de origem. Ao traduzir suas respostas terapêuticas nos termos da medicina moderna corre-se o risco de imaginar que ambas as técnicas são correspondentes e o que é pior, que as terapias orientais podem ser reduzidas a um tratamento que busca apenas a redução de alguns sintomas. A fundamentação filosófica de tais práticas é o taoísmo e não a ciência ocidental. No entanto, mesmo no oriente, hoje, procura-se descrever os processos das técnicas tradicionais nos moldes da ciência experimental, numa tentativa de explicar seus efeitos em algumas psicopatologias.

O fato de treinar simultaneamente a mente e o corpo, estimula ativamente o córtex cerebral causando um acréscimo de atividade em certas zonas e influxos de inibição protetora e preventiva noutras. Isto permite ao cérebro descansar e liberta o córtex cerebral da excitação patológica causada pelos estados de doença, auxiliando assim a curar determinadas perturbações nervosas e doenças mentais (TAIJQUAN..., 1986, p. 16).

Observa-se, assim, tentativas de aplicar tais métodos na prevenção e tratamento, assim como o uso da linguagem científica como forma de explicá-los, particularmente o uso dos conceitos das ciências biológicas. É importante notar a força que ganham tais estudos devido

ao uso desses discursos científicos, contudo também se faz necessário contemplar um estudo que observe esses métodos diante da perspectiva da filosofia tradicional na qual estão apoiados, isto porque, como veremos a seguir, uma técnica corporal se define tanto pela sua eficácia, quanto por sua transmissão tradicional. Suas concepções filosóficas podem, muito provavelmente, enriquecer o estudo com elementos para uma compreensão mais ampla de seus símbolos.

1.3 Os Aspectos *yin e yang*

O tema central do taoísmo, o *Tao*, tem sido traduzido de diversas formas. Wilhelm (1925/1991), utiliza a palavra “sentido” deixando claro que ele já havia sido traduzido por “caminho”, entre outras tentativas de aproximação ao conceito original. Não é fácil uma aproximação adequada, pois segundo os textos clássicos, entre eles os escritos de Lao Tzu e os de Chuang Tzu, o *Tao* é impossível de ser definido, explicado ou representado, o que acaba por distanciar, ainda mais, a possibilidade de uma tradução adequada. A respeito disso, comenta Jung:

As concepções religiosas do Oriente são em geral de tal forma diferentes das ocidentais, que mesmo uma tradução puramente literal nos coloca diante das maiores dificuldades, sem falar do sentido de certos termos que, dependendo do contexto, é até mesmo preferível deixar sem traduzir. Cito apenas um exemplo, o da palavra chinesa “Tao” para a qual até agora não foi possível encontrar, nem mesmo aproximadamente, uma tradução européia (JUNG, 1939/1986c, p. 61).

Quando falamos do corpo, do movimento e das formas de terapia oriental, alguns conceitos são essenciais. Os antigos filósofos do oriente concebiam o homem e o universo como aspectos de um mesmo fenômeno. O ser humano não podia ser concebido como algo diferente do mundo natural, embora possa se iludir no momento em que acredita na existência

de uma separação. A filosofia oriental concebe dois mundos: o da inexistência, anterior a consciência, um universo com grande potencial de energia, porém imóvel, e o mundo da existência, da consciência, das tensões entre os opostos, do movimento. A dimensão da imobilidade era chamada de *wuji* (ou *wu chi*), o aspecto dinâmico o *taiji* (ou *tai chi*), ambos aspectos do *Tao*. Wilhelm explica que:

Essa lei é o Tao de Lao-Tse, o curso das coisas, o princípio Uno no interior do múltiplo. Para que possa tornar-se manifesto é necessário uma decisão, um postulado. Esse postulado fundamental é o “Grande princípio primordial” de tudo que existe, “ta’i chi” – que no sentido original significa “viga mestra”. Essa idéia de um princípio primordial foi tema de muitas reflexões por parte dos filósofos chineses posteriores. Wu Chi, um princípio ainda anterior a t’ai chi, era simbolizado por um círculo. Segundo essa concepção, t’ai chi era representado por um círculo dividido em luz e escuridão, yang e yin: . (WILHELM, 1923/1990b, p. 9)

Huang (1979) considera o *taiji* como algo bastante diferente do *taiji quan* – enquanto este é uma seqüência de movimentos, normalmente feita lentamente, com o corpo relaxado, pressupondo um equilíbrio na postura e na respiração; aquele é um princípio de tomada de consciência das oposições, das tendências contrárias que se complementam. Na realidade, o *taiji quan* seria um dos caminhos para se atingir o *taiji*, assim como a ioga, o *zen*, a terapia, a dança, as artes ou qualquer outra forma de expressão humana. O momento do surgimento do *taiji* é o mesmo em que a pessoa toma consciência de si mesmo e do mundo a sua volta.

Taiji, então, do ponto de vista psicológico, é um estado dinâmico de atenção, de presença e de contato com o ambiente, as pessoas e seus processos internos. Pode ser interpretado como a integração das emoções com o corpo, do lazer com o trabalho, do repouso com a atividade. Apresenta-se como um deixar acontecer sem interferir em nossos processos mais profundos, apenas seguindo-os com atenção e cuidado. O *taiji* é um processo de meditação no movimento no qual as expressões do corpo e da emoção ocorrem juntas, é um estado de espontaneidade que nada tem haver com isolamento ou imobilidade.

Huang afirma que o *taiji* é uma meditação:

T'ai chi é também uma meditação. A meditação não exige necessariamente o isolamento. Vocês podem meditar neste momento. Estamos meditando se realmente ouvimos uns aos outros, se ouvimos a nós mesmos, se ouvimos as ondas quebrando ao longe. Eu os ouço, eu os sinto aqui, e este processo de tomada de consciência é uma meditação. Este processo os deixa quietos e absortos. Às vezes é preciso tomar a iniciativa para obter uma meditação mais imediata, mais efetiva, em razão da necessidade. Se o dia de vocês é realmente frenético demais, com coisas que o atordoam e desequilibram, é bom retirar-se temporariamente para dentro de si mesmos de modo a retornar ao centro com mais rapidez. Vocês meditam, procuram abandonar-se e aceitar o que acontece dentro e em torno de vocês. Outras vezes, pode ser melhor gritar e se mexer (HUANG, 1979, p. 55).

O movimento gera tranquilidade e a imobilidade pode incitar o desenvolvimento da imaginação. Para estimular a mente movimenta-se o corpo e para curar o corpo, primeiro tratam-se as emoções. Quem deseja se tornar mais consciente deve primeiro criar condições para expressão daquilo que é inconsciente. Este raciocínio paradoxal, no qual sempre se respeita o par contrário, é o fundamento das técnicas taoístas e de suas terapêuticas. Todo pensamento tradicional relativo ao taoísmo e as suas práticas fundamenta-se na idéia de que tudo está em mudança, nada é permanente e “no âmago de todas essas mudanças, é a grande polaridade (tai chi), a unidade que transcende a dualidade” (WILHEM, 1925/1991, p. 127), que permite os fatos e a existência humana serem como são, ou seja regidos por um princípio de polaridade conhecido por *yin – yang*.

Nesse sentido, comenta Maciocia (1996), que a filosofia chinesa possui como conceitos fundamentais a energia, ou *qi*, e as polaridades *yin* e *yang*, que são diferentes de qualquer idéia do pensamento ocidental, que ao seguir a lógica aristotélica, baseia-se no princípio da oposição dos contrastes, que diz que dois opostos nunca podem ao mesmo tempo ser verdadeiros. Por exemplo, se uma mesa é quadrada, ao mesmo tempo ela não pode ser não-quadrada (redonda). Este tipo de pensamento tem estruturado o pensamento ocidental por mais de dois mil anos e representa um modo de apreensão da realidade bastante eficaz, mas

que, mesmo assim, pode não conseguir dar conta de todos os fenômenos. Maciocia, ao tratar dessas diferenças entre a filosofia chinesa representada pela idéia do *yin-yang* e a lógica presente no pensamento ocidental clássico, diz:

O conceito chinês de *Yin-Yang* é radicalmente diferente deste sistema de pensamento: *Yin* e *Yang* representam qualidades opostas mas também complementares. Cada coisa ou fenômeno poderia existir por si mesma ou pelo seu oposto. Além disso, *Yin* contém a semente do *Yang* e vice-versa, de maneira que contrariando a lógica aristotélica, A pode ser também o ANTI-A (MACIOCIA, 1996, p. 1).

Yang pode ser traduzido por “brilhante” ou “luminosidade”, ou literalmente como “o lado ensolarado de uma colina” (Ibid., p. 3), enquanto *yin* significa “escuridão” ou “sombreado”, ou literalmente como “o lado sombreado de uma colina” (Ibid.), ou ainda conforme Wilhelm:

Em seu sentido original *yin* significa “o nebuloso”, “o sombrio”, e *yang* significa na realidade “estandartes tremulando ao sol”, ou seja, algo que “brilha”, ou “luminoso”. Esses dois conceitos foram transferidos e aplicados ao lado iluminado e ao sombrio de uma montanha ou rio. No caso de uma montanha a vertente sul é o lado iluminado e a do norte, o lado sombrio, enquanto que no caso do rio visto do alto o lado norte é o iluminado (*yang*), pois reflete a luz, e o lado sul é o lado sombrio (*yin*). Assim, as duas expressões foram trazidas ao Livro das Mutações e aplicados aos dois alternantes estados fundamentais do ser (WILHELM, 1923/1990b, p. 9).

Os antigos filósofos afirmavam que tudo possuía um aspecto *yang* e outro *yin*, sendo impossível a existência de um sem o outro. Assim, qualquer fenômeno pode ser descrito seguindo este princípio: sol-lua, dia-noite, luz-sombra, leve-pesado, quente-frio, dinâmico-estático, externo-interno, duro-macio, e todas as outras combinações possíveis. No ser humano também pode-se pensar em algumas relações parecidas: homem-mulher, mente-corpo, espírito-matéria, ventral-dorsal, direita-esquerda, prazer-dor, saúde-doença, vida-morte, consciência-inconsciente, etc. Para autores como Maciocia (1996), Xinnong (1999) e Auteroche e Navailh (1992), o conceito de *yin* e *yang* é o mais central nas práticas

terapêuticas orientais, sua compreensão é de suma importância para que um tratamento possa ser bem conduzido.

O terapeuta taoísta entende como saúde um equilíbrio dinâmico das polaridades, e não a ausência de doença, ou a simples presença do bem-estar, seja ele físico ou mental. Tanto as noções de doença como de bem-estar são polares, uma não existe sem a outra. Pode, à primeira vista, parecer muito simples dizer que o sentido terapêutico é propiciar o equilíbrio entre o *yin* e o *yang* do paciente, ou que quem consegue tal equilíbrio pode prevenir muitos problemas futuros; mas conseguir tal habilidade na prática é um grande desafio, sendo, desse modo, uma das metas que os filósofos taoístas perseguiam durante toda a vida (WILHELM, 1925/1991; BLOISE, 2000). Poder contemplar e vivenciar estas polaridades em seu próprio corpo ou em seus relacionamentos parecia ser mais uma meta, um alvo a ser seguido, um norte, do que um objetivo concreto.

1.4 O conceito de psique para o taoísmo

Os taoístas interpretavam a natureza e o ser humano contemplando as transformações do *yin* e do *yang*. Corpo e alma seriam análogos a estas polaridades, portanto inseparáveis. O amálgama do corpo e da alma é que caracterizaria a vida. A separação do *yin* e do *yang*, assim como a separação do corpo e da alma, para os filósofos taoístas, caracterizaria a morte.

A filosofia taoísta, assim como sua medicina tradicional, descreve três substâncias que caracterizam o complexo alma-corpo: “A Essência (*Jing*) e o *Qi* também são considerados o fundamento material da Mente (*Shen*). Essência (*Jing*), *Qi* e Mente são as três substâncias físicas e psíquicas fundamentais do ser humano. Por esta razão, são chamadas de ‘Três Tesouros’” (MACIOCIA, 1996, p. 56).

Jing: é considerada a energia mais próxima a materialidade do corpo humano. O aspecto herdado dos nossos ancestrais, caracteriza tudo que é hereditário numa pessoa. Sua principal expressão é a sexualidade. Sendo assim, é o que possibilita a existência do aspecto material do corpo, como as células, tecidos e órgãos. Simbolicamente está relacionado a terra.

Qi: para os taoístas tudo na natureza é uma expressão do *qi*. Representa a tensão existente entre *yin* – *yang*. Não é nem material e nem imaterial, corresponde a transição entre os dois. Sua metáfora é o vapor, a transição entre a água e o ar. Desde a antigüidade acreditava-se que o *qi* circulava pelo corpo de forma semelhante a circulação sanguínea, sendo a respiração um dos principais processos de renovação do *qi*. Simbolicamente representa o ser humano.

Shen: Já foi traduzido por espírito ou mente. Seria a representação da vida psíquica. Os textos clássicos do taoísmo caracterizavam o *shen* como a sede ou centro das percepções, emoções e dos pensamentos, mas, além disso também, representava o espírito dentro de uma visão religiosa. Embora os antigos chineses já conhecessem o cérebro (AUTEROCHE; NAVAILH, 1992, p. 91-97), os aspectos psíquicos eram relacionados aos demais órgãos e sistemas do corpo e centralizados pelo coração. Hamill e Seaton em sua tradução dos poemas de Chuang Tzu (Ibid., 2000), usam a expressão “coração e mente” e esclarecem que esse ideograma “em formas primitivas é o reconhecível desenho de um coração humano” (Ibid., p. 172), sendo que para os antigos filósofos taoístas a atividade mental engloba “tanto a razão como a emoção, a lógica como a intuição” (Ibid.). Maciocia (1996) enfatiza que a palavra *shen*, embora também possa ser traduzida como “espírito”, foi bastante utilizada para indicar “as faculdades mentais atribuídas ao coração” (Ibid., p. 99) e mais que isso, muitas vezes a palavra “coração” é utilizada nos textos clássicos como sinônima de “mente”.

Simbolicamente o *shen* está relacionada ao céu. Também pode ser dividido em diversos aspectos psíquicos, como: o *hun*, a “alma espiritual”, uma representação da

capacidade imaginativa e da tendência a amplificação da consciência e o *po*, a “alma corpórea”, o conjunto dos processos vitais, sensoriais e afetivos que tendem a permanecer na inconsciência.

Von Franz (1990) comenta que a essência da alquimia taoísta está presente na idéia de através da meditação poder transformar a dualidade *hun – po*: transformando os afetos e sensações em imagens e tomando consciência dos aspectos autônomos da psique, ocorre a obtenção do “ouro alquímico”; no caso da filosofia taoísta os princípios inferiores e obscuros da personalidade deixam de ser oposições e se integram simbolicamente, tornam-se *shen*, e assim atinge-se o *Tao*, o princípio criativo e harmonioso do universo.

Despeux (1981) considera os exercícios tradicionais taoístas como técnicas de integração psicofisiológica, baseada em treinamentos respiratórios e de relaxamento, combinados com práticas de concentração, visualização e meditação. Nas práticas de alquimia interior, chamadas de *Nei-Dan*, buscava-se a transmutação dessas três substâncias: *jing – qi – shen*. O *jing*, princípio orgânico, deve ser transformado em *qi*, princípio energético e dinâmico, que deve ser transformado em *shen*, princípio psíquico, que por sua vez, finalmente possa retornar ao *jing*, a essência original. Simbolicamente forma-se um círculo completo com o retorno a origem.

1.5 O conceito de corpo para o taoísmo

Como já dissemos, os filósofos e terapeutas taoístas consideram a psique e o corpo também a partir dos pares *yin – yang*. Para eles, o corpo pode ser traduzido como a dimensão *yin*, a psique a parte *yang*; a parte ventral do corpo é *yin*, a parte dorsal *yang*; a pele, os músculos e os ossos é considerada *yang*, o interior do corpo é *yin*, porém haveriam órgãos *yin* e vísceras *yang*; o sangue é *yin* e a energia *qi* pode ser considerado como *yang*; o corpo do

homem é *yang* por fora e *yin* por dentro; o corpo da mulher é *yin* por fora, mas *yang* por dentro, e assim por diante, conforme vemos em Maciocia (1996).

A noção de corpo para os taoístas é a do corpo energético. Cada órgão do corpo possui, além de sua estrutura material, uma equivalência energética e sua expressão psíquica, como na noção de *jing – qi – shen*, da qual falamos anteriormente. O corpo é então percebido como que atravessado por uma série de canais que transportavam sangue e energia (*qi*), da superfície para o interior e vice-versa, dos órgãos para o espírito, ocorrendo também o movimento contrário. Conforme observamos em Requena (1990), esses canais de energia funcionam como elo de ligação entre a psique e o corpo, formando uma espécie de circuito psicossomático que conecta todo corpo, desde uma célula até um grande sistema, ou mesmo uma emoção ou pensamento. Ao todo existem doze canais de energia principais, ao longo dos quais se encontram os pontos de estimulação tanto da massagem quanto da acupuntura. São seis canais superficiais (*yang*) e seis canais profundos (*yin*). Possuem o nome relacionado ao órgão ou víscera a que correspondem: os superficiais (*yang*); intestino grosso, bexiga, vesícula biliar, intestino delgado, triplo aquecedor e estômago e os profundos (*yin*); pulmões, rins, fígado, coração, pericárdio e baço-pâncreas (MACIOCIA, 1996; XINNONG, 1999).

Requena (1990) relaciona esses canais de energia, além dos órgãos correspondentes, às reações afetivas, como a tristeza, o medo, a raiva, a alegria, o pensamento, a preocupação, entre outras. Além dos doze canais, existem mais oito chamados de canais extraordinários, em que a energia se encontraria em um nível ainda mais profundo. Como exemplo deste último, citamos dois, o “vaso governador”, que “estende-se posteriormente ao longo do interior da coluna espinhal até [...] a nuca, onde entra no cérebro. Posteriormente ascende ao vértice e curva-se ao longo da fronte para a coluna do nariz.” (XINNONG, 1999, p. 59-60) e o “vaso diretor”, que “começa no abdome inferior e emerge do períneo. Estendendo-se anteriormente para a região púbica e ascende ao longo do interior do abdome [...] ao longo da linha média

dianteira para a garganta [...] atravessa a bochecha e entra na região infra-orbital” (XINNONG, 1999, p. 60).

Resumindo, os taoístas concebem o corpo como uma intrincada rede de canais energéticos, de forma tal que a parte material do corpo esteja misturada aos conteúdos psíquicos e amalgamada pelo campo energético. Essas teorias não são aceitas dessa forma nem pela anatomia, nem pela fisiologia moderna. Atualmente, procura-se nessas disciplinas, uma aproximação do modelo de canais de energia com o que já se conhece, como os feixes nervosos que correm ao longo do corpo.

Pressupõe-se que os antigos filósofos e terapeutas do oriente estavam se referindo aos nervos do sistema nervoso periférico e do sistema nervoso autônomo que conectam o cérebro com os órgãos e demais tecidos do corpo, ao tratarem da intrincada rede de canais energéticos. Tal hipótese pode ser encontrada em Machado (2002, p. 307 - 308) ou em Ernst e White (2001).

1.6 A importância da respiração nas técnicas corporais taoístas

No simbolismo da filosofia oriental o círculo vazio, também chamado de *wuji*, se assemelha ao *uróboro*², e corresponde ao estado anterior à consciência. O *taiji* é uma evolução deste; não se trata mais de um círculo completo e fechado em si mesmo, mas da representação do dinamismo das forças complementares. Para Huang (1979) a essência do *taiji* é a experiência da pulsação entre a expansão e o recolhimento, a vivência das forças e tendências contrárias, do trânsito pela oposição transformando-a em complementação. O

² Brandão (1992) explica a palavra *uróboro*: originária de *uró* = cauda e *boro* = comer, portanto significa “o que devora a própria cauda” (Ibid., p. 488). Que possui uma série de significados: como a união sexual em si mesma ou a “serpente que se auto-fecunda” ou “o réptil que injeta o veneno, *phármakon*, em seu próprio corpo”. Segundo Bachelard *apud* Brandão, o *uróboro* é o melhor símbolo que expressa a “dialética material da vida e da morte, a morte que brota da vida e a vida que brota da morte” (Ibid.).

conflito não se vence pela luta, mas sim cedendo e deixando a tensão fluir, permitindo, assim, o movimento natural e espontâneo. Sua imagem é uma *mandala*, onde as forças em oposição estão em um constante movimento de desequilíbrio e reequilíbrio. O movimento das técnicas corporais orientais de acompanhar o *yin – yang* é um modo pelo qual a consciência se apropria da pulsação do corpo, porém, recuperando um ritmo mais natural e próximo das reais necessidades de cada um, que só através da prática será singularmente aprendida pelo indivíduo.

Para Eliade (1979) o Taoísmo remonta às antigas tradições dos primeiros ferreiros e metalúrgicos tribais, onde teriam surgido os conceitos de *yin – yang*. Provavelmente ao notarem as propriedades dos metais e suas combinações, assim, foram sendo desenvolvidos os princípios de positivo e negativo e suas leis de interação. A união desses aspectos primeiro era buscada nos metais e nas misturas químicas e, posteriormente, passaram a se desenvolver técnicas psicofísicas que realizassem esta união dentro do homem, o que era chamado de “alquimia interna”. Dentre as técnicas destacam-se os exercícios respiratórios como a “respiração metódica” e a “respiração embrionária”, “exercícios que tinham por objetivo alcançar a perfeita espontaneidade e beatitude vital” (Ibid., p. 90). A respiração como representante do fluxo de expansão e recolhimento pode funcionar como um terceiro elemento unificador das polaridades, representadas neste caso pela inspiração e a expiração.

Essas observações sobre a respiração podem ser observadas no texto de alquimia taoísta, “O Segredo da Flor de Ouro” (1990), que trataremos em detalhes mais a frente. Um dos métodos ensinados nesse texto é o da contemplação na respiração (p.100 – 111): o praticante deve sentar-se com as pernas cruzadas, com as costas eretas e passar a perceber o ritmo respiratório. O texto orienta prestar atenção às sensações do nariz, não interferir no fluxo do ar, mas sim contemplá-lo procurando sentir todos os aspectos envolvidos nesse

processo. Recomenda-se que os exercícios sejam feitos, diariamente por no mínimo cem dias, para que o praticante sinta, assim, seus efeitos.

Durante esta pesquisa buscou-se entrar em contato com grupos de *qigong*. Em um desses treinamentos muito semelhante aos citados acima, o instrutor, um senhor de origem oriental, ensinava os exercícios respiratórios que poderiam ser feitos na posição de pé, deitados ou sentados. Então, as palmas das mãos eram colocadas sobre a região abaixo do umbigo, onde deveria ser sentida a respiração. Perguntado acerca do porquê das mãos no abdômen, respondeu que embaixo do umbigo que se encontra um dos mais importantes centros de força do corpo, e como nesta técnica deve-se armazenar o *qi*, a energia, naquela região. Em seguida explicou que as mãos funcionam como polaridades, a mão esquerda é *yang* e a direita é *yin*, por isso a posição das mãos no abdome deve ser diferente nos praticantes do sexo masculino e nas do sexo feminino, pois assim os resultados seriam mais eficientes.

A respiração também foi explicada nos termos de *yin* e *yang*: inspirar pode ser *yang* e expirar pode ser *yin*, se bem que esta regra nem sempre é válida, dada a relatividade dos conceitos. Ensinava que se mudássemos os tempos destes processos pode-se intervir no corpo, no que diz respeito a essas energias. Um assistente explicou esse processo dizendo que a inspiração está relacionada ao controle do sistema nervoso autônomo simpático e a expiração ao parassimpático – portanto o controle voluntário destes tempos pode ser usado tanto para acalmar como para estimular o organismo. Nos primeiros treinamentos eram explicadas técnicas de manipulação e de controle da entrada e saída do ar, porém em seguida a instrução era que a respiração devia ser natural, sendo o mais importante uma atitude relaxada do corpo e atenta ao processo, principalmente às sensações abdominais. Para os níveis mais avançados foram ensinadas algumas formas de se utilizar a imaginação durante os exercícios, o que exige uma capacidade de concentração bastante elaborada. A maioria parte dos praticantes

relatava uma sensação de tranquilidade muito grande ao final das práticas, um sentimento de estar presente, um aquecimento do corpo, principalmente da região abdominal e palmas das mãos. O instrutor explicava que seu estilo de *qigong* era terapêutico, e pode ser tanto preventivo como objetivar a recuperação do estado de saúde. E segundo ele, era uma arte medicinal completa, que quando bem executada poderia atingir os mais diversos objetivos terapêuticos.

Segundo Souchard (1987), a neurofisiologia da regulação da respiração é um assunto bastante complexo; seu funcionamento segue um ritmo autônomo, totalmente involuntário, mas que é complementado por um controle voluntário e ainda está sujeito as oscilações emocionais: “Função automática, a respiração é também submetida a um controle voluntário ou emocional dependendo do córtex somato-motor e límbico” (Ibid., p. 78). Mais adiante destaca a importância das tentativas de controle da respiração nas emoções de medo ou ansiedade, assim como os espasmos respiratórios em alguns quadros psicopatológicos, onde em todos os casos ocorre sempre um bloqueio inspiratório. Para o autor um trabalho de reeducação respiratória poderia corrigir determinados modos de respirar. Tal reeducação traria benefícios físicos e psíquicos, sendo a essência desta técnica o relaxamento e o suspirar:

Levando em conta o que acabamos de ver, *o princípio fundamental da reeducação é deslocar o indivíduo no sentido da expiração, fazendo relaxar os músculos inspiratórios*. Com relação a isso, é interessante notar que o desenvolvimento da inspiração foi estimulado apenas no Ocidente. Todas as grandes tradições preocupam-se com o suspirar, sem no entanto abordar com precisão a realidade biomecânica e terapêutica da respiração. (...) Isso significa que se deverá obter uma expiração cada vez mais profunda graças ao relaxamento progressivo dos inspiratórios (SOUCHARD, 1987, p. 99-100).

A importância do trabalho respiratório nas técnicas corporais orientais não deve ser subestimada. Tanto no *qigong*, cuja tradução da palavra como exercícios com a energia, também possui o significado de exercícios com o sopro, ou seja a respiração, como também as

técnicas de controle respiratório do ioga, como o *pranayama*, demonstram a importância do trabalho com esta parte do corpo, dentro desses métodos. As técnicas corporais ligadas a psicologia, embora partindo de outros pressupostos, diferentes das filosofias tradicionais, também dão importância à respiração, tanto por seus benefícios para saúde, como por constituir caminho de exploração pessoal. Byington (1988), por exemplo, considera que a respiração está entre as vivências mais importantes para o processo de estruturação da personalidade. Seja pela sua íntima relação com o simbolismo da vida e da morte, mas também porque tanto a angústia quanto a ansiedade se expressam junto com as sensações respiratórias. Assim sendo, trabalhar conscientemente a respiração é uma forma de se aproximar e aprofundar em qualquer conflito pessoal expresso como ansiedade.

1.7 Saúde e doença na perspectiva das terapias orientais

Não vamos aprofundar o tema referente às concepções de saúde e doença dentro das técnicas terapêuticas do taoísmo, até por ser um tema demais extenso e que talvez fuja um pouco ao nosso propósito. Ainda assim, alguns pontos podem ser interessantes e pertinentes a este trabalho.

A origem teórica das bases da medicina tradicional chinesa é bastante antiga. A maioria dos estudiosos atribuem a Huang Di, o “Imperador Amarelo” as origens históricas e também míticas da teoria e prática da medicina chinesa e asiática. É atribuída a ele a autoria dos primeiros livros a respeito destas técnicas, segundo Kaptchuk e Birch (2001): o *Huang Di Nei Jing Su Wen*, conhecido como o livro das questões simples e o *Huang Di Nei Jing Ling Shu*, conhecido como o livro do eixo espiritual, ambos escritos em 200 a.C. aproximadamente. Os livros são apresentados na forma de um diálogo entre Huang Di e seu assistente e ministro, sobre questões relativas às bases da filosofia e prática das terapias, como

a acupuntura, a moxibustão, as dietas, a meditação, o *qigong*, a teoria do *yin* e do *yang*, os canais de energia, as causas das patologias, apresentações de casos clínicos, etc.

Desde então, até os dias de hoje, a medicina oriental divide as doenças em dois tipos quanto às suas origens: as externas, causadas por desequilíbrios adquiridos no ambiente, e as internas, que sempre têm como gênese um desequilíbrio emocional. Assim entendem que para qualquer transtorno emocional ou de comportamento, esteja, sempre, um órgão, uma víscera ou mesmo um sistema orgânico afetado (MACIOCIA, 1996).

No entanto, esta concepção de integração entre corpo e emoções, embora já seja explorada no campo das ciências biológicas, é diferente da visão da medicina oriental em importantes aspectos:

Enquanto a medicina ocidental também reconhece a interação entre corpo e mente, isto acontece de forma completamente diferente na medicina chinesa. Na medicina ocidental, o cérebro está no topo da pirâmide corpo-mente. As emoções afetam o sistema límbico dentro do cérebro, os impulsos nervosos percorrem em descendência o hipotálamo, atravessam os centros nervosos simpático e parassimpático, e finalmente alcançam os sistemas internos. Assim o impulso nervoso, desencadeado pela indisposição emocional, é transmitido ao órgão relevante.

A visão da medicina chinesa é inteiramente diferente. O corpo-mente não é uma pirâmide, mas um círculo de interação entre os sistemas internos e seus aspectos emocionais.

Uma vez que a medicina ocidental tende a considerar a influência das emoções sobre os órgãos como apresentando um papel secundário ou excitatório, em vez de ser um fator causativo primário da patologia, a medicina chinesa observa as emoções como uma parte inseparável e integral da esfera de ação dos sistemas internos (MACIOCIA, 1996, p. 164).

Assim, por exemplo, uma cefaléia, de acordo com suas características, sempre estará relacionada a algum desequilíbrio em um órgão, e também sempre ligada a algum problema emocional, como por exemplo, um problema no fígado ou vesícula biliar somado a um sentimento de raiva oculto. Outro exemplo, uma dor no ombro poderá estar relacionada a algum problema pulmonar ou uma desordem intestinal, que irá se manifestar em algumas

semanas, e também caracteriza um estado melancólico ou uma dificuldade de relacionamento vivida já há a meses.

É bom destacar que estes são exemplos gerais e não “receitas” de diagnóstico, usados aqui apenas para ilustrar a indissociável relação entre corpo e psique dentro das técnicas tradicionais de cuidado com a saúde. O mais curioso é que o tratamento também segue tais princípios. Como se considera uma interligação entre as partes, cuidando da dor do ombro evitar-se-á a doença pulmonar e se equilibrará o humor e melhorarão os relacionamentos. Por outro lado, quando é tratado o sentimento melancólico em primeiro lugar, resolvem-se a dor e a desordem orgânica simultaneamente.

As terapias tradicionais procuram estimular a circulação da energia que está parada, pois a ausência de movimento é considerada a principal causa das patologias. Ou seja, busca-se reduzir aquilo que é excessivo e nutrir ou suplementar a deficiência energética (XINNONG, 1999). Mais uma vez, esses princípios terapêuticos sempre seguem o princípio do *yin* e do *yang*, isto é, o raciocínio do equilíbrio entre os opostos. Às vezes, de forma aparentemente contraditória; para uma doença que se expressa pelo corpo, pode ser recomendado meditação como tratamento, e para uma dificuldade emocional se aconselha a prática dos exercícios corporais. Se há problemas do lado direito do corpo, trata-se preferencialmente o lado esquerdo. Um problema na cabeça, seja físico ou uma grave desordem emocional, pode ser abordado ao serem tratados pelos pés. À frente falaremos da técnica de Sandor (1974) na qual os estímulos são feitos nos pés, cujos resultados da técnica se expressam por todo o corpo, inclusive na cabeça, para nós havendo uma certa semelhança com as técnicas corporais terapêuticas fundamentadas no taoísmo.

1.8 Técnica corporal terapêutica

As palavras “prática” e “técnica” estão determinadas por sentidos comuns. “Prática” pode ser interpretada como uma oposição ao teórico, já que aplicar uma teoria está mais para a execução de um determinado conhecimento. Mas prática. carrega em si a idéia de algo obtido através da experiência, um hábito, um exercício, um conjunto de rotinas e hábitos; de origem grega *práxis*, que significa ação. A palavra “técnica” normalmente é definida como um conjunto de procedimentos de uma arte ou ciência. Podemos pensar a técnica enquanto um método para se atingir determinado objetivo.

Mauss (1974) descreveu a técnica corporal como “as maneiras como os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir de seus corpos” (Ibid., p. 211). Em seu estudo das técnicas corporais, Mauss propõe adotar o que ele chama de ponto de vista do “homem total” (Ibid., p. 215), o que significa dizer que só é possível estudar tais técnicas através de uma tríplice observação, que deve incluir os fatos biológicos, sociais e psicológicos. Assim desenvolve seu estudo sobre o corpo humano, tentando responder à seguinte pergunta: se o corpo humano possui em sua constituição, infinitas formas de expressão, como compreender os diferentes usos do corpo e quais os limites existentes entre as possibilidades constitutivas do ser humano e o aprendizado cultural? Existem tantas técnicas corporais quanto grupos humanos – do nascimento e da obstetrícia, da criação e alimentação da criança, da adolescência, da vida adulta, do sono, de repouso, de atividades e do movimento, da corrida, da dança, da alimentação, de higiene, dos cuidados do enfermo, de reprodução, etc.

Chamo de técnica um ato *tradicional eficaz* (e vejam que, nisto, não difere do ato mágico, religioso e simbólico). É preciso que seja *tradicional e eficaz*. Não há técnica e tampouco transmissão se não há tradição. É nisso que o homem se distingue sobretudo dos animais: pela transmissão de suas técnicas e muito provavelmente por sua transmissão oral (MAUSS, 1974, p. 217).

Um aspecto importante das técnicas corporais é a transmissão da mesma, que consiste no domínio da educação. As técnicas são formas de execução tradicionalmente mantidas, nas quais as pessoas imitam o ato que observa nos seus pares, principalmente daquelas pessoas que consideram importantes e uma vez que o resultado seja obtido com êxito, passam a incorpora-la em seu comportamento. É interessante notar que os limites do corpo são bastante elásticos e variam bastante ao longo das diferentes culturas humanas. O ser humano parece saber usar dos limites e das possibilidades de sua anatomia e fisiologia corporal, de modo a adequá-las as suas necessidades, otimizando a relação desgaste corporal vs. benefícios a seu favor. A técnica corporal tem que funcionar, tanto de modo concreto como simbólico. Sendo assim, o corpo é o primeiro e mais importante instrumento que o ser humano possui, além disso todos os demais instrumentos aparecem como uma extensão da técnica corporal.

Deste modo, com relação as técnicas corporais do oriente, encontramos em Mauss (1974), as seguintes observações:

Não sei se prestaram atenção ao que nosso amigo Granet já indicou acerca de suas importantes pesquisas sobre as técnicas do taoísmo, as técnicas corporais, da respiração em particular. Fiz muitos estudos dos textos sânscritos da ioga para saber que os mesmos fatos se encontram na Índia. Acredito que precisamente, há, mesmo no fundo de todos nossos estados místicos, técnicas corporais que não estudamos e que foram perfeitamente estudadas na China e pela Índia desde épocas antigas. Este estudo socio-psicobiológico da mística deve ser feito. Penso que há necessariamente meios biológicos de entrar em “comunicação com Deus”. Enfim, embora a técnica da respiração, etc. seja o ponto de vista fundamental apenas na Índia e na China, acredito que esteja espalhada de uma forma muito mais geral. Em todo o caso, temos acerca desse ponto meios para compreender um grande número de fatos que não compreendemos até agora. Acredito até que todas as descobertas recentes em reflexo-terapia mereçam atenção de nós, sociólogos, depois da dos biólogos e dos psicólogos... muito mais competentes do que nós (MAUSS, 1974, p. 233).

Quando falamos de um método terapêutico, educacional ou expressivo que utilize o corpo, poderemos pensar em uma técnica corporal – terapêutica, educacional, etc. Por exemplo, Sandor (1974), quando usa a expressão “técnicas de relaxamento”. Como estamos

neste trabalho apresentando métodos ligados a medicina oriental que fazem uso do corpo, é pertinente falar também em técnicas corporais para o *qigong*, o *taiji quan* ou a ioga. Porém é importante explicitar melhor a relação entre técnica e prática. As técnicas corporais são expressas em uma prática. Além disso, a expressão “práticas corporais” pode comunicar melhor uma execução – por exemplo, “uma prática de relaxamento” pode indicar a idéia de uma sessão de relaxamento, mas, “uma técnica de relaxamento” pode estar se referindo apenas a um determinado método.

Mauss (1974) relaciona essas terapias a uma classe de técnicas corporais terapêuticas, enquanto um ato tradicional eficaz de cuidado com a saúde e, também ou principalmente, a um caminho para estados profundos de vivência religiosa ou de encontro pessoal. Portanto vamos ao longo deste trabalho falar do corpo na sua dimensão biológica, centrando-nos na psicologia, mas sem nos esquecermos de seus aspectos socio-culturais. O que nos remete as concepções da psicossomática e a um modelo bio-psico-social para o entendimento das técnicas corporais, da saúde e da doença e do processo de desenvolvimento da personalidade.

2 A PSICOSSOMÁTICA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA

“A penumbra perguntou à sombra:

- Um instante atrás você se movia. Agora parou. Um instante atrás estava sentada, e agora se ergue. Como é que você não tem lugar fixo, nada especial a fazer?

- Acaso devo esperar algo antes de fazer o que faço? – respondeu a sombra.

– Será que aquilo que devo esperar não está também esperando algo? Aguardarei a pele da cobra, ou as asas da cigarra? E como eu saberia se é assim? Como poderia saber se não era?”

Chuang Tzu

2.1 A Abordagem psicossomática

Dentro da psicologia, um dos caminhos que tentam explicar o corpo como uma expressão psíquica pode ser encontrado nas teorias que se debruçam diante do estudo dos fenômenos psicossomáticos.

O sentido da palavra “psicossomática” é um tanto complexo, pois está carregada de significados diversos. Pode denominar um determinado grupo de patologias nas quais os fatores psíquicos favorecem o surgimento de sintomas orgânicos. Também pode ser considerada uma especialização clínica, um conjunto teórico e aplicado que busca ajudar a restabelecer a saúde do corpo através de procedimentos psicoterápicos. Mais recentemente, o conceito evoluiu e ampliou, e, agora, considera-se, também, a psicossomática como uma abordagem interdisciplinar que possibilita a compreensão e atuação com relação a saúde humana, nela são privilegiados os fatores orgânicos, os psíquicos e os sociais (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Sendo assim, não se trata, apenas, de responsabilizar os problemas de saúde pelos conflitos emocionais, mas sim perceber a relação dessas três dimensões, tanto na saúde como nas diversas situações de sofrimento humano. Neste sentido, a abordagem psicossomática tem

contribuído com a tentativa de mudar o paradigma biomédico, centrado nos processos orgânicos, para converter-se num modelo de atenção biopsicossocial³ (DE MARCO, 2003).

Busca-se, dessa forma, uma humanização dos cuidados na área da saúde, partindo do princípio de que não se deve separar em demasiado, seja na organização institucional ou no que diz respeito as concepções e ações dos profissionais da saúde, as dimensões psíquicas, orgânicas e as sociais. Evitando-se por um lado a perversão da especialidade observada no “especialismo” dos profissionais que perdem a visão do paciente como um todo, mas também evitando o “holismo ingênuo”, que faz com que se caia na armadilha oposta, em que se encontram aqueles profissionais que negam a especialidade, porém permanecem atados a superficialidade dos fenômenos, não se aprofundando ou focando devidamente as questões que pretendem atender.

Ao longo da história humana podem ser observadas diversas concepções de saúde-doença, assim como também diferentes modos de compreender as relações entre psique e corpo, que, conseqüentemente, estão relacionados a vários modos de tratar dos sofrimentos humanos. Ramos (1994) identifica algumas concepções pré-científicas e outras que surgem como pensamento científico sobre o fenômeno saúde-doença e suas formas de cuidado.

Com o desenvolvimento da racionalidade tecnológica, aos poucos foi se estabelecendo o modelo biomédico de atenção à saúde, característico da medicina e demais ciências da saúde atuais. Tal modelo possibilitou uma enorme revolução nos cuidados para com a saúde humana, a descoberta dos microorganismos como agentes patogênicos, a utilização dos antibióticos e dos métodos de esterilização, as modernas formas de diagnóstico, os avanços da técnica cirúrgica, e tantos outros benefícios, que aumentaram muito a expectativa de vida dos indivíduos beneficiados por tais avanços tecnológicos na área da saúde. Por outro lado, essa

³“George Engel (1913 – 1999) (...) figura de grande destaque no movimento psicossomático, desenvolveu o conceito unificado de saúde e doença que chamou de modelo biopsicossocial. Ele realizou estudos psicossomáticos influentes sobre diversas doenças e condições patológicas e ajudou a expandir a pesquisa psicossomática para além do estreito foco dos distúrbios psicossomáticos” (DE MARCO, 2003, p. 54).

centralização no corpo e na matéria separados da dimensão psíquica e simbólica, também produziu mal-estares, pois não atende totalmente a demanda inerente ao sofrimento humano. As principais críticas ao modelo biomédico destacam a marcada fragmentação e especialização dos conhecimentos em áreas cada vez mais específicas, uma tendência a se preocupar mais com a doença do que com o doente e por fim, a crescente dissociação entre o corpo, o psiquismo e os aspectos sócio-culturais.

Como forma de contrapor-se a esta fragmentação surgem as teorias sobre psicossomática. De Marco (2003) explica que o conceito aparece em 1818 com o psiquiatra alemão Johann Christian Heinroth para designar os aspectos emocionais presentes em algumas doenças. No entanto, as concepções da psicossomática só ganham avanço a partir de 1930 através de diversos autores, ligados à fisiologia, à medicina e também à psicanálise.

Os estudos clínicos de Freud, assim como seus escritos sobre as neuroses⁴, a histeria ou principalmente as neuroses atuais, como a neurastenia e a neurose de angústia, já apresentavam formas de compreender as afecções psicossomáticas (LAPLANCHE; PONTALIS, 1992). Também se destacam autores como Georg Groddeck, um dos pioneiros no campo, ou ainda Franz Alexander, Peter E. Sifneos e Pierre Marty, entre vários outros estudiosos ligados a psicanálise. De Marco (2003) divide as teorias da psicossomática em três eixos: além da psicanálise, considera também as abordagens da psicobiologia e da psicofisiologia. Dentre os autores que trabalharam as aproximações entre a biologia e a psicologia podem ser citados Adolf Meyer e Helen Flanders Dunbar, que buscam relacionar os eventos e as situações de vida com a saúde dos indivíduos. No campo da pesquisa em

⁴ A palavra “neurose”, parece ter sido introduzida em 1777 pelo médico William Cullen, e por todo século XIX foi utilizada para descrever uma série de afecções que incluem não somente as doenças em seus aspectos psíquicos, mas também seus respectivos sintomas orgânicos, como: a neurose de órgão, a neurose cardíaca, a neurose digestiva; as doenças funcionais, portanto sem lesão de estrutura definida; as doenças do sistema nervoso. “Do ponto de vista da compreensão, parece que o conceito de neurose no século XIX deve ter aproximado as noções modernas de afecção psicossomática e de neurose de órgão. Mas, do ponto de vista da extensão nosográfica, o termo abrangia afecções hoje divididas em três campos: da *neurose* (histeria, por exemplo), da *psicossomática* (neurastenia, afecções digestivas) e da *neurologia* (epilepsia, doença de Parkinson)” (LAPLANCHE; PONTALIS, 1992, p. 296-297).

psicofisiologia experimental são importantes os trabalhos de Walter B. Cannon que a partir de 1920 propõe a reação de emergência e o conceito de homeostase e, principalmente, Hans Selye que a partir de 1936 descreve a síndrome de adaptação geral ou reação de stress. Ainda é importante o trabalho de Metal'nikov e Korine que em 1926 fizeram o primeiro experimento no campo da psiconeuroimunologia, ao investigar a aprendizagem por condicionamento, apontando para a possibilidade de influência do sistema nervoso e do aprendizado sobre as respostas inflamatórias – o que só 50 anos mais tarde foi consolidado pelos pesquisadores Robert Ader e Nicolas Cohen demonstrando definitivamente que o sistema nervoso e o aprendizado podem modular as respostas imunológicas (DE MARCO, 2003). Além de todas estas contribuições ao tema, também têm destaque aqueles estudiosos que desenvolvem o estudo da psicossomática no âmbito da psicologia social, como por exemplo Richard Lazarus, com seus estudos sobre o stress psicossocial, enfrentamento (*coping*) e avaliação (*appraisal*).

2.2 A psicossomática e a psicologia analítica

De modo geral, cada pesquisador, dentro de seu referencial, propõe uma concepção a respeito do inter-relacionamento entre corpo e psiquismo, com relação à origem e ao desenvolvimento dos distúrbios psicossomáticos e suas respectivas formas de tratamento. Porém ainda nesses modelos é possível observar uma dificuldade em dar uma solução satisfatória com relação aos fenômenos que envolvem a totalidade psique-corpo. A esse respeito, Ramos (1994) observa o surgimento de uma abordagem psicossomática moderna, uma nova forma de compreender e atuar sobre os fenômenos da psique e do corpo.

Se na medicina e na psicologia até então o termo psicossomática tem sido usado como já vimos, para se referir a uma moléstia sem um diagnóstico claramente orgânico, o uso moderno do termo tem sido modificado. Ele deriva do reconhecimento de uma interdependência fundamental entre mente e corpo em todos estágios da doença e saúde. Seria um reducionismo considerar que há doenças de causas puramente psicológicas ou puramente orgânicas. Há sempre um pluralismo na observação de qualquer fenômeno (RAMOS, 1994, p. 36).

Caracteriza essa nova abordagem, denominada de modelo holístico⁵ em psicossomática, o entendimento do indivíduo como existente em múltiplos níveis e domínios de igual importância, não podendo ser dividido em corpo, mente e espírito – o ser humano pode ser imaginado como um sistema complexo em constante interação com outros sistemas: outras pessoas, meio ambiente, cultura, etc. No entanto, cada pessoa é dotada de uma singularidade, sendo impossível fazer nivelamentos com aquilo que é mais comum ou normal para maioria, e, principalmente, se entende que em caso de doença, é importante que o doente ou a pessoa que sofre possa ter autonomia e iniciativa quanto a seu próprio processo de cura, diferentemente dos modelos em vigor, que acabam por estimular a dependência dos doentes com relação aos cuidadores. O novo modelo, ainda em fase de experimentação, procura incentivar o desenvolvimento de processos naturais de cura para os indivíduos, em conformidade com os programas de saúde convencionais.

O modelo holístico, ao retomar antigos conceitos, práticas e técnicas, procura integrá-los no mundo moderno. Entretanto notamos, mesmo entre os autores que tentam e usam uma nova abordagem, a falta de um modelo conceitual. [...] Técnicas são aplicadas e testadas, em geral com bons resultados, mas de forma eminentemente empírica. Por outro lado, com uma breve reflexão, podemos ver que essa nova atitude e nova abordagem se encontram plenamente descritas na psicologia analítica. Embora esta ainda não tenha feito contribuições diretas para tal problemática, os princípios do modelo holístico, como têm sido descritos, já se encontram na teoria e no método psicoterápico propostos por Jung (RAMOS, 1994, p. 37).

⁵“Em 1926, Smuts escreve e publica um livro intitulado *Holism and Evolution*. Filósofo sul-africano, ele foi um dos primeiros partidários do anti-apartheid; é Alfred Adler quem o descobre e lança na Europa. É ele, pelo que sabemos, o primeiro autor a empregar a palavra ‘holística’, além do termo ‘holismo’, que designa uma força vital responsável pela formação de conjuntos de gestalts, dir-se-ia hoje” [...] “Holístico vem do grego holos, que significa ‘todo’, ‘inteiro’. Holístico é, portanto, um adjetivo que se refere ao conjunto, ao ‘todo’, em suas relações com suas ‘partes’, à inteireza do mundo e dos seres.” (WEIL, 1990, p. 12-13).

Para autora, as relações entre psique e corpo se encontram presentes em várias partes dos escritos de Carl G. Jung, que sempre deu muita importância às relações entre o campo somático e o psíquico, pois os considera dois pólos de um mesmo fenômeno. Existem muitas citações ao longo da obra de Jung em que se estabelecem relações entre o corpo e o psiquismo, o que pode ser verificado, já no início de seu trabalho, no experimento de associações.

Nesse estudo Jung investigou a resposta emocional frente a determinadas palavras, para isso fez medições experimentais de algumas reações do corpo, como, “a curva do pulso, a curva respiratória e os fenômenos psicogalvânicos” (JUNG, 1928/2002, p. 23). O objetivo do experimento não era levantar dados sobre o fenômeno psicossomático, mas sim estimar a carga afetiva de determinados complexos emocionais. Jung concebia a existência de certas tendências inconscientes autônomas de características afetiva e ideativa, denominadas complexos. Quanto maior a energia do complexo, maior a sua capacidade de gerar certas perturbações caso não fosse integrado à consciência e naquele estudo media justamente a força energética dos complexos sob determinadas associações de palavras. No entanto, o experimento também pode ser apreciado enquanto matéria referente ao estudo dos fenômenos psicossomáticos, pois se existem determinadas associações que mobilizam certos complexos carregados de afetividade resultando numa expressão somática, pode-se pensar na existência de complexos inconscientes com alta carga afetiva que possam, ao longo do tempo, ser expressos em sintomas físicos.

Desse modo, quando um determinado complexo se constela, não só há uma alteração no nível fisiológico, como os experimentos de associação revelam, mas uma transformação na estrutura corpórea total, quer o indivíduo perceba ou não. Essa transformação pode ser sentida como um mal estar indefinido ou expressar-se numa sintomatologia mais clara (RAMOS, 1994, p. 42).

O modelo que surge dentro na psicologia analítica sobre a origem dos sintomas psicossomáticos não é determinista. Portanto, não tenta dar uma resposta definitiva sobre tais fenômenos. Desse modo, em algumas situações de conflito emocional intenso ou de não integração dos conteúdos psíquicos a consciência pode haver uma ruptura que cinde o conteúdo emocional em questão em dois pólos, a saber: primeiro, uma imagem que permanece reprimida e, segundo, seu teor afetivo é expresso no corpo, em algum órgão ou sistema em particular. Torna-se acessível à consciência, porém enquanto sintoma físico somente. Talvez a grande contribuição da psicologia analítica para compreensão desses fenômenos seja justamente perceber que o sintoma é potencialmente um símbolo, que de alguma forma indica o caminho para superação da cisão entre imagem e emoção.

2.3 A cisão entre imagem e emoção

Jung concebia o ser humano como uma totalidade psíquica, que engloba uma dimensão consciente cujo centro ou foco é o ego, com o qual normalmente as pessoas estão identificadas, mas que na sua totalidade inclui uma dimensão inconsciente, portanto desconhecida e não reconhecida, tanto a nível pessoal como coletivo, sendo considerado como centro hipotético da totalidade consciência/inconsciente, o Si-mesmo ou *Self*. Jung reconhecia a existência de certas imagens primordiais – os arquétipos – que de certa forma funcionariam como uma dimensão psicológica do instinto, estruturando e dando forma ao comportamento e à vida humana. Os arquétipos representam estruturas psíquicas universais à experiência humana, que se expressam em conteúdos que podem ser característicos para as diferentes culturas. Nas palavras de Guggenbühl-Craig: “uma potencialidade inata de comportamento. O ser humano reage arquetipicamente quando se defronta com uma situação típica e recorrente” (2004, p. 84). Um homem reage arquetipicamente diante de uma mulher,

o professor reage de acordo diante do aluno, o médico diante do doente, o doente diante do médico, etc. Os arquétipos são vividos como temas do inconsciente coletivo, que podem ser aceitos ou entrar em conflito com os valores da consciência. No caso da última situação, podem ser impedidos de alcançar a consciência, gerando um estado de mal-estar e não adaptação da pessoa, que poderá ser traduzido em uma grande gama de sintomas. Tanto o arquétipo quanto o complexo possuem características que podem expressar-se como imagem e como conteúdo emocional.

Com relação ao outro conceito, o complexo, Jung o explica como sendo um aglomerado de associações de alta carga afetiva, tendo como uma de suas expressões a fisiologia do corpo. Nas suas palavras:

Um complexo é um aglomerado de associações – espécie de quadro de natureza psicológica mais ou menos complicada – às vezes de caráter traumático, outras, apenas doloroso ou altamente acentuado. [...] porque esses conteúdos encontram-se, de uma forma ou outra, ligados com reações fisiológicas, com os processos cardíacos, com o tônus dos vasos sanguíneos, a condição dos intestinos, a enervação da pele, a respiração. Quando houver um tônus alto, será como se esse complexo particular tivesse um corpo próprio e até certo ponto localizado no meu corpo, o que o tornará incontrolável por estar arraigado, acabando por irritar os meus nervos. [...] O complexo, por ser dotado de tensão ou energia própria, tem a tendência de formar, também por conta própria, uma pequena personalidade. Apresenta uma espécie de corpo e uma determinada quantidade de fisiologia própria, podendo perturbar o coração, o estômago, a pele. (JUNG, 1935/2003, p. 66).

O sintoma psicossomático corresponde a uma não expressão ou não integração de um arquétipo ou de um complexo à consciência e que acaba sendo dissociado, isto é, sua parte representacional é reprimida e a carga energética acaba sendo expressa no corpo (RAMOS, 1994) – uma cisão que pode ser entendida como um mecanismo de defesa a um conflito, ou mesmo uma impossibilidade de perceber o conteúdo arquetípico ou emocional na sua totalidade. Ocorre uma cisão do conteúdo inconsciente, o que impede que a sua imagem seja acessível à consciência, enquanto a energia afetiva provoca reações orgânicas, primeiro

alterando a fisiologia e, em casos mais persistentes, podendo chegar a desenvolver danos estruturais.

Talvez um dos exemplos mais interessantes do ponto de vista de Jung a respeito do corpo e seus sintomas possa ser encontrado nos *registros*, das cinco conferências suas proferidas em Londres, no *Instituto de Tavistock*, no ano de 1935. Numa delas, então, Jung é argüido pelo psicanalista Wilfred R. Bion a respeito de um artigo no qual Jung descreve uma relação entre uma patologia orgânica e o sonho de um paciente. A resposta trata do paralelo psicofísico:

O senhor voltou novamente ao problema do paralelo psicofísico, ponto extremamente controvertido, sem resposta, pois está fora do alcance do conhecimento humano. Como tentei explicar ontem, as duas coisas acontecem juntas, de maneira peculiar, e são, creio eu, dois aspectos diferentes somente para nossa inteligência, e não na realidade. Nós a concebemos como duas formas devido a nossa total incapacidade de concebê-las juntas. Devido a essa possível unidade podemos esperar sonhos que tendam mais para o lado fisiológico*, enquanto outros refletem mais o psíquico. O sonho o qual foi feita a referência é uma representação muito clara de desordem orgânica. Tais “representações orgânicas” são extremamente familiares à literatura antiga e à da Idade Média, onde os médicos se valiam dos sonhos para seus diagnósticos. Não realizei nenhum exame fisiológico do paciente que tivera esse sonho. Apenas me foi contada a sua história e o sonho, a partir dos quais formei minha opinião. Já tive outros casos, como por exemplo a atrofia muscular muito duvidosa de uma garotinha. Pedi-lhe que contasse seus sonhos, e ela contou-me dois, muito coloridos. Um colega que conhecia um pouco de psicologia julgou ser um caso de histeria e não sabíamos se havia atrofia muscular progressiva ou não. Mas os sonhos sugeriram-me que se tratava de problema de ordem orgânica e mais tarde o meu diagnóstico foi confirmado. Os sonhos referiam-se definitivamente à condição orgânica. Segundo minha idéia da comunhão da psique com o corpo vivo, as coisas só poderiam ser assim, e seria uma maravilha se a vida não se desse sob esta forma. (JUNG, 1935/2003, p. 60–61)

* Ao que parece existe um erro de tradução desta palavra, ou na construção da oração, na edição brasileira das obras de Jung (1935/2003, p. 60), o que muda totalmente o sentido da citação, se assim a mantivesse-mos: “[...] podemos esperar sonhos que tendam mais para o lado psicológico, enquanto outros refletem mais o psíquico” (Ibid.). Na edição inglesa encontramos para o mesmo trecho: “[...] we must expect to find dreams which are more on the physiological side than on the psychological, as we have other dreams that are more on the psychological than on the physical side (Id., 1935/1977, p. 65-66). Assim trocamos a palavra “psicológico” que aparece na edição brasileira, por “fisiológico”, a fim de manter o sentido da citação.

A cisão entre a imagem que permanece no inconsciente e o afeto expresso no corpo de alguma forma será “suturada”. A psique tende a reunificar as polaridades separadas através de mecanismos compensatórios. Esse movimento de compensação pode ocorrer num sonho, como descrito por Jung, mas se a superação da cisão ocorre através da expressão de sintomas somáticos relacionados a uma doença, o processo pode ser mais penoso para a pessoa. De alguma forma, algumas pessoas reagem a seus conflitos emocionais, ou mesmo às suas dificuldades com o ambiente externo, através de uma elaboração psíquica, como por exemplo os sonhos, enquanto outros tendem a expressar o psíquico no corpo.

Para uma compreensão do fenômeno psicossomático numa perspectiva junguiana, Ramos (1994) recomenda que alguns conceitos fundamentais devem ser lembrados como: a função transcendente; o símbolo; a sincronicidade.

2.4 A função transcendente

No dinamismo psíquico, raramente consciente e inconsciente estão de acordo com relação a seus conteúdos e tendências, pois existe um movimento de compensação de uma parte com relação a outra. Toda atitude unilateral da consciência tende a ser compensada por uma reação do inconsciente; os sonhos, as fantasias e os sintomas são alguns exemplos disso. Uma vez obtido o equilíbrio, com o tempo a nova atitude torna-se inadequada, já que a psique busca sempre estruturas de adaptação mais complexas, não existindo um estado definitivo de equilíbrio. O termo função transcendente se refere a uma função psicológica executada pela totalidade da psique. Quando existe uma tensão entre os opostos, surge esta função a fim de buscar o equilíbrio: “Visto que a psique é um sistema auto-regulador, como um corpo vivo, é no inconsciente que se desenvolve a contra-reação reguladora” (JUNG, 1916/1983, p. 11)

A função transcendente é um evento arquetípico que possibilita a comunicação entre a consciência e o inconsciente. Normalmente a consciência não permite essa manifestação, seja através da censura ou da crítica, seja porque o material inconsciente é desconhecido e incompatível com os valores da consciência. Para que a expressão ocorra é necessário um estado de consciência especial, uma disponibilidade do ego em permitir um rebaixamento do limiar da percepção, que permita escutar os conteúdos e possibilitar a sua expressão. Jung propõe algumas atividades não verbais como o desenho, a escultura, o canto, movimento, o gesto, a escrita automática, etc. como formas de expressão e de registro do material inconsciente. A primeira parte da função transcendente conduz à formação de um material. Na segunda etapa, considerada por Jung como a mais importante, cabe ao ego apreciar o material expresso, não o considerando como um mero signo, mas sim como um símbolo, que funcione de ponte entre o ego e os conteúdos do inconsciente.

O método com efeito, se baseia em apreciar o símbolo, isto é a imagem onírica ou a fantasia, não mais semioticamente, como um sinal, por assim dizer, de processos instintivos elementares, mas simbolicamente, no verdadeiro sentido, entendendo-se “símbolo” como o termo que melhor traduz um fato complexo e ainda não claramente apreendido pela consciência (JUNG, 1916/1983 p. 7).

A partir do inconsciente surge um fato psíquico que ao ser acolhido pela consciência, torna-se o símbolo proporcionado a transformação da energia psíquica e a união dos opostos. Além de função, a função transcendente também pode ser entendida como um método, e como tal pode ser utilizado como um caminho para auxiliar a comunicação intra-psíquica. Jung considerava que, durante a análise, o próprio terapeuta fazia o papel da função transcendente para o paciente, e que existe também a possibilidade de algum recurso ou método para realizá-la. Em princípio Jung pensou na função transcendente como um critério de alta para o analisando, pois através desse método a pessoa poderia continuar seu processo e fazer uma compensação da energia psíquica através de uma elaboração simbólica. Porém

atualmente podemos utilizar este conceito enquanto um método presente em alguns recursos terapêuticos. Através da utilização de algum canal de expressão como a escrita automática, o desenho, a escultura e o movimento corporal, é possível materializar os conteúdos abstratos, o que facilita a comunicação e, portanto a elaboração simbólica.

A função transcendente é uma função psíquica, também é um processo psíquico e pode ainda ser entendida como um método terapêutico (BLOISE, 2000). Deve-se frisar que a condução do processo é feita pelo inconsciente, pois afinal a função transcendente é uma função psíquica arquetípica que promove uma auto-regulação psíquica. O método é um modo do ego provocar uma fantasia ou um movimento do inconsciente, de uma forma visível que possa ser trabalhada como terapia.

Através da função transcendente pode-se entender como ocorre a transdução psique-corpo (RAMOS, 1994), e resolver trabalhar os sintomas psicossomáticos como símbolos promotores da expressão de afetos inconscientes. Durante a passagem de informação se pressupõe um novo equilíbrio energético entre os pólos somático e físico e, portanto, uma compensação das tendências unilaterais da consciência. Nesse sentido, Ulanov (2003) dá exemplos de como se entregar ao conhecimento dessas imagens arquetípicas pode melhorar a vida de alguém, em suas palavras:

Quando realmente nos entregamos ao diálogo entre o ego e o Si-mesmo conhecemos imagens arquetípicas que habitam nossos próprios corpos. Isso é uma energia, às vezes em maior quantidade do que nos sentimos capaz de lidar. Nossos corpos adquirem então, tanto física quanto psicologicamente, novas posturas e novas atitudes de aceitação e celebração. Podemos, por exemplo, finalmente nos libertar de uma longa dependência de uma substância, de uma bebida, ou de um tipo especial de comida. Podemos conseguir que nossa pressão arterial diminua depois de muito tempo. Podemos sentir alívio de nossas dores nas costas, ou aumentar nossa capacidade de suportá-la. Podemos sentir êxtase sexual pela primeira vez depois de muitos anos. Sentimos que vivemos em nossa forma finita em contato com algo infinito. (ULANOV, 2003, p. 283)

“O mecanismo psicológico que transforma a energia psíquica é o símbolo” (JUNG, 1928/2002, p. 54) e desse modo possibilita a comunicação entre o inconsciente e a consciência. Como já foi dito, Jung descreveu as primeiras relações entre psique e corpo na teoria dos complexos. O complexo corresponde a “certos agrupamentos de elementos psíquicos em torno de um conteúdo afetivamente acentuado” (JUNG, 1928/2002, p. 20), que permanece em estado inconsciente, seja por força de uma repressão, ou de uma não integração com a consciência. A passagem de um estado inconsciente para a consciência seria analogamente semelhante à passagem de um estado físico para um outro de diferente qualidade, ou ainda à tradução de uma linguagem para outra. Ramos (1994, p. 51) denomina tal passagem de “transdução” entre psique e corpo. Voltando ao complexo inconsciente, ele só pode chegar à consciência após sofrer a transdução de um estado psíquico para o orgânico. O elemento transdutor é o símbolo, que estabelece a comunicação entre o inconsciente e a consciência. A doença é um símbolo que, quando elaborado, pode ser integrado à consciência, fazendo desaparecer os seus sintomas.

A abordagem finalista presente na função transcendente diz respeito à amplificação para compreensão dos fenômenos. Os símbolos presentes nos sonhos ou nos sintomas são formas de compensar uma atitude unilateral da consciência. Diante deste ponto de vista, o que ocorre no corpo pode ser considerado uma expressão simbólica ou um modo do organismo expressar um conflito, uma desarmonia, uma oposição. O corpo simbolicamente se apresenta como um mecanismo compensador das atitudes unilaterais da consciência. Ao invés de buscar a causa de algo, na abordagem finalista observamos para onde esse algo se dirige.

2.5 A sincronicidade

Também a coincidência ou paralelismo entre um evento físico e um psíquico pode ter uma correspondência psicossomática. Jung havia definido a sincronicidade como “a simultaneidade de um estado psíquico com um ou vários acontecimentos que aparecem como paralelos ou significativos de um estado subjetivo momentâneo” (1951/2004, p.19). Um estado psíquico pode coincidir com um acontecimento corporal e ser então percebido pelo sujeito, inclusive passando assim a ter uma importância significativa. A sincronicidade não implica um determinismo causa-efeito, mas sim um paralelismo casual e significativo entre dois fenômenos, neste caso um estado psíquico e um evento orgânico. Assim, a busca de um elo causal psicofísico não tem a mínima importância, e pretender encontrar uma conexão entre os processos – por exemplo, qual mecanismo psíquico produziria um efeito no corpo, não é um fato tão relevante, pois o que é interessante dentro deste ponto de vista da psicologia analítica é justamente a coincidência significativa entre o que é sentido no plano psíquico e o que é observado corporalmente. Assim é possível imaginar que os conteúdos psíquicos, como os complexos, alguns aspectos da sombra ou mesmo a expressão dos arquétipos, sejam vivenciados como imagens e também como experiência corporal.

Corpo e psique são dois aspectos do ser vivo, e isso é tudo o que sabemos. Assim prefiro afirmar que os dois elementos agem simultaneamente, de forma milagrosa, e é melhor deixarmos as coisas assim, pois não podemos imaginá-las juntas. Para meu próprio uso cunhei um termo que ilustra essa existência simultânea; penso que existe um princípio particular de *sincronicidade* ativa no mundo, fazendo com que os fatos de certa maneira aconteçam juntos como se fossem um só, apesar de não captarmos essa integração (JUNG, 1935/2003, p. 29-30).

Daí decorre a possibilidade de ocorrerem eventos simultâneos nos campos do material e do psíquico, e também, nas relações entre corpo e mente. No que diz respeito ao corpo não se pode se dizer que a imagem causa uma sensação ou que uma sensação causa uma imagem,

pois ocorrem simultaneamente. O evento orgânico poderá corresponder ao evento psíquico, e vice-versa, porém sem uma aparente causalidade entre os dois campos. Quando a pessoa observa a sincronicidade nos fenômenos que envolvem a psique e o corpo, de certa forma, tem-se a indicação de um caminho para superação de uma cisão que opera na relação da imagem com a afetividade.

2.6 A sombra e o corpo

A sombra é descrita por Jung como uma dimensão do inconsciente, pessoal ou coletivo, carregada de conteúdos que não podem ser tolerados pela consciência. Qualquer forma de moral ou norma da conduta humana é capaz de gerar sombra. Quando se estabelece um ideal ou uma regra considerada normal ou saudável a consciência, seu negativo ou contrário é um elemento predisposto a formar a sombra. Como diz a própria palavra, uma “sombra” só pode existir na presença de alguma luz. Portanto é enganoso pensar na possibilidade de “iluminar” a personalidade ao ponto de extinguir a dimensão sombria de cada um. Para Guggenbühl-Craig (2004), existe, inclusive, um grande paradoxo quanto ao conceito de sombra, pois quanto mais consciente esteja uma pessoa de seus afetos e de si mesmo, maior a possibilidade de formar novos conteúdos sombrios. É como se os conteúdos da sombra fossem se tornando cada vez mais sutis. Na psicoterapia, ter uma abertura de aceitação quanto às próprias falhas, defeitos e emoções desagradáveis é um ponto inicial para estar sempre alerta quanto à sombra pessoal. Os envolvimento pessoais verdadeiros também fornecem elementos para que a pessoa possa, aceitando o *feedback* do outro, ir aos poucos reconhecendo seus pontos cegos.

Normalmente os conteúdos da sombra são caracterizados pela sexualidade, perversões, agressividade, inveja, medos, ou qualquer outro aspecto reprimido ou não integrado à

consciência. Para Guggenbühl-Craig (2004), a sombra pode ser pessoal, quando diz respeito principalmente aos conteúdos individuais, mas também coletiva, pois o indivíduo constrói seus padrões de moralidade diante dos valores compartilhados pela sociedade; e também arquetípica, uma vez que podemos pensar numa destrutividade primária, algo muito além dos valores e padrões pessoais ou culturais normalmente aceitos, o que para o autor seria um elemento semelhante ao que Freud descreveu como pulsão de morte. Quanto ao aspecto da sombra como um arquétipo, é muito difícil racionalmente apreender o seu significado ou mesmo justificar a existência de algo tão estranho que seja inerente ao psiquismo humano. Provavelmente somente na mitologia podemos entender vagamente o que seria esse fenômeno, nas imagens de Lúcifer, Belzebu, ou nas diversas personificações do demônio presentes nos contos de fada e nas religiões de todos os povos.

Porém pensar a sombra apenas como um aspecto destrutivo do ser humano também é reduzir suas características psicológicas. A dissolução da sombra na dinâmica da personalidade, ocorre como algo que proporciona o movimento e a mudança, e de uma certa forma impede a solidificação e a rigidez que poderia surgir de um estreitamento da consciência. Para Neumann (2000, p.252) “o efeito da sombra sobre a inteireza da personalidade reside na sua função compensadora diante do ego”; exerce, então, uma função semelhante aos mecanismos biológicos que, por exemplo, impedem que uma árvore pare de crescer. Se existe uma função natural de crescimento, deve existir alguma outra função que faça as regulações necessárias, fornecendo, assim, um certo limite ao crescimento da planta, por exemplo. Nesse sentido, a função transformadora da sombra equilibra as tendências unilaterais do ego, que sem um limite tenderiam a dispersão. “A sombra impede uma dissolução da personalidade” (Ibid., p. 252). Ao dificultar os objetivos do ego ou mesmo gerar ansiedade e sofrimento, a sombra alerta o indivíduo para que assuma sua responsabilidade quanto ao seu desenvolvimento psíquico, o processo de individuação. Contudo não ocorre

assim sempre, muito freqüentemente a sombra é projetada no outro como forma de diminuir a ansiedade.

Quando o aspecto transformador é mal utilizado, a sombra dinamiza um potencial de energia destrutiva ou auto-destrutiva – ou seja, a energia destrutiva pode ser voltada para fora ou dirigida para dentro. Com relação às doenças psicossomáticas, a sombra estaria manifestada nos sintomas corporais ou até mesmo em uma doença específica, fruto de uma tendência auto-destrutiva mal elaborada. Se pensarmos na sombra como a ausência da consciência, os locais do corpo esquecidos e não percebidos são possíveis moradas da sombra no corpo. O corpo esquecido é o corpo sombrio. Do contrário, quanto maior a consciência corporal, menor é a possibilidade de uma vivência sombria no corpo.

A falta de consciência é de várias formas expressa pelo corpo. Tanto a falta como o excesso de uma atividade demonstram uma ausência de consciência: aquele que não anda poderá sentir uma atrofia nas pernas, aquele usa sua locomoção inadequadamente poderá viver um traumatismo – ambas situações demonstram falta de consciência de seus limites e possibilidades. Além disso é impossível uma total consciência corporal; a consciência é focal e a atenção é seletiva; se um canto é iluminado, algum outro é deixado na escuridão; quanto maior consciência numa parte, mais inconsciência haverá na outra. A solução talvez fosse desenvolver uma capacidade de transitar a atenção e a percepção por todo o corpo, fazer uma varredura, um treino de sensibilidade e percepção dinâmicas, sem uma rígida fixação em alguma parte, isto é, o ideal seria um estado de atenção fluído e aberto às mais diversas sensações.

No entanto, a sombra também mostra o caminho da individuação. Nesse sentido, a doença psicossomática também representa uma tentativa, por parte da totalidade psíquica, de alertar a consciência da sua estreiteza. O lado sombrio do corpo é aquele doloroso, desagradável de ser tocado, que se opõe à dimensão do prazer. Uma dor, um desconforto ou

uma doença podem alertar a consciência a respeito de determinadas atitudes limitadas ou da falta de compromisso com relação ao seu desenvolvimento psíquico. Os sintomas do corpo esquecido são gritos que apontam para uma forma de reencontro com o Si-mesmo. Não vale a pena apenas eliminá-los ou suprimi-los, pelo contrário é preciso iluminá-los, restabelecendo seu sentido mitológico e arquetípico, acolhendo os como parte da totalidade da psique.

Segundo Whitmont (1989) a teoria e a terapia junguiana em alguns pontos se assemelham as teses da homeopatia. Um dos princípios dessa é que a cura se dá pela aproximação dos semelhantes: “ ‘Aquilo que fere trará a cura’, é a mais antiga formulação do *similia similibus curentur* (a lei dos semelhantes da homeopatia)” (Ibid., p. 16). O melhor remédio é aquele que guarda semelhanças com os sintomas ou com a própria doença. Seguindo este princípio, podemos supor, que um dos caminhos indicados ao cuidado dos transtornos psicossomáticos é seguir a linguagem do corpo ou usar o próprio corpo como remédio dinamizado, é o que veremos em algumas propostas de terapia corporal e da sua possibilidade de expressão simbólica.

3 AS TÉCNICAS CORPORAIS E O DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

“Raiva e prazer; alegria e pesar; ansiedade e remorso; inconstância e obstinação; modéstia e teimosia; insolência e bajulação – música do vazio. Os cogumelos brotam da umidade. Dia e noite se sucedem. Quem é que sabe qual deles veio primeiro, ou quais as origens do sol e da lua?”

Chuang Tzu

3.1 As técnicas de relaxamento

Qualquer atividade física, quando adequadamente executada, pode produzir efeitos benéficos sobre o humor e o estado psicológico. Exercícios, quando realizados de forma sistemática e freqüente, podem diminuir muitos dos sintomas de stress, de ansiedade e mesmo melhorar quadros de depressão moderada, e em alguns casos podem, inclusive, substituir uma terapia com psicofármacos. O efeito dos exercícios é bastante evidente logo nos primeiros minutos após sua execução e perdura, ainda, durante muitas horas após seu término, o que pode estar relacionado à redução da tensão muscular e alterações neuro-humorais provocadas pelo exercício. O resultado é uma sensação de bem estar geral por algum tempo após a atividade física. (NEGRÃO; ANGELO, 2003)

Mas, além dos exercícios e ginásticas propriamente ditas, existem várias formas de trabalho corporal que são mais específicas para o uso psicoterapêutico, nos quais os métodos expressivos, as técnicas de relaxamento e algumas manipulações como os toques sutis, também funcionam como recursos importantes. Sandor (1974) ao estudar as técnicas de relaxamento como recursos capazes de estimular e ampliar a sensibilidade, aprofundando, assim, a imaginação e a emoção através do corpo como um veículo expressivo:

Na psicoterapia existem diversos métodos para despertar dinamismos ainda pouco usados e, através da exercitação, adequá-los para um aproveitamento e disponibilidade maiores. Entre os vários meios que promovem este caminho, encontramos o desenho, a pintura, a cerâmica, a música e os métodos de expressão corporal, ginásticas exercícios isométricos, etc. Praticamente, toda atividade que desenvolve a fantasia, a capacidade formativa e a decisão, contribui para a reintegração física e psíquica. Concomitantemente diversas formas de relaxamento podem ser usadas para fomentar tais empenhos. É sabido que qualquer perturbação psíquica terá sempre a sua repercussão no organismo, por exemplo tonus elevado ou diminuído nos músculos, vísceras e vasos ou produção excessiva ou inibida de secreções. Essa perturbação nem sempre aparece de modo visível, mas influencia o estado geral e a afetividade da pessoa. (SANDOR, 1974, p. 84).

Sandor faz um estudo sobre as técnicas de relaxamento, considerando-as como uma forma de comutação psicofísica que “tornou-se um meio indispensável para conseguirmos descontração, tranquilização e recreação nos pacientes” (Ibid., p. 4) e que desse modo, possibilita diferentes aplicações terapêuticas, dependendo do campo de utilização, seja na medicina, psicoterapia, fonoaudiologia, ou na terapia ocupacional, ou ainda na “pedagogia, na assistência social, nas belas artes, no teatro, no esporte, na vida religiosa e também nos exercícios contemplativos e meditativos” (Ibid., p. 4). Portanto, embora tais recursos possuam um potencial psicoterapêutico, não se restringem a esse campo, pois podem ser amplamente utilizados em várias áreas de atividade do desenvolvimento humano.

Jacobs (2001a) afirma que as primeiras técnicas a trabalharem a relação mente-corpo com fins terapêuticos, numa sistematização científica, foram o Relaxamento Muscular Progressivo de Edmond Jacobson e o Treinamento Autógeno de J H. Schultz. Segundo Vera e Vila (2002) Jacobson publicou seu trabalho em 1929 e Schultz em 1932.

Além dessas duas, Sandor (1974) apresenta outras técnicas: o seu próprio método, a Calatonia, a psicoterapia corporal desenvolvida por Wilhelm Reich, e também as técnicas orientais como o *taiji quan* e, ainda, as formas de meditação e imaginação, entre outros métodos. Embora apresentem diferentes concepções, todas têm como denominador comum o proporcionar um trabalho terapêutico, partindo do princípio que os exercícios de relaxamento,

organização do tono muscular e sensibilização corporal são formas de interferir na dinâmica da personalidade.

Uma das técnicas de relaxamento mais conhecidas é o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson. Consiste em trabalhar voluntariamente diversos grupos musculares do corpo, sempre realizando primeiro uma contração muscular que será seguida de um relaxamento, dessa forma, através da contração e da descontração progressiva de vários grupos musculares, são trabalhadas quase todas as partes do corpo. A técnica parte do princípio de que as reações de stress, entre seus diversos efeitos, resultam em tensões crônicas na musculatura esquelética, que ficam em prontidão para a ação, então conseguindo relaxar a musculatura produziríamos o efeito contrário, ou seja, uma redução da ansiedade e dos efeitos da reação do stress.

Muito utilizada na clínica de pacientes com dores crônicas, o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson é bastante eficiente como complemento para o tratamento das doenças reumatológicas e quadros dolorosos em geral, assim como também no tratamento de problemas cardiovasculares, como a hipertensão. Como uma das vantagens dessa técnica, destacamos que sua aplicação pode ser tanto individual quanto em grupo e também, que uma vez aprendida, a técnica pode ser praticada de forma autônoma.

Como exemplo de aplicação no meio hospitalar, Souza (2001) propõe a utilização desse método para o controle da dor em pacientes com fibromialgia, pois considera que o relaxamento, por ser uma técnica integrativa psicofisiológica, pode aliviar as tensões da musculatura esquelética, normalizar as atividades da musculatura lisa e das vísceras e também diminuir a ansiedade. Os seus benefícios podem ser notados na melhora dos aspectos emocionais envolvidos nos processos de dores crônicas, como a ansiedade e a depressão, e mesmo interferirem nos processos neurológicos participantes do fenômeno da dor, diminuindo a sensação dolorosa. O autor também propõe que as técnicas de relaxamento

sejam utilizadas como recurso psicoterápico, mais do que apenas uma forma de reabilitação física através da reorganização e transformação da imagem do corpo. O relaxamento viabiliza a produção de imagens mentais ao afrouxar as defesas e, além disso, com o auxílio da psicoterapia possibilita a integração da consciência com os elementos pouco percebidos ou desconhecidos. Através de uma regulação do grau da contração muscular e da sua harmonização, pode ser liberado o acúmulo de energia até então consumido por um dinamismo corporal alterado e caracterizado através dos bloqueios musculares.

Segundo Angelotti (2003), cerca de três anos após Jacobson publicar textos sobre sua técnica de relaxamento, Johannes H. Schultz interessado no trabalho desenvolvido sobre auto-sugestão, acrescenta a ela alguns exercícios do ioga e inaugura uma nova técnica de relaxamento, o Treinamento Autógeno – (TA), também conhecido como Treino ou Relaxamento Autógeno. Para Angelloti, é uma das técnicas de controle do stress mais eficiente e completa já desenvolvida.

Schultz (1967) classifica seu método como uma psicoterapia na forma de um auto-relaxamento através da concentração nas partes do corpo. É interessante notar que o treinamento autógeno propõe não apenas um trabalho sobre a musculatura esquelética, ou seja, voluntária, mas também sobre aqueles sistemas conhecidos por involuntários ou autônomos⁶, como o coração e a circulação, assim como também o plexo nervoso abdominal⁷

⁶Existe uma divisão na organização funcional do sistema nervoso entre: (1) o sistema nervoso somático ou da vida de relação, que é aquele que relaciona o organismo ao meio externo, que envolve capacidades controladas pela consciência, entre elas o aparelho músculo-esquelético; (2) o sistema nervoso visceral, que é aquele que se relaciona com a inervação e controle das estruturas viscerais, no sentido da manutenção da constância do meio interno. Faz parte deste último o sistema nervoso autônomo, dividido em simpático e parassimpático. Na realidade estas divisões são mais didáticas do que funcionais, pois o que se observa na prática é uma integração entre estes diversos sistemas. (MACHADO, 2002, p. 13). Os sistemas simpático e parassimpático, possuem funções geralmente antagônicas no que diz respeito à fisiologia visceral. Normalmente o simpático é excitatório e o parassimpático tem função contrária. Também possuem diferenças anatômicas e neuroquímicas. Ambos têm grande importância fisiológica, pois integram a atividade das vísceras, no sentido de manter a constância do meio interno – homeostase (Ibid., 129) e ao mesmo tempo possuem estreita relação com a vida emocional, principalmente no que diz respeito à expressão das mesmas, na forma dos comportamentos emocionais.

⁷ Segundo Machado (2002, p. 148), devido a complexidade e autonomia dos plexos nervosos da cavidade abdominal, alguns especialistas já propõem sua designação como a terceira divisão do sistema nervoso autônomo, além do simpático e parassimpático, a ser denominada por “sistema nervoso entérico”.

e a respiração⁸. Schultz acreditava que não existia nada no corpo e na mente totalmente voluntário ou totalmente involuntário. Segundo esse autor, as pessoas não nascem com o controle da motricidade, mas vão conquistando-o através de um longo aprendizado, o mesmo ocorrendo com as funções chamadas involuntárias que, através de um processo de conscientização, podem até certo ponto ser relacionadas ao controle consciente da pessoa. Podemos pensar na possibilidade de este método propor uma maior integração entre aspectos voluntários e aspectos involuntários através da conscientização das partes motoras e autônomas do organismo.

Sobre essa relação entre o relaxamento e sua relação com o estado emocional, Kozasa (2002) estudou o uso de meditação e de exercícios respiratórios – *pranayama*, do ioga, e pode observar uma redução da ansiedade e do stress, tanto a partir do uso de ambas as técnicas combinadas, quanto de cada uma em separado. O grupo no qual houve maior redução de sintomas foi o do *pranayama*. Ou seja, os exercícios de conscientização respiratória foram capazes de promover um maior bem-estar nos sujeitos da pesquisa, o que faz pensar na relação que há entre respiração e ansiedade, ou as emoções em geral. Em ambos os grupos tenham relatado uma sensação de bem-estar. Os resultados indicaram uma melhora na qualidade de vida dos sujeitos, uma melhora na qualidade das relações interpessoais, melhor disposição para as atividades do dia-a-dia e maior sensação de equilíbrio emocional. A autora também notou uma considerável adesão às práticas de meditação e respiração por estes sujeitos, após um período de até oito meses, mesmo já terminada a pesquisa.

Pethö Sandor (1974) desenvolveu um conjunto de técnicas corporais a partir de sua experiência nas enfermarias de vítimas da guerra. Como os recursos tais como analgésicos e outros medicamentos eram limitados, utilizou técnicas de relaxamento, hipnose e massagens, testou várias técnicas e obteve resultados muito favoráveis a ponto de poder dispensar muitas

⁸ O sistema respiratório é controlado tanto pelo sistema nervoso voluntário, como também pelo sistema nervoso autônomo (SOUCHARD, 1989), conforme já mencionamos em capítulo anterior.

vezes o uso dos medicamentos. A partir dessa experiência desenvolveu uma técnica própria, a calatonia – do grego “*khalaó*”, “relaxamento”, “alimentação”, “afastar-se do estado de ira, fúria, violência”, “abrir a porta”, “deixar ir”, “perdoar os pais”, “retirar todos os véus dos olhos” (Ibid., p. 92). Sua técnica foi definida como uma forma de comutação psicofísica, de comunicação ou ligação entre o psíquico e o somático, entre a consciência e o inconsciente. Seu método não faz uso de fórmulas verbais, mas se baseia numa forte relação interpessoal, mediada pelo contato de toques muito leves, principalmente nas extremidades, sendo a mais conhecida o toque em várias regiões dos pés. Baseia-se na consideração de polaridades como cabeça/pés, ventral/dorsal, superficial/profundo e a própria idéia dos toques muito leves segue o princípio de que quanto mais leves e superficiais mais profundos serão os efeitos. O relaxamento e a ampliação dos sentidos decorrente do aumento da sensibilidade apresenta-se então como uma forma de proporcionar às pessoas a possibilidade de alcançar níveis de percepção mais profundos.

O relaxamento e o seu papel no funcionamento vital também foi bastante estudado por Wilhelm Reich. Vale a pena destacar que, em seus trabalhos de investigação sobre o processo orgástico, observou um padrão de funcionamento que segundo Albertini (1997), foi chamado de fórmula do orgasmo, “uma fórmula de quatro tempos: TC-DR (tensão corporal-carga energética – descarga energética-relaxamento corporal)” (ALBERTINI, 1997, p. 62), representando um padrão de tensão corporal que aumenta, atinge um platô e, quando descarregada, promove um relaxamento do corpo, apresentando o aspecto de um gráfico, mais especificamente o de uma curva, a curva orgástica. É interessante notar que Reich, amplia este esquema de funcionamento para outros setores além da esfera da sexualidade, estendendo o mesmo para campos, como o do ciclo da divisão celular, cujo processo corresponderia à manutenção do equilíbrio energético nos tecidos vivos, quando “Reich passa a afirmar que a fórmula do orgasmo é a *fórmula da vida*” (ALBERTINI, 1997, p. 63).

Outros estudiosos, entre eles fisiologistas e psicólogos, também exploraram a relação entre a tensão corporal e os efeitos do relaxamento buscando explicações e aplicações, inclusive procurando técnicas de intervenção que promovam o relaxamento corporal com vistas à recuperação e reabilitação da saúde. Dentre esses estudos, existem aqueles focados na reação de stress e na resposta de relaxamento.

3.2 A resposta de relaxamento

Para Jacobs (2001a), a tese central que dá suporte às técnicas corporais que integram mente e corpo é o reconhecimento de que a mente – especificamente os pensamentos e as emoções, tem um papel chave no equilíbrio da saúde e de que qualquer separação entre mente e corpo, concepção resultante do dualismo cartesiano, é totalmente falsa. Para compreender melhor como algumas técnicas corporais de relaxamento interferem na saúde, cita como importantes alguns estudos, por exemplo, os feitos por Walter Cannon, Hans Selye e Walter Hess.

Cannon foi o primeiro a documentar um conjunto de reações fisiológicas – por ele chamado de “reação de emergência”, que consistem numa série de reações imediatas que preparam o organismo para luta ou fuga, quando se vê diante de situações de perigo ou ameaça. Neste conjunto de reações estão inclusos: um aumento da atividade do sistema nervoso simpático que mantém o sistema nervoso central em estado de alerta e aumenta a atividade da musculatura esquelética; uma diminuição do fluxo de sangue nas extremidades do corpo, um aumento do fluxo do sangue nos músculos esqueléticos, no coração e pulmões; um aumento da glicose no sangue, entre outras mudanças no corpo que preparam o organismo para agir rapidamente diante da situação de emergência.

Anos mais tarde, Selye amplia o modelo de reação de stress, enfatizando o sistema neuro-endócrino – hipotalâmico-hipofisiário-adrenal – como eixo da reação do stress. Batizado de Síndrome de Adaptação Geral, isto é, uma série de reações corporais e emocionais inespecíficas, decorrentes de situações de perigo, ameaça, esforço excessivo ou lesão, identificada em três fases: a primeira, de alerta, corresponde à reação de emergência de Cannon; caso o perigo ou problema não seja eliminado, o organismo entra na segunda fase, a da resistência, nesta os sintomas da fase de alarme desaparecem e ocorre, uma adaptação do organismo ao fator estressor. Neste ponto ao invés de uma reação geral, pode ocorrer um resposta específica, agora as reações fisiológicas podem concentrar-se em um único órgão ou sistema, tornando-se sintomas crônicos, como a ansiedade, a depressão, a hipertensão, a diabetes, a insônia, a cefaléias, as dores, etc. A terceira fase, exaustão, representa a falha do organismo em adaptar-se ao estressor, o esgotamento dos recursos do corpo que resultarão em doenças mais graves, incluindo o aumento da córtex da supra-renal, o encolhimento da glândula timo, do baço e das estruturas linfáticas, úlceras gastro-intestinais e em alguns casos pode chegar à morte (JACOBS, 2001a; VASCONCELLOS, 1998).

Vasconcellos (1998) diz que Cannon propõe o modelo da homeostase como um estado de equilíbrio funcional e Selye, ao apresentar seu modelo de stress em 1936, fala de um processo de desequilíbrio vegetativo, quando o stress irá forçar o organismo a funcionar numa extrapolação dos parâmetros regulares de adaptação, forçando-o a atividades e reações muito maiores e complexas que as atividades homeostáticas. Nesse sentido, também é importante destacar que o stress não ocorre apenas quando o organismo é exposto por estressor exógeno, mas também por estressores endógenos como traumas, conflitos, idéias, lembranças, fobias, sentimentos ou pensamentos que podem desencadeá-lo da mesma forma. O processo de stress pelo qual passa o corpo pode então estar relacionado tanto a dificuldades de adaptação ao

meio externo e o ambiente social, como também ao mundo subjetivo, sejam conflitos, traços de personalidade, sentimentos de frustração, etc.

Segundo Jacobs (2001a), em 1950 o fisiologista suíço Walter Hess descreveu dois importantes processos psicofisiológicos: *ergotropic response* e *trophotropic response*. O primeiro estaria relacionado à reação de emergência do organismo, ou de luta e fuga (*fight-or-flight response*), conforme descrito anos antes por Cannon, caracterizado, sumariamente por um aumento da atividade simpática, o alerta do sistema nervoso e o incremento de energia para a musculatura esquelética. O segundo seria o oposto fisiológico da reação de emergência, uma resposta natural do organismo à reação de stress a fim de impedir que este se torne intolerável, ou seja, um mecanismo de proteção a resposta exacerbada de stress, portanto, uma forma de restabelecer as forças e energias consumidas pela resposta excessiva, caracterizada por uma diminuição da ativação do sistema nervoso simpático, um aumento na ativação parassimpática e uma diminuição da atividade de alerta da córtex cerebral e da preparação para ação da musculatura esquelética, resultando num relaxamento muscular. Quer dizer, a *trophotropic response* seria uma situação de repouso natural em estado de vigília, com o corpo relaxado, mente e emoções tranqüilas.

Na década de 1970, Herbert Benson, baseado nas idéias de Hess, propõe a resposta de relaxamento, *relaxation response*, como um processo natural de restabelecimento físico e psíquico e de melhora dessas capacidades. Segundo Jacobs (2001a), Benson propõe o modelo da resposta de relaxamento como aspecto de presença fundamental em todas as técnicas corporais de integração físico-psíquicas, incluindo o *biofeedback*, meditação, relaxamento muscular progressivo, treinamento autógeno, *taiji quan*, *qigong*, ioga e outras técnicas. Conforme explicam Vera e Vila (2002), existem quatro elementos necessários para promover a resposta de relaxamento: (1) relaxamento muscular; (2) um meio ambiente tranqüilo; (3) uma indiferença passiva quanto aos próprios pensamentos e; (4) um foco de atenção através

de algum estímulo repetitivo, como uma palavra, um som, uma frase, a observação da respiração ou de alguma parte do corpo. Seu método em particular é um procedimento adaptado das técnicas de meditação, no qual se utiliza uma palavra de concentração, como um *mantra*, que deve ser mentalizado e de preferência sincronizado com o fluxo natural da respiração.

Jacobs (2001b) descreve uma longa lista de aplicações clínicas dos métodos de relaxamento, que vêm sendo testadas em pesquisas, tendo sido observado resultados favoráveis em nos tratamentos de: cefaléias relacionadas a tensão muscular, dores nas costas, dores em geral, insônia, transtornos onde ocorre queda da imunidade, desordens gastro-intestinais como a síndrome do cólon irritável, problemas cardiovasculares como hipertensão, angina, isquemias, arritmias, e principalmente são demonstrados efeitos benéficos em transtornos emocionais e do comportamento como, transtornos de ansiedade, depressões leve e moderada, entre outras aplicações.

3.3 A regulação, o equilíbrio e a energia psíquica

Rego (2005), em seu estudo sobre a pulsão de morte nas teorias de Freud e Reich, faz uma revisão sobre a noção de regulação e equilíbrio na biologia. No século XIX, Claude Bernard propõe o conceito de regulação, como um conceito chave para a manutenção dos processos biológicos, que ao longo do século XX vai ganhando progressiva importância dentro das ciências médicas e biológicas (Ibid., p. 75). No que diz respeito ao desenvolvimento do conceito, destaca-se W. B. Cannon, que irá apresentar a idéia da homeostase como sendo um mecanismo de funcionamento que busca um patamar constante de equilíbrio fisiológico. Tanto uma célula quanto um sistema fisiológico dependem de uma constância em suas propriedades a fim de preservar um nível adequado de seu funcionamento

e principalmente como forma de preservação da vida. Por exemplo, a acidez, a temperatura ou a pressão arterial possuem cada uma um ponto adequado para o funcionamento orgânico. Se o sangue se torna por demais ácido poderá comprometer a estrutura e os processos do corpo. Se a pressão arterial se torna muito alta, sérias lesões podem comprometer os tecidos e órgãos. Portanto a seleção natural, foi favorável àqueles organismos dotados de mecanismos compensatórios, isto é, aqueles que mantêm a constância de certos parâmetros, pois são eles a base do funcionamento saudável, seja de uma célula, um sistema ou do organismo como um todo. Porém, o termo “homeostase”, que enfatiza a existência de um ponto fixo de equilíbrio, vem sendo questionado, tendo em vista que as flutuações dos parâmetros fisiológicos são na realidade quase que uma regra. Neste sentido a palavra “homeodinâmica”, que vem sendo utilizada por alguns autores atuais, como Antônio Damásio, e que destaca a procura de um ajustamento e não o ponto fixo de equilíbrio, possa ser mais adequada à realidade cíclica e oscilante dos sistemas biológicos.

Nessa acepção, o equilíbrio pressupõe sempre uma constância, ainda que oscilante, uma volta a um estado original. No entanto, pensar os sistemas de regulação apenas como um modo de manter constante o meio interno seria impossível em termos do desenvolvimento filogenético, ou mesmo ontogenético – como por exemplo, no desenvolvimento embriológico, pois nele a noção de equilíbrio deve também incorporar a mudança de um patamar para outro de maior complexidade. Rego (2005) fala da “homeorese”, como “a ordenação de um processo que vai se alterando continuamente numa direção programada” (Ibid., p. 77), idéia desenvolvida inicialmente pelo biólogo Conrad Hal Waddington.

A idéia de homeorese, como a manutenção de fluxo organizado dentro de uma variação, pode nos inspirar na compreensão de certas técnicas corporais que busca, um equilíbrio ou auto-regulação, considerando também o desenvolvimento psíquico. Conforme vimos no capítulo anterior, Jung não separava corpo e psique – podemos então pensar na

“sabedoria biológica” e na “sabedoria psíquica” como duas faces de um mesmo fenômeno. Sandor (1974) considera o relaxamento como um método de recondicionamento psicofisiológico que busca seguir o ritmo vital do organismo. A perturbação desse ritmo caracterizará estados tais como os de hiperfunção ou hipofunção, sensibilidade ou insensibilidade, rigidez ou flacidez. Sendo o relaxamento uma forma de recuperação do equilíbrio entre os pólos de tensão e relaxamento, alcançado através da “comutação dos processos fisiológicos, de suas autoregulações, ritmos, “memórias”, reagibilidades e coordenações, retroage sobre a afetividade, alterando de modo intenso, também as reações da personalidade” (Ibid., p. 6). Se as técnicas corporais de relaxamento promovem uma regulação das funções fisiológicas de modo concomitante aos aspectos psíquicos, poderíamos imaginar um equilíbrio reparador e restaurador, tal como na noção de homeostase, ou na constante busca de um ponto de equilíbrio como na homeodinâmica, ou ainda uma homeorese, que faria com que a técnica fosse um modo de auxiliar a busca de um equilíbrio em patamares de maior complexidade, porém seguindo uma direção programada.

Conforme já apresentamos, foi em seu experimento de associações que Jung fez medições da carga afetiva presente em determinados complexos inconscientes, quando buscava estimar seu valor energético. A partir de então, desenvolveu o conceito de energia psíquica, que já vinha sendo usado desde muito tempo. Encontrado em Aristóteles, em Platão como *eros*, como vontade em Schopenhauer, como *élan vital* em Bergson (JUNG, 1928/2002). Fora de nossa cultura ocidental, Jung constatou uma quase que universalidade no uso de um conceito de energia ou força nas diversas religiões e filosofias que estudou. Para ele, isso era uma prova da necessidade que a consciência possui de fazer uma representação concreta do dinamismo percebido nos acontecimentos psíquicos.

Jung também designava o conceito de energia psíquica como “libido”, compartilhando assim o conceito introduzido por Freud⁹. Ao utilizar a expressão energia psíquica como um conceito científico, Jung pensa numa representação quantitativa dos fenômenos psicológicos, numa acepção finalista dos mesmos em contraposição a um modelo mecanicista de causa-efeito. Jung pensava numa energia psíquica como sendo algo diferente de uma força psíquica. Enquanto a energia é algo que quantifica o fenômeno, a força pode qualificar a eficácia de determinados processos psicológicos.¹⁰

Na experiência a energia é sempre específica, manifestada no momento como movimento e força; virtualmente é condição. Quando em ato, a energia psíquica se manifesta nos fenômenos dinâmicos da alma, tais como as tendências, os desvios, o querer a atuação, a produção de trabalho, etc., que são justamente forças psíquicas. Quando virtual, a energia aparece nas aquisições, possibilidades, aptidões, atitudes, que são condições (JUNG, 1928/2002, p. 24).

A energia psíquica foi descrita através de dois princípios: o da constância, que pressupõe que dentro de um sistema fechado – Jung concebia a psique como um sistema relativamente fechado – a energia total permanece inalterada, nem aumenta, nem diminui; e um outro princípio, o da equivalência, segundo qual nos casos de alteração em um ponto qualquer do sistema, gera-se uma condição de mesma magnitude de equilíbrio em algum outro ponto que correspondente.

Para Jung “um dos fenômenos energéticos mais importantes da vida psíquica são a progressão e a regressão da libido”(Ibid., p. 41). A progressão da libido caracteriza “um avançar incessante do processo quotidiano de adaptação psicológica” (Ibid.), entendendo

⁹“Propus que o conceito de energia, por nós utilizado em Psicologia Analítica, fosse designado pelo termo “libido”. A escolha pode não ser ideal, sob certos aspectos, mas parece que este conceito merece a designação de “libido”, por razões de justiça histórica. Na realidade, FREUD foi quem primeiro observou e expôs, de maneira coerente, determinadas relações psicológicas, servindo-se então, do termo conveniente de “libido”, embora acompanhado de uma definição, em correspondência com seu ponto de partida que era o da sexualidade” (JUNG, 1928/2002, p. 38).

¹⁰ Como exemplo da física moderna, Capra (1989, p. 173) apresenta as forças: nuclear forte, nuclear fraca, eletromagnética e gravitacional, como as quatro categorias de forças responsáveis por todos os fenômenos físicos. Já a energia corresponde as infinitas possibilidades de intensidade presentes nestas forças.

como adaptação algo contínuo que nunca atinge um ponto final de equilíbrio. Trata-se de uma adaptação que segue as mudanças constantes do ambiente, procurando satisfazer as suas exigências através de determinadas atitudes dirigidas, portanto unilaterais. Todo posicionamento deste tipo corre o risco de tornar-se enrijecido e não conseguir uma adaptação a novas exigências ambientais, o que decorre em um represamento e uma conseqüente regressão da energia psíquica.

A progressão da libido, quando ocorre uma adaptação bem sucedida ao momento, é caracterizada pela articulação das polaridades psíquicas, o intercâmbio entre impulso e contra-impulso e a percepção do positivo e do negativo em seu movimento dialético. Já na regressão, ocorre uma separação dos opostos, e cada tendência contrária passa a ganhar força e gerar uma oposição mútua, dando-se um falso equilíbrio, que gera uma inércia psicológica, uma impossibilidade de movimento; para exemplificar, podemos imaginar uma corda que em cada extremidade tem uma força contrária de igual valor, portanto existindo uma grande tensão na corda mas nenhum movimento aparente. Esse excesso de tensão pode ser considerado em termos de um conflito, que num grau extremo pode ser caracterizado como uma dissociação, iquando ambas tendências buscam mutuamente se anular. Ocorrendo a cisão de aspectos da personalidade, surge o sintoma enquanto uma desunião consigo próprio, desencadeando atos sintomáticos, compulsivos, repetitivos ou, a estagnação emocional. Isso não necessariamente é de todo negativo; mas normal até certo ponto, tendo em vista a dialética do movimento de crescimento psicológico, quando a progressão e a regressão se alternam, possibilitando a personalidade o amadurecimento. O que é patológico é a estagnação do movimento regressivo, caracterizada pela impossibilidade da vivência simbólica. O símbolo como transformador da energia psíquica permite a colisão e integração dessas tendências separadas, uma na consciência e a outra no inconsciente, ou dissociadas entre corpo e vida psicológica. A experiência simbólica é o terceiro fator que possibilita a união entre os opostos, o diálogo

entre o ego e o inconsciente, o elo psicofísico entre corpo e alma, o integrador do equilíbrio entre a progressão e a regressão da energia psíquica. Em suma, podemos no seguinte mito entender o princípio do equilíbrio-desequilíbrio da energia psíquica:

O herói é o representante simbólico do movimento da libido. A entrada no ventre do dragão representa a direção regressiva. A viagem ao Oriente (a travessia noturna do mar) e os eventos que ocorrem nesta ocasião simbolizam o trabalho e o esforço de adaptação às condições do mundo interior da psique. A circunstância de o herói ser devorado e desaparecer inteiramente no ventre do dragão significa o alheamento completo da atitude com relação ao mundo exterior. O ato de dominar o monstro a partir de dentro representa o esforço de adaptação às condições do mundo interior. A saída do corpo do animal (o ato de escapulir-se) com a ajuda de um pássaro, que é igualmente um nascer do Sol, expressa o reinício da progressão. (JUNG, 1928/2002, p. 45).

Assim, a regressão não é uma involução, ou deterioração psicológica, mas sim uma busca de recursos internos que complementem uma atitude unilateral da consciência. De certa forma, no processo de individuação, todas as pessoas são de tempos em tempos devoradas pelo dragão, e uma vez devoradas devem aprender novas formas de se relacionarem, ou entrarem em equilíbrio, com o meio externo e interno. Através da regressão e progressão na dialética da personalidade, é possível a pessoa viver um processo de desequilíbrio-equilíbrio que possibilita o contato e a adaptação a estruturas cada vez mais complexas.

3.4 As técnicas corporais e a individuação

Muito jovem, Jung percebeu dois modos de funcionamento psíquico que denominou em suas “Memórias, Sonhos, Reflexões” (1957/1995) como “personalidade nº 1” e “personalidade nº 2”, ou aquilo que dentro de si corresponderiam a um eu ativo e compreensivo, e também algo como um “homem arcaico”, “que pertencia aos séculos” (Ibid., p. 70), respectivamente. Uma parte de si expressava uma identidade temporal, presente em

nosso tempo histórico e uma outra era semelhante a uma lembrança ou memória relacionada a um tempo mítico, portanto distante de um registro cronológico e relacionado aos eternos ciclos da natureza. Percebeu que em uma mesma personalidade acontecia a coexistência de uma dimensão jovem e uma antiga, ambas compartilhando o mesmo espaço psicológico.

Suas experiências pessoais, unidas a sua posterior prática na psiquiatria, ajudaram-no a perceber a personalidade como algo que se estendia para além da experiência consciente, formulando a idéia de um inconsciente, pessoal e coletivo. Compartilhou com Freud e a psicanálise a idéia de um inconsciente pessoal, fruto daqueles conteúdos desagradáveis a consciência que foram reprimidos (JUNG, 1939/2000), mas também defendeu a tese da existência de um inconsciente coletivo, o registro arquetípico, anterior à experiência pessoal, mas nela atualizado ao longo da vida de cada um.

A totalidade psíquica representa a consciência e o inconsciente. Existe o ego como centro da consciência. Contudo, existe uma realidade potencial na psique, o Si-mesmo, o arquétipo centralizador e organizador dos processos psicológicos, que busca a autonomia e a consciência, sendo o próprio ego uma expressão desta potencialidade. No entanto no entanto o ego permanece num estado de uma consciência parcial e alienada da sua totalidade. A realidade do ego seria como a iluminação de uma peça teatral que focaliza alguns elementos enquanto encobre outros deixando-os na sombra. É impossível uma iluminação total do palco da psique, o que poderia inclusive ser desastroso para a estrutura do ego, pois o levaria à psicose. Desse modo, existe uma solução que é a de iluminar algum canto em particular do palco que corresponde ao centro da identidade, o ego. Seu preço é a neurose, o conflito entre ele e a pressão emocional daqueles elementos não integrados à consciência, como a sexualidade e a agressividade reprimidas, ou mesmo as outras tendências arquetípicas impossibilitadas de serem assimiladas pela consciência.

Para Neumann (2000), a origem da consciência e o surgimento do ego se faz à custa de uma cisão inicial entre o mundo consciente, existente dentro das dimensões temporal e espacial na qual o ser humano passou a construir a sua história, e o mundo inconsciente e mítico, da ligação com a natureza. Se antes as pessoas contavam com os mitos, vivendo com eles totalmente identificados, e de uma forma fusional e irrefletida, seguiam de modo instintivo a coordenação arquetípica após a cisão entre consciência e inconsciente, o ser humano possuidor de um ego, passa a contar apenas com suas funções psicológicas pessoais como norteadoras de sua orientação no tempo e no espaço. Neumann considera que ao longo da história, o preço da conquista da consciência e do ego, como representante de seu centro, foi a ilusão de sentir o corpo como algo separado da vida psíquica. O ego muitas vezes é representado localizado na imagem corporal, na cabeça, daí muitas pessoas sentirem a cabeça como centro da própria identidade. Em algumas sociedades tradicionais é comum que se atribuam ao “local da alma” outras partes do corpo, como o tórax ou o abdome, como por exemplo nas culturas orientais. Além do centro psíquico na cabeça, existem outros ao longo do corpo, como os *chakras* da tradição do ioga, que segundo Jung (1935/2003) representam níveis psíquicos diferentes da consciência vivida através do ego. Ampliar a consciência corporal significa entrar em contato com elementos do inconsciente, o que ao mesmo tempo representa um risco, caso não seja um processo bem conduzido, e um possível caminho de crescimento para a personalidade.

Jung considerava a individuação o processo em que a pessoa tornava-se um indivíduo completo e indivisível, não como o homem primitivo que vivia imerso no mundo mítico, mas sim como o homem forjado através das pressões e da tensão existente entre o ego e o inconsciente (Id., 1939/2000). Esse processo pode ser comparado a uma jornada heróica, com muitas fases, etapas, quedas, e reviravoltas. Existem muitos detalhes a respeito disso ao longo de toda a obra de Jung. Aqui neste trabalho, gostaríamos de ressaltar que este processo se

inicia com o confronto dos próprios conteúdos psíquicos pessoais reprimidos, a que Jung denominou de sombra. Talvez a etapa mais importante do processo, denominada pelos alquimistas como *nigredo*, fase negra, seja quando a pessoa tem que lidar com temas como a sexualidade e a agressividade reprimidas, complexos de inferioridade, e outros conteúdos afetivos que permaneceram fora da consciência e representam uma energia potencial que se liberada, fornecerá a força necessária para continuidade do processo. Somente após a etapa da sombra é que a possibilidade de encontro com os conteúdos coletivos do inconsciente surgirá, podendo então surgir os temas míticos nos sonhos e fantasias da pessoa. A meta do processo de individuação é alcançar um estado de harmonização da consciência e do inconsciente, o que é impossível através de alguma receita. É o momento em que ocorre a função transcendente, o diálogo entre as partes psíquicas opostas, um estado dialético e unificado.

Esse desenvolvimento não é linear, mas cíclico. Como já foi dito, a energia psíquica realiza ciclos de progressão e regressão, visando uma auto-regulação dos processos psíquicos. Assim, por exemplo, a piora dos sintomas de um paciente pode ser, em alguns casos, entendida como a busca de uma organização pessoal que visa atingir níveis mais complexos do dinamismo psicológico, uma ampliação do campo pessoal do paciente. Uma crise, quando elaborada, fornece os símbolos que permitem a maturação da personalidade. Ou ainda, o sintoma é a própria expressão, embora cause sofrimento pessoal, da totalidade psíquica que tentando equilibrar uma tendência rígida e cronificada do ego que impede a diferenciação psíquica. Assim, o Si-mesmo, nas palavras de Freitas é:

[...] o responsável pela manutenção do equilíbrio psíquico, compensando, através do processo de formação de símbolos, posturas unilaterais ou incompletas da consciência, numa atividade constante. Acredito que a expressão equilíbrio psíquica seja mais precisa, uma vez que o equilíbrio estável nunca é atingido e é sempre visado. Ao se atingir relativo equilíbrio, surge impulso para uma nova organização, mais abrangente e com maior nível de consciência, e outro estágio de equilíbrio é buscado. (FREITAS, 1987, p. 16)

Por equilibração psíquica entendemos um processo arquetípico de regulação da energia psíquica através do símbolo. O encontro do equilíbrio num patamar já pressupõe o caminho em direção a um novo nível, muitas vezes desconhecido à consciência, por isso este processo vai acontecendo através de uma ampliação constante e nem sempre regular do campo da consciência. O aumento da sensibilidade e da consciência corporal pode significar um reencontro com as origens psíquicas. O corpo pode funcionar como um representante do eixo entre ego e o Si-mesmo. Imaginamos que o corpo, enquanto veículo de expressão simbólica, participe desta equilibração psíquica num processo coordenado à equilibração dos eventos corporais orgânicos. Assim, pensamos que as técnicas corporais de relaxamento e de sensibilização proporcionem um estado favorável aos processos arquetípicos de equilibração psicossomática, funcionando como um recurso que dependendo da sua utilização, vai ao encontro do processo de cura pessoal num sentido amplo no qual compreendemos o que é saúde, e favorece, dessa forma, o processo de individuação.

4 A PSICOLOGIA ANALÍTICA E AS FILOSOFIAS E PRÁTICAS DO ORIENTE

“Há muito tempo, Chuang Chou sonhou ser um borboleta que esvoaçava por entre as árvores, fazendo o que queria, absolutamente inconsciente de Chuang Chou. Súbito despertar, e lá estava Chuang Chou um tanto mal humorado. Ora, não sei se foi Chou que sonhou ser borboleta, ou se a borboleta sonha que é Chuang Chou. Mas entre Chuang Chou e a borboleta, devemos ser capazes de encontrar alguma distinção. É isso o que se conhece como Mutação das Coisas.”

Chuang Tzu

4.1 Jung e o estudo das filosofias do oriente

Ao longo da obra de Jung é possível observar o quanto ele explorou o mundo das filosofias e religiões orientais, escrevendo a respeito do *zen*, do budismo, da ioga, do hinduísmo, e do taoísmo. Como podemos verificar neste apontamento feito por Douglas (2003):

[...] Jung assinalou os diversos aspectos pelos quais a filosofia oriental corria em paralelo e informava a psicologia analítica. Ele estudou os diversos sistemas hindus de ioga, principalmente a ioga vedanta, e o Budismo dos mestres Zen japoneses, os taoístas chineses e os tibetanos tântricos. Em suma, ele constatou que a filosofia oriental, assim como a psicologia analítica, validava a idéia do inconsciente e permitia uma compreensão mais profunda dele; ela enfatizava a importância da vida interior mais do que a vida exterior; ela tendia a valorizar mais a completude do que a perfeição; seu conceito de integração psíquica era comparável e informava sua idéia de individuação. Todas buscavam algo para além dos opostos através do equilíbrio e da harmonia, e ensinavam caminhos de autodisciplina e auto-realização por meio da retirada das projeções e através da ioga, da meditação e da introspecção, caminhos que eram semelhantes ao processo analítico profundo (DOUGLAS, 2003, p. 50-51).

Jung demonstrou um grande interesse pelo estudo da mitologia asiática e fez reflexões profundas a respeito do simbolismo de suas práticas, sendo que buscou sempre articular esse

conhecimento a suas observações psicológicas. E conforme é notado por Bloise (2000), as opiniões e a postura de Jung a respeito das filosofias e das práticas orientais, podem algumas vezes parecer contraditórias: se por um lado demonstra muito interesse por esse campo, por outro expressa muito receio à aproximação e ao uso que os ocidentais poderiam fazer de tais práticas, emitindo várias advertências a esse respeito. No entanto, a despeito de quaisquer observações que possam ser feitas a sua obra, Jung foi um dos autores que mais se dispôs a penetrar no conhecimento da mitologia oriental, mergulhando fundo em seu simbolismo e nos apresentando um modelo compreensível dos fundamentos dessas filosofias e de suas práticas.

Na sua incursão pelo universo da filosofia asiática, foi um grande colaborador de Jung, o sinólogo Richard Wilhelm, que traduziu do chinês para o alemão livros como o “*I Ching – O Livro das Mutações*” (1923/1990b), o “*Tao-Te King*” (1910/1991) e o “*O Segredo da Flor de Ouro*” (1926/1990a). Sobre este último Jung escreveu um comentário psicológico já em 1929, assim como o prefácio ao “*O Livro das Mutações*” em 1949. Uma outra fonte de material escrito por Jung sobre esses temas pode ser encontrada reunida no volume XI/5 de suas obras – “*Psicologia e Religião Oriental*” (1986), coletânea de textos nos quais estuda o simbolismo de temas tais como a prática da ioga (1936/1986a), a introdução à tradução do “*Bardo Thödol - O Livro dos Tibetano Mortos*” (1939/1986c) e, em colaboração com Heinrich Zimmer, fez comentários sobre a prática da meditação oriental (1943/1986b).

Para compreendermos como o corpo pode ser um veículo de expressão simbólica dentro das práticas corporais orientais, passaremos a examinar alguns dos estudos de Jung a respeito do simbolismo da filosofia oriental. Seria impossível rever todas contribuições de Jung sobre as filosofias e religiões orientais, dada a extensão de seus escritos a esse respeito. Por isso destacaremos, nos textos acima citados, elementos onde de alguma forma ele aborda as práticas corporais e meditativas na filosofia oriental.

Jung se interessou por temas como a meditação e as técnicas corporais da Índia e da China, buscando encontrar neles, elementos que ampliassem seu conhecimento a respeito do inconsciente coletivo. Ao que parece, seu interesse por tais técnicas não era eminentemente prático, mas constituía em encontrar nos mitos arcaicos da filosofia oriental os indícios de arquétipos, dos temas universais à experiência humana, e assim se aprofundar no estudo da psique. Veremos três momentos importantes de sua obra, destacando seus comentários sobre a prática da meditação taoísta, os exercícios do ioga e o significado do “Livro das Mutações”. Porém Jung não foi o único pesquisador a se debruçar na decifração dos símbolos presentes no pensamento asiático. Mircea Eliade, Joseph Campbell e Heinrich Zimmer, entre outros, também penetraram nesse campo, cada um dando sua contribuição a para compreensão ocidental da religião, mitologia e filosofia oriental. Suas contribuições por um lado são bastante apreciadas, mas também há quem faça críticas às mesmas. Antes de abordarmos a concepção que Jung tinha do oriente, veremos algumas críticas às concepções que os estudiosos ocidentais construíram sobre outras culturas.

4.2 O orientalismo

Qualquer pessoa que visite uma livraria *megastore* da capital paulista, facilmente encontrará uma sessão de livros relacionados à cultura oriental. Os assuntos são os mais variados, havendo principalmente os esotéricos e aqueles que tratam das filosofias ou das religiões, mas também aqueles que tratam das terapias, da história, das artes ou até mesmo da culinária asiática. O visitante ficaria impressionado com a quantidade de livros que encontraria, e poderia também visitar a sessão de *world music*, onde teria acesso a músicas armênias, chinesas, tibetanas, árabes, etc. Ou ainda, numa consulta a *internet* qualquer pessoa facilmente encontrará inúmeras agências de turismo brasileiras com programações de viagens

temáticas para a Índia, Nepal, Tailândia, Egito, etc. Esse enorme interesse pela cultura asiática não é novo. Já existia na Europa no início do século XX, conforme já observara Jung (1929/1990a; 1939/1986c).

Jung imaginava que a aproximação cultural entre ocidente e oriente seria algo inevitável e teria conseqüências diversas. Embora defendesse que o indivíduo ocidental não precisasse de referências de culturas estrangeiras para o seu desenvolvimento pessoal, admitia que existem modos de funcionamento da consciência particulares a cada cultura e que o contato inter-cultural poderia proporcionar uma ampliação da consciência. Essa troca simbólica seria possível devido à existência de conteúdos psíquicos arquetípicos comuns à experiência humana.

A consciência ocidental não é a única forma existente de consciência; ela é condicionada histórica e geograficamente, e só representa uma parcela da humanidade. A ampliação de nossa consciência não deve se processar à custa de outras formas de consciência, mas deve proceder do desenvolvimento daqueles elementos de nossa psique, análogos da psique estrangeira. Do mesmo modo, o Oriente não pode abster-se de nossa técnica, ciência e indústria. A invasão européia do Oriente foi um ato de violência em grande escala e nos negou – “noblesse oblige” – a obrigação de compreender o espírito do Oriente. Isto é talvez mais importante para nós do que parecemos pressentir (JUNG, 1929/1990a, p. 68 – 69).

A impressão que se tem lendo essa citação é que Jung percebia uma certa “dívida” do ocidente para com o oriente e vice-versa. A invasão imperialista ocidental de certa forma violentou a cultura asiática, impondo a seus países modelos culturais estranhos, por um lado ameaçando dissolver filosofias e religiões milenares, mas também introduzindo a ciência e a técnica, o que possibilitou o surgimento de grandes potências econômicas, conhecidas hoje como os “tigres asiáticos”. O oriente perdeu muito da sua cultura milenar, mas conquistou a tecnologia do ocidente. E do lado ocidental, por sua vez, hoje existe a possibilidade de contato com valores simbólicos complexos e diferentes, como os da filosofias, religiões e terapias orientais.

Como já dissemos, além de Jung outros importantes pesquisadores também estudaram os símbolos do oriente. Na religião teve destaque Mircea Eliade, na mitologia o nome de Joseph Campbell é uma grande referência e além destes dois existem muitos outros, nos campos da antropologia ou no estudo da história de outras culturas, que muito seriamente conseguiram traduzir o conhecimento oriental e proporcionar um diálogo inter-cultural.

Mas além dos importantes estudos, existe também a crítica quanto às diversas concepções que o homem ocidental constrói do oriente. Edward W. Said (2001) é um desses críticos, que conceitua o “orientalismo”, como “um modo de resolver o Oriente que está baseado no lugar especial ocupado pelo Oriente na experiência européia” (Ibid., p. 13). Estudando a cultura dos países Árabes e do Oriente Médio, verificando as suas concepções entre os ocidentais, chega à conclusão de que por muitos anos os europeus não conheceram verdadeiramente o oriente, mas sim construíram uma visão particular do que é o oriente. E diz mais ainda, uma visão tendenciosa e muito distorcida desta cultura, dando a impressão que os europeus espelharam a si mesmos de uma forma idealizada nesse outro estranho.

Podemos observar muitas concepções possíveis para o oriente, normalmente bastante contraditórias: “a mística e das religiões exóticas” vs. “a demoníaca e dos ritos primitivos”; “o jardim paradisíaco” vs. “o eixo do mal”; “o moderno e sofisticado” vs. “o bárbaro e atrasado”; “a idealização da sensualidade e os prazeres desenfreados” vs. “a repressão da sensualidade, as mutilações e as roupas que escondem o corpo”, etc. Para Said (2001) todas essas imagens serviram a um propósito, o da domesticação dos saberes orientais para o uso do europeu e, principalmente, o da dominação ideológica e econômica dos países do continente asiático.

Uma outra crítica é a de que o ocidental tende a ver o oriente como um bloco homogêneo, evitando perceber as diferenças entre os diversos países, etnias e grupos humanos, criando uma concepção fantástica de que existe um único oriente. Evita-se assim

olhar para as complexas particularidades de cada cultura, sem o exotismo, a magia ou qualquer outra característica, fruto das projeções que o ocidental faz de si mesmo sobre outras culturas. A homogeneização cultural pelo olhar ocidental apresenta-se como um estratégico modo de imposição de valores e de uma forma de exploração econômica, através da imposição de necessidades e hábitos típicos do modo de vida capitalista. Resumindo, aprendemos com Said (2001) que os estudos sobre o oriente devem ser feitos com mais cuidado, para não caírem no risco de se desenvolver apenas mais um discurso que sirva à dominação e ao exercício do poder sobre esses povos.

Por outro lado, Marc Augé (1999) observa que na busca pelo outro, pelo distante e diferente, existe a busca de si mesmo. Ao descrever o outro, o pesquisador descreve o inverso de si mesmo, cria a própria identidade a partir do encontro com a alteridade. Diante dessa perspectiva, pensamos que estudar outras culturas é um caminho de se conhecer, de entrar em contato com dimensões desconhecidas da nossa própria identidade. O contato com o outro é marcado por sentimentos de ambivalência e ambigüidade, nele pode ocorrer entre o eu e o outro uma forte identificação ou uma repulsa, ambas sensações ao mesmo tempo, ou nenhuma dessas vivências.

O si mesmo e o outro são os mesmos? Sobre uma tal observação eu sugeriria ao mesmo tempo que ela é verdadeira e falsa e que não é nem verdadeira nem falsa, que ele se coloca, pois, sob o duplo signo da ambivalência e da ambigüidade. Ela é verdadeira e falsa no sentido que depende do ponto de vista mantido (AUGÉ, 1999, p. 52).

Augé (1999) sustenta que a antropologia contemporânea trata dos sentidos que os humanos dão à sua existência e que este sentido, por sua vez, se dá na relação com o outro. Assim experiências junto a outros grupos, culturas, etnias é uma forma de, pelo contraste com aquilo que é diferente, reconhecer a si mesmo e também o que nos torna todos iguais

enquanto seres humanos. Trazendo a discussão para psicologia, podemos facilmente verificar que este outro estranho funciona como uma tela de projeções dos conteúdos psíquicos daquele que observa. Daí a forte ambivalência ou mesmo ambigüidade presente nestas projeções, que em alguns momentos causam atração, mas também podem provocar repulsa. O problema não está na projeção, mas sim na ignorância quanto a este fenômeno psicológico por parte de quem observa o outro. Como as projeções são mecanismos inconscientes, é muito fácil cair numa armadilha e não perceber que quando descrevemos o outro estranho, na verdade apresentamos algo desconhecido sobre nós mesmos.

Jung (1929/1990a; 1936/1986c) faz longas considerações sobre estas questões em sua obra. Propõe fazer observações sobre as diferenças entre os indivíduos de cada uma dessas culturas e também a explicar as dificuldades do encontro inter-cultural. É preciso refletir a respeito das observações de Jung para não se cair na armadilha de construir mais um discurso orientalista e, assim, perder toda a rica dimensão do conhecimento oriental. Observamos que às vezes o próprio Jung comete exageros em suas interpretações, ora generalizando demais, concebendo o oriente como uma unidade e não observando as diferenças entre as diversas filosofias e religiões ou então sendo muito dramático no que diz respeito à apropriação que o ocidental tem das práticas orientais, ou ainda confuso, na medida em que às vezes exalta a sua sabedoria, mas noutras vezes tece críticas a sua utilização. Também podemos pensar que a interpretação de Jung quanto a um oriente introvertido e imaginativo, contraposto ao ocidente extrovertido e pragmático, deveria ser melhor revista, pois além de tipificar demais ambos os grupos humanos, não corresponde à profundidade com que ele mesmo descreve a psique e seus fenômenos.

Porém ninguém pode esquecer sua grande contribuição ao estudar os simbolismos das religiões, filosofias e práticas orientais. Ao que parece, Jung procurou nas culturas distantes, material para melhor compreender os conteúdos do inconsciente coletivo e, portanto, ampliar

o conhecimento sobre a psique. Este parecia ser seu objetivo ao apresentar em seus textos uma análise psicológica dos elementos presentes na sabedoria de outros povos; entrando em contato com a mitologia de várias culturas, buscou ampliar o conhecimento sobre seu objeto de estudo, a psique.

4.3 A prática da meditação taoísta

Dentro da psicologia analítica o estudo e a compreensão simbólica das práticas tradicionais foi bastante explorado. Jung (1929/1990a) esclarece que desde 1913 já se ocupava com problemas do inconsciente coletivo. Não encontrando referências na psiquiatria da época para seu trabalho, passou a estabelecer um paralelo entre suas observações clínicas e elementos encontrados nos textos antigos de história, mitologia e religião. Ainda assim relata que não obteve todas as respostas a suas questões. Quando recebeu, em 1928, de Wilhelm a tradução de “O Segredo da Flor de Ouro”, um antigo tratado de meditação e exercícios taoístas, com a solicitação de elaborar um comentário psicológico a respeito, Jung pôde observar semelhanças entre elementos da alquimia medieval, que vinha estudando, com os princípios dos exercícios de meditação taoístas e também com o que observava em alguns de seus pacientes. Chamou bastante sua atenção que o texto recebido descrevia a presença de conteúdos psíquicos parciais autônomos, que poderiam ser entendidos à luz da teoria dos complexos ou de outros aspectos do inconsciente coletivo.

“O Segredo da Flor de Ouro” (1990) é um tratado de práticas de meditação taoísta, provavelmente foi escrito no século XVIII, porém suas origens remontam a um período anterior, quando era transmitido oralmente (WILHELM, 1926/1990a, p. 85). Um manual de instruções sobre a técnica da meditação, partindo do pressuposto de que, após o nascimento, o ser humano consiste na diferenciação entre duas estruturas anímicas, uma pessoal e outra

espiritual. No momento da morte, as duas esferas se separam e se dissolvem, podendo ocorrer além da morte física uma segunda morte, que seria a psíquica. Para escapar da dissolução existencial, cabe a cada pessoa enquanto viva o esforço de tentar unificar seus aspectos anímicos fragmentados. Os antigos filósofos acreditavam que seguindo a técnica da meditação, o praticante poderia realizar um “casamento” entre o plano pessoal e o espiritual, que por sua vez resultaria numa “fecundação” e no nascimento de um “embrião” espiritual, chamado de “corpo diamantino”, que seria, então, uma espécie de “corpo sutil” capaz de sobreviver à morte. O praticante alcançaria assim a imortalidade, tão desejada pelos alquimistas, tanto os do ocidente como os do oriente.

Tanto Jung (1929/1990a) quanto Wilhelm (1926/1990a), em seus comentários sobre o texto, percebem a semelhança da descrição acima com o processo de desenvolvimento psíquico. O alcançar a imortalidade é considerado análogo à realização do Si-mesmo. O corpo sutil seria a vivência simbólica capaz de comunicar os aspectos da consciência com o inconsciente, este casamento ou *coniunctio*, já estudado por Jung em seu trabalho sobre a alquimia, seria a expressão arquetípica da possibilidade de religação profunda entre a psique individual e a coletiva. “O Segredo da Flor de Ouro” é minucioso em sua descrição dos diversos estados psíquicos pelos quais passa quem pratica a meditação. Passo a passo são detalhados os processos e as experiências, as dificuldades e os perigos que o adepto encontra em sua jornada espiritual. Esses detalhes interessaram muito a Jung, que pôde então comparar o material àquilo que já tinha observado junto a seus pacientes, e encontrou muitas semelhanças, a começar pelo fato de existir uma multiplicidade de figuras na composição da personalidade.

Para Von Franz (1990), a concepção espiritual de que existem no ser humano múltiplas almas é um fato já observado há muito pela antropologia nos mais variados povos. O número pode variar de cinco a dezenas, porém a consideração da existência de duas almas

autônomas é a mais comum. A multiplicidade dos aspectos anímicos do inconsciente poderia ser reunida em duas figuras principais, como por exemplo, o *ba* e o *ka* egípcio, ou o *hun* e o *po* da alquimia chinesa.

Em “O Segredo da Flor de Ouro”, aparece a idéia de que o homem possui duas almas polarizadas: O *hun*, traduzido por “alma espiritual”, que está ligada ao órgão fígado, tem como aspecto ser *yang*, é um elemento masculino, ligado ao céu, é luminoso, busca sempre mais luz. Diz o texto que quando o ser humano morre esta alma é recebida pelo céu. A outra é o *po*, a “alma corpórea” que está relacionada aos pulmões, tem como aspecto ser *yin*, portanto é feminina, ligada à terra, é um aspecto sombrio e busca a escuridão – depois da morte essa alma retornaria à terra. *hun* está relacionada à exteriorização da ação e à imaginação, já *po* realiza a interiorização do movimento psíquico e a sensibilidade.

Jung lança a hipótese de que os antigos chineses poderiam estar descrevendo de forma alegórica os arquétipos do *animus* e da *anima*. Jung descrevia a *anima* como a somatória das experiências que o homem tem com a mulher, suas representações do feminino; normalmente a anima é projetada na figura de alguma mulher, uma musa, uma amada, etc. Na mulher ocorreria o mesmo com relação ao *animus*, considerado como o conjunto das suas vivências e representações do masculino. *Anima* e *animus* também são arquétipos na medida em que estruturam a contra-sexualidade existente no inconsciente de cada um e têm um papel importante no processo de individuação, pois funciona como canal de comunicação entre a consciência e o inconsciente. Para Jung essas figuras do inconsciente seriam, guardadas as devidas proporções, análogas as descritas no texto taoísta (JUNG, 1929/1990a).

Von Franz (1990) vai além, ao estudar os comentários de Jung sobre a alquimia oriental e destaca o fato de existirem dois aspectos psíquicos: um ligado ao corpo, às sensações e à vida vegetativa, a um conglomerado de aspectos afetivos que tendem a permanecer em estado inconsciente, ao *po* dos chineses; e um outro aspecto, relacionado à

imaginação e à simbolização, que tende a buscar uma maior consciência, o de *hun*. O processo de individuação aconteceria pelo confronto da consciência com os aspectos afetivos e sua transformação imaginativa, que de modo alegórico corresponderia a uma reunião dos aspectos *yang* e *yin*, do *hun* e do *po*, formando um eixo de comunicação com o Si-mesmo.

A morte tem um aspecto importante em todo o processo. Para os tibetanos por exemplo, a vida é uma preparação para morte. Também a morte é o momento da última integração simbólica pela qual passa a personalidade. Freitas (1992) comenta a interpretação de Jung a respeito do “Bardo Thödol – O Livro Tibetano dos Mortos”. Esse livro é dividido em três partes, que correspondem: “ao *Chikhai Bardo* a situação psíquica no momento da morte; *Chönyid Bardo*, que trata do estado onírico (...) logo após a morte; e *Sidpa Bardo*, que apresenta o estabelecimento do instinto de nascimento e dos eventos pré-natais” (Ibid., p. 133). Jung aconselhava que o ocidental leia o *Bardo Thödol* de trás para frente, pois esta seria a seqüência correspondente ao processo de individuação. Os eventos do nascimento e início da vida seriam equivalentes aos processos do inconsciente pessoal, o estado onírico intermediário seria próximo aos aspectos do inconsciente coletivo e, finalmente, adviria o fim do ciclo vital, com a morte.

A morte, portanto, desempenha um papel muito importante para a vida do ser humano. Conforme estudou Kovács (1992), existem diversas concepções culturais e históricas que o homem constrói a respeito da morte. Não se trata somente da angústia de saber que o destino de cada criatura viva é um dia desaparecer deste mundo, mas também de considerar as representações que cada pessoa tem a respeito dos diversos aspectos desse complexo acontecimento vital, como lidar com a perspectiva da própria morte e também com a morte do outro, os processos de luto, o adoecimento, o envelhecimento e as concepções que as pessoas desenvolvem sobre uma vida pós-morte. Tudo isso indica sua importância como um aspecto do desenvolvimento humano. As concepções humanas a respeito da morte ao mesmo tempo

que ajudam as pessoas a lidarem com o medo a este respeito, também são formas de construir um sentido para esse fenômeno tão importante. Ainda segundo Kovács (1992), nas sociedades modernas busca-se esconder ou banalizar cada vez mais tudo o que gira em torno deste tema, o que acaba por diminuir a oportunidade de uma participação ativa junto ao processo do morrer, que por ser um importante evento vital, também apresenta uma dimensão que ajuda a aprender a lidar melhor com nossa própria condição de seres humanos. Num mesmo sentido, percebemos que Jung observava, tanto no “*Bardo Thödol*” como no “O Segredo da Flor de Ouro”, como os fenômenos da vida e da morte poderiam estar sendo representados na perspectiva do desenvolvimento da personalidade.

Jung observa que muitos dos conceitos e imagens utilizadas no texto taoísta parecem descrever processos psíquicos profundos e onde podem ser identificadas figuras do inconsciente, como os complexos autônomos. Já em seus estudos sobre os fenômenos de associações, havia identificado “que existem certos agrupamentos de elementos psíquicos em torno de conteúdos afetivamente acentuados, que designamos como complexo” (Id., 1928/2002, p. 20). Nos antigos mitos, Jung percebeu que os conteúdos psíquicos autônomos eram projetados nas imagens de deuses e demônios que recebiam as qualidades de erótico, jovial, lunático, fóbico, pânico, marcial, lógico, entre outras advindas da tradição greco-romana e incorporadas até hoje em nosso vocabulário. No texto oriental estudado por Jung, ocorre um fenômeno semelhante: são descritos estados em que o praticante da meditação entraria em contato com aspectos parciais de seu psiquismo. A orientação encontrada no texto taoísta é que o praticante não se identifique com tais aspectos, permanecendo no centro da sua experiência, o que segundo Jung significaria não se deixar tomar pelos afetos parciais, mas sim buscar integrá-los à consciência. Na psicopatologia, é comum a identificação dos complexos autônomos; nos casos de dissociação às vezes o paciente personifica seus aspectos, seja escutando vozes, sentindo presenças ou vendo pessoas que estão ausentes, ou ainda pode

ser tomado por um forte afeto, como num ataque de pânico ou num quadro fóbico. Com relação a essa multiplicidade de aspectos do inconsciente, Jung comenta em outro texto:

Tudo isso se explica pelo fato de a chamada unidade da consciência ser mera ilusão. [...] Gostamos de pensar que somos unificados; mas isso não acontece nem nunca aconteceu. Realmente não somos senhores dentro de nossa própria casa. É agradável pensar no poder de nossa vontade, em nossa energia e no que podemos fazer. Mas na hora H descobrimos que podemos fazê-lo até certo ponto, porque somos atrapalhados por esses pequenos demônios, os complexos. Eles são grupos autônomos de associações, com tendência de movimento próprio, de viverem sua vida independentemente de nossa intenção. Continuo afirmando que o nosso inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo constituem um indefinido, porque desconhecido, número de complexos ou de personalidades fragmentárias (JUNG, 1935/2002, p. 67-68).

As práticas e meditações orientais são um caminho usado nas culturas tradicionais para se alcançar a unidade, o *Tao*, traduzido por Wilhelm (1925/1991) como “sentido”. Busca-se unir os opostos e transcendê-los, descritos na filosofia tradicional como os pares *yin* e *yang*, integrar as energias dispersas e autônomas da psique em torno de seu centro.

Se compreendermos o Tao como método ou caminho consciente, que deve unir o separado, estaremos bem próximos do conteúdo psicológico do conceito. De qualquer modo, a separação de consciência e vida poderá ser perfeitamente compreendida segundo o que descrevi acima: como extravio ou desenraizamento da consciência. Trata-se também, sem dúvida, da questão de conscientizar os opostos da “conversão” para uma reunificação com as leis inconscientes da vida. a meta dessa unificação é a obtenção da vida consciente, ou, como dizem os chineses: a realização do Tao (JUNG, 1929/1990a, p. 37).

Seu contato com esse texto de meditação taoísta o ajudou a compreender ainda mais alguns fenômenos importantes do inconsciente coletivo, mas mesmo assim, Jung comenta no “Segredo da Flor de Ouro” que é muito difícil para o ocidental compreender o oriental. Existe sempre o risco de mal-entendidos e principalmente de usar o outro como tela de projeção de nossos próprios conteúdos psíquicos. No entanto, acreditava que uma aproximação entre a cultura oriental e a ocidental pudesse ser de efeito positivo para as pessoas de ambas as

civilizações. As técnicas corporais e de meditação tradicionais poderiam ser aproveitadas, desde que não se confundisse o método com o objetivo das mesmas. Vejamos a advertência de Jung:

“Se o homem errado usar o meio correto, o meio correto atuará de modo errado”. Este provérbio chinês, infelizmente muito verdadeiro, se contrapõe drasticamente à nossa crença no método “correto”, independentemente do homem que o emprega. No tocante a isso, tudo depende do homem e pouco ou nada do método. Este último representa apenas o caminho e a direção escolhidos pelo indivíduo; é o modo pelo qual o indivíduo atua nesse caminho que exprime verdadeiramente o seu ser. Se assim não fosse, o método não passaria de uma afetação, de algo construído artificialmente, sem raiz e sem seiva, servindo apenas a meta legítima do auto-engano (JUNG, 1929/1990a, p. 25).

Apenas uma reprodução das técnicas de meditação ou das práticas corporais orientais como o *qigong* ou o *taijiquan*, sem alcançar seu sentido simbólico, poderia ser de resultado duvidoso. Para Jung, o significado material e corporal de uma prática e seu sentido psíquico não poderiam estar separados, pois se assim ocorresse seus efeitos benéficos se perderiam. Acima de tudo Jung defendia o compromisso de cada um com seu próprio desenvolvimento, mais que uma simples cópia ou repetição de alguma técnica exótica. Pensando que cada pessoa possui uma tendência arquetípica ao crescimento pessoal e à atualização de seus potenciais, vemos que a pessoa busca o caminho mais adequado para sua individuação e é isso o que importa, o encontro ou desencontro com aquilo que facilite seu processo, muito mais do que qualquer técnica tradicional ou moderna.

Bloise (2000; 2002) estudou as relações entre a filosofia taoísta e o processo de individuação dentro da psicologia analítica, e então propôs um modelo de articulação entre as duas abordagens. O autor observa que talvez não fosse adequado misturar os procedimentos analíticos com os da técnica tradicional em um mesmo *setting*, porém acredita ser bastante viável complementar a análise com técnicas tradicionais como as da meditação ou do *qigong*, desde que respeitando a especificidade de cada técnica. Por exemplo, na análise é importante

não interferir nos processos do paciente, permitindo a expressão livre dos mesmos, enquanto nas técnicas tradicionais são introduzidos ensinamentos a serem aprendidos e incorporados pela pessoa. O relacionamento na análise é fundamentado na transferência terapêutica, já no aprendizado das técnicas orientais tradicionais o alicerce da relação é, sobretudo pedagógico. Porém ambas coincidem no que diz respeito à necessidade de um elemento catalisador da relação, seja o analista ou o professor.

A partir da vivência e contato com os fundamentos da filosofia taoísta, busca-se um retorno às origens, à simplicidade e uma integração com a totalidade que para o adepto do taoísmo corresponde à natureza. Bloise (2000) esclarece que existem pelo menos duas formas de treinamentos taoístas: a forma prática e a contemplativa. A forma prática corresponde àquela baseada em treinamentos específicos, como meditação ou o *qigong*, que tem como principal aspecto o treinamento corporal visando criar um estado de equilíbrio entre a flexibilização e a firmeza do corpo. A forma contemplativa corresponde à atitude do praticante diante de sua vida, que busca seguir a filosofia na prática do dia-a-dia – um dos conceitos que resume esta idéia é o *wu-wei*, a não ação, ou nas palavras de Huang (1979), o “agir-sem-constrangir”, perceber o fluxo da natureza e basear suas decisões e ações de acordo com o momento, em sintonia com a unidade o *Tao*. Assim, essas técnicas não se restringem só a um treinamento específico como o da meditação, mas devem ser praticados no dia-a-dia, nas ações simples e cotidianas e também devem representar a conquista de um estado de consciência específico que corresponderia em termos da psicologia analítica à atitude simbólica.

A atitude simbólica é a disposição do ego em considerar determinado fenômeno como símbolo. É a capacidade de dar significado à experiência humana, de enxergar além dos fatos concretos e fazer ligações entre as experiências vividas e o universo arquetípico. Para Jung, essa atitude não é explicada somente pela característica da coisa em si. “Ela depende também de certa cosmovisão que atribui um sentido a todo evento, por maior ou menor que seja, e que dá a este sentido um valor mais elevado que a pura realidade” (BLOISE, 2000, p. 251).

Nesse ponto de vista, as técnicas corporais tradicionais, que visam à longevidade e à saúde a fim de atingir uma integração com a natureza e com o *sentido – Tao*, não são uma meta, mas sim um instrumento para atingir um estado de consciência peculiar.

As práticas de nada valeriam sem uma adequada atitude da consciência. Jung (1929/1990a) adverte da inconveniência em tentar meramente imitar os exercícios e a meditação tradicional, como vimos anteriormente. Sem o desenvolvimento de uma determinada atitude da consciência, uma atitude flexível, pode-se correr o risco de ficar fazendo exercícios de uma outra cultura movidos apenas por um interesse exótico e não perceber o que existe de mais essencial no conhecimento da alquimia oriental.

Normalmente, a figura de um sábio taoísta é a de um andarilho, um mendigo, um camponês, uma pessoa simples. Na filosofia taoísta é muito importante preservar o simples, o grosseiro, o tosco. É comum em histórias a menção a pedaços de madeira não esculpidos que são guardados, pedras não lapidadas que são buscadas como verdadeiros tesouros. Tal como o alquimista medieval que buscava sua matéria prima na pedra, que foi esquecida, ou jogada fora pelo pedreiro porque não tinha nenhuma serventia na construção, mas que era muito preciosa para o filósofo, justamente pelo seu caráter potencial na obra alquímica. O sábio taoísta possui um olhar voltado para aquilo que não era óbvio, para as coisas a que as pessoas não davam importância. Quanto mais estranho ou inútil, melhor. Esses filósofos preservavam a matéria bruta e criavam condições para que sua essência se manifestasse. O momento de máxima escuridão é o mais importante, pois ali nasce o germe da luz, ao passo que no zênite do sol se prenuncia o declínio da claridade. Quando a vela mais brilha é que ela irá apagar. O taoísta pensa em opostos o tempo todo. Ao se treinar o corpo, como no *qigong* ou no *taiji quan*, na realidade busca-se atingir o oposto, é um trabalho psíquico. Através da meditação, se objetiva melhorar as funções orgânicas. Quando se treinam exercícios de relaxamento, não se

espera que o corpo se torne flácido e a mente entorpecida mas, ao contrário, pretende-se um corpo vivo e flexível e uma mente calma e ágil. Com o movimento lento ou parado, na realidade busca-se criar as condições para atingir o máximo do estado dinâmico. Através das práticas o jovem torna-se sábio e sereno como um velho, e o velho que treina fica flexível e alegre como uma criança.

Concluindo, podemos pensar que os exercícios tradicionais orientais se utilizam o corpo como um caminho para saúde e desenvolvimento pessoal, na forma de flexibilização e fortalecimento, controle da respiração, aumento da sensibilização, meditação, etc. Tais práticas são caminhos para uma determinada meta, que segundo a concepção taoísta corresponde à integração do ser com a natureza. Na psicologia analítica poderíamos traduzir isto como a comunicação entre o ego e o Si-mesmo (NEUMANN, 2000). Na realidade as práticas não importam em demasiado, pois o objetivo principal é atingir a espontaneidade e a simplicidade, é o nada fazer, o agir-sem-constrangir, o fluir com a natureza. As técnicas corporais e meditativas são instrumentos, e não um fim em si mesmas. Dentro da psicologia sabemos da relação simbólica entre o ego e o Si-mesmo, da comunicação entre a consciência e inconsciente, do processo de individuação. Podemos pensar nestas práticas como uma série de exercícios que promovem uma melhor qualidade de vida, contribuem para saúde física e psíquica, e que com o tempo revelam uma outra face, que vai além da mera promoção da saúde. Mas o fortalecimento da saúde é um pré requisito importante que pode favorecer uma transformação pessoal profunda.

4.4 A prática do ioga

Outra fonte para compreender o estudo de Jung sobre as técnicas corporais encontra-se em suas reflexões sobre o ioga, à qual atribuía grande importância, segundo Bloise (2000), Jung considerava o ioga como um dos métodos tradicionais mais eficientes para conciliar o corpo com o psiquismo.

Para o hindu [...] a prática mais importante é a ioga, a imersão em um estado que chamaríamos de inconsciente, mas que ele considera como o mais alto grau de consciência. A ioga é, de um lado, a expressão mais eloqüente do espírito hindu, e do outro, o instrumento de que o indivíduo se utiliza sempre que provocar esse singular estado de espírito.

Que é então, a ioga? Literalmente, ioga significa “imposição de um jugo”, isto é, disciplinamento das forças instintivas da alma, designadas em sânscrito, pelo termo Kleças. A imposição de um jugo tem por escopo domar aquelas forças que mantêm o homem preso no mundo. [...] Existe uma grande variedade de formas de ioga, mas todas elas visam sempre o mesmo fim. Não pretendo citar aqui o nome de todas, e sim lembrar que, ao lado das práticas e exercícios de caráter meramente psíquico, existe também a chamada hatha-ioga que consiste numa espécie de ginástica corporal e principalmente exercícios respiratórios e atitudes corporais específicas (JUNG, 1943/1986b, p. 84).

Jung propunha estudar o que ele chamava de uma visão profunda da ioga, acreditando que a ioga tinha como meta um união simbólica do praticante com a divindade, ou superação das limitações pessoais e a fusão com uma consciência superior. No entanto, Jung faz uma série de advertências a respeito do uso que os ocidentais poderiam fazer dos métodos da ioga. Defendia a tese de que a psicologia do ocidental era muito diferente da mentalidade do oriental, e essa diferença poderia determinar rumos distintos aos efeitos resultantes das práticas.

No comentário ao *Bardo Thödol*, Jung (1939/1986c) se propõe a analisar as diferenças entre o pensamento oriental e o pensamento ocidental. O curso histórico diferente vivido por essas diferentes culturas teria desenvolvido concepções de mundo bastante distintas. No, ocidente a construção do pensamento filosófico e posteriormente o desenvolvimento da

ciência tiveram como consequência uma dramática separação entre ao mundo do espírito e o universo da matéria sendo que a ciência cabe à sua descrição e tudo o que não pode ser considerado material é algo metafísico e, portanto renegado, da esfera da análise racional, que passa a considerá-lo objeto de superstição, podendo ser, nas melhores hipóteses, considerado pela religião. Jung defendia que esta atitude caracterizava uma cisão em nosso modo de enfrentar a realidade, muito diferente do modo de pensar oriental, que nunca havia efetuado tal separação. Nas culturas tradicionais orientais, o material e o espiritual são fundidos, o que dá margem a um funcionamento pessoal muito diferente daquele que os ocidentais estão acostumados. A consequência pode ser observada no uso que as práticas corporais como a ioga podem ter em diferentes contextos:

A mentalidade histórica da Índia não tem, em princípio, qualquer dificuldade em trabalhar analogicamente com um conceito como o de prâna. Mas o Ocidente, com seu mau costume de querer crer, de um lado, e com a sua crítica de origem filosófica e científica, do outro, cai cegamente na armadilha da crença e engole conceitos e termos como prâna, âtman, chakra, samâdhi, etc. [...] Por isso a cisão operada no espírito ocidental torna impossível, de início, uma adequada realização das intenções da ioga. Ou esta é um assunto religioso ou um training como a mnemotécnica, a ginástica respiratória, a eurritmia, etc. Mas não se encontra o mínimo vestígio daquela unidade e dessa totalidade que é própria da ioga. O hindu não consegue esquecer nem o corpo nem o espírito. O europeu, pelo contrário, esquece sempre um ou outro (JUNG, 1936/1986a, p. 56).

A separação que, segundo Jung, ocorre no ocidental entre o saber e o acreditar, a razão e a emoção, a ciência e a religião, determina uma grande dificuldade dos praticantes ao se apropriarem dos exercícios orientais em sua dimensão total e integrada. Ocorre então uma divisão, em que alguns seguem tais técnicas recheados de um aura de misticismo e superstições, e outros procuram enquadrá-las em um discurso racional e científico, que terá como consequência seu esvaziamento simbólico. A vantagem dessas práticas em seus contextos culturais tradicionais reside justamente na integração *a priori* de corpo e espírito, matéria e energia, razão e fé, que antecede a realização da prática. Jung (1936/1986a, p. 55)

cita como exemplo o ato respiratório, que é ao mesmo tempo uma realização do corpo e uma função do espírito, comentando que nessas representações não se dissociam corpo e psique, e é aí que reside todo o poder da ioga e de outras técnicas corporais tradicionais de integração psicofísica.

Ao que parece, Jung imaginava que as técnicas corporais e meditativas operavam num nível de consciência semelhante ao que é chamado na psicologia analítica de inconsciente coletivo ou arquetípico. Na psicologia analítica existe uma verdadeira cartografia da psique que corresponde ao inconsciente pessoal e ao inconsciente coletivo. A ampliação da consciência ocorre em primeiro lugar com a integração daquilo que é pessoal e reprimido, portanto inacessível a consciência. Para Jung, as técnicas corporais e meditativas são adequadas aos processos do inconsciente arquetípico; seu simbolismo, por exemplo, remete a imagens de *mandalas* e outras imagens arquetípicas. Nesse ponto é que reside uma das dificuldades do sujeito moderno na utilização dessas técnicas, pois há o risco de se mobilizarem elementos coletivos antes da elaboração de suas questões pessoais e particulares:

Mas o que tem nossa psicologia a dizer a respeito desta descoberta hindu de um inconsciente suprapessoal e universal que surge, de algum modo, quando as trevas do inconsciente pessoal se tornam transparentes? Nossa psicologia sabe que o inconsciente pessoal nada mais é do que uma camada superposta que se assenta em uma base de natureza inteiramente diversa. Esta base é o que chamamos de inconsciente coletivo. A razão desta denominação está na circunstância de que, ao contrário do inconsciente pessoal e de seus conteúdos meramente pessoais, as imagens do inconsciente mais profundo são de natureza nitidamente mitológica. Isto significa que essas imagens coincidem, quanto à forma e ao conteúdo, com as representações coletivas universais que se encontram na raiz dos mitos. Elas não são mais os de natureza pessoal, mas são puramente suprapessoais e, conseqüentemente, comuns a todos os homens. Por isso é possível constatar sua presença nos mitos e nas fábulas de qualquer povo e de qualquer época, bem como em indivíduos que não têm o menor conhecimento consciente de mitologia (JUNG, 1943/1986c, p. 97).

Jung termina seu texto “A Ioga e o Ocidente” (1936/1986a), recomendando como caminhos para o auto-conhecimento mais apropriado aos europeus, a psicanálise de Freud e a

psicologia analítica. Mantém a opinião de que a história do ocidente culminou na repressão dos instintos, havendo uma barreira entre a consciência e o inconsciente que pode não ser devidamente trabalhada somente pelas técnicas orientais. Diz que os indivíduos das culturas orientais convivem melhor com seus instintos, a ponto de poderem utilizar tais disciplinas corporais e psíquicas sem o perigo de sucumbirem a uma perda da própria individualidade.

Em nossa opinião são pontos de vista bastante controvertidos esses. Até que ponto existem as diferenças psicológicas apontadas por Jung entre o europeu e o indivíduo de outras culturas é algo que deve ser melhor compreendido. O próprio Jung defende a tese de que existem mais semelhanças do que diferenças entre os indivíduos de diferentes culturas, pelo menos no que diz respeito às expressões do inconsciente coletivo, o que seria explicado pela existência dos arquétipos, conceitos centrais de sua teoria.

4.5 As mutações

Embora não se trate de um livro que aborde técnicas corporais terapêuticas, ou a meditação, recorreremos ao “*I Ching – O Livro das Mutações*” (1990)¹¹ por ser um dos mais importantes textos relativos a filosofia taoísta, e ainda por ser de Jung o prefácio de uma das suas primeiras traduções.

O “*I Ching – O Livro das Mutações*” foi no ocidente bastante relacionado aos métodos divinatórios, porém é muito mais que isso: é um texto que procura preservar algumas concepções antigas e preciosas no que se refere à existência do ser humano, e que busca uma

¹¹ O que hoje conhecemos com o nome de *I Ching, o Livro da Mutações*, surgiu no período anterior à dinastia Chou (1150-249 a.C.) com figuras lineares, compostas de linhas inteiras e interrompidas, superpostas em conjuntos de três a seis linhas, chamados “Kua” (signo) James Legge, em sua tradução *do I Ching (The Sacred Books of the East, XVI: The Yi King*, Oxford, 1882) cunhou os termos “trígrama” e “hexagrama” para designar os Kua (...) (PINTO, 1990, p. xi).

compreensão e uma ação através de dois pólos complementares e elementares tanto ao homem quanto a natureza. Segundo Huang (1979):

A palavra *I* em *I Ching*, em forma arcaica, era claramente constituída pelo sol, um círculo com um centro, e pela lua crescente. *I* significa as mutações, a alternância entre sol e lua, yang e yin. O caráter inteiro também se parece com um camaleão que muda de cor. Em linguagem corriqueira *I* significa “fácil”. Se você vive com o ciclo do sol e da lua, é fácil. *Ching* significa “padrão de escrita intrincado sobre seda”, ou seja, o livro *I Ching* significa o livro das mutações (HUANG, 1979, p 190).

Para Pinto (1990), o ideograma “*I*” pode ser traduzido da língua chinesa por “mutação”. Concorde com Huang no que diz respeito ao significado deste termo: antigamente a mutação estava relacionada à mudança do sol e da lua, quer dizer, da transformação do dia em noite e vice-versa. Aí já está implícito um dos significados da mutação, que é o da transformação e mudança cíclica. Também está relacionada ao animal camaleão, tanto pelo fato deste mudar de cor, como pela sua agilidade e rapidez, portanto a mutação também significa mudança muito rápida e às vezes inesperada, ou ainda uma transformação de uma coisa em outra. Os dois significados podem parecer contraditórios, e realmente o são. Tentar compreender o que é a mutação é entrar num universo de paradoxos.

A mutação não é uma força misteriosa que exerce seu poder sobre as coisas e sobre o homem, tampouco é uma lei da natureza, mas sim o princípio da não permanência que pode ser observado em todas as coisas:

Não há o que mude, não há quem mude, pois só há o mudar. Supor que algo ou alguém muda, é supor esse algo ou alguém fora da mutação, sofrendo-lhe então a ação. Ante a universalidade e onipresença da mutação, não se pode propriamente falar de algo ou alguém que muda. Há que se compreender, isto sim, os modos e estágios da mutação e, para tanto, cunharam-se os Kua, que a tradição chinesa atribui a Fu Hsi, o ser mítico em que teve a origem o mundo chinês (PINTO, 1990, p. xii).

O “Livro das Mutações” possui uma singularidade, pois é escrito através de um código pictórico, no qual se combinam uma linha inteira, chamada de *yang*, e uma linha vazia, chamada de *yin*. Essas duas linhas combinadas formam quatro pares de linhas que novamente combinadas formam oito agrupamentos de três linhas, que por sua vez poderão ser combinados e formar os sessenta e quatro signos que constituem a estrutura do livro. Atrás da simplicidade aparente, existe uma complexa relação matemática que define a combinação desses signos. Através deles é possível representar qualquer objeto ou fenômeno, a partir de infinitas combinações de aspectos positivos ou inteiros e os negativos ou vazios, formando assim um complexo sistema de linguagem pictórica.

Jung escreveu o prefácio do “*I Ching* – O Livro das Mutações” em 1949 para a primeira edição inglesa do livro. De forma bastante original, Jung oferece uma espécie de “chave interpretativa” para que esse texto muito antigo possa ser compreendido pelos leitores ocidentais. Mesmo antes de conhecer a tradução de Richard Wilhelm, já estudava o livro a partir da tradução de James Legge:

Antes de conhecê-lo, já me ocupara de filosofia oriental e ao redor de 1920, havia começado a experimentar com o Yi-king: foi durante o verão em Bollingen que tomei a decisão de aprofundar o enigma deste livro. Em vez de tradicionais hastes de *achillea millefolia* utilizadas no método clássico, eu cortava varinhas de junco. Permanecia muitas vezes horas inteiras sentado no chão, sob a pereira secular, o Yi king perto de mim, e praticava a técnica relacionando um a outro os “oráculos” que se formulavam, como num jogo de perguntas e respostas. Vieram daí todas as espécies de inegáveis e notáveis resultados, relações cheias de sentido com meus próprios pensamentos – e que eu não conseguia explicar a mim mesmo. (...) Durante todas as férias de verão, preocupavam-me as seguintes questões: as respostas do Yi-king são significativas ou não? Se o são, como se produzem as ligações entre as séries de eventos psíquicos e as série físicas? Deparava-me continuamente com coincidências espantosas que me fizeram pensar num paralelismo acausal (numa sincronicidade, como o denominei mais tarde) (JUNG, 1957/1995, p. 326).

Segundo Jung (1949/1990b, p. 16), o modo como os antigos filósofos orientais percebiam a ordem dos fenômenos é bastante diferente daquela com a qual estamos

acostumados no ocidente, principalmente se levarmos em conta o modo científico de observação dos fatos. A ciência, em sua busca por uma observação rigorosa dos fatos, procura realizar experimentos em que as variáveis sejam controladas, a fim de evitar qualquer interferência sobre os objetos de estudo. Na visão de Jung, essa tentativa de controle não permite uma expressão genuína dos fenômenos. A própria utilização dos laboratórios científicos teria como meta criar uma situação que para Jung seria artificial e não corresponderia aos fenômenos naturais que possuem uma ordem de expressão que pode ser suprimida pelo controle experimental.

Os axiomas da causalidade estão sendo abalados em seus fundamentos: sabemos agora que o que denominamos leis naturais são meramente verdades estatísticas que supõem, necessariamente, exceções. Ainda não nos percebemos que necessitamos do laboratório com suas decisivas limitações para demonstrar a validade invariável das leis naturais. Se deixarmos a natureza agir, veremos um quadro muito diferente: o acaso vai interferir total ou parcialmente em todo o processo, tanto assim que, em circunstâncias naturais, uma seqüência de fatos que esteja em absoluta concordância com leis específicas constitui quase uma exceção (JUNG, 1949/1990b, p. 16).

Jung contrapõe dois paradigmas de observação do mundo: o ponto de vista da causalidade e o da casualidade. No modo causal, uma seqüência de eventos do tipo A – B – C – D, pode ser compreendida na forma de uma linearidade, de uma cadeia de eventos sucessivos: A gerou B, que por sua vez interferiu em C, este produzindo D. Já no modo casual, o acaso e a coincidência seriam mais importantes que a observação da seqüência lógica dos fatos. A pergunta então seria como os eventos, A* B* C * D* apareceram ao mesmo tempo, qual a ligação entre eles? Qual qualidade os une? Existe algum paralelismo entre os mesmos?

Segundo Jung, a lógica presente no pensamento oriental em muito se assemelha à da física moderna; trata-se não de algo irracional, mas sim de uma diferente perspectiva de viver os fenômenos:

O pensamento tradicional chinês apreende o cosmos de um modo semelhante ao do físico moderno, que não pode negar que seu modelo do mundo é uma estrutura decididamente psicofísica. O fato microfísico inclui o observador tanto quanto a realidade subjacente ao I Ching abrange a subjetividade, isto é, as condições psíquicas dentro da totalidade da situação momentânea. Assim com a causalidade descreve a seqüência dos acontecimentos, a sincronicidade, para a mente chinesa, lida com a coincidência de eventos (JUNG, 1949/1990b, p. 17).

O fenômeno da sincronicidade explicaria o *I Ching* e até as mutações: dois fenômenos, aparentemente sem nenhuma ligação causal, podem ser percebidos pela consciência como coincidentes, o que proporciona uma relação entre o evento psíquico e o físico, sendo que ambos são intérpretes de uma mesma situação de um mesmo momento segundo esse ponto de vista, as mutações podem ser representadas de forma pictórica, os signos chamados de *kua* ou *gua*, ao todo oito, o *ba gua*, a saber: os trigramas *yin*, Terra, Vento, Fogo e Lago, e os trigramas *yang*, Céu, Trovão, Água e Montanha, que podem ser combinados e dar origem a outros sessenta e quatro hexagramas, seriam uma limitada forma de representar as infinitas possibilidades da expressão da realidade arquetípica.

Jung define o termo sincronicidade como uma espécie de simultaneidade que expressa uma “coincidência significativa de dois ou mais acontecimentos, em que se trata de algo mais que uma probabilidade de acasos” (1951/2004, p. 84). É algo mais que uma acaso de probabilidade, pois na sincronicidade leva-se em conta o ato de observador que percebe a coincidência dos fenômenos, é a sua consciência que percebe a conexão entre estes. Assim, observou Jung, as mutações são padrões coletivos que possuem um significado psicológico e que podem ser percebidos numa ordem não causal dos fenômenos. “O Livro das Mutações” na visão de Jung seria muito mais que um oráculo divinatório, já que parece ser uma tentativa do ser humano apreender e registrar certos padrões arquetípicos de forma bastante minuciosa, representando, então, uma tentativa arcaica de situar o homem frente às mudanças, às vezes cíclicas, como a alternância do dia e da noite, o ritmo das marés, as estações do ano, os

mistérios da vida e da morte. É uma forma de tentar estabelecer regularidades, mas de um modo não linear e que conta com o imprevisível.

O mundo em mutação significa que a única forma de acompanhá-lo é participando da mudança, aprendendo com cada nova situação, com cada imprevisto. A mutação é, do ponto de vista psicológico, o processo de aprendizagem e transformação contínua em que vive cada ser humano. Estar aberto para o sentido das mutações significa estar disposto a correr riscos, enfrentar as situações desconhecidas, suportar a dor e o prazer de abrir mão do ultrapassado para incluir o novo. A mutação psicológica ocorre nos pensamentos, nas emoções, nas atitudes, nos hábitos e nas sensações, no corpo, sendo decorrente da experiência do contato com um mundo em transformação, uma vida fora de equilíbrio que alavanca a pessoa na busca do equilíbrio. É, portanto, uma forma de impulsionar cada um diante da responsabilidade que cada um tem com seu processo de crescimento e atualização pessoal.

5 APRENDER COM O CORPO: ESTABELECENDO RELAÇÕES ENTRE A PSICOLOGIA ANALÍTICA E AS TÉCNICAS CORPORAIS TAOÍSTAS

“O que ele ama é o Uno. O que ele não ama é o Uno. O que ele considera o Uno é o Uno. O que ele não considera o Uno é o Uno. O que se conforma à unidade é companheiro do céu. O que não se conforma a unidade é companheiro da humanidade. Quando nem o céu nem a humanidade representam vencedor ou vencido, temos aquilo que se chama Verdadeiro Ser Humano.”

Chuang Tzu

Chegando à última parte de nossa apresentação, voltamos a uma pergunta inicial: afinal de contas, por que estudar as técnicas corporais das terapias orientais? Qual o sentido de buscar, no referencial da psicologia analítica, elementos que possibilitem um maior esclarecimento sobre as técnicas de cura baseadas na filosofia tradicional asiática? Inicialmente parecia-nos que haveria alguma eficácia terapêutica nas técnicas corporais e meditativas do *qigong*. Não que essa técnica fosse semelhante a uma psicoterapia, porém percebíamos nela um recurso expressivo capaz de trazer benefícios tanto para o corpo como para a vida emocional, e também pensávamos nela como, de alguma forma, pudesse participante do processo de individuação.

Sentimos uma certa dificuldade, ao longo desta pesquisa, de trabalhar paralelamente com duas distintas linguagens: a da filosofia taoísta e a da psicologia. Não somos versados na língua chinesa, nem essa é a nossa pretensão. Nossa perspectiva é psicológica, por isso baseamo-nos em tradutores e intérpretes competentes no estudo da cultura oriental, mas, mesmo assim, permanecem as dificuldades. Por exemplo, a compreensão da própria palavra *qigong*. Ao longo do trabalho entramos em contato com vários modos de interpretá-la. Até porque, através de nossa experiência de contato com os praticantes, mesmo aqueles de origem

oriental, constatamos que não existe consenso a respeito de uma definição da mesma. Em nossa revisão, a tradução que nos pareceu mais apropriada foi “trabalho com a energia” ou “arte do cultivo da energia”. Como na filosofia taoísta a energia está presente em tudo, e inclusive sendo a mente e o corpo são considerados expressões dessa mesma energia, o *qigong* é um conjunto de exercícios e formas de meditação onde se trabalha em conjunto o corpo e a psique, com fins tanto terapêuticos, como de desenvolvimento pessoal e espiritual. Portanto, em essência, mais importante que aprender uma série de movimentos exóticos, é entender que atingir o *qigong* ou a arte da energia é chegar a um contato mais sensível entre corpo, emoção e imaginação. A série de exercícios não é uma meta, mas, sim, um meio para se atingir o *taiji*, a possibilidade de integração dos opostos que estruturam a nossa consciência.

De que opostos estamos falando? Jung concebia a psique como um sistema relativamente fechado, dotado de uma auto-regulação psíquica. A natureza humana estrutura-se a partir dos arquétipos que, em sua essência, se constituem como modelos ou padrões completos e totais que organizam e dão sentido à experiência. A consciência, representante da condição do ser humano, fragmenta as imagens primordiais, identificando-se com apenas um de seus pólos. Observamos que pode ocorrer uma divisão entre a vivência das sensações do corpo e o mundo da imaginação. O processo inverso, de integração dos opostos e de sua transcendência, está relacionado ao processo de individuação.

No início pensávamos em como integrar o tradicional ao moderno, tal como fizeram Capra (1989) – com a física e as filosofias do oriente, citado na introdução – e, principalmente, Jung que buscou, ao longo da sua obra, nos símbolos das filosofias ancestrais elementos que ampliassem a compreensão da psique. Um caminho para se chegar a uma compreensão teórica e também vivencial dos arquétipos é buscar nos mitos das mais variadas culturas os conteúdos freqüentes e semelhantes que se destacam dentre aqueles outros

produtos da consciência e do inconsciente pessoal. Vimos que não é tão fácil correlacionar o conhecimento tradicional ao moderno, e talvez seja este, inclusive, um projeto por demais ambicioso e pretensioso. Quando falamos das tradições filosóficas do oriente, abrimos uma verdadeira caixa de Pandora de um infinito de concepções que podem equivocadamente tornar-se uma tela de projeções dos próprios conteúdos psíquicos que ignoramos, tanto pessoais como coletivos; daí a idealização ou a depreciação, às vezes preconceituosa, que podem advir do contato com o outro diferente. Jung aventurou-se nesse território possibilitando muitas sínteses entre as filosofias antigas e o pensamento moderno, construindo a sua concepção pessoal sobre tais assuntos.

Percebemos a dificuldade de adentrarmos nas concepções das práticas terapêuticas do oriente, até porque as mesmas correspondem a um grande corpo teórico com uma sólida fundamentação própria, não cabendo às ciências acadêmicas julgar ou criticar tais métodos. Mesmo assim, arriscamos traçar alguns paralelos entre os saberes tradicionais e o nosso campo de conhecimento, que é o da ciência psicológica. Não usamos a palavra ciência num sentido redutivo da busca de relações de causa e efeito ou de evidências pragmáticas, mas nela incorporamos, também o campo simbólico, a vivência imaginativa, que é o que caracteriza a psique, objeto de estudo da psicologia analítica. Assim, destacaremos a seguir quatro pontos a serem revistos: a relação entre as técnicas terapêuticas não convencionais e as convencionais, a distinção entre os aspectos terapêuticos e os educacionais das mesmas, as terapias tradicionais como um modo preventivo de se lidar com os transtornos psicossomáticos e o papel destas técnicas corporais no processo de individuação.

5.1 Sistema conceitual de terapia tradicional

Como apresentamos no início do trabalho uma técnica corporal terapêutica oriental, talvez seja importante pensar um pouco sobre a relatividade e a imprecisão da terminologia que tenta definir o que é terapia alternativa e qual a sua diferença em relação aos tratamentos convencionais. Muitas vezes, práticas como a meditação, exercícios corporais como os já apresentados aqui neste trabalho, a acupuntura, a fitoterapia, etc., são definidas como práticas da medicina alternativa ou complementar. Atualmente existem várias tentativas de definir o que significa medicina alternativa, por exemplo:

Definimos medicina alternativa como uma proposta terapêutica que foge à racionalidade do modelo médico dominante, i.e., da medicina especializada, tecnológica e mercantilizada, enquanto adota uma postura holística e naturalística diante da saúde e doença. De um modo geral, as medicinas alternativas criticam na medicina alopática o reducionismo biológico, o mercantilismo, a ênfase na estatística, o primado do método sobre o fenômeno e da doença sobre o doente. Um aspecto teórico fundamental que unifica essas várias práticas é a idéia vitalista de que a energia organiza a matéria (e as estruturas orgânicas) e não vice-versa. A ênfase no doente, e não na doença, e a crença de que provém, principalmente, de um desequilíbrio interno, ao invés de uma invasão por um agente patogênico externo, são outros pontos comuns (QUEIROZ, 2004, p. 2).

O autor propõe um modelo de medicina alternativa que se contrapõe ao modelo técnico científico da medicina, principalmente quanto à adesão desta última ao modo de vida capitalista. Em sua pesquisa com profissionais de saúde que passaram a adotar técnicas da medicina alternativa, percebeu neles uma crítica a esse modelo de desenvolvimento econômico e também à abordagem materialista e centrada na doença, que é típica dos sistemas de saúde convencionais. Embora concordemos em grande parte com a definição da expressão fornecida pelo autor, divergimos quanto ao adjetivo “alternativo”, encontrado em muitos lugares com distintas apropriações e, também, por ser genérico demais, apresenta-se

bastante impreciso, principalmente, por ser definido como uma segunda opção em relação ao uso das práticas convencionais em saúde.

Genérico demais significa que existem muitas práticas sociais definidas como alternativas, que vão desde a alimentação vegetariana, o tarô e a astrologia, até o uso de cristais, os incensos, as roupas indianas, etc. O que torna o uso da palavra muito desgastado e também relativo a práticas distintas, como os hábitos alimentares, a moda, os métodos divinatórios, o uso de amuletos e as técnicas terapêuticas, entre outras. Também é problemático conceituar uma única medicina alternativa. Se formos aprofundar a questão veremos que existem muitas formas de cuidado com a saúde que fogem das práticas instituídas oficialmente, como por exemplo: a medicina popular, as práticas dos curandeiros e os sistemas conceituais de medicina tradicional, cada uma constituindo um tipo de abordagem diferente frente ao processo de saúde e adoecimento, conforme categorizado, por exemplo, em Müller e Balagizi (2001).

Considerar uma terapia alternativa ou complementar é impreciso, até porque, conforme Laplantine e Rabeyron (1989), para determinados grupos humanos, classes sociais ou mesmo em alguns países essas formas de terapia não são uma alternativa às práticas oficiais de assistência a saúde e muito menos a complementam. Na realidade essas “medicinas paralelas”, como esses autores as chamam, em alguns lugares são menos exceções e, sim, uma regra, uma forma de cuidado que muitas vezes é o principal recurso de tratamento, ou pelo menos o mais acessível, muitas vezes devido à própria negligência dos governos em cumprir o seu dever de uma atenção integral a saúde. Mas não só por isso. A busca por terapias paralelas não é nova, sendo apenas atualizada pelo mal-estar contemporâneo, pois tais práticas remontam a antigas tradições de cura. Para os autores, o termo “medicina paralela” é mais adequado que “medicina alternativa”, pois ao longo da história sempre existiram sistemas de cura tradicionais que fugiram e fogem à racionalidade científica, hoje dominante.

Gostaríamos enfim de ressaltar a presença e atualidade dessa medicina popular, que nunca deixou de ocupar, em nossa sociedade, o vazio deixado pelo que as duas Reformas, aliadas ao Iluminismo, não conseguiram subjugar, e responde sem dúvida muito mais hoje do que no passado, a uma série de insatisfações (somáticas, psicológicas, espirituais) que o racionalismo social ainda não está preparado para apagar. Sob a forma de receitas medicinais, de “santos remédios”, de rituais de proteção e de agressão, de cerimônias mágicas, ela continua a transmitir-se (o que também significa evoluir) nos próprios interstícios da sociedade industrial e tecnicista do século XX (LAPLANTINE; RABEYRON, 1989, p. 54).

Porém, a expressão “medicina paralela” pode passar a impressão de que existiriam duas formas terapêuticas correndo lado a lado. Boltanski (1979) fala dos diferentes modos pelos quais os grupos humanos concebem e representam o corpo, a doença e as formas de tratamento. As pessoas procuram os curandeiros não apenas em busca de uma solução mística ou mágica para seus problemas, mas, sim, esperando encontrar uma forma de diálogo mais horizontal; buscam uma resposta e esclarecimento para seus males, mais compreensível e próxima às suas representações de saúde-doença. Também ocorre, pela população, uma utilização conjunta dos saberes populares e aqueles oficiais. Segundo esse autor, cada sociedade impõe ao indivíduo um uso determinado para o seu corpo. Neste sentido, existe menos uma separação entre a medicina popular e a oficial e mais uma incorporação dos saberes desta última para o uso popular, fato que entra em choque com as práticas instituídas de medicina que defendem o direito do uso exclusivo de seus saberes. Isto decorre de uma forte aliança que sempre existiu entre a medicina, as demais ciências da saúde e o Estado (LAPLANTINE; RABEYRON, 1989; BOLTANSKI, 1979), o que resulta em um controle dos corpos e, portanto, das pessoas, tentando-se anular os saberes tradicionais e populares de cuidado com a saúde, considerando-os como ilegais, alternativos, laicos ou complementares. É um assunto complexo e que, embora não seja aqui aprofundado, é importante que seja aqui destacado.

Dentro da psicologia, o tema das práticas alternativas foi estudado por Galvão (2000). Chamou a nossa atenção em seu trabalho o fato de haver, no mínimo, um duplo discurso no

que diz respeito à posição dos psicólogos frente à questão. Por exemplo, a autora observa que chegam ao Conselho Regional de Psicologia (CRP-6) duas diferentes demandas de procedimento: a primeira vem daqueles que denunciam o uso de práticas não privativas desta categoria profissional ou que não fazem parte das atribuições do psicólogo, como as técnicas chamadas de alternativas, e a segunda vem daqueles psicólogos que reivindicam a autorização do CRP-6 para o uso de determinadas práticas alternativas, normalmente alegando os aspectos científicos das mesmas, o que justificaria o seu lugar junto às demais formas de atendimento psicológico. Nesse sentido, também percebeu a autora que, se por um lado existem poucas produções acadêmicas no âmbito da psicologia que tratem do tema, ao que parece elas têm um tom de reivindicação de acolhimento destas técnicas como recursos aceitos pela psicologia, o que entrava em conflito com a postura do CFP à época da pesquisa, que era de proibição das mesmas. Ou seja, parece existir um duplo anseio de reivindicação/proibição de tais práticas dentro da atuação do psicólogo. Porém, em ambas as posições não existe uma precisão ou clareza de definição do que seja uma prática alternativa e do que se define como prática científica, e os próprios critérios para se considerar o que é uma prática psicológica científica são muitas vezes relativos.

Também devemos atentar para o fato de que a tentativa de aproximar os saberes científicos e convencionais de atenção à saúde com as técnicas alternativas de cuidado é vivida por muitos profissionais que questionam a sua prática e que às vezes buscam outros referenciais de tratamento. A interpretação das terapias tradicionais e alternativas nos moldes ocidentais, mais particularmente de acordo com os nossos parâmetros científicos e culturais, também pode ser observada na prática dos médicos que exercem paralelamente à sua formação convencional as técnicas terapêuticas da tradição chinesa. Prujansky (1999), através da observação de primeiras consultas, comparou um grupo de médicos alopatas com um grupo de médicos que também utiliza as técnicas tradicionais, no que diz respeito às suas

concepções sobre a dimensão psíquica. O que se observou, no entanto, foi que enquanto os médicos convencionais apenas olhavam para os sintomas físicos dos pacientes, aqueles que utilizavam as técnicas da medicina oriental, embora usassem expressões e as terminologias desta e atendessem o paciente dentro dos moldes da técnica alternativa, também omitiam a dimensão psíquica em sua análise. Ao que parece, de certa forma a incorporação das técnicas tradicionais acaba se amoldando ao paradigma de origem do profissional, havendo uma tendência a permanecer no referencial de formação convencional, mesmo utilizando elementos do métodos não convencionais de tratamento.

Um ponto delicado a ser tratado diz respeito a que, se, por um lado, as técnicas não convencionais de tratamento representam um anseio das pessoas, profissionais e pacientes, por novas opções e concepções no campo da saúde, existe também o charlatanismo, com muita gente aproveitando-se do sofrimento e da ingenuidade alheia, fazendo promessas de curas miraculosas e impossíveis, o que pode, inclusive, retardar um tratamento convencional adequado. O perigo das práticas não convencionais de saúde é justamente o de ser um campo propício àqueles indivíduos que ingenuamente, ou não, fazem uso de métodos ineficazes ou até maléficos ao bem estar das pessoas que procuram ajuda. É o que Guggenbühl-Craig (2004) chama da vivência sombria que ocorre dentro das práticas de cuidado com o ser humano. É a imagem do falso curandeiro ou do falso profeta, que promete aquilo que não pode cumprir, com objetivos de criar um estranho e forte vínculo de poder com aquele que está precisando de ajuda. Isto acontece tanto com os terapeutas laicos como, inclusive e infelizmente, com os profissionais socialmente qualificados para o exercício de suas atividades de auxílio, como os psicólogos, os médicos, os sacerdotes, os assistentes sociais e os professores, entre outros. O autor fala do mito do *Quíron*, o “curador ferido”, o centauro sábio que possui uma ferida incurável. Ele domina as artes da cura e trata de todos, mas não pode se curar. É o arquétipo do curador-ferido. Sua ferida é positiva, na medida em que

mobiliza os profissionais acima citados a buscarem ajudar o outro, mas é negativa e sombria, quando escondida e não reconhecida o que pode tornar a ação deste profissional um veneno ao invés de um remédio. Para Brandão (1992), o *phármakon*, cujo símbolo é a serpente, é ao mesmo tempo remédio e veneno, o que também representa a dialética entre a vida e a morte. A formação de um profissional do cuidado para o sofrimento humano é longa e requer um processo de exploração pessoal, que inclui reconhecer em si a ferida que o impele a querer resolver o sofrimento alheio. Mais do que sapiência e técnica, nas artes da cura são necessários amor e compaixão, pois, como já era dito na antigüidade, ao verdadeiro terapeuta cabe curar quando possível, aliviar o sofrimento muito freqüentemente e oferecer consolo sempre. Portanto, requer modéstia e o reconhecimento dos limites da própria atuação, a consciência e a confiança nos processos naturais de cura inerentes a cada ser humano, assim como ser um mero catalizador diante dos mesmos, o que já é grande coisa.

A relação entre as formas terapêuticas consideradas convencionais e aquelas ainda não aceitas desta maneira é bastante complexa e possui muitas vertentes de análise. Não pretendemos neste trabalho criar falsas ilusões em relação aos antigos métodos de cuidado com o ser humano. Destacamos a importância da psicologia e das demais ciências da saúde como caminhos aconselháveis de obtenção de cuidado e alívio ao sofrimento humano. Porém, exploramos outros métodos a fim de ampliar nosso repertório a respeito de fenômeno tão complexo, que é o da saúde, doença e desenvolvimento pessoal. Os exercícios do *qigong*, como técnicas corporais da medicina oriental, estariam relacionados ao que Müller e Balagizi (2001, p. 3) chamam de “sistemas conceituais de medicina tradicional”, quer dizer:

[...] sistemas holísticos de medicina tradicional baseados não só no conhecimento com base na observação, mas, também, em teorias documentadas das causas das doenças. O *Ayurveda*, na Índia, *unani* nos países árabes, ou a medicina tradicional chinesa são exemplos importantes destes sistemas (MÜLLER; BALAGIZI, 2001, p. 3).

São formas terapêuticas que fazem parte de um modelo conceitual diferente daquele da ciência ocidental, mas nem por isso destituído de fundamentação. Muito ao contrário, são respaldadas por uma filosofia, um modo de compreender o ser humano e sua relação com o mundo, porém diverso daquilo a que estamos acostumados. Não vemos necessidade de considerar essas técnicas corporais e meditativas com o rótulo de terapia alternativa, complementar ou paralela; preferimos imaginá-las como fazendo parte de um *sistema conceitual de terapia tradicional*, com suas próprias regras e fundamentos. Aqui nós procuramos fazer uma aproximação com alguns conceitos da psicologia, compreender seu simbolismo, observando principalmente sua qualidade de técnica integradora do corpo, das emoções e da imaginação, do desenvolvimento da sensibilidade e, portanto, da ampliação da consciência corporal e pessoal, mas tentando não desvirtuar a sua filosofia e nem criar suposições que às vezes levem a uma interpretação equivocada das mesmas.

5.2 Terapia e aprendizagem

A psicologia e seus métodos podem servir ao ser humano oferecendo cuidado, tratando ou amenizando alguns sintomas e também ajudando em seu desenvolvimento. Assim, também a palavra terapia carrega um significado amplo, que vai além do simples alívio, ou mesmo da cura.

A palavra grega *therapeuein*, “curar”, significava, originalmente, “serviço aos deuses”. Por conseguinte, a cura ocorria, de início, num contexto sagrado. Filo faz referência a um grupo de judeus contemplativos, pré-cristãos, que chamavam a si mesmos *Therapeuts*, “quer porque professavam uma arte medicinal mais eficaz do que aquela que tinha emprego geral nas cidades (já que esta apenas cura os corpos, ao passo que aquela cura almas que se acham submetidas ao jugo de moléstias terríveis e quase incuráveis, infligidas pelos prazeres e apetites, temores e sofrimentos, pela cobiça, pelos desatinos, pela injustiça e por todo o elenco da inumerável multidão de paixões e vícios), quer por terem sido instruídos pela natureza e pelas leis sagradas a servirem o Deus vivo” (EDINGER, 1985, p. 22).

Tradicionalmente existe uma forte relação entre o curar e o serviço sagrado. Os *xamãs* são bons exemplos da fusão entre o terapêutico e o religioso. A medicina moderna, ao seguir de modo equivocado o pensamento cartesiano, separa a matéria do espírito, ficando com a matéria e deixando as questões do espírito para os religiosos ou os psicólogos, que também apenas limitadamente podem aceitar a idéia. Isso gera uma terrível divisão de saberes e competências. Mas, paralelamente, ocorre o movimento contrário de integração. A própria abordagem psicossomática, como também as psicoterapias que trabalham o corpo, são exemplos claros de formas de se tratar o ser humano que procuram não esquecer nenhuma de suas dimensões. Terapia, então, não deveria ser encarada num sentido limitado de tentar reduzir um sintoma do corpo, mas, sim, de cuidar junto com tais sintomas também dos males que acometem a psique. Ou, inversamente não cuidar do psíquico e esquecer da expressão do corpo. Ao cuidar do sintoma, se está buscando um sentido maior no sofrimento e propondo um caminho de desenvolvimento pessoal. Assim na psicologia analítica:

Segundo afirma Jung em seus escritos, o trabalho psicoterapêutico tem dois objetivos principais: em primeiro lugar, curar o analisando, livrando-o de seu sofrimento neurótico ou psicótico e, em segundo, orientar o processo que Jung denominou individuação. Na sua opinião, muitas terapias terminam, no melhor dos casos, quando é atingida a cura, sendo a individuação uma coisa distinta e que não ocorre automaticamente depois do primeiro passo (GUGGENBÜHL-CRAIG, 2004, p. 124).

Num processo terapêutico, além de buscar aliviar o paciente da sua dor, pode-se, também, tentar promover que ele integre a si mesmo aquilo que é desagradável ou desconfortável à sua consciência. Talvez as antigas práticas corporais, ao tentar resgatar o equilíbrio dinâmico do *yin* e do *yang*, também procurassem, através da vivência do corpo, aumentar a consciência daquelas partes esquecidas. Um chamado do corpo pode ser a dor ou qualquer outro desconforto, de modo que os exercícios não só trarão alívio como aumentarão

a percepção da região dolorida, buscando, num diálogo, viver o corpo como um veículo de expressão simbólica. O que pode significar resgatar os aspectos esquecidos do corpo e, portanto, da personalidade.

Os antigos filósofos do taoísmo tinham como meta experimentar cada instante de suas vidas percebendo sempre e em todas as coisas o movimento do *yin* e do *yang*. Para Wilhelm (1925/1991), um dos caminhos para se encontrar o *Tao* – a totalidade onde os opostos interagem em suas diferenças – é possível através da contemplação da vida, dos pequenos detalhes e dos grandes acontecimentos, sem uma identificação com o que é certo ou errado, bom ou mal, sadio ou doente, mas, sim, experimentando o fato de que toda tendência carrega o seu oposto, toda motivação gera um movimento contrário, sendo impossível ao ser humano livrar-se do mal sem se livrar do bem. Uma atitude dessas exige um grau de desprendimento que vai muito além das possibilidades do homem contemporâneo com a consciência concentrada nas contas a pagar ou no atraso ao trabalho em função de um trânsito imprevisto. Será possível ao cidadão comum, que vive na cidade grande, incorporar alguns dos benefícios dessas práticas? Parece que o objetivo dessas técnicas tem sido o de promover uma lenta incorporação não-verbal e não intelectual de certos princípios através de seu exercício freqüente, uma experiência que, além de terapêutica, também é pedagógica.

A terapia em seu sentido moderno difere bastante do que ocorria no contexto antigo. Atualmente tende-se a individualizar o paciente com seu sofrimento, de forma que muitas vezes, principalmente quanto aos sintomas psíquicos, o paciente passa a sentir que possui algo singular e que é o responsável pelo seu mal-estar, não conseguindo perceber que seu sintoma está inserido em um processo mais amplo. Jung (1935/2003) lembra que a medicina antiga tinha como princípio terapêutico elevar a condição do sofrimento pessoal a um referencial coletivo. O efeito curativo só poderia ser atingido em sua totalidade quando a doença, que era da esfera pessoal, fosse transformada em algo transpessoal.

No Oriente, grande parte da terapia prática se constrói sobre o princípio de elevar o caso pessoal a um situação geral válida. A medicina grega também trabalhava com o mesmo método. É evidente que a imagem coletiva ou a aplicação deve estar de acordo com a condição particular do paciente. O mito ou a lenda emerge do material arquetípico que está sendo constelado pela doença, e o efeito psicológico consiste em conectar o paciente com o sentido geral da situação. [...] Caso não se encontre essa expressão ideal, ele é novamente arremessado ao seu próprio mal, à isolamento de estar doente; ficará só sem nenhuma ligação com o mundo (JUNG, 1935/2003, p. 96).

Machado-Filho (1994) sugere que uma doença pode pertencer a outros planos de experiência, muitas vezes imperceptíveis àquele que sofre. O gesto de cura nas tradições, através de sua condição evocadora de mitos, interpreta as necessidades do paciente num plano não-verbal, promovendo uma atualização de aspectos da sua identidade. Aquele sintoma, que estava sendo traduzido em um sofrimento individual, passa a ter um significado coletivo e ser relacionado a uma imagem arcaica, daí seu simbolismo mítico. O gesto tradicional possibilitaria uma experiência simbólica permitindo à pessoa uma tomada de consciência das razões de seu sofrimento numa perspectiva mais ampla, no que reside a sua eficácia terapêutica.

Porém tal processo não pode ser considerado como algo restrito apenas ao sentido terapêutico. Estamos nos referindo a uma situação onde também ocorre uma transmissão de conhecimento e um desenvolvimento de habilidades. As figuras do promotor da cura e do professor muitas vezes confundem-se nos ambientes da medicina tradicional taoísta. As técnicas corporais normalmente são transmitidas em um contexto que se baseia numa relação de mestre – aprendiz. Aprender uma técnica como o *qigong* ou o *taiji quan* é também vincular-se a uma tradição, que será recebida em um processo de aprendizado. Para Freitas (1990), ao viver o papel de aprendiz, constela-se o mestre interior e, já para aquele que ensina, mobiliza-se também, o papel do aprendiz. Não é fácil diferenciar a terapia do aprendizado, até porque de certa forma podemos pensar num processo terapêutico como um caso particular de

aprendizagem. A relação educativa presente no aprendizado das técnicas tradicionais vai além do de certas técnicas corporais, estando também presente a incorporação de certos hábitos e atitudes e uma compreensão filosófica presente em ambos.

A psicoterapia visa a transformação da personalidade, consoante à individuação. Trabalhar com as defesas que impedem o realizar autêntico do si-mesmo. [...] Considero o campo terapêutico mais propício para se trabalhar a sombra, e o campo pedagógico, a persona. Mas ambos visam em primeira instância, o ego. [...] Mas persona e sombra não são tão separadas assim. Junto com elas há o ego. O que me permite relacionar esses dois campos, o pedagógico e o terapêutico, é a concepção de iniciação. Iniciação implica na participação da personalidade inteira, numa transformação da consciência, que vai ampliando e estruturando de forma mais abrangente (FREITAS, 1990, p. 97).

Vemos que os processos terapêuticos e pedagógicos, embora distintos, pertencentes a dois campos, possuem como elo de ligação o próprio ego, por onde estes processos se cruzam. A iniciação, nestes casos, é o próprio despertar do mestre ou terapeuta interior daquele que busca a ajuda, concomitante à mobilização do aprendiz e do ferido naquele que oferece a ajuda. Um processo de grande complexidade, onde o terapêutico e o pedagógico, embora não se misturem, podem ambos participar do processo de desenvolvimento da personalidade.

Para Hemsí (2000) somente a execução das técnicas orientais sem uma compreensão filosófica e simbólica das mesmas seria uma forma de perder muito seus benefícios. Para ele, fenômeno recente e crescente ocorre na busca de relacionamentos interculturais como forma de trilhar um outro caminho de compreensão de vida, em que acontece uma ruptura com a visão etnocêntrica, que estabelece saberes e valores ocidentais como uma verdade absoluta. Os contatos com diferentes culturas criam novas possibilidades de ser e compreender o mundo. O autor pensa no *taiji quan* enquanto disciplina com uma possibilidade de educação transcultural, uma forma de entrar em contato com a alteridade a partir da universalidade do movimento, do gesto e da assimilação filosófica presente nessa prática. O educar, considerado na filosofia oriental como uma forma de “nutrição”, é parte significativa dessas técnicas

corporais. Enquanto aprende, o discípulo incorpora uma quantidade de energia que provém da tradição e é canalizada na figura do mestre que então, no rito coletivo das práticas, pode transformar e atualizar a sua identidade.

Vimos em Sandor (1974) que os exercícios corporais chamados de técnicas de relaxamento seriam uma forma de promover a comutação entre consciência e inconsciente. Existem várias disciplinas que trabalham o relaxamento e a integração dos opostos, incluindo nelas os exercícios tradicionais, porém não é tão simples definir a que tipo de trabalho corporal correspondem: “No caso da disciplina do T’AI CHI não se trata de ‘relaxamento’ no sentido literal, mas de complexas coordenações em várias categorias físicas e psíquicas” (Ibid., p. 88). Para ele, conforme já tratamos, as técnicas de relaxamento podem ser utilizadas no *setting* psicoterápico, mas não são exclusivas dele, podendo ser aplicadas nos campos da educação e das artes, entre outros, talvez com diferentes propósitos.

Conforme já destacamos anteriormente, Bloise (2000) comenta a este respeito enfatizando que as técnicas corporais e meditativas taoístas não deveriam ser misturadas no mesmo *setting*, porém defende que as duas podem ser complementares no processo de individuação. O autor observa na análise que não convém ao terapeuta interferir no processo do paciente, nem introduzir elementos estranhos ao universo deste. O terapeuta tem direito às suas crenças e opiniões, mas não deve de modo algum contaminar o campo analítico. Um outro ponto que Bloise questiona é se seria possível trabalhar com elementos da sombra, dentro das técnicas tradicionais. O próprio Jung era de opinião que a psicoterapia, seja a psicologia analítica ou a psicanálise, apresentava os meios mais apropriados para se trabalhar os aspectos conflituosos do inconsciente, sendo que as práticas tradicionais funcionavam num nível além do inconsciente pessoal. A esse respeito, voltamos a Freitas (1990) que articula os dois campos: o da psicoterapia – local reservado e protegido, onde é possível o trabalho com a sombra – e o campo da vivência simbólica em grupos – local de trabalho onde pode

ocorrer um fortalecimento da persona, este normalmente com um caráter mais formativo e educacional. No entanto, nada impede que alguém faça análise e também pratique o *qigong*, o *taiji quan*, a ioga ou alguma forma de meditação. Uma prática poderia complementar os benefícios da outra, possivelmente ampliando-se mutuamente.

Estamos falando de uma prática que simultaneamente inclui dimensões como a pedagógica, a filosófica, a disciplina espiritual, o lazer, a atividade física, a expressão artística e, também, aspectos terapêuticos. Talvez o melhor exemplo dessas diversas facetas estejam descritos no livro de Huang (1979), onde a figura do terapeuta e do professor se misturam, e se procura desenvolver a consciência do *taiji* não apenas através dos movimentos corporais, mas também através do trabalho grupal, das leituras filosóficas, das caminhadas pela floresta, do desenho e da pintura, do contar histórias, entre outras. Pensar o *qigong* ou o *taiji* enquanto terapia é discriminar apenas um dos aspectos dessas práticas e deixar de lado outros muito importantes. O fortalecimento do corpo e das emoções pode ser apenas um primeiro passo para um aprendizado e para o desenvolvimento pessoal. Assim vemos que nessas técnicas, o educacional e o terapêutico podem convergir como dois rios que correm paralelamente para desembocar no mar.

Existe uma grande importância nos aspectos educacionais presentes nas técnicas corporais taoístas, onde acontece um aprendizado transcultural decorrente do contato com elas mesmas, que não se restringe ao aprendizado de certos exercícios ou técnicas de meditação. Uma pessoa começa pelo aprendizado dos exercícios, em seguida interessa-se pela filosofia, pela língua, pela arte, e procura aprender ainda mais outros aspectos dessas culturas. Um movimento inverso ocorre, por exemplo, com os capoeiristas que saíram do Brasil, emigrando para os EUA ou Europa. Seus alunos estrangeiros, além de incorporarem a técnica da capoeira, passaram a se interessar pela cultura afro-brasileira, religiosidade, culinária, música e literatura brasileira, alguns chegaram a estudar português e quase sempre incluem

em seu roteiro de viagem pelo mundo, a cidade de Salvador. Aprendem do Brasil algo que não sai nos telejornais nem está na *internet*. Através de um contato humano, conhecem talvez o melhor lado do Brasil, o da nossa rica cultura. Os europeus e os americanos entram em contato com a *mandinga* da capoeira, e nós, entre outros ocidentais, aprendemos o *qi* das terapias orientais. Essa troca cultural, educação transcultural, permite um intercâmbio entre os diferentes povos, não aquele intercâmbio burocrático da diplomacia internacional, mas, sim, uma comunicação humana através do gesto, do movimento, da arte, da educação, das diferentes línguas, das formas tradicionais de cura, que nos permitem perceber que, lá no fundo, todos pertencemos a um único mundo, um *unus mundus*.

5.3 Aprender e cuidar do corpo

O corpo não é a única dimensão simbólica da personalidade. Byington (1988) refere-se também à natureza, à sociedade e aos aspectos ideativos-emocionais como dimensões que a estruturam. Todas as quatro dimensões são unidas, só podendo haver uma separação teórica, com propósitos de estudo, por exemplo. As quatro unem-se em suas qualidades arquetípicas, permitindo a experiência de certos símbolos presentes tanto no desenvolvimento, quanto em características da personalidade. Neste estudo, escolhemos o corpo como porta de entrada para estudarmos alguns aspectos que envolvem o ser humano.

Falamos, anteriormente, a respeito dos fenômenos psicossomáticos e também das técnicas corporais terapêuticas como um recurso para se lidar com transtornos desta esfera. Conforme já expressamos, a separação entre corpo e psique é uma concepção cultural, aceita muitas vezes como uma verdade natural, mas que tem sido questionada do ponto de vista acadêmico, embora a incorporação de uma perspectiva biopsicossocial do ser humano e o seu

real significado ainda se encontre distante da população em geral, ou mesmo dos profissionais da saúde (DE MARCO, 2003). A palavra “psicossomática” pode ser inadequada, por aparentemente significar que existem fenômenos psicossomáticos e também aqueles ligados apenas ao corpo e outros somente psicológicos. Isso gera uma confusão, na medida em que não existe tal exclusão. Jung já havia notado que uma característica presente no pensamento europeu (e por que não ocidental ?), é justamente sempre esquecer um ou outro. Daí frases como: “ – Não se preocupe com esse cansaço, isso é apenas psicológico”, ou “ – Isto não é emocional, mas sim uma dor de verdade.”, serem ouvidas muito frequentemente nos mais variados lugares.

Byington (1988, p. 33) sugere a expressão “manifestação corporal simbólica” ao invés de doença psicossomática, ao propor que o corpo, saudável ou enfermo, se expressa através de símbolos da mesma forma. Quando alguém sente um desconforto gástrico, um mal-estar, um vazio, logo se percebe que está com fome. Se alguém não dorme à noite, pode relacionar tal fato a um assunto não resolvido. Não são necessariamente sintomas, mas sim uma linguagem corporal arcaica avisando o ego para resolver certas necessidades não satisfeitas. E o símbolo expresso como doença, também pode tratar-se de um chamado, sendo a única diferença das situações acima, o fato que o ego não consegue assimilar o significado do sintoma, e não percebe qual necessidade pessoal pede para ser resolvida. Por isso, pode-se dizer que o sintoma corporal aponta o caminho para a solução do conflito. A grande dificuldade é compreender seu significado, o que só é possível através da vivência do símbolo.

Partimos do princípio da unidade entre psique e soma, na realidade correspondendo a uma continuidade de processos que envolvem a fisiologia corporal, as sensações, as emoções, os pensamentos, as fantasias e a imaginação. O corpo é a matriz onde se expressa a vivência psíquica. A psique é uma faculdade imaginativa ligada ao corpo, mas que ao mesmo tempo molda e nele estabelece transformações de acordo com a vida imaginária e com os

dinamismos arquetípicos. Para nós, a doença, cuja expressão pode se dar tanto na esfera psíquica como em uma manifestação comportamental ou motora, ou ainda numa resposta orgânica, em parte advém justamente da formação de uma descontinuidade entre o psíquico e o somático. Já abordamos a possibilidade de dissociação de determinados conteúdos – a parte afetiva e energética sendo expressa pelo corpo e sua parte imaginária permanecendo oculta – e a transdução (RAMOS, 1994) permanece como a forma de restabelecer uma comunicação entre os aspectos separados destes conteúdos. Tal descontinuidade pode ser bastante intensa, o que caracteriza uma verdadeira cisão na personalidade e uma grave psicopatologia, ou pode ocorrer de uma forma mais branda, o que é visto em alguns quadros psicossomáticos. Podermos assim dizer que existem certas zonas de descontinuidade entre a psique e o corpo presentes em cada pessoa, o que caracterizaria a expressão de determinados sintomas.

Pensamos que o uso de recursos não-verbais, como os corporais, seja adequado para de certa forma criar pontes nas zonas de descontinuidade, unificando aspectos onde existe uma separação entre o que ocorre de forma corporal e o que acontece psiquicamente. Assim, as técnicas corporais taoístas são formas de criar uma “sutura” entre a vivência das sensações e emoções e a imaginação. Tal sutura não acontece de imediato ao se iniciar uma prática deste tipo, mas, sim, vai se constituindo ao longo das repetições dos exercícios, às vezes de forma imperceptível.

Bloise (2003) comenta a respeito da diferença entre o corpo como veículo de expressão simbólica, tal como normalmente é visto na psicologia analítica e o corpo como um instrumento a ser transformado, tal como acontece nas técnicas taoístas. Com isto o autor não sugere um antagonismo entre as duas concepções, mas considera que em ambas o corpo é visto como símbolo e instrumento, só que a partir de diferentes pontos de vista. Como já descrevemos, Sandor (1974) propõe um método em que não apenas se faz uma leitura corporal ou se interpreta os sinais e expressões do corpo, mas propõe formas de agir sobre e

com o corpo, numa situação de forte interação pessoal, que para nós é um exemplo de uma prática que dá conta do corpo ao mesmo tempo enquanto símbolo e instrumento de transformação.

O corpo, nas técnicas corporais taoístas, deve ser treinado e cultivado: no *qigong*, por exemplo, a arte do cultivo da energia, deve-se aprender a respeito do funcionamento do corpo, sentindo o mesmo, mas sem perder a sua dimensão simbólica, que se encontra descrita na filosofia que fundamenta as práticas. Assim manter o equilíbrio entre os aspectos *yin* e *yang*, refere-se inicialmente a harmonizar corpo e espírito e pode ser interpretada como fornecer um equilíbrio, criar uma ponte entre o ego e o inconsciente. Observamos que a proposta desse treino e cultivo num nível primário é justamente fortalecer a continuidade entre psique e soma, devolvendo ao praticante a saúde em seu sentido mais amplo, de forma que ele, assim, possa empreender seu caminho de desenvolvimento pessoal a partir do fortalecimento prévio, que inclui tanto o corpo, como a vida emocional e social.

5.4 Estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas

O taoísmo é uma filosofia que trata da relação do ser humano com a natureza. Os antigos filósofos taoístas não faziam uma idealização da natureza. Para eles a natureza, além de ser a grande maravilha que nutre a vida, possuía uma dimensão terrível, capaz de devorar seus entes sem a mínima piedade. O ser humano era concebido como parte da natureza, porém uma parte menor, quando comparada aos rios, às florestas, ao céu, aos astros, e era dotado das mesmas leis e princípios que regiam a grandiosidade em seu entorno. Esses filósofos não pensavam que houvesse alternativa ou escolha do ser humano frente a sua natureza. Ou harmonizava-se com ela ou corria o risco de uma vida sem consciência. Mesmo

harmonizando-se, um dia pereceria frente à sua força descomunal; ainda assim a possibilidade de se harmonizar era uma solução para seguir os desígnios da força maior. Como já dissemos, acreditavam esses filósofos que havia um princípio unificador que organizava toda a vida, que a denominaram *Tao*. Para eles, a criança muito pequena, o animal, a planta, a montanha, ou o vento, representavam a natureza da vida em sua essência e assim seguiam espontaneamente o seu curso. Ao amadurecer, a criança progressivamente afasta-se da natureza viva, ou seja do *Tao*, a ponto de sentir-se isolada na sua condição de ser humano e esqueça-se das suas origens. A condição humana corresponderia a esse afastamento das suas origens, o que haveria por terminar na morte, comum a todas as coisas vivas, que não era vista como o fim, mas como um retorno inevitável ao início. O filósofo procurava inverter este processo, buscando uma religação com as suas origens e, portanto, com o *Tao*. A condição do sábio filósofo era daquele que reencontrava o mesmo estado vivido pela criança, de ligação com o *Tao* e para isso precisava encontrar o equilíbrio entre os aspectos *yin* e *yang*, presente em todas as coisas.

A proposta dos filósofos taoístas em muito se assemelha a uma jornada heróica. Rubio (2001), ampliando os estudos de Campbell sobre o mito do herói¹², fala da “aventura mitológica do herói” (RUBIO, 2001, p. 93) que se encontra descrita na fórmula: separação-iniciação-retorno. Como vimos, a meta taoísta envolve uma separação da natureza, em seu estado inicial representado pelo círculo vazio, o *wuji* – semelhante a imagem da serpente que engole a própria cauda, o *uróboro*, o estado primordial – seguida de uma iniciação, que é o envolvimento com as práticas corporais de integração do *yin* e do *yang*, a vivência do *taiji*, da possibilidade de conviver com as contradições e de conciliar as diferenças e por último o

¹² “Além disso, não precisamos correr sozinhos o risco da aventura, pois os heróis de todos os tempos a enfrentaram antes de nós. O labirinto é conhecido em toda a sua extensão. Temos apenas de seguir a trilha do herói, e lá, onde esperávamos matar alguém, mataremos a nós mesmos. Onde imaginávamos viajar para longe, iremos ter ao centro da nossa própria existência. E lá, onde pensávamos estar sós, estaremos na companhia do mundo todo” (CAMPBELL, 1992, p. 131).

retorno à fonte original, quando transcende-se a dualidade e torna-se uno, correspondendo a identificação com o centro da vida, o *Tao*.

Mas o herói taoísta não é aquele que realiza grandes feitos e conquistas de vulto. Muito pelo contrário, pode passar despercebido, pois garante o poder de sua virtude permanecendo no não-valor das coisas do mundo e da sociedade. Isso pode parecer contraditório com as figuras heróicas que se expressam superando desafios de visível magnitude, porém o herói possui muitas faces, existindo mais de uma possibilidade para a sua expressão:

O herói não se apresenta dentro de um modelo único. Ele se manifesta como dois tipos possíveis: o herói físico e o herói místico, o herói físico é aquele que, diante de monstros que lhe limitam o caminho, faz uso das armas que possui para se proteger, matando o inimigo; o herói místico, por sua vez, empreende uma viagem optando por outro caminho, para dentro de si mesmo, e suas armas não cortam nem matam, fazem-no se defender de inimigos que o impedem de seguir sua jornada rumo ao centro, ao Uno ao integral, ao completo (RUBIO, 2001, p. 94-95).

Dois caminhos: um passa pela luta e conquista das coisas do mundo exterior, os empreendimentos e realizações visíveis, o outro é a realização interna, da amplificação do espaço psíquico. Ambos conduzem a importantes feitos, atualizando cada um a seu modo, as possibilidades de vivências míticas, no entanto seguido direções opostas que quem sabe possam algum dia se encontrar.

Dentre os mitos heróicos ocidentais, podemos encontrar algumas correspondências com nosso tema na saga dos cavaleiros medievais. No que diz respeito ao corpo, a experiência mítica do herói se assemelha à jornada vivida por Parcival. Para Keleman (2001), como afirma em seu trabalho desenvolvido com Campbell, a terra devastada por onde o cavaleiro perambula representa o corpo esquecido ou abandonado. O desafio do herói, nesse caso, corresponde a uma transformação emocional profunda. Seu significado é encontrado no caminho que possibilita atravessar a terra devastada do orgulho e alcançar o castelo da

compaixão, em que se encontra o tesouro do *Graal*. A fórmula mágica que permite esse encontro pode ser aprendida através da realização de certos rituais, que no caso do corpo correspondem ao que Keleman chama de corporificação da imagem, ou seja, rituais que ajudam no preenchimento e enraizamento da imagem do corpo.

Quando descrevemos as técnicas de desenvolvimento taoísta, nos referimos ao herói místico. Estamos falando do herói que luta contra a própria ignorância e limitação pessoal, decependo as cabeças de seus apegos, medos, obsessões, compulsões e outros demônios que bloqueiam o caminho em direção ao tesouro interior que é a conquista da experiência da completude. O herói arquetípico busca afirmar a sua personalidade e possibilitar a conquista de uma identidade coletiva fundamentada numa experiência humana mais genuína.

Os taoístas desenvolveram métodos, segundo Jung, formas de alquimia oriental, a fim de se reconciliar com a sua natureza profunda. Essas técnicas eram formas de desenvolvimento e exploração pessoal e também métodos terapêuticos e de cura num sentido amplo: a cura de seu distanciamento com as leis que possibilitam estar em contato com a vida e com a totalidade psíquica. O bem-estar produzido por suas técnicas não decorre de formas de tratar sintomas, mas de fortalecer a raiz da vida que existe em cada um, o que a grosso modo pode inicialmente se expressar como um tratamento de determinadas doenças e sintomas. Até porque para esses antigos filósofos, a doença era uma forma de desarmonia com o *Tao*, uma separação e desequilíbrio entre as energias *yin* e *yang*. Assim, trabalhando-se o corpo, aprendendo suas leis e participando das mudanças que acontecem no mesmo, os pólos contrários seriam harmonizados. Aprende-se a respeito do corpo, mas não a respeito do *Tao*. Conforme diziam os antigos filósofos, o caminho que conduz a integração se dá pelo diminuir e não pelo acrescentar: o princípio do agir-sem-constrangir, onde nada se faz e no entanto nada fica sem ser feito.

O aprendizado proveniente das técnicas corporais orientais é um caminho de individuação? Jung concebia o termo individuação no “sentido de um processo que gera um ‘*individuum*’ psicológico , ou seja, uma unidade indivisível, um todo” (Id., 1939/2000, p. 269). Portanto, trata-se de um processo que vai na direção de uma maior diferenciação psíquica, cuja meta é proporcionar o diálogo da consciência e do inconsciente – a função transcendente – em que ocorre a vivência do símbolo como elemento unificador dos opostos. A meta de qualquer terapia, então, vai além da cura dos sintomas: “é a de conduzir a personalidade em direção à totalidade” (Ibid., p. 282). Tal processo é arquetípico, não existindo um método que o desperte, mas, ao contrário, o método seria um meio de possibilitar à consciência uma participação ativa nesse processo. Assim, as técnicas corporais das tradições orientais, se bem conduzidas, são formas de um aprendizado com o corpo que reproduzem temas e imagens relacionados a determinados aspectos arquetípicos.

A meta taoísta de integração do homem com o *Tao* pode ser descrita como um processo de iluminação ou transcendência pessoal. A diferença entre o sábio iluminado e o homem comum não é tão aparente quanto possa ser imaginada. O homem comum vive em contato com os deuses e as forças da natureza, sendo por estas influenciado, geralmente sem se dar conta disto, podendo na patologia ser por elas dominado. O sábio também sofre essa influência, só que se propõe a transcendê-la ao seguir seu fluxo com uma certa consciência.

De uma forma geral, pode-se fazer uma distinção entre o indivíduo normal, que vive no mundo das formas, sob a luz do Sol e da Lua, e o ser iluminado. Este não vive comandado pelas divindades, pois consegue transcendê-las. O sábio supera as divisões do mundo das formas e capta a luz que está além do Sol e da Lua. Ele absorve o Tao, que está no centro de todas as coisas, inclusive no coração dos homens, e é por ele guiado. O iluminado não compreende o Tao, no sentido de explicá-lo, mas nele se fundamenta (BLOISE, 2000, p. 227).

O processo de individuação corresponde a um aumento de consciência quanto aos conteúdos do inconsciente, um deslocamento do centro da consciência da periferia da psique

para um espaço intermediário, mais próximo do centro da totalidade. Assim se é menos dominado por tendências psíquicas involuntárias e há um maior diálogo com as mesmas. Não se explica tal fato, é um processo que assim é vivido.

Voltando a alguns aspectos desenvolvidos ao longo de nosso trabalho, vimos que Jung (1939/2000) supunha que o modo como os ocidentais e os orientais participaram do processo de diferenciação psíquica foi quase que oposto. Para aos filósofos orientais, o que chamamos de inconsciente era conhecido como uma “consciência superior”, sendo a consciência ou o ego um aspecto considerado inferior. Muitos de seus métodos de desenvolvimento espiritual propunham uma eliminação ou superação do ego e uma fusão com a “supra-consciência”. Pode-se dizer que seus métodos promovem uma ampliação notável da consciência e uma busca de que esta seja assimilada pelo inconsciente, uma situação onde sujeito e objeto podem se tornar quase que idênticos, uma situação em que “uma quantidade infinita de coisas desemboca em um todo indefinido” (Ibid., p. 281). No ocidente, a situação de certa forma é oposta. Jung supunha que, por muitos séculos buscou-se uma assimilação do inconsciente pela consciência. A consciência dos ocidentais por todos os meios tentou abarcar os conteúdos do inconsciente, mas, como isso é impossível, a repressão foi o mecanismo de tentar subjugar as tendências do psiquismo inconsciente, tendo como resultado toda a sorte dos mais variados sintomas.

Mas também vimos que Jung percebeu, em seus estudos sobre a alquimia medieval e posteriormente ao entrar em contato com a filosofia taoísta, que o propósito de ambas era reproduzir no ser humano um processo de transformação, o qual consistia na possibilidade de complementação das polaridades opostas: no caso da alquimia, representado pelas “núpcias químicas” ou *coniunctio* que levaria à transformação do metal bruto no ouro filosófico; na filosofia taoísta, pela integração do *taiji*, dos pares *yin* e *yang*, a realização do *Tao*, em outras

palavras, o caminho em busca da totalidade, a não identificação com os aspectos parciais da personalidade.

Em seu método, Jung propõe seguir as tendências naturais do desenvolvimento orquestrado pelos arquétipos, que é a harmonização entre os opostos. Nas suas palavras, uma identificação com os valores da consciência ou com os aspectos inconscientes seria como um ferreiro que tem preferência pelo seu martelo ou por sua bigorna. A psique vive a individuação tal como uma barra de ferro sendo forjada pelas altas pressões geradas entre a consciência e o inconsciente: “Isto significa combate aberto e colaboração aberta ao mesmo tempo. Assim deveria ser evidentemente a vida humana. É o velho jogo do martelo e da bigorna. O ferro que padece entre ambos é forjado num todo indestrutível, isto é, num *individuum*.” (Id., 1939/2000, p. 281) Portanto, é um processo que ocorre sem uma identificação com aspectos parciais, seja do ego ou daqueles relativos ao inconsciente. A vivência simbólica é poder comunicar e fazer dialogar ambas as partes.

No taoísmo busca-se ampliar a consciência, sem perder o contato com as raízes da vida. Daí a importância do trabalho com o corpo. Vai se formando a articulação entre imaginação e o corpo. Na criança, a vivência corporal é descoordenada e impulsiva, espontânea, forte e flexível. Ao longo do desenvolvimento a vivência imaginária dá forma ao corpo, tornando-o coordenado e útil, eficaz em seus atos e na velhice, o corpo padece e fica fraco, só restando então a possibilidade da imaginação, que continua para além da decrepitude orgânica.

A criança aqui aparece como símbolo da energia original, da essência humana, da ligação do homem com a natureza. A condição humana implica um distanciamento das suas origens e construção de sua identidade pessoal e social. A religação com a natureza acarreta não uma regressão ou retrocesso, mas sim uma ampliação das suas potencialidades. O velho torna-se sábio ao se ligar com a criança, é o arquétipo do velho-criança, do mestre-aprendiz,

ou mesmo o do médico-ferido, o representante da sabedoria. Ao mesmo tempo em que se amadurece, busca-se o reencontro com as origens. Isto não é dado, mas sim uma tarefa que exige uma certa disposição e esforço pessoal.

O processo de amplificação e maior discriminação dos sentidos corresponde a um estado de consciência corporal favorável à vivência simbólica. As práticas corporais como as estudadas neste trabalho possuem certos motivos que, expressos pelo corpo, possibilitam à consciência um aprendizado que vai além do aumento da percepção corporal e permitem a incorporação de certos elementos dentro de um aprendizado global, como: a integração das polaridades opostas, a noção do centro e do círculo, a experiência simbólica de vida-morte no fluxo respiratório, a expansão e o recolhimento. Acreditamos que tal aprendizado possibilita ao praticante desenvolver sua maneira particular de lidar com os símbolos do corpo e que, assim, poderá favorecer um estado receptivo, transformando o conflito em diálogo, entre o que Jung considerou como as duas realidades anímicas fundamentais do ser humano: o ego e o inconsciente. Elas podem ser representadas pelo velho e pela criança, a totalidade integrada é o sábio filósofo realizado.

Longe de um equilíbrio estático, entendemos esse processo como algo dinâmico. A cada síntese obtida, surge já uma tendência, uma nova direção a ser seguida, sendo o sentido do *Tao*, ou do Si-mesmo, uma sintonia com o desafio de buscar integrações cada vez mais sensíveis: não estagnar, fluir com a mudança com consciência. Essa harmonização que busca novos patamares de equilíbrio possibilita lidar com problemas emergentes e portanto auxilia a consciência na busca de novas soluções, a superação da própria estrutura e o encontro constante com novas formas de participar da dinâmica da vida.

CONCLUSÕES

Buscamos estabelecer comparações entre alguns conceitos da psicologia analítica e as técnicas corporais terapêuticas fundamentadas na filosofia taoísta. Ao longo do trabalho pudemos perceber uma grande dificuldade em conciliar idéias provenientes de dois modelos de concepção de ser humano, historicamente tão distantes. No entanto, devemos observar e destacar que Jung (1929/1990) já tinha estabelecido, desde 1929, a filosofia taoísta e suas práticas terapêuticas e de desenvolvimento humano como um objeto de estudo para sua teoria psicológica. Portanto, nada mais fizemos que procurar explorar um pouco o caminho por ele já iniciado.

Observamos que existem técnicas corporais terapêuticas tradicionais cuja definição, a partir de Mauss (1974), corresponde justamente à maneira como as pessoas nas diferentes sociedades sabem servir de seus corpos como forma de promoção do cuidado com a saúde. São técnicas perpetuadas tradicionalmente através da educação, principalmente por possuírem uma eficácia decorrente de seu uso tanto na ação concreta quanto na simbólica. Apresentamos uma técnica corporal terapêutica fundamentada na filosofia taoísta, conhecida por *qigong*, que corresponde a complexas coordenações tanto físicas quanto psíquicas, realizada através de exercícios, métodos de relaxamento, formas de meditação e técnicas de respiração. Busca-se dentro desse método desenvolver uma maior consciência corporal e, paralelamente incorporar elementos que compõem seus aspectos filosóficos, como o da energia *qi*, e os aspectos *yin* e *yang*. Atualmente existem pesquisas clínicas que procuram demonstrar sua eficácia terapêutica, principalmente em sintomas relacionados ao stress e às doenças psicossomáticas, onde a principal hipótese é que tais técnicas de algum modo agiriam a favor da recuperação e manutenção da homeostase, o que em consequência possibilitaria a diminuição dos sintomas psicossomáticos.

Sabe-se que Jung já possuía uma concepção de corpo integrado à dimensão psíquica. Em seus estudos com os experimentos de associações já verificava, primeiro experimentalmente, a inter-relação entre os aspectos psíquicos e somáticos, e, posteriormente, também trouxe contribuições a esse campo pela análise de sonhos e observações clínicas.

Na psicologia analítica podemos pensar numa abordagem psicossomática, onde a doença se apresenta como a expressão de um símbolo no corpo e, numa visão prospectiva dos fenômenos, representa uma forma de auto-regulação psíquica. Nesta abordagem, através da expressão somática, busca-se uma integração entre certas dimensões da personalidade, que devido a conflitos ou uma impossibilidade de elaboração, forma cisões entre determinados afetos que são experimentados como sintomas físicos, enquanto suas correspondentes imagens permanecem inacessíveis à consciência.

Jung (1916/1983) chamava de função transcendente a possibilidade de um diálogo entre o ego e o inconsciente, experiência psicológica que considerava como uma evidência de diferenciação e integração da personalidade. Desenvolvendo este tema, Ramos (1994) descreve como transdução psique-corpo a possibilidade de comunicação psicossomática, sendo o sintoma do corpo um caminho de integração e desenvolvimento da personalidade, desde que devidamente elaborado.

Buscamos ao longo do trabalho delimitar um grupo de técnicas corporais conhecido com técnicas de relaxamento. Numa perspectiva ligada à neurofisiologia, tais técnicas correspondem a formas de reverter os estados de stress patológico, que se expressam tanto em sintomas orgânicos como psíquicos, ou ainda sociais. Vimos que através de determinadas técnicas de relaxamento é possível criar uma situação favorável tanto à recuperação, como à prevenção destes problemas, estado este denominado resposta de relaxamento. Em nossa análise, consideramos que a busca da auto-regulação envolve não apenas o retorno a um patamar inicial de equilíbrio ou a constância do meio interno, mas também a possibilidade de

um equilíbrio em níveis cada vez mais complexos, o que implicaria em um processo que podemos chamar de equilibração psíquica, facilitado por uma aprendizagem através do corpo durante as práticas de relaxamento, sensibilização e conscientização corporal. Também, conforme a visão de Sandor (1974), entendemos as técnicas corporais como formas de comutação psicofísica, onde o corpo, além de funcionar como um veículo de expressão simbólica, também pode ser considerado um instrumento de intervenção terapêutica ou educacional. Através da manipulação ou do uso terapêutico do corpo é possível encontrar um recurso de elaboração simbólica que contribua para o processo de desenvolvimento psíquico, da individuação.

Jung estudou as técnicas corporais e meditativas do taoísmo e outras do oriente, buscando ampliar seu conhecimento a respeito do inconsciente coletivo. Encontrou na descrição dessas técnicas situações muito semelhantes às que já conhecia na vivência do atendimento clínico. Dentre suas diversas observações destacamos as correspondências entre as figuras do inconsciente presentes em sua teoria e aquelas descritas nos textos taoístas e a noção de polaridades – importante em sua concepção dinâmica da psique e bastante presente na filosofia tradicional na forma dos aspectos *yin* e *yang* – sendo possível pensar em uma possível correlação entre o Si-mesmo – o centro da totalidade psíquica – e a noção do *Tao*. O que era descrito no pensamento filosófico taoísta como um retorno às origens e como uma integração com as leis primordiais presentes no *Tao* seria análogo ao que Jung considerou como processo de individuação, isto é viver o desenvolvimento que corresponde a recuperar o diálogo entre o ego e o Si-mesmo.

Também é importante destacar as advertências de Jung a respeito do uso indevido dessas técnicas corporais e meditativas pelos ocidentais: no oriente tradicional, as pessoas não separavam o material do espiritual, o corporal do psíquico. No ocidente moderno, é muito comum as pessoas esquecerem-se sempre de um ou de outro: treina-se o corpo, esquece-se da

mente; cultiva-se o psíquico, esquece-se do corpo. Nisto estaria o perigo de imitar as técnicas tradicionais reforçando essa divisão. Tais práticas seriam saudáveis, caso o praticante tenha claro a noção de que a vivência simbólica só é possível através do cultivo do corpo e do psíquico dentro de uma continuidade da experiência.

Concluimos que existem semelhanças entre o modo como a psicologia analítica entende o desenvolvimento da personalidade e o processo de individuação e o modo como os antigos filósofos do taoísmo concebiam o ser humano e sua integração com a natureza. No entanto, percebemos a impossibilidade de se misturar a disciplina científica e o conhecimento filosófico por nós estudado. Se, de um lado, a psicologia possui suas bases teóricas, por outro, as práticas taoístas também possuem a sua. Isto, além dos paralelos encontrados, confirma a hipótese de Jung de que o ser humano compartilha os mesmos padrões de funcionamento psíquico, os quais, independentemente de distâncias temporais ou espaciais, podem se repetir em diferentes motivos, imagens ou discursos. Podemos, então, supor que, mais do que um paralelismo existe uma complementaridade entre os processos de desenvolvimento encontrados nas duas teorias comparadas.

As técnicas por nós aqui apresentadas correspondem a um sistema conceitual de terapia tradicional. Nos seus locais de origem, eram a única opção de tratamento. Com a sua disseminação para outros países e culturas, adquiriram outros papéis. Não são métodos a serem vistos como uma panacéia para alcançar a cura de sintomas difíceis de serem tratados, mas correspondem a formas de se lidar com o sofrimento humano, em um sentido amplo, e de promover um desenvolvimento pessoal, pois, por permitirem uma descentração de pontos de vista, favorecem aos praticantes outras perspectivas de contato com o mundo e os outros, tornando portanto possível a transcendência de uma identidade limitada para uma que possibilite a identificação com significados mais amplos a respeito da natureza do ser humano.

Uma outra questão que nos pareceu importante é relativa ao quanto Jung teria absorvido diretamente das filosofias do oriente e incorporado às idéias da psicologia analítica. Em outras palavras, o quanto Jung encontrou de paralelo com as filosofias e práticas do taoísmo e o quanto ele aprendeu e incorporou dessa filosofia à sua teoria? Para nós, esta pergunta por enquanto fica sem resposta. Seria legítimo supor a existência de uma fase teórica de Jung que teria surgido após 1929, fruto de seu contato com o pensamento oriental? Por outro lado e especialmente em relação a seu colaborador Richard Wilhelm, será que suas traduções dos textos clássicos já não interpretavam a filosofia oriental à luz da abordagem junguiana? O quanto suas traduções são neutras e isentas das idéias de Jung? Dependendo da resposta a esta questão poderemos até arriscar a suposição de que uma boa parte do que hoje no ocidente entende-se sobre o taoísmo e suas práticas terapêuticas, é de certa forma intermediado pelo pensamento de Jung.

Mas, de qualquer forma, até agora entendemos que uma complementação de recursos terapêuticos entre a proposta da psicologia analítica e os métodos corporais do taoísmo seja uma boa maneira de articulação entre as duas práticas, desde que não deixemos que cada uma perca a sua especificidade. Assim, pontuamos o valor terapêutico e educacional das técnicas corporais tradicionais, que podem ser modos de ampliação do repertório pessoal, por desenvolverem tanto a sensibilidade como a consciência corporal. Sua prática acontece a partir de uma relação de aprendizado, onde incorporam-se valores filosóficos, desenvolvendo paralelamente os sentidos corporais. Isto permite, dentro de determinados limites, uma integração corporal, ao levar-nos a aprender sobre o funcionamento e as dimensões do corpo numa perspectiva simbólica, o que desemboca em resultados terapêuticos. Podemos perceber que se aprende com o corpo sendo este um caminho, uma ponte, um canal de comunicação entre o ego e o Si-mesmo.

O cultivo desse fluxo energético, compreendido como o corpo vivo e integrado, pode ser entendido como uma administração de recursos vitais. Os recursos sempre são escassos e limitados; apenas a ilusão humana acredita nos recursos como algo infinito. Inclusive a vida humana é finita. Cultivar o possível é aprender lidar com o pouco ou o muito dos recursos que se tem em mãos. Assim, foram propostos pelos antigos filósofos métodos de cultivo e administração dos recursos corporais, de modo a possibilitar posteriormente a sua transformação. Aprender com o corpo é a arte de desenvolver e ampliar a cartografia psíquica, possibilitando um redimensionamento pessoal. Mas isso só é possível dentro de uma transformação constante de valores sem se deixar estagnar e evitando o desgaste para, assim, poder aventurar-se num campo que permanece em constante mudança. Encontrando no meio das mudanças e transformações aquele ponto que permanece constante e presente ao longo do tempo e do espaço, o qual, que independentemente do nome que lhe seja atribuído, permanece no centro da experiência, não sendo possível vê-lo nem tocá-lo. Mas há como sentir a sua presença.

REFERÊNCIAS

ALBERTINI, P. A sexualidade e o processo educativo: uma análise inspirada no referencial reichiano. In: AQUINO, J.G. (org.) *Sexualidade na escola: alternativas teóricas e práticas*. São Paulo: Summus, 1997. p. 53-70.

ANGELLOTTI, G. A técnica do relaxamento no controle do stress. In: LIPP, M.E.N. (Org.). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 223-227.

AUGÉ, M. *O sentido dos outros: atualidade da antropologia*. Petrópolis: Vozes, 1999.

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. *O diagnóstico na medicina chinesa*. São Paulo: Andrei, 1992.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Disponível em: <http://bases.bvs.br>. Acesso em 22 set. 2004.

BLOISE, P.V. *O tao e a psicologia*. São Paulo: Angra, 2000.

_____. *O desenvolvimento da personalidade na perspectiva da psicologia analítica e taoísta*. 2002. 204 f. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria) – Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2002.

_____. O corpo integrado e o processo de individuação. In: III CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE PSICOLOGIA JUNGUIANA, Salvador, Abr. 2003. 1 CD-ROM.

BOLTANSKI, L. *As classes sociais e o corpo*. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

BRANDÃO, J.S. *Dicionário mítico-etimológico da mitologia grega*. Petrópolis: Vozes, 1992.

BYINGTON, C. *Dimensões simbólicas da personalidade*. São Paulo: Ática, 1988.

CAMPBELL, J. *O poder do mito*: Joseph Campbell, com Bill Moyers. São Paulo: Palas Athena, 1992.

CAPRA, F. *O tao da física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental*. São Paulo: Cultrix, 1989.

CHEN, K.W.; TURNER, F.D. A case study of simultaneous recovery from multiple physical symptoms with medical qigong therapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 10, n. 1, p. 159 – 165, 2004.

CHENG, W.J. *Tai Chi Chuan: a alquimia do movimento*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1989.

CHUANG TZU, *Chuang Tzu: ensinamentos essenciais*. Tradução do chinês e organização Sam Hamil; J. P. Seaton. São Paulo: Cultrix, 2000.

DE MARCO, M.A. (org.). *A face humana da medicina: do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

DESPEUX, C. *Tai-Chi Chuan: arte marcial, técnica da longa vida*. São Paulo: Pensamento, 1981.

DOUGLAS, C. O contexto histórico da psicologia analítica. In: YOUNG-EISENDRATH, P.; DAWSON, T. *Manual de Cambridge para estudos junguianos*. Porto Alegre: Artmed, 2003. p. 41-54.

EDINGER, E.F. *Anatomia da psique: o simbolismo alquímico na psicoterapia*. São Paulo: Cultrix, 1985.

ELIADE, M. *Ferreiros e alquimistas*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1979.

ERNST, E.; WHITE, A. *Acupuntura: uma avaliação científica*. São Paulo: Manole, 2001.

FREITAS, L.V. *A Psicoterapia como rito de iniciação: estudo sobre o campo simbólico através de sonhos relatados no self terapêutico*. 1987. 131 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1987.

_____. O arquétipo do mestre aprendiz: considerações sobre a vivência. *Junguiana: Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica*. São Paulo, v. 8, p. 72-99, 1990.

_____. O ser humano entre a vida e a morte: visão da psicologia analítica. In: KOVÁCS, M.J. (Coord.). *Morte e Desenvolvimento Humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. p. 111-141.

GALVÃO, L.F. “*Práticas alternativas*”? uma leitura institucional da questão. 2000. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento humano) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000.

GUGGENBÜHL-GRAIG, A. *O abuso do poder na psicoterapia: e na medicina, serviço social, sacerdócio e magistério*. São Paulo: Paulus, 2004.

HAMILL, S.; SEATON, J.P. Introdução dos tradutores do Chinês e Glossário. In: CHUANG TZU, *Chuang Tzu: ensinamentos essenciais*. São Paulo: Cultrix, 2000. p. 15-22; 169-179.

HEMSI, A.R. *Taiji quan e educação: trajetórias de alunos-professores da escola Pai Lin*. Tese 2000. (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000.

HUANG, A.C.L. *Expansão e recolhimento: a essência do t'ai chi*. São Paulo: Summus, 1979.

I CHING: O livro das mutações. Tradução do chinês e introdução Richard Wilhelm [1923]. Prefácio de Carl Gustav Jung [1949]. São Paulo: Pensamento, 1990.

JACOBS, G.D. The physiology of mind-body interactions; the stress response and the relaxation response. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 7, suplemento 1, p. 83-92, 2001a.

_____. Clinical applications of the relaxation response and mind-body interventions. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 7, suplemento 1, p. 93-101, 2001b.

JANG, H.S.; LEE, S.M. Effects of qi therapy (external qigong) on premenstrual syndrome: a randomized placebo-controlled study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 10, n. 3, p. 456-462, 2004.

JUNG, C.G. [1935] The Tavistock lectures. In: *The symbolic life*. London: Routledge & Kogan Paul, 1977. The collected works of C. G. Jung, v. XVIII.

_____. [1916] A função transcendente. In: *A natureza da psique*. Petrópolis: Vozes, 1983. Obras Completas de C. G. Jung, v. VIII/2.

_____. [1936] A ioga e o Ocidente. In: *Psicologia e religião oriental*. Petrópolis: Vozes, 1986a. Obras completas de C. G. Jung, v. XI/5.

_____. [1943] Considerações em torno da psicologia e da meditação oriental. In: *Psicologia e religião oriental*. Petrópolis: Vozes, 1986b. Obras completas de C. G. Jung, v. XI/5.

_____. [1939] Diferença existente entre o pensamento oriental e o pensamento ocidental. In: *Psicologia e religião oriental*. Petrópolis: Vozes, 1986c. Obras completas de C. G. Jung, v. XI/5.

_____. [1929] Comentário europeu de C. G. Jung In: *O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês*. Petrópolis: Vozes; 1990a. p. 21-80

_____. [1949] Prefácio de C. G. Jung. In: *I Ching: O livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 1990b. p. 15-26

_____. [1957] *Memórias, sonhos, reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

_____. [1939] Consciência, inconsciente e individuação In: *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2000. Obras completas de C. G. Jung, v. IX/1.

_____. [1928] *A energia psíquica*. Petrópolis: Vozes: 2002. Obras completas de C. G. Jung, v. VIII/1.

_____. [1935] *Fundamentos de psicologia analítica*. Petrópolis: Vozes, 2003. Obras completas de C. G. Jung, v. XVIII/1.

_____. [1951] *Sincronicidade*. Petrópolis: Vozes, 2004. Obras completas de C. G. Jung, v. XIII/3.

KAPTCHUK, T.J.; BIRCH, S. História, natureza e prática comum da acupuntura: uma perspectiva da Ásia Oriental. In: ERNST, E.; WHITE, A. *Acupuntura: uma avaliação científica*. São Paulo: Manole, 2001.

KAPTCHUK, T.J. *Qigong: treinamento do qi*. Produzido por Via 5 Oriente/Ocidente, arte e cultura. Disponível em: <<http://www.5via5.com.br/qigong.php>>. Acesso em: 04 de jul. 2004.

KELEMAN, S. *Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell*. São Paulo: Summus, 2001.

KOVÁCS, M.J. (Coord.). *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KOZASA, E.H. *Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinada (Siddha Samadhi Yoga – SSY) em voluntários com queixa de ansiedade*. 2002. 93 f. Tese (Doutorado em Psicobiologia) – Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2002.

LAO TZU. *Tao-Te King: o livro do sentido e da vida*. Tradução do chinês de Richard Wilhelm [1910]. São Paulo: Pensamento, 1991.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J.B. *Vocabulário da psicanálise: Laplanche e Pontalis*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

LAPLANTINE, F.; RABEYRON, P.L. *Medicinas paralelas*. São Paulo: Brasiliense, 1989.

LIMONGI-FRANÇA, A.C.; RODRIGUES, A.L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 2002.

LIN, K.; CHAN, N. Chinese language. Produzido por University of Washington, Harborview Medical Center Comments, ethnomed.org. Disponível em <http://ethnomed.org/ethnomed/cultures/chinese/chin_lang.html>. Acesso em: 30 nov. 2005.

MACHADO, A. *Neuroanatomia funcional*. São Paulo: Atheneu, 2002.

MACHADO FILHO, P.T. *Gestos de cura e o seu simbolismo*. 1994. 188 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Faculdade de Filosofia Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1994.

MACIOCIA, G. *Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas*. São Paulo: Roca, 1996.

MAUSS, M. As técnicas corporais. In: _____. *Sociologia e antropologia*. Vol. 2. São Paulo: EPU/Edusp, 1974. p. 214-233.

MÜLLER, M.; BALAGIZI, I. Medicina tradicional e medicina moderna: a necessidade de cooperação. *Passo a Passo*, n. 41, p. 1 - 4, nov. 2001.

NEGRÃO, C.E.; ANGELO, L.F. A Importância do Exercício Físico no Manejo do Stress. In: LIPP, M.E.N. (Org.). *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 211-214.

NEUMANN, E. *História da origem da consciência*. São Paulo: Cultrix, 2000.

O SEGREDO da flor de ouro: um livro de vida chinês. Tradução do chinês Richard Wilhelm [1926]. Comentários de Carl Gustav Jung [1929]. Petrópolis: Vozes, 1990.

PENNA, E.M. Pesquisa em Psicologia Analítica: reflexões sobre o inconsciente do pesquisador. In: ENCONTRO DE PSICOLOGIA JUNGUIANA: TRABALHOS BRASILEIROS APRESENTADOS NA II INTERNATIONAL ACADEMIC CONFERENCE OF ANALYTICAL PSYCHOLOGY & JUNGUIAN STUDIES TEXAS/2005. São Paulo, 22 Out. 2005.

PINTO, G.A.C. Prefácio à edição brasileira. In: *I Ching: O livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 1990. p. xi – xvii.

PRUJANSKY, I.S. *Médicos com diferentes esquemas conceituais-referenciais diante da dimensão psíquica: um estudo comparativo*. 1999. 147 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

QUEIROZ, M.S. O itinerário rumo às medicinas alternativas: uma análise em representações sociais de profissionais de saúde. *Cad. de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, abr./jun. 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso em: 20 abr. 2004.

RAMOS, D.G. *A psique do corpo: Uma compreensão simbólica da doença*. São Paulo: Summus, 1994.

REGO, R. *Psicanálise e biologia: uma discussão da pulsão de morte em Freud e Reich*. 2005. 288 f. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

REQUENA, Y. *Acupuntura e psicologia*. São Paulo: Andrei, 1990.

RUBIO, K. *O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

SAID, E.W. *Orientalismo: o oriente como invenção do ocidente*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

SANCIER, K.M. Search for medical applications of qigong with the qigong database. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 7, n. 1. p. 93–95, 2001.

SANCIER, K.M.; HOLMAN, D. Multifaceted health benefits of medical qigong. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 10, n.1, p. 163–165, 2004.

SANDOR, P. et al. *Técnicas de relaxamento*. São Paulo: Vetor, 1974.

SCHULTZ, J.H. *O treinamento autógeno*. São Paulo: Mestre Jou, 1967.

SOUCHARD, P.E. *Respiração*. São Paulo: Summus, 1989.

SOUZA, L.P.M. *A utilização de técnicas de relaxamento no tratamento de pacientes com diagnóstico de fibromialgia*. 2001. 171 f. Dissertação (Mestrado em Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

TAIJIQUAN simplificado. Beijing: China em Construção, 1986.

TSAI, J.C. et al, The beneficial effects of tai chi chuan on blood pressure and lipide profile and anxiety status in a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 9, n. 5, p. 747–754, 2003.

ULANOV A, Jung e a religião: o si-mesmo opositor. In: YOUNG-EISENDRATH, P.; DAWSON, T. *Manual de Cambridge para estudos junguianos*. Porto Alegre: Artmed, 2003. p. 273-287.

VASCONCELLOS, E.G. O Modelo psiconeuroendocrinológico do stress. In: Seger, L. *Psicologia e odontologia: uma abordagem integrativa*. São Paulo: Santos, 1998. p. 135-153.

VERA, M.N.; VILA, J. Técnicas de relaxamento. In: CABALLO, V.E. *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Santos, 2002. p. 147-166.

VON FRANZ, M.L. *Os Sonhos e a morte: uma interpretação Junguiana*. São Paulo: Cultrix, 1990.

WEIL, P. *Holística: uma nova visão e abordagem do real*. São Paulo: Palas Athena, 1990.

WILHELM, R. [1926] Textos e comentários de Richard Wilhelm. In: *O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês*. Petrópolis: Vozes, 1990a. p. 81-142

_____. [1923] Introdução. In: *I Ching: o livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 1990b. p. 3-14.

_____. [1925] Os ensinamentos de Lao-Tzu . In: LAO TZU. *Tao-Te King: o livro do sentido e da vida*. São Paulo: Pensamento, 1991. p. 123-173.

WHITMONT, E.C. *Psique e substância: a homeopatia à luz da psicologia junguiana*. São Paulo: Summus, 1989.

WONG, K.K. *Chi Kung (Qigong): para saúde e a vitalidade*. São Paulo: Pensamento, 2003.

XINNONG, C. *Acupuntura e moxibustão chinesa*. São Paulo: Roca, 1999.

ZHANG, H.L. Qigong commentary. Letters to the editor. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. v. 10, n. 1, p. 228–229, 2004.