

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**  
**Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional**  
**Curso de Psicologia**



**VISÃO HOLÍSTICA:**  
Novas Inspirações para o Cuidado

Diego dos Santos Ribeiro

Pelotas, 2019

**Diego dos Santos Ribeiro**

**VISÃO HOLÍSTICA:**

Novas Inspirações para o Cuidado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Miriam Cristiane Alves

Pelotas, 2019

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas  
Catalogação na Publicação

**R484v Ribeiro, Diego dos Santos**

**Visão holística : novas inspirações para o cuidado / Diego dos Santos Ribeiro ; Miriam Cristiane Alves, orientadora. — Pelotas, 2019.**

**54 f.**

**Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, 2019.**

**1. Psicologia. 2. Holístico. 3. Ayurveda. 4. Saúde mental.**

**I. Alves, Miriam Cristiane, orient. II. Título.**

**CDD : 150**

Diego dos Santos Ribeiro

**VISÃO HOLÍSTICA: Novas Inspirações para o Cuidado**

Trabalho aprovado, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas.

Data da defesa: 10/07/19

Banca examinadora:

---

Professora Miriam Cristiane Alves (Orientadora)

Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS

---

Professora Karol Veiga Cabral

Doutora em Antropologia pela Universitat Rovira i Virgili (URV)

---

Psicóloga Vanessa de Araujo Marques

Especialista em Saúde Pública pela Universidade de Marechal Cândido Rondon/PR

### **O RETORNO AO CAMINHO ANTIGO**

*Se pudéssemos esquecer de nossa sabedoria  
e de nossa perspicácia, isto seria um imenso benefício  
para toda a vizinhança.*

*Se pudéssemos esquecer de nossa benevolência  
e de nossa moral, a vizinhança voltaria a ser amável  
e bondosa.*

*Se pudéssemos esquecer de nossas máquinas  
e de nosso desejo incessante de enriquecer,  
na vizinhança não mais se contariam nem ladrões  
nem malfeitores.*

*Pois esses são os três novos métodos,  
e todos eles desprezam o Caminho Antigo,  
inventando palavras e pseudo-virtudes  
para mascarar sua desgraça.*

*Devemos diminuir o brilho e nos mesclar à vizinhança.*

*Quando a simplicidade se alinha à vontade,*

*As pseudo-virtudes desvanecem*

*Junto com nosso orgulho e nosso ego.*

*(TSÉ, 2013)*

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente aos meus falecidos pais que me ensinaram uma forma de ver o mundo além dos pré-conceitos.

Agradeço a minha irmã que me apoia desde criança a realizar meus sonhos e a me desafiar, obrigado pelo seu incentivo e por me dar tanta força.

Agradeço a minha mãe de alma Raquel Maciel pois sem ela nada do que fiz seria possível, mesmo sentindo com minha ausência, você me incentivou a cruzar todas as fronteiras em busca dos meus sonhos.

Agradeço aos amigos que estiveram próximos e aqueles que se foram ao longo dessa caminhada, em especial a Gabriela Gil onde encontrei irmandade eterna cuja parceria marcará toda minha vida, obrigado por ser meu porto seguro e por sempre acreditar em mim.

Agradeço a Jade que desde o primeiro dia se mostrou ser minha parceira ideal, obrigado por toda dedicação e compreensão.

Agradeço a Aline cuja a força espelhei para aguentar as adversidades, obrigado pela parceria e por sempre caminhar ao meu lado.

Agradeço a Priscila cuja postura e profissionalismo que me servem de inspiração, obrigado por sua amizade sincera e pelo seu compromisso com a verdade.

Agradeço a Mariana cujo humor e presença que sempre me acalentaram, obrigado por colorir todas as memórias, não haveria um grupo se você não estivesse presente.

Agradeço ao Eduardo cuja sensatez me serve de modelo, obrigado por compartilhar comigo a experiência de transcender o “corpo” e se apaixonar pela “mente”.

Agradeço a Morgana pela disponibilidade e acolhimento, você me fez crescer a cada conversa.

Agradeço a Simone cuja a postura e respeito levará sempre minha admiração, obrigado por ser um modelo positivo e me ajudar a entender as pessoas de Pelotas.

Agradeço ao Matheus e ao Arthur pela visão psicodélica da vida, suas visões e lições me inspiram a sempre renovar minha visão do mundo.

Agradeço aos colegas Rosana, Iago, Lourdes e a Professora Camila por acolherem minhas palavras e me proporcionarem um ambiente acolhedor no qual me desenvolvi tanto.

A Professora Miriam, cuja a seriedade e brilhantismo me proporcionaram terminar este trabalho, obrigado por compreender minha mente colonizada e com tanto carinho me ajudar a me desconstruir.

A professora Károl que mesmo em pouco tempo deixou em mim a maior referência do que é ser humana, minha admiração por ti estará comigo em todos os dias de minha vida como psicólogo.

Por fim, agradeço aos demais professores e profissionais que me ajudaram nessa formação e deixaram em mim a marca de seu conhecimento, espero fazer jus a toda a sabedoria que dividiram comigo.

Namastê!

## Resumo

RIBEIRO, Diego dos Santos. **Visão Holística:** novas inspirações para o cuidado. Orientadora: Miriam Cristiane Alves. 2019. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

O processo de divisão elaborado pela lógica biomédica na cultura ocidental tem afastado cada vez mais o ser humano de sua origem natural. Cada vez mais temos um conhecimento fragmentado que observa o ser humano como um mecanismo a ser desmontado para ser entendido. Para dar uma visibilidade de forma integral ao ser humano, se fazem necessárias “novas” formas de pensamento integralizadas e, para isso, este trabalho procura provocar o pensamento da saúde mental baseada numa visão holística, típica do oriente, através de uma revisão bibliográfica.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Holístico. Ayurveda.



## **Abstract**

RIBEIRO, Diego dos Santos. **Holistic View:** new inspirations for carefulness. Advisor: Miriam Cristiane Alves. 2019. 52 f. Undergraduate thesis – Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

The division process elaborated by biomedical logic in the western culture has increasingly alienated man from his natural origin. We increasingly have a fragmented knowledge that views human kind as a mechanism to be dismantled for being understood. In order to provide a holistic view of man, new forms of integrated thinking are necessary. To this end, this work seeks to provoke a thought of mental health based on a holistic vision, typical of the eastern culture, through a bibliographical review.

**Palavras-chave:** Mental Health. Holistic. Ayurveda.

## Sumário

<b>1 Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>2 Justificativa.....</b>	<b>9</b>
<b>3 Metodologia .....</b>	<b>10</b>
<b>4 Objetivos .....</b>	<b>11</b>
4.1 Objetivo Geral .....	11
4.2 Objetivos Específicos .....	11
<b>5 Um Histórico da Visão Ocidental .....</b>	<b>12</b>
5.1 O Saber do Oriente .....	16
5.1.1 Hinduísmo .....	17
5.1.2 Budismo .....	18
5.1.3 Taoísmo .....	19
5.2 O Diálogo com o Ocidente .....	21
5.3 A Visão Ayurvédica .....	26
5.4 A Saúde Ayurvédica e os Cinco Elementos .....	37
5.5 Tratamento e Diagnóstico .....	44
<b>6 Considerações Finais .....</b>	<b>47</b>
<b>Referências .....</b>	<b>50</b>

## 1 Introdução

No decorrer da história da humanidade, em diversos lugares do mundo, homens e mulheres sempre estiveram intrigados com as perguntas que a natureza da realidade desperta. Esses “curiosos” tentam, através do conhecimento empírico, trazer luz ao lado obscuro e ainda não respondido sobre a realidade e a consciência. O conhecimento adquirido pela humanidade possui sempre a mesma condição: ser sistematizado com a tecnologia disponível, influenciado pela visão de mundo da sociedade, da época e local onde foi organizado. Para continuar sua construção é necessário unir ensinamentos antigos com novas descobertas, criando novas formas de observar.

Podemos perceber hoje um movimento crescente do ocidente na busca de respostas no modo de vida oriental, uma simples pesquisa com a palavra chave “ayurveda” no site Google acadêmico revela mais de 140 mil resultados de artigos abordando a temática, por exemplo. Graças ao interesse científico no oriente, práticas antes tidas como místicas são sistematizadas, analisadas e ganham uma nova roupagem para se adequar a realidade do ocidente. Técnicas como a acupuntura e a meditação, por exemplo, provenientes da cultura oriental, cada vez mais se tornam presentes na cultura ocidental. Dentro da psicologia, muitos estudiosos buscam respostas nos ensinamentos orientais para a construção dos processos terapêuticos. Como o saber oriental enxerga o ser humano? E essa visão pode contribuir na observação do paciente na clínica terapêutica?

Esta pesquisa tem por objetivo explorar estas e outras questões que envolvem o processo crescente da influência oriental no ocidente. O trabalho procura trazer algumas práticas e visões orientais que podem nos ajudar a mudar a forma como o ocidente enxerga o ser humano que construiu. A pesquisa busca embasamento no pensamento de três escolas Orientais: o Hinduísmo, o Taoísmo e o Budismo, e principalmente na visão Ayurvédica, escolhidas por sua influência, por terem conceitos em comum e uma tradição milenar.

## 2 Justificativa

A influência oriental já está presente em diversas áreas da vida ocidental, se não em tecnologia e entretenimento, em práticas religiosas e terapêuticas. Muitas dessas práticas receberam uma adaptação ao pensamento ocidental e, no momento, se provam eficientes naquilo que se propõem. A visão oriental é fundamentada em uma visão holística do ser humano que leva em consideração um conjunto amplo de aspectos para estabelecer um processo terapêutico.

A proposta desse trabalho parte de um interesse sobre a união entre duas vertentes de conhecimento, as filosofias orientais e o pensamento científico ocidental. Afim de permitir um diálogo entre os conhecimentos terapêuticos orientais e o cientificismo da visão biomédica ocidental, nasce esta pesquisa que se propõem a pensar os processos de cuidado baseados na filosofia oriental que atravessam à ciência ocidental. Para isso serão utilizados teóricos que unam conceitos instaurados em uma visão mais ampla do ser humano, escritores ocidentais que foram inspirados pelas filosofias orientais e que levem em consideração os aspectos da sua saúde a partir de uma leitura holística.

A contribuição dessa pesquisa diz respeito a suscitar processos que observem o ser humano de forma mais abrangente e com uma visão mais integrada, afim de repensarmos nossa forma de observação.

### **3 Metodologia**

Através de uma pesquisa de revisão bibliográfica, em livros e em meios virtuais, este trabalho procura explorar uma visão mais holística do ser humano, afim de aproximar as diversas visões que separam o ocidente e o oriente, o uso das práticas e filosofias da cultura oriental que podem ser utilizadas para ampliar a visão do processo das práticas de cuidado psicológicas.

Neste sentido, a proposta de Trabalho de Conclusão de Curso será de analisar diversos autores que trabalharam nesta composição entre a ciência ocidental e as filosofias e práticas orientais, conectadas a uma visão holística. A ideia é abrir um diálogo e analisar como se passam essas composições, bem como suas tensões e inevitáveis diferenças.

## **4 Objetivos**

### **4.1 Objetivo Geral**

Pesquisar técnicas e saberes que são marcados pela visão holística comparando-as com a visão ocidental.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Explorar o que a visão holística oriental tem a acrescentar ao olhar do ocidente;
- Analisar algumas práticas advindas dessa fusão de saberes que podem ajudar contribuir para o crescimento do pensamento ocidental da psicologia e da saúde como um todo.

## 5 Um Histórico da Visão Ocidental

A psicologia vem se modificando através dos tempos, Bock et al explica que a psicologia, apesar de centenária, ainda é relativamente jovem e, assim como toda ciência, jamais será capaz de explicar tudo o que existe, pois, o ser humano em evolução, sempre gerará novas questões para serem debatidas (BOCK et al 2011, p.32).

Por estar sempre em evolução, assim como a humanidade, a psicologia necessita de parâmetros para estabelecer suas ideais, com base na linguagem de sua sociedade e de sua época. No ocidente utilizamos os parâmetros científicos para nosso embasamento e desenvolvimento, mas todos os dias surgem novas perguntas que suscitam estabelecer novas formas de se observar a humanidade. Na visão científica, o ser humano se apresenta como um ser dualístico que se baseia no processo lógico de “verdade” e “falsidade”, obedecendo aos formatos da lógica filosófica clássica (WILBER, 1989.p.21). Sobre essa visão, Di Biase explica:

(...) a consciência se manifesta através de padrões energético-materiais complexos, em estruturas auto organizadoras como o cérebro. Essa abordagem reflete a concepção científica, ocidental, nascida na Renascença, e desenvolvida segundo o paradigma cartesiano-newtoniano. É um modelo dualista (divide o homem em corpo e mente), reducionista (reduz o funcionamento do universo e do homem às interações atômico-moleculares), e mecanicista (concebe o universo como um imenso e complexo mecanismo de relógio). (DI BIASE, 1995, p.15).

Moraes (2007) explana que todo conhecimento sempre foi baseado na simplificação de processos complexos analisando o funcionamento de seus componentes básicos e a interação entre eles; Barros (2001) defende que a base para o pensamento biomédico é influenciado pelo Discurso do Método de Descartes que em uma de suas regras, estabelece que para que se conhecer algo em sua totalidade deve-se, primeiro, dividi-lo no maior número de partes possíveis necessárias para o entendimento de seu funcionamento (BARROS, 2001), este pensamento mecanicista é a base para construção do conhecimento ocidental.

O mecanicismo tem grande contribuição para o ocidente, podemos tomar como o exemplo a descoberta do tratamento do Diabetes, Barros (2001) diz que em 1889 descobriu-se que a remoção do pâncreas era capaz de produzir a mesma alteração metabólica que a doença, passados alguns anos, em 1921 é descoberto

que a insulina era capaz de aliviar seus sintomas; em suma “Estava-se diante de mais uma clara demonstração de como uma deficiência na "máquina" provocava doença que podia ser "curada" através do emprego de uma substância específica” (BARROS, 2001 p. 75), este pensamento se tornou hegemônico e a base da medicina ocidental.

Filósofo, historiador, médico e professor universitário do curso de medicina da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) José Augusto Cabral de Barros, em um de seus trabalhos levanta uma crítica à visão biomédica dentro da medicina:

De fato, o modelo biomédico estimula os médicos a aderir a um comportamento extremamente cartesiano na separação entre o observador e o objeto observado. (...) A intensificação da divisão do indivíduo em pedaços contribui sobremaneira para dificultar a valorização do todo. Até mesmo se nos restringirmos ao âmbito terminológico, os médicos ocidentais têm dificuldades em descrever o todo, a não ser por meio das partes. Desta maneira, por mais que alguns profissionais queiram visualizar seu paciente como um todo e situá-lo, de alguma maneira, no seu contexto socioeconômico, terminam por regressar ao reducionismo, pois este foi o modelo em que foi pautada sua formação na escola médica (BARROS, 2001 p.79-80).

É importante lembrar que a visão biomédica não é exclusiva da classe médica, mas é balizadora de todo processo de saúde no ocidente, sobretudo no Brasil. Barros (2001) enfatiza as diferenças entre a medicina ocidental e oriental, citando Bennet diz que no ocidente a medicina se dedica mais a processos quantitativos e explicativos, a qualidade muitas vezes é apenas um dado numérico, o que deixa centenas de profissionais insatisfeitos devido à dificuldade de anexarem as realidades psicológicas subjetivas e socioeconômicas ao processo terapêutico; já no oriente o posicionamentos e interpretações tem caráter muito mais qualitativo e abrangente na forma de observar o ser humano/paciente (BARROS *apud* BENNET, 2001)

Segundo Di Biase (1995, p.15), a visão do ocidente é “dualista, reducionista e mecanicista” o que impede de se trabalhar com qualidade as “experiências vivenciais” do ser humano. Há mais a ser explicado na relação do ser com seu meio, seu papel complexo e as consequências dessa interação, hoje, simplificadas em causa e efeito. Di Biase diz que a imagem que se tem de universo atualmente, não pode ser confundida com a realidade em si, ela é apenas um aglomerado de observações que retratam a realidade e não toda a verdade sobre ela, é necessário



perceber que esta é apenas mais uma perspectiva que tem suas limitações e que necessitam de complementação (DI BIASE, 1995 p.17).

A separação e as ramificações cada vez mais específicas dos estudos científicos permitiram uma ampliação do conhecimento e o desenvolvimento da sociedade e da tecnologia que conhecemos. Graças a essa visão surgiu a psicologia, como um ramo da Medicina (Scarpato, 1999), porém, este mesmo processo também dividiu o ser humano de sua relação com o mundo e com a realidade, cada aspecto foi estudado e estabelecido em escolas acadêmicas que se especializam somente em seu objeto de estudo. O processo de integração, quando ocorre, aparece em situações de transdisciplinaridade como os que acontecem no Sistema Único de Saúde em Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e outros estabelecimentos.

A Europa é o berço da civilização ocidental, e sua visão de mundo é a base para o que conhecemos e construímos enquanto sociedade. Nesse processo somos influenciados pela visão de mundo desses filósofos e da ciência. Descartes é um dos filósofos mais influentes no pensamento ocidental do modo como observamos o “eu”:

Descartes ocupa uma posição ímpar na cultura ocidental contemporânea. Não há pensamento que represente mais as premissas fundadoras da modernidade [...] Em sua filosofia, o sujeito adquire um inédito grau de soberania: o “eu” passa a ser considerado como o único responsável pelo direcionamento, tanto do pensamento, quanto das ações práticas dos indivíduos. (RIBEIRO, 1995, p.9)

A busca por construir um saber puramente científico na lógica cartesiana dificulta a elaboração de conceitos aplicados nas filosofias orientais, os processos que as fundamentam, apesar de terem algumas relações com os utilizados na medicina, tem formas e visões de mundo diferentes. Uma influência que deve ser destacada no processo de construção do conhecimento é o pensamento positivista que estabelece como “verdade” somente aquilo que pode ser mensurado, controlado e reproduzido e pressupõe sempre uma neutralidade no processo de observação (CHIZZOTTI, 2018). A verificação da efetividade de um método terapêutico é imprescindível para a aprovação de sua aplicação, se um processo não é efetivo ou tem sua eficácia ainda colocada em dúvida, ela não deve ser aplicada por ser capaz de trazer riscos à população. É justo lembrar que este método pode ter suas raízes

nas filosofias orientais, Deveza (2013) diz que este pensamento tem origem ainda em Hipócrates:

Hipócrates também defendia seus conhecimentos em saúde no caminho de métodos terapêuticos reprodutíveis e baseados em evidências de resultados comprovados, a exemplo do que faziam também, os grandes autores do Ayurveda antigo (DEVEZA, 2013 p.157).

Deveza (2013) defende um possível encontro do pai da medicina, com a os praticantes do Ayurveda, sendo seu método a inspiração para Hipócrates estabelecer seu processo de trabalho.

A espiritualidade no processo terapêutico ocidental, ganha um caráter figurado ligado à crença de um determinado paciente. A religiosidade é trabalhada na terapia como um mecanismo de interpretação de uma realidade, uma lógica subjetiva ligada à cultura de origem; um atravessador cultural que constrói o indivíduo, que participa somente de uma realidade subjetiva, pois não há comprovação científica amplamente aceita que ateste a veracidade do “sobrenatural”. O olhar do psicólogo deve ser isento de crenças pessoais e com rigor do critério científico.

A visão biomédica e científica separou virtualmente o ser humano do ambiente que o cerca e de sua origem natural. O ser humano se percebe como ser vivo que pertence a natureza e responde a ela, não como consequência ou parte integrante do cosmos e do universo, o ser humano é uma “autoridade” capaz de modificar o ambiente mas não se percebe advindo dele, da natureza e da realidade que o cerca. Contudo, na atualidade, essa visão é questionada, surgindo diversos movimentos de conscientização que ressaltam a importância de uma convivência equilibrada do ser humano com o mundo e com a natureza que o cerca.

A busca pelo equilíbrio do ser humano com a (sua) natureza é, muitas vezes, a base de alguns processos das filosofias orientais, pois suas técnicas são fundamentadas em processos empíricos e documentais com origem milenares e que pensam o mundo de maneira integrada e holística, muitas vezes com comparações e figurações diretas aos elementos que compõe a natureza. Neste sentido, as inspirações em filosofias orientais podem proporcionar novas formas de olhar para as práticas de cuidado em psicologia.

Para questionar a visão fragmentada do ser humano, utilizaremos neste trabalho o que chamamos de “visão holística” que também pode ser chamada de visão “pós-moderna” (KRIPPNER, 1991, p. 13):

O precursor do paradigma holístico foi Jan Smuts (1870-1950). Foi o criador do termo Holismo, quando divulgou seu livro em 1926. O filósofo sustentou a existência de uma continuidade evolutiva entre matéria, vida e mente. Seu conceito avança para uma visão sintética do universo e propõe a totalidade em oposição à fragmentação. (TEIXEIRA, 1996 p 287).

Segundo Krippner o holismo reflete a busca em agregar os processos da visão atual substituindo o processo mecanicista e reducionista por maior organicidade e integralidade na formação de conceitos (KRIPPNER, 1991, p. 13)

## **5.1 O Saber do Oriente**

É do senso comum que os povos orientais têm uma visão diferente do mundo ocidental. A crescente busca por filosofias do oriente encontra obstáculos na linguagem e na forma de elaboração de seus pensamentos para um ocidente ainda cartesiano e positivista.

Para serem utilizadas no ocidente, as práticas orientais necessitam de adaptações o que, muitas vezes, enfraquece sua potência. Contudo, o movimento de união entre o conhecimento científico do ocidente e da filosofia oriental, ainda que recente, já proporciona novas possibilidades de observação.

Wilber, em seus estudos, indica que existem diversas formas de se "investigar a consciência"; segundo ele, a consciência possui diversos níveis e cada linha psicológica seria responsável por obter o equilíbrio de um nível diferente de consciência, dado que cada uma examinará a consciência de uma perspectiva diferente (WILBER, 1989). O autor estabelece três níveis principais de consciência:

1) "Nível do Ego": abrange a mente e nossa identificação com papéis – mãe, pai, americano, ser humano, mulher, etc. (WILBER, 1989 p.12);

2) "Nível Existencial": abrange o corpo e a mente, é o sentimento de existência, de individualidade material (WILBER, 1989 p.12);

3) "Nível da Mente": seria a nossa identificação com o cosmo, a existência de momento (WILBER, 1989 p.11).

Wilber comenta que as linhas ocidentais, em geral, se dedicaram a investigar apenas os dois primeiros níveis de consciência, do Ego e Existencial, pois juntas constituem nossa consciência de indivíduo existente por si só, enquanto as orientais se dedicaram ao Nível da Mente que busca um processo de transcendência da individualidade (WILBER, 1989). “Em resumo, as psicoterapias ocidentais visam a “remendar” o eu individual, ao passo que as abordagens orientais se propõem transcendê-lo” (WILBER, 1989 p.13).

As práticas orientais, vistas durante muito tempo como “místicas”, servem de inspiração para diversos pensadores, entre eles, Jon Kabat-Zinn responsável por introduzir a meditação do budismo no processo clínico (VANDENBERGHE E ASSUNÇÃO, 2009), ou mesmo para Jung, que adaptou seu conceito de Yin e Yang da Medicina Tradicional Chinesa (MEDINICOFF, 2008). Além disso, temos diversas técnicas que, aos poucos, foram sendo incorporadas e modificadas pela ciência ocidental. O Mindfulness, por exemplo, é uma prática de atenção plena elaborada por Kabat-Zinn dentro da Teoria Cognitiva Comportamental (VANDENBERGHE E SOUZA, 2006); a acupuntura, reiki, do-in, shiatsu, tão populares e cada vez mais difundidas no ocidente, têm suas origens em conhecimentos filosóficos orientais. Esse movimento está ganhando força com o apoio de novas pesquisas na área da consciência e da física quântica.

As linhas orientais escolhidas para a abordagem neste estudo, possuem conceitos próprios de elaboração, mas que servem de inspiração para o ocidente. Para entendermos essa influência é necessária uma conceituação básica da visão de cada uma sobre a realidade. Para entendermos a posição de cada linha oriental é necessário, primeiro, entender sua formação (CAPRA, 1989, p. 75), assim, vamos a elas.

### **5.1.1 Hinduísmo**

No Hinduísmo a religiosidade e a filosofia são unidas em um processo de construção amplo, com sua origem na Ásia, Capra explica que o hinduísmo:

É antes um amplo e complexo organismo sócio-religioso constituído por inumeráveis seitas, cultos e sistemas filosóficos e envolvendo múltiplos rituais, cerimônias e disciplinas espirituais. Bem como a adoração de um sem-número de deuses e deusas. As muitas facetas desta complexa e, no

entanto, persistente e poderosa tradição espiritual, espelha as complexidades geográficas, raciais, linguísticas e culturais do vasto subcontinente da Índia (CAPRA, 1989, p. 75).

A fonte espiritual do hinduísmo se divide em dois livros: o *Upanishad*, que contém toda a posição espiritual de sua prática retirado dos ensinamentos dos “Vedas”, escrita em sânscrito, por sábios de diferentes épocas, com nascimento estimado entre 1500 e 500 A.C.; e o *Bhagavad Gita*, que contém os textos poéticos e as histórias mitológicas dos deuses narradas principalmente pelo Krishna (CAPRA, 1989, p. 75-76). Capra escreve que a base para os ensinamentos do Hinduísmo é uma ideia de “multiplicidade das coisas” onde todos os acontecimentos são parte de uma mesma realidade chamada “BRAHMA” que também pode ser entendida como “alma”, uma essência interior (CAPRA, 1989, p. 76).

Enquanto não nos aproximamos dessa essência “Brahma”, vivemos no que é chamado de “Maya” a ideia de que “coisas e acontecimentos que nos rodeiam são realidades da natureza, em vez de entender que são conceitos do nosso espírito quantificador e categorizador” (CAPRA, 1989, p. 76). Outro conceito importante é o de “Karma” ou “ação” que rege o funcionamento da realidade (“Maya”), **pois tudo o que acontece está divinamente relacionado com o resto** (CAPRA, 1989, p. 77). Capra descreve essa relação, a essência do Hinduísmo, da seguinte maneira:

Ser livre do fascínio de maya, quebrar as amarras de karma, significa entender que todos os fenômenos que aprendemos com os nossos sentidos são parte da mesma realidade. Significa sentir, concreta e pessoalmente, que tudo, incluindo nós próprios, é Brahman. Este sentir é denominado moksha, ou “libertação” na filosofia hindu, e é a própria essência do hinduísmo (CAPRA, 1989, p. 77).

Este pensamento traz a ideia de integralidade, uma causalidade que integra o ser humano a tudo o que o cerca.

### 5.1.2 Budismo

O budismo tem sua origem em um único fundador: Siddhartha Gautama que viveu na Índia no século VI A.C. e tem grande influência no extremo oriente em países como Indochina, Sri Lanka, Nepal, Tibete, China, Coreia e Japão (CAPRA, 1989, p. 77 e 80). A relação entre budismo e hinduísmo é direta, sendo seu fundador, o Buda Siddhartha Gautama, considerado pelos hinduístas uma

“encarnação” de Vishnu (CAPRA, 1989, p. 80), o “Krishina do Bhagavad Gita” (CAPRA, 1989, p. 79). O Budismo tem sua prática mais ligada ao plano psicológico, segundo Capra o budismo não se interessa em prover respostas sobre a nossa origem ou sobre o que é o divino, mas com a realidade humana, o sofrimento e as frustrações ficando, mais próximo da psicoterapia do que da metafísica. O budismo emprega conceitos como maya, karma e nirvana, provenientes do hinduísmo, e lhes dá uma interpretação mais psicológica e dinâmica (CAPRA, 1989, p. 80).

Com o crescimento das escolas budistas, sua doutrina foi sendo absorvida, interpretada e influenciada por diversos pensadores que mantiveram seus ensinamentos vivos com pensamentos profundos e elaborados processos psicológicos (CAPRA, 1989, p. 80).

No budismo, também podemos perceber um processo de unidade ou de sincronicidade da realidade em relação a uma essência única indivisível. Assim como o Brahma do hinduísmo, no budismo o intelecto é apenas uma ferramenta para interpretar o meio, a fim de permitir uma experiência espiritual de “despertar” que pressupõe uma transcendência para alcance do “acintya” que seria uma consciência onde toda realidade se mostra como algo pleno e indivisível (CAPRA, 1989, p. 81). Este pensamento é a direção para as “Quatro Nobres Verdades” do Budismo, sobre isso Capra explica:

A primeira nobre verdade [...] *duhkha*, que é sofrimento e frustração. Esta frustração advém da nossa dificuldade de enfrentar o fato básico da vida, que tudo o que nos rodeia é provisório e transitório. [...] A segunda nobre verdade diz respeito à causa do sofrimento, *trishna*, que é pegajoso ou ávido. É a sofreguidão fútil da vida baseada num ponto de vista errado que é chamado avidya, ou ignorância, na filosofia budista. [...] A terceira nobre verdade afirma que o sofrimento e frustração podem ter fim. É possível ultrapassar o círculo vicioso da samsara, para nos libertarmos da sujeição de karma, e atingir um estado de total libertação chamado nirvana.[...] A quarta nobre verdade é a prescrição de buda para acabar com o sofrimento, a oitava via para o autodesenvolvimento que conduz ao estado de buda (CAPRA, 1989, p. 81-82)

Nirvana pode ser considerado um sinônimo de moksha (hinduísmo), onde acaba a ilusão de uma individualidade e a sensação de unidade se torna constante, chamado de estado de Buda pelo budismo (CAPRA, 1989, p. 82).

### 5.1.3 Taoísmo

Na China o budismo que chegou por volta do século I D.C. (CAPRA, 1989, p. 86), se depara com um conhecimento de cerca de 2000 anos, dividido em duas escolas: Taoísmo fundado por Lao Tzu e o confucionismo fundado por Kung Fu Tzu (Confúcio) (CAPRA, 1989, p. 87):

Durante o século VI a.C, os dois aspectos da filosofia chinesa desenvolveram-se em duas escolas completamente distintas: confucionismo e taoísmo. O confucionismo era a filosofia da organização social, do senso comum e do conhecimento prático. Assegurava à sociedade chinesa um sistema de educação e um sem-número de convenções estritas de etiqueta social.[...] O taoísmo, por outro lado, procurava, principalmente, a observação da natureza e a descoberta do seu rumo, ou *Tao*. A felicidade humana, para os taoístas, é alcançada quando se segue a ordem natural, se atua espontaneamente ou se confia no próprio conhecimento intuitivo. (CAPRA, 1989, p. 86-87)

Essas duas formas de pensamento são entendidas como um reflexo do processo de dualidade humana, tanto que nos séculos XI e XII D.C. foram condensadas em um pensamento filosófico atravessado pelo budismo, por um dos maiores intelectuais do neo-confucionismo: Chu Hsi (CAPRA, 1989, p. 87).

O processo de construção do conhecimento chinês é um dos mais complexos das linhas orientais, sua linguagem difere muito do processo ocidental, o que dificulta, muitas vezes, uma real apropriação de seu pensamento. Sobre o livro do Tao, Capra explica que muitas dos símbolos contidos em seus ensinamentos podem ser interpretadas como substantivos, adjetivos ou verbos e que, além de regras gramaticais, seu texto é elaborado de forma que o conteúdo emocional também influencia em sua interpretação, os símbolos utilizados não tinham apenas significados simples e direto, mas um processo sugestivo capaz de tocar o espírito do leitor e influenciá-lo (CAPRA, 1989, p. 87). Na produção de conhecimento chinês já é possível perceber a forma holística em sua construção, o conhecimento é capaz de afetar diversas instâncias da vida do leitor, além da mente, a leitura do Tao mexe também com o emocional.

Pensamento Chinês apresenta alguns elementos em comum com as outras duas filosofias:

Os chineses, tal como os indianos, acreditam na existência de uma realidade última que está subjacente e unifica a multiplicidade de coisas e acontecimentos que observamos: Existem as três formas — “completo”, “tudo abarcante”, “o todo”. Estas palavras são diferentes, mas a realidade nelas contidas é a mesma: refere-se à coisa única [...] no seu sentido

cósmico, o Tao é a realidade última e indefinível, e como tal é o equivalente hindu de Brahma[...]. (CAPRA, 1989, p. 88)

O Taoísmo assim como o budismo e o hinduísmo, também acredita que todo o processo é transitório, porém para os chineses esse processo é também cíclico de expansão e de contração, baseadas em suas observações dos processos naturais, como a noite e o dia, as mudanças de estação; em ciclos em que o extremo de uma força sempre gera o seu oposto, também chamados de polos Yin e Yang, onde Yang, ao atingir seu máximo, gera o Yin e vice versa. No Tao, toda manifestação é baseada neste fluxo que foi elaborado e trabalhado por gerações até se tornar a base do pensamento chinês (CAPRA, 1989, p. 90):

Esse conceito, Yin e Yang, também é aplicado a Medicina Tradicional Chinesa (M.T.C.) que vê a doença como um processo de quebra deste equilíbrio (CAPRA, 1989, p. 91).

Do Hinduísmo, do budismo e do taoísmo surge então, também na China, por volta do século I D.C., o chamado “ch’an”, que após 1200 D.C. foi incorporado ao Japão e ganhou o nome amplamente conhecido como “Zen” que une o misticismo da Índia, a busca do Tao pelo natural aliado a mentalidade confuciana (CAPRA, 1989, p. 91):

Neste pequeno histórico já é possível perceber um ponto em comum entre todas essas filosofias orientais: seu pensamento de harmonia na unidade:

A característica mais importante da visão oriental do mundo — quase que se pode dizer a sua essência — é a consciência da harmonia e inter-relação mútua de todas as coisas e acontecimentos, o sentir todos os fenômenos do mundo como manifestações de um caráter único. Todas as coisas são vistas como partes interdependentes e inseparáveis de um todo cósmico, diferentes manifestações de uma última realidade definitiva. As tradições orientais referem-se constantemente a esta última, indivisível realidade que se manifesta a si mesma em todas as coisas, e da qual todas as coisas fazem parte. (CAPRA, 1989, p. 107).

Esta visão se difere completamente do pensamento divisor da lógica biomédica. Para entendermos o ser humano de forma integral necessitamos então de um diálogo com o oriente, para quem sabe, podermos modificar nossa forma de fazer saúde.

## 5.2 O Diálogo com o Ocidente



Várias linhas psicológicas utilizam bases teóricas das filosofias orientais para elaborar suas abordagens, a exemplo, a Psicologia Analítica de Jung. Na teoria junguiana, pode-se perceber diversos elementos da filosofia oriental. Quando isso acontece a absorção sempre é parcial devido às divergências nas construções entre as civilizações orientais e ocidentais.

Sobre o conceito de Yin e Yang Chauí explica que:

Os chineses desenvolveram um pensamento muito profundo sobre a existência de coisas, seres e ações contrários ou opostos, que formam a realidade. Deram às oposições o nome de dois princípios: Yin e Yang. Yin é o princípio feminino passivo na Natureza, representado pela escuridão, o frio e a umidade; Yang é o princípio masculino ativo na Natureza, representado pela luz, o calor e o seco. Os dois princípios se combinam e formam todas as coisas, que, por isso, são feitas de contrários ou de oposições. O mundo, portanto, é feito da atividade masculina e da passividade feminina. (CHAUI, 1995 p. 20).

Este conceito de “energias que se opõem” foi absorvida na teoria de Jung e utilizada para designar as forças e os equilíbrios entre o inconsciente e o consciente, essa tensão entre pulsões conflituosas do processo psíquico, é o que gera movimento (Mednicoff, 2008 p. 45). Sobre a utilização dessa nomenclatura (Yin-Yang) por Jung, Aziz escreve:

[...] Jung favoreceu a teoria chinesa do yin e yang que ele considerava “estar perto da verdade” em sua caracterização da realidade do mal e em sua descrição da interação na realidade fenomenal das forças da luz e da escuridão. Jung achou a teoria yin / yang especialmente adequada porque “não danifica o monoteísmo de nenhuma maneira, pois [finalmente] os opostos, assim como yang e yin, estão unidos no TAO (que os jesuítas logicamente traduziam como Deus) (AZIZ, 1990. p.36)<sup>1</sup>

Essa justificativa atribuída a Jung demonstra que, desde sua concepção, a psicologia analítica tem uma preocupação em adaptar a teoria oriental ao ocidente sem ferir crenças hegemônicas, como as baseadas no cristianismo. Jung utiliza muitos conceitos orientais para elaboração de sua teoria, Miyahira explica que a psicologia analítica se assemelha muito ao zen pois ambas tem o objetivo primal do “satori” ou também chamado iluminação e da individuação, porém, Jung ainda tem seu pensamento centralizado na visão ocidental ao necessitar do eu (ego) para mediação dos processos com a realidade externa do ser humano, caso contrário o ser humano estaria entregue ao processo patológico do inconsciente (MIYAHIRA, 2005 p.36).

Outro conhecimento que separa o ser humano ocidental pode ser visto na construção da integração de corpo-mente. Segundo De Souza Pinto e De Jesus (2000), para o ocidente o corpo sempre é percebido como algo fisiológico ligado a materialidade, corpo e mente são vistos como opostos, com distinção, onde a mente é hierarquicamente superior ao corpo. Os autores relembram que Sócrates dizia que o ser humano não é apenas seu corpo, mas o que se serve dele, a chamada “psyché” ou alma que seria nossa busca no racional e no intelectual sem o sentimentalismo ou

---

<sup>1</sup>Trecho em tradução livre deste autor

o pragmatismo como atravessadores (DE SOUZA PINTO e DE JESUS, 2000 p.89). Sócrates também atribuiu ao corpo uma função “maligna, pois ele seria o limitador que impede o homem de alcançar seu objeto de desejo” (DE SOUZA PINTO E DE JESUS, 2000 p.89). Essa herança filosófica grega, também resgatada por Descartes no seu pensamento racionalista, foi implantada no modo de pensar ocidental (DE SOUZA PINTO E DE JESUS, 2000 p.89), uma visão distinta do corpo-mente oriental.

No oriente, o ser humano não foi dividido, seus processos foram vistos de modo integrado, De Souza Pinto e De Jesus explicam que no oriente não se tem a ideia de unidade pois nunca se estabeleceu uma dualidade divisora, o holismo é a base do pensamento, a unidade é o pensamento natural, o mundo oriental não foi segregado para ser compreendido (DE SOUZA PINTO E DE JESUS, 2000 p.91) e isso reflete em suas práticas que tratam o ser humano de maneira integral. Prabhupāda, cujo trabalho é justamente aproximar o ocidente do pensamento do hinduísmo, no início de um de seus livros, diz:

O corpo e a mente são simplesmente coberturas da alma espiritual, assim como uma camisa e um casaco em relação ao corpo do homem. Se você apenas cuidar da camisa e do casaco e negligenciar a pessoa que os está usando, você acha que isso é progresso no conhecimento? (PRABHUPĀDA, 2016 p. 15).

Enquanto a nossa ciência divide o corpo e a mente, até mesmo o ser humano em si, para sistematizá-lo, no oriente, sempre se estabeleceu um pensamento holístico, para eles essa separação de corpo e mente perde sentido (DE SOUZA PINTO, 2000), já que os processos são mais integrais. Frawley explica, por exemplo, que não há uma divisão dos saberes: “os médicos ayurvédicos não precisam ser chamados de psicólogos, a psicologia já faz parte de sua prática comum, que considera a doença física e mental” (FRAWLEY, 2017, p. 18).

Essa absorção do conhecimento oriental pelo ocidente é um processo longo e requer uma grande adaptação de conceitos e linhas de pensamento. Porém, com as descobertas recentes da física subatômica, este processo pode estar sendo acelerado ou pelo menos repensado no ocidente:

Toma-se notório ao nível atômico e manifesta-se cada vez mais ao penetrarmos mais profundamente na matéria, até ao reduto das partículas subatômicas. A unicidade de todas as coisas e acontecimentos será um tema de recorrência ao longo da nossa comparação entre a física moderna

e a filosofia oriental. Ao estudarmos os vários modelos da física subatômica veremos que eles expressam, sucessivamente, sob formas diferentes, o mesmo conteúdo — que os constituintes da matéria e os fenômenos básicos que os envolvem estão todos interligados, inter-relacionados e interdependentes; não podem ser entendidos como entidades isoladas, mas apenas como partes integrantes de um todo. (CAPRA, 1989, p. 108).

Francisco Di Biase possui diversos estudos publicados mundialmente sobre a consciência. Em seu livro “O Homem Holístico”, ele constrói um novo olhar para pensar o ser humano. Sua obra relaciona pesquisas sobre consciência e física quântica, construindo conceitos influenciados pela filosofia oriental. Di Biase conta que os conhecimentos de diversas áreas científicas entram em acordo com pensamentos milenares na humanidade, percebendo o universo como uma “mente cósmica” como uma espécie de “memória holográfica universal” onde tudo o que é consciente faz parte de um processo elaborado pelo universo para compreender a si próprio (DI BIASE, 1995).

No pensamento de Di Biase podemos perceber elementos da transcendência do eu, trabalhando no nível de Consciência da Mente (WILBER, 1989), que mostra uma nova instância, em uma esfera diferente de pertencimento, típica do oriente, que anuncia um ser integrado e consciente de sua composição junto ao universo. Di Biase cria então o conceito de holografia mental que pode ser explicada pelo seguinte trecho de sua obra:

Quando pensamos, nossos cérebros emitem ondas elétricas que com seus componentes magnéticos disseminam-se pelo espaço à velocidade da luz [...] Consequentemente, todas as ondas, de todos os seres vivos, misturam-se formando um grande padrão de interferência que espalha-se para fora de nosso planeta [...] A interferência de todos estes padrões de ondas gera um imenso holograma universal que podemos perfeitamente denominar mente universal, pois contém todas as informações existentes sobre a estrutura inteira, ou seja, sobre todo o universo, sobre tudo o que se passa, ou se passou, em todo o cosmo. (DI BIASE, 1995 p. 51)

Se percebermos o mundo como parte de nós mesmos, nos inserimos em um contexto mais amplo de ser, o ser humano retorna sua integração com o meio, abrindo mão do seu funcionamento segregado. Essa visão, que possui inúmeras possibilidades de construção, nos dá uma nova forma de elaboração do pensamento cartesiano-newtoniano, pois nos remete a repensar sobre o Ego e como este processo integral se manifesta na realidade de um paciente.

Esse e outros pensamentos permitem uma nova elaboração do pensar o cuidado psicológico, uma nova forma de ver o mundo, de elaborar o eu, de perceber

aquilo que nos cerca, já que permite uma volta da forma de pensar mais integral, sem negar todo conhecimento científico atual. Nessa visão Di Biase descreve que fazemos parte deste grande holograma cósmico onde cada mente gera sua própria realidade, onde o indivíduo faz parte do todo e, tudo o que existe, faz parte do indivíduo num processo indivisível (DI BIASE, 1995).

A descrição de Di Biase serviria, por exemplo, para justificar o princípio da Sincronicidade de Jung, que acontece quando um evento subjetivo de uma pessoa se conecta a outro externo, sem que tenham relação de causa e efeito, como por exemplo, lembrar de uma pessoa, que há tempos não se vê, e encontra-la logo em seguida (MEDINICOFF, 2008 p.110). Com base no pensamento da visão “holística” e conscientes das diferenças e construção entre os saberes orientais e ocidentais, abordaremos mais à frente alguns elementos retirados de trabalhos elaborados no ocidente que se utilizam de visões psicológicas no oriente e que são capazes de nos fazer refletir sobre as práticas do ocidente.

### 5.3 A Visão Ayurvédica

O Ayurveda, conhecimento extraído e elaborado pelos Vedas, em diversos locais do ocidente, mesmo após a sua construção milenar, ganha novas roupagens e novas formas influenciadas pelos novos conhecimentos. Para este trabalho utilizarei os conteúdos extraídos do livro “Uma Visão Ayurvédica da Mente” escrita pelo Dr. David Frawley que conta com uma análise psicológica profunda sobre a mente e sobre o espírito vindas da visão ayurvédica voltada para o ocidente.

Primeiro, após despertar de sua meditação, **O Criador** ou **consciência absoluta** decidiu por manifestar sua individualidade, para isso criou diversos seres, na forma de uma **consciência individual**, deste processo nasce então o **intelecto** ou chamada **inteligência pura**; dela manifestam-se os **Egos Pessoais** que se encarregam das diversas formas de ser dos indivíduos, os Egos pessoais são responsáveis pela memória e instinto de sobrevivência (DEVEZA, 2013), este processo de individuação permite as diversas formas de existir:

A criação dessas múltiplas formas de existência tornou necessários também um aparelho de percepção (para que cada indivíduo criado pudesse perceber o restante da existência, além de si próprio) e também de órgãos com capacidade de ação (para que os indivíduos pudessem interagir

mutuamente). Para a interação adequada entre o sentir e o agir, se fez necessário um centro de processamento que, recebendo as informações do aparelho de percepção, comandasse as ações adequadas para cada momento. Assim, os cinco sentidos são nossos órgãos de percepção (visão, audição, paladar, olfato e tato) e são chamados de Jñanendriya; os órgãos de ação, Karmendriya, representam a capacidade de atuação no mundo: comunicação, preensão, locomoção, reprodução e excreção; por fim, Manas ou mente pensante, literalmente, “a função de pensar”, recebe as informações dos cinco sentidos e decide a ação que melhor nos adapta ao meio a cada instante (DEVEZA, 2013 p.158)

Esta estrutura é a base do pensamento o pensamento Ayurvédico, nessa construção já estabelece um sentido à vida e atribui funções específicas para os órgãos dos sentidos como parte do processo de autoconhecimento, como se o objetivo da vida fosse o de ser experienciada, em si mesma e com o mundo que o cerca, como na visão holográfica de DiBiasi. É importante perceber que a crença sobre “O Criador” está diretamente atrelada a forma como o Ayurveda elabora sua conceituação, um dos motivos pelo qual ainda se percebe as filosofias orientais como místicas no ocidente.

O Ayurveda acredita que o autoconhecimento é a chave para o equilíbrio, para isso devemos entender nossa natureza e as dos demais seres, só assim podemos garantir uma vida feliz e em harmonia (FRAWLEY, 2017 p.23) o papel da psicologia é análogo ao processo ayurvédico tendo em vista seu papel em ajudar o sujeito a compreender sua individualidade e a conviver em sociedade.

Primeiramente é necessário conceituar a forma como o Ayurveda elabora seu processo de saúde: o foco principal para reestabelecimento e manutenção da saúde do ser humano é baseado num processo de prevenção e manutenção do equilíbrio, enquanto o ocidente, Brasil inclusive, caminha a passos curtos nos processos de prevenção, o ayurveda estabelece este como cerne do seu trabalho. Para se entender o Ayurveda é necessário primeiramente estabelecer as etapas do processo de cura:

**Tratamento da doença:** No ocidente um tratamento tem início quando se percebe o desequilíbrio, a doença ou o mal funcionamento; a medicina ocidental, sobretudo a do Brasil, tem seu foco na cura, se utiliza de métodos como cirurgias, drogas, entre outros tratamentos para auxiliar o corpo a restabelecer sua saúde; para o ayurveda a doença é vista como um estágio final do processo de desequilíbrio, não que ele exclua a utilização daqueles métodos, mas iniciar o tratamento somente

quando a doença já se estabeleceu não é o melhor caminho; (FRAWLEY, 2017 p.21); É do senso comum que, no ocidente, os processos de saúde se baseiam majoritariamente em cura e remediação, a procura do médico ou psicólogo acontece posterior a descoberta do desequilíbrio. No oriente o pensamento hegemônico é a de prevenção, a busca diária pelo equilíbrio do corpo faz parte da filosofia de vida da população.

**Prevenção da doença:** nosso organismo, naturalmente busca o equilíbrio (homeostase), a saúde deve ser estabelecida respeitando e entendendo primeiramente seu funcionamento, antes de se fazer uma intervenção. Na visão ayurvédica, o corpo, a mente e o espírito são vistos de maneira integrada, mudanças de hábitos e alimentação, por exemplo, influenciam diretamente no processo de como a mente vai estabelecer suas bases, devemos eliminar os fatores que contribuem para o desequilíbrio e nos deixam suscetíveis ao processo de adoecimento, “a saúde é uma questão de adaptação contínua”. (FRAWLEY, 2017 p.21);

**Aumento da vida:** o ayurveda estabelece processo que visam aumentar nossa vitalidade, através de práticas, mantras, pensamentos filosóficos e outros tratamentos, a vitalidade não é só uma consequência do equilíbrio e da saúde, mas um foco no processo de manutenção do organismo. (FRAWLEY, 2017 p.21); no ocidente, o processo de aumento da vitalidade pode ser comparado a necessidade de ganhar mais disposição para o dia a dia, alguns buscam em academias, em mudanças na alimentação, em práticas como yoga e lutas, complementação vitamínica, etc.

**Desenvolvimento da percepção:** um dos pontos mais importantes e diferenciados do pensamento ayurveda, este quarto nível de cura envolve aspectos espirituais. O ayurveda estabelece que a “saúde não é um fim em si mesmo”, temos que ter consciência do por quê e para que utilizamos a nossa energia vital, a busca da essência de quem realmente se é. (FRAWLEY, 2017 p.21); Este nível de cura tem seu equivalente ocidental na busca de um psicoterapeuta ou guia espiritual para o autoconhecimento.

Ainda não é pensamento majoritário no ocidente a procura do psicoterapeuta, por exemplo, como forma preventiva, impedido, não somente por barreiras culturais, mas também por processos socioeconômicos, tendo em vista que a psicologia ainda é uma profissão que não atende a maioria da população, se não por preconceito de se procurar o psicólogo e ser taxado como “louco”; pelo custo das sessões, já que as modalidades oferecidas de forma gratuita ainda são pequenas, além de diversos atravessadores que afastam a grande maioria do consultório terapêutico. O processo de autoconhecimento envolve muito mais do que perceber a realidade a sua volta, para o Ayurveda há um significado espiritual na sua auto definição.

Esses quatro níveis da cura são trabalhados no ocidente por diversos profissionais da área da saúde, por exemplo, a cura de uma doença quando se procura o médico, o equilíbrio do corpo e a busca pela vitalidade quando se procura um nutricionista e o processo de percepção quando se procura um psicoterapeuta. O primeiro diferencial dos tratamentos Ayurvédicos, é uma visão holística no processo de observação, que condensa todos estes níveis em um só profissional que tem uma maior percepção do ser como um todo e não somente pelas partes que o compõe como no pensamento biomédico ocidental. Outro ponto a ressaltar é a facilidade de acesso, enquanto no ocidente para um equilíbrio completo da saúde, se faz necessário à procura de diversos profissionais, a forma como o Ayurveda observa o ser, permite uma integração de diversas áreas. Na prática, apenas um profissional conseguiria reestabelecer diversos aspectos da saúde do indivíduo, enquanto que no ocidente, este processo ficaria a cargo do acesso do mesmo a diversos profissionais.

Para entendermos a contribuição do pensamento Ayurvédico para o processo da clínica psicológica, primeiro devemos estabelecer como esta doutrina entende a Natureza da Mente. Frawley argumenta que várias linhas psicológicas, religiosas e filosóficas estabelecem sua visão de como a mente funciona, e que, apesar de algumas delas serem, muitas vezes, antagônicas, a mente “aparece como uma entidade amorfa ou desprovida de estrutura em vez de um instrumento exato como o corpo” (FRAWLEY, 2017 p.46), ele argumenta que apesar de a utilizarmos cotidianamente, a grande maioria da população, não compreende seu funcionamento, como colocar alguém no banco do motorista sem que este saiba qualquer coisa sobre direção, neste cenário, um acidente é quase inevitável



(FRAWLEY, 2017 p.47), pois a ninguém é ensinado como usar a mente, a sensibilidade, a emoção, a razão, a percepção, e etc. Todos estes aspectos, suas relações e utilizações no ocidente, quando não elaborados num processo terapêutico embasado, são aprendidos pelas pessoas de maneira empírica e autodidata, ninguém aprende sobre processos psicológicos básicos na escola, em sua família ou religião. No ocidente, a menos que haja um transtorno que faça o indivíduo buscar por essa informação, ele não terá acesso ao mesmo, a elaboração de seus processos se baseia na tentativa e erro, aprender na prática como lidar com seus pensamentos e sentimentos. Na visão oriental há uma preocupação no autoconhecimento, para o praticante e seguidor do ayurveda, não basta apenas aprender sobre a mente e seus mecanismos, é necessário saber como se utilizar deles para encontrar a autossatisfação “se não entendemos como o fogo funciona, podemos nos queimar” (FRAWLEY, 2017 p.47).

Para Frawley os desequilíbrios psicológicos são decorrência de um uso equivocado da mente (FRAWLEY, 2017 p.47). Em um paralelo, Ramos, ao falar sobre a definição de Jung de doença mental diz que a doença psíquica tem como origem a desassociação entre os processos do inconsciente e do consciente que impede experienciar algo de forma completa (RAMOS, 2008. p. 7), essas duas afirmações são bem semelhantes, levando em consideração, claro, a forma como cada uma elabora a formação da mente e da subjetividade.

Para o entendimento da mente, é necessário, segundo Frawley, observá-la em diversos aspectos:

**A MENTE COMO OBJETO:** é se tornar um “observador” da mente, olhando os próprios pensamentos sem julgamento, sendo testemunha daquilo que ela gera, pois enquanto se está submetido a seus desejos, não se pode perceber o que a mente é; em uma analogia, é como quando se ignora as coisas a sua volta enquanto se está absorto em um livro ou mesmo lendo este texto, a maioria das pessoas não percebe a mente como uma ferramenta, a mente aparenta ser uma entidade, a dona do ser, para o ayurveda é preciso entender que a mente não é “O Ser” mas uma parte dele. Para se perceber isso é necessário um processo de atenção diferenciado que “que implica desapego das atividades de interesse da mente” (FRAWLEY, 2017 p.49), diferenciar o observador da mente, a mente como um objeto separado e útil.

**A MENTE COMO INSTRUMENTO:** Frawley diz que “a mente é uma instrumentalidade do conhecimento projetado pela Inteligência Cósmica para permitir que a consciência tenha experiências”, assim como o olho é utilizado para ver, a mente é um instrumento para se adquirir informações do mundo externo e que é um erro deixar que ela comande nossas atitudes, nos escravize, para suprir as necessidades do mundo exterior (FRAWLEY, 2017 p.49).

Este pensamento, localizado pelo Nível Existencial (WILBER, 1989 p.12) onde há a ideia de materialidade da mente, atravessado pelo chamado Nível da Mente (WILBER, 1989 p.11) em que ao ser humano é possível transcender sua mente, ir além dela.

Ver a mente como um instrumento para analisar as informações do externo, a torna uma ferramenta de interpretação, deixar que a mente determine o que somos e quem somos é o mesmo que dizer que somos a imagem que os olhos veem no espelho, ao invés de entendermos que aquele é nosso reflexo; os olhos observam o ambiente, mostram as coisas ao nosso redor, a mente interpreta o ambiente, lhe dá significado; assim como a informação captada pelos olhos precisa, muitas vezes, de correção, é preciso ver a mente como instrumento que tem falhas e nem sempre interpreta as coisas de maneira assertiva; não deixamos de confiar na visão por ela ter falhas mas temos consciência de que ela não é capaz de nos dizer tudo sobre o que enxergamos no ambiente, da mesma forma, não se pode deixar que a mente determine tudo o que um ser é; assim como somos mais do que apenas o que vemos no espelho, também somos mais do que nossa mente consegue perceber e interpretar. O contraponto entre as visões do ocidente e oriente, nesta forma de ver a mente, entram em acordo, mas ao oriente ainda é colocado uma estância maior de compreensão do ser humano, uma certeza de essência além da matéria, que foge ao pragmatismo científico do ocidente.

**MENTE/PERCEPÇÃO:** é necessário diferenciar a mente da percepção, a percepção, segundo Frawley, “não tem forma, função nem movimento” (FRAWLEY, 2017 p.50), é o que está por trás das flutuações da mente, é aquilo que dá ao ser humano seu sentido de existência, para entendê-la é necessário ir além da mente, perceber a mente apenas como instrumento pelo qual a percepção trabalha. A

capacidade de ver o pensamento é percebido como uma existência superior, a percepção é sempre afetada pelo meio ao contrário da mente que não se modifica por essas mesmas intervenções pois tem papel de “testemunha” (FRAWLEY, 2017 p.50).

**MENTE E CORPO:** Há uma ligação orgânica entre a mente e o corpo, as funções da mente se alteram de acordo com regime, hábitos e percepções. Mesmo assim é necessário diferenciá-las conceitualmente pois ambas não são a mesma coisa, para o Ayurveda, a mente pode funcionar independente do processo do corpo, como quando se sonha ou se está em estados alterados de consciência (FRAWLEY, 2017 p.50). Aqui encontramos um diferencial, no ocidente falar sobre mente sem ligação com o funcionamento do SNC e do cérebro é, ainda inconcebível, há sempre a necessidade de uma ligação materialista das funções humanas com respectiva parte do corpo. Para o Ayurveda, mente e corpo estão unidos, mas pertencem a estâncias diferentes do ser.

**LOCALIDADE DA MENTE:** a mente não se localiza em um determinado ponto do corpo, nem mesmo no cérebro, pois a mente segue o fluxo da percepção, não se limita ao corpo pois pode observá-lo e utilizar-se dele (FRAWLEY, 2017 p.50). A mente pode ser localizada na “cabeça” como sendo a base da mente exterior e no “coração” o centro da mente interior (FRAWLEY, 2017 p.51).

Nestes dois conceitos, Frawley procura inverter a lógica da mente como um “órgão” do corpo, mas o corpo se torna um órgão para expressão da mente e da percepção e para isso há o desenvolvimento dos sentidos como tato, olfato, etc.(FRAWLEY, 2017 p.50) Este processo não é hierárquico, vê a mente como um organismo a parte, fazendo contraste e pertencendo ao todo, só é possível com uma transcendência das necessidades e identificação com a mente.

**NATUREZA ATÔMICA DA MENTE:** a mente se forma a partir de uma sucessão de pontos do pensamento, do sentimento, da sensação e toma a forma daquilo que se observa, porém é apenas um ponto da percepção e por ser única, cada mente possui sua perspectiva e potencialidade individual o que faz com que suas conclusões nunca sejam universais. A mente é atômica por se moldar as

necessidades do ambiente, ela não tem forma ou tamanho limitados, não é algo existindo no tempo e espaço (FRAWLEY, 2017 p.51).

O conceito de natureza atômica lembra muito o ideal de superposição da física quântica:

Podemos explicar agora porque, segundo a interpretação da complementaridade, a Física não consegue descrever o processo de medição como se fosse um fato objetivo. O ponto essencial é que o cientista vive em um mundo “clássico”, ao passo que seu objeto de estudo são partículas microscópicas que habitam um mundo “quântico”. Uma observação consiste de uma transferência de informação da partícula microscópica para o observador. Por exemplo, queremos medir a posição de um átomo que está em uma “superposição” das posições A e B. Em outras palavras, é como se ele estivesse nos dois lugares ao mesmo tempo, de uma maneira potencial, e só quando fizermos a medição o forçaremos a escolher uma das posições (PESSOA JR, 2001 p. 5).

A ideia de que o átomo só ganha “materialidade” observável a partir do momento em que ele é mensurado, se assemelha a ideia que mente só existe ao passo em que é elaborada pelo observador. Não é a ideia de que a mente dá forma a matéria, mas de que a matéria só ganha sentido quando é observada. A mente entende algo quando ela é capaz de percebê-lo e entendê-lo.

**NATUREZA MÓVEL DA MENTE:** ela abrange um conjunto de sensações, pensamentos e emoções, é extremamente volátil como um ponto mutável no espaço e no tempo, consiste num fluxo constante de atos mentais únicos; a mente é seu próprio movimento em que, nessa sucessão de processos dá sentido à experiência (FRAWLEY, 2017 p.51). Nesse processo é como se a mente fosse como um filme, o movimento dos frames da filmagem dá sentido à imagem que observamos, da mesma forma os diversos processos elaborados pela mente, formam a nossa noção de realidade.

**A NATUREZA SUTIL E SENSÍVEL DA MENTE:** assim como o vento a mente não tem uma forma definida e é observada somente por aquilo que ela afeta, ela é como um espaço pelo qual se passa todos os conteúdos, é o órgão da sensibilidade, aquilo que fundamenta os sentidos e sofre influência de qualquer coisa sem se modificar, tudo é capaz de afetar a mente e deixar sua percepção (FRAWLEY, 2017 p.53), ainda na analogia de um filme, somente quando nos distanciamos de nossa

mente podemos observa-la, como uma tela onde as coisas da nossa realidade são projetadas.

**A NATUREZA DUALISTA DA MENTE:** tudo o que vem à mente cria nela seu oposto, por exemplo, pensar no bem está atrelado a criar o conceito de mal, afirmar algo cria automaticamente o seu contrário, ela tem a tendência a se fixar nesse jogo de opostos; para ayurveda, não se deve deixar que a mente fique à mercê deste processo, deve-se sempre se afastar do extremismo (FRAWLEY, 2017 p.54), é necessário, na filosofia Ayurveda, uma desconstrução dos extremos como único processo, é necessário um “meio termo” ou o caminho do meio da filosofia budista:

Madhyamaka é a sistematização feita pelo filósofo Nagarjuna dos ensinamentos que foram proferidos por Buda. Dentro desta linha de pensamento, todos os fenômenos são desprovidos de essência intrínseca, são dependentes das causas e das condições que os geram. A Madhyamaka é conhecida como o Caminho do Meio que está além dos dois extremos que são: o niilismo e o eternalismo, a afirmação e a negação, a existência e a não existência, o ser e o não ser. Nos primórdios, os ensinamentos de Buda sobre o caminho do meio eram tomados de forma mais ética, que seria o de evitar os extremos da indulgência e do severo ascetismo, a Madhyamika expressa esta questão de forma mais “filosófica”, dentro do contexto lógico/epistemológico (GOLVEIA, 2008 p.3)

Afastar a mente de determinações fechadas e encontrar o caminho entre conceitos, entender que a mente é dualista, mas nossa realidade contém muito mais “tons de cinza” do que só “preto e branco”.

A visão ayurvédica estabelece pontos mais maleáveis para se observar seu funcionamento. Não tenho intenção neste trabalho de julgar a utilização prática desta visão no processo clínico, mas elaborar um debate, demonstrando como a mente pode ser observada de maneira mais fluida e menos engessada, onde a mente independe do processo biológico materialista, mas possui uma construção muito mais profunda, ligada a uma estância maior de ser.

Todas essas atribuições a natureza da mente, nos permite questionar sobre a forma como lidamos com a mente no dia a dia, antes de entender as diversas formas de elaboração da mente, na minha vida como “leigo”, sempre tive que pensar na mente de forma materialista, atrelada ao cérebro e apenas como uma central de processamento de informação. Em um estudo das diversas teorias sobre a formação da mente Jou (1999) descreve a ideia de que sua formação está associada a um processo cultural de observação, a criança entende o funcionamento da mente com

base na observação social, atribuindo estados mentais a si e aos outros e assim consegue prever o funcionamento da sociedade (JOU, 1999), porém, após a construção destes “conceitos mentais” há muito pouca elaboração em relação a forma de lidar com estes processos. Em uma sociedade onde a saúde mental só é trabalhada quando está em desequilíbrio tem muito a aprender com o oriente, onde a saúde mental, o bem-estar e o equilíbrio estão na base do processo de saúde.

Retirando a conceituação da forma como os processos mentais são elaborados pelo Ayurveda, o ato de difundir uma “educação” sobre o funcionamento mental dentro do processo de saúde, já é um grande diferencial. Os conhecimentos sobre o funcionamento da mente e formas de elaborá-lo deveriam estar mais próximos da população, não como uma procura facultativa, mas algo a ser realmente institucionalizado e ensinado em nossa sociedade. Independente da linha, uma educação psicológica seria de grande valia para a população como uma forma de prevenção a saúde. Assim como se ensina já nas series iniciais que “comer bem faz bem à saúde”, deveríamos enfatizar mais nos processos que contribuem com a saúde mental, já que estes conhecimentos estão divididos em nossa sociedade.

A negligência com os processos mentais, também está relacionada com divisão do conhecimento, onde os processos biológicos são mais valorizados que os processos mentais, como podemos perceber nas diferenças entre a valorização da classe médica em detrimento das de outros profissionais. O fato de a saúde mental estar em um âmbito separado da saúde do corpo, cria uma desassociação de sua importância e utilidade, a resiliência ou capacidade de adaptação da mente a diversas circunstâncias e adversidades (TABOADA, 2006 p. 105) associada a falta de acesso a processos da saúde mental, só contribui para o adoecimento da sociedade. No pensamento de unicidade, pensar na saúde corpo e não pensar na saúde mental é o mesmo que dizer que a mão é mais importante que o pé pela sua utilidade ao corpo, quando na verdade ambos são importantes, a ausência de um ou de outro tem consequências diretas na saúde do indivíduo.

O processo de reestabelecer a saúde mental baseado no Ayurveda requer, antes de tudo, consciência de si mesmo. O processo ayurvédico necessita de outra perspectiva sobre a mente, entendê-la como um processo a ser compreendido, lapidado e jamais deixar que a mente controle incondicionalmente a vida de uma pessoa, fazê-la compreender a importância de se ter hábitos mentais saudáveis.

Não é uma questão de “controle da mente”, mas sim, de compreensão de seu funcionamento e entendimento de sua potencialidade.

Para o Ayurveda, a forma de se pensar é o principal causador do desequilíbrio, quando alimentamos a mente de pensamentos negativos ao invés de positivos, damos passagem ao processo de adoecimento, nossos pensamentos são capazes de nos incentivar ou de nos deprimir e a mudança de paradigma é um dos maiores auxiliares no processo de recuperação da saúde mental. Quanto maior for o conhecimento e domínio do funcionamento da mente, melhor a capacidade de projetar pensamentos felizes de “paz, amor e harmonia” (FRAWLEY, 2017 p. 54).

Deve-se ainda levar em conta que o pensamento possui níveis diferentes, quanto mais profundo um pensamento, mais ele é capaz de nos influenciar; modificar esses pensamentos implica em alterar também a forma como sentimos algo, alterar nossos instintos. Para essas modificações Frawley propõe o seguinte exercício:

Examine você mesmo a natureza da sua mente. Escolha um objeto, de preferência algo pertencente ao mundo natural, como uma árvore. Volte a atenção para esse objeto. Observe como sua atenção muda de instante em instante, à proporção que você tenta reparar nela. Por meio de uma série de percepções mutáveis, atente para o modo como você constrói a ideia ou forma total da árvore. Observe como sua atenção não pode ser mantida em um único lugar, porém sem parar se move ao seu talante (FRAWLEY, 2017 P. 55).

Com este exercício, Frawley nos mostra uma forma de observar e entender a mente, na prática, e pede que façamos o mesmo com os sentimentos, emoções, observando sua forma mutável (FRAWLEY, 2017 p. 55). Frawley nos guia afim de observar a sucessão automática de pensamentos e sentimentos, elaborando que grande parte dos pensamentos que temos diariamente, não tem utilidade na prática, mas é “apenas a mente a se mover de modo obsessivo nos caminhos de sua própria memória” (FRAWLEY, 2017 p.55). A psicologia ayurvédica busca uma aproximação do ser com a essência antes de se identificar com a ilusão do mundo exterior.

Se a mente é um órgão de interpretação do mundo externo, se faz necessário alcançar o equilíbrio entre o que se tem internamente, comparado aos conteúdos que vem do mundo. Este processo se assemelha bastante com o que encontramos na Terapia Cognitiva Comportamental, com a identificação de pensamentos automáticos que, quando apresentam uma carga negativa, são capazes de

desequilibrar nosso funcionamento causando desadaptação da nossa saúde mental (WRIGHT, 2009 p. 19), porém há um diferencial em sua concepção, a de que há uma essência além da vida no mundo material, a observação da mente, além de estabilizar nossa produtividade, tem a capacidade de mudar nossa perspectiva em relação a como entendemos a realidade, a mente não é mais a base para o ser, mas o “órgão” de um ser transcendente da materialidade.

Ao abordarmos a forma como a mente é vista pela Ayurvédica podemos perceber características próximas ao que encontramos no ocidente, o grande diferencial são os elementos utilizados no processo para realinhamento da saúde do indivíduo, como veremos a seguir.

#### 5.4 A Saúde Ayurvédica e os Cinco Elementos

Para compreendermos como a ciência ayurveda entende a natureza e o ser humano, precisamos entender primeiro a teoria dos 5 elementos: Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. Os cinco elementos da natureza possuem características próprias dentro da visão ayurvédica:

Segundo a física moderna, o universo é concebido como diferentes formas de manifestação de energia, e até mesmo o que chamamos de matéria, em seus diferentes estados, é energia vibrando em diferentes frequências. Desta forma, quando os Vedas descrevem os elementos terra, água, fogo, ar e éter, eles não se referem a estes elementos no sentido literal das palavras. Eles representam, contudo, os diferentes estados manifestos da matéria (sólido, líquido, ígneo, gasoso, espaço) bem como os seus atributos. (ELIAS, 2014 p. 2)

Os 5 elementos, mais do que sua representatividade material, aparecem como uma ideia de potência, suas características tem análogos dentro e fora de nosso corpo, pois somos feitos da mesma energia que criou o universo e assim como os elementos aparecem na natureza, também aparecem dentro de nós. Para entender melhor esta relação é necessário observar a descrição de cada elemento que “representam diferentes “densidades” da matéria” (ELIAS, 2014):

**Terra:** representa a materialidade, está ligado a ideia de forma, de estabilidade, de peso, ao pensar na terra associamos aquilo que é fixo e inerte. É o elemento básico, a base da hierarquia entre os elementos, o que está abaixo e sustenta todos os



outros. Em nosso corpo aparece na forma dos músculos e ossos (ELIAS, 2014). Na mente a terra se relaciona com o ego (Eu Exterior) e nossa busca por identidade (FRAWLEY, 2017 p. 60);

**Água:** representa o líquido da matéria, também carregam o ideal de peso, massa e frio, a água é o elemento fluído na natureza e o elemento que se molda. É o segundo elemento que está sobre a terra, o segundo hierarquicamente. Em nosso corpo representam a parte líquida do sangue, secreções, hormônios, membranas, mucosas, os fluidos em geral e por isso tem relação com nossa sexualidade (fluidos corporais) (ELIAS, 2014). Na mente se relaciona a nossas emoções, a capacidade de assumir uma forma, imagina, construir as coisas do mundo (FRAWLEY, 2017 p. 59);

**Fogo:** o estado de energia da matéria, representa o calor, o seco, o elemento de potência, de iluminação, como algo penetrante. É o terceiro elemento e é capaz de transformar a água. No corpo controla nosso sistema enzimático e metabólico, nosso sistema digestório, o funcionamento das retinas e a inteligência (ELIAS, 2014); na mente, fogo se relaciona com a racionalidade, capacidade de julgamento e discernimento (FRAWLEY, 2017 p. 59);

**Ar:** o estado gasoso da matéria, o vento, o seco, o movimento, a ideia de inquietude, leveza, adaptação e instabilidade. É o quarto elemento na hierarquia, aquele que sublima, que se eleva. Em nosso corpo o ar controla o movimento muscular, contração dos órgãos do pulmão, estômago e intestino (ELIAS, 2014); é o elemento que rege o sistema nervoso autônomo e o sistema nervoso somático, também presente no baixo abdômen onde há acúmulo de gases (FRAWLEY, 2017 p. 24); na mente se relaciona a sensibilidade, a capacidade de se relacionar, de sentir-se viva (FRAWLEY, 2017 p. 58);

**Éter:** podemos chama-lo de vácuo ou o *espaço*, seria o que contém todos os elementos, possui a ideia de ilimitado, do imperceptível, de expansão. É quinto elemento, que contém e permeia todos os outros. Em nosso organismo o éter está nas cavidades como boca e nariz, no abdômen, vasos, tecidos e células, o éter está

presente nos “espaços” em nosso corpo (ELIAS, 2014); na mente se refere ao espaço mental, o que permite todas as outras funções. Enquanto a terra se relaciona com o ego (Eu Exterior), o éter se relaciona com a alma (Eu Interior). (FRAWLEY, 2017 p. 60);

Acima da crença de que existe uma “força elemental” ou uma essência primordial presentes em nosso ser, precisamos entender que, como dito anteriormente, todo conhecimento carrega a forma de ver de uma sociedade e de um tempo onde foi construído, o pensamento de integração com a natureza reflete na forma como o ayurveda elabora seus conceitos, ao invés de explicar como a visão funciona, baseado em um saber específico como na nossa ciência, o ayurveda se utiliza das particularidades do elemento fogo (luz), para descrever entendimento do funcionamento da visão. É por essas e outros “agrupamentos” que fazem o saber oriental parecer, muitas vezes, como um misticismo ao ocidente.

Para o ayurveda os cinco elementos estão presentes em nosso mundo e em nosso corpo, dependendo da forma e quantidade, são capazes de nos trazer equilíbrio ou nos adoecer. Há então outro conceito importante que precisa ser entendido: os chamados “doshas” ou três humores biológicos: Vata (ar), pitta (fogo) e kapha (água). Os “humores biológicos” são a fusão dos elementos manifestando corpo:

Cada um desses humores, engloba um segundo elemento complementar, que compõe suas ações fisiológicas. Assim, Vata é composto dos elementos Ar e Espaço, Pitta, combina os elementos Fogo e um pouco do elemento Água, que o estabiliza para que o elemento Fogo não seja consumido por si próprio e Kapha, composto pela Água e pelo elemento Terra que lhe dá contenção (DEVEZA, 2013 p.158)

A mistura de Vata, pitta e kapha dão forma as nossas diversas características, cada uma delas carrega em si um potencial que reflete diretamente em nosso corpo, físico, mental e espiritual.

**Vata (ar):** vata representa os movimentos internos e externos, é a força de onde deriva a vida regendo também os sentidos da audição e do tato; trabalha principalmente através do sistema nervoso autônomo e sistema nervoso central, regula nossa sensibilidade nossa capacidade de adaptação mental, dá energia a todos os processos da mente (“dos sentidos ao subconsciente”) (FRAWLEY, 2017, p. 24), rege a capacidade de reação a estímulos; Frawley explica ainda que o medo

e a angustia aparecem quando nossa energia de vida (ar/vata) está de alguma forma comprometida (FRAWLEY, 2017, p. 24).

Sobre os indivíduos que possuem Vata predominante, Deveza diz que é a força que põe tudo em movimento, o que permite a adaptação da mente e sua capacidade de compreensão (DEVEZA, 2013):

Forma indivíduos que, quando saudáveis, apresentam entusiasmo, flexibilidade, adaptabilidade, boa comunicação, criatividade e rapidez para aprender, pela mente viva e ativa que possuem. Porém quando em excesso, promove facilidade para esquecer, ansiedade, inconstância, insegurança, indecisão, agitação, medo, estimula ações desonestas, depressão, perversões de todo tipo, levando os indivíduos Vata à dependência química e à autodestruição. Pela velocidade da vida moderna, encontramos atualmente um grande número de indivíduos com desorganização de Vata, o princípio do movimento, com suas consequências mais comuns como o emagrecimento, debilidade, a insônia, a dificuldade de concentração, a constipação intestinal e as doenças degenerativas do sistema nervoso e do tecido osteoarticular. (DEVEZA, 2013 p.159)

No processo de saúde mental, no excesso do elemento Vata (ar) a mente se torna inquieta, seu funcionamento é excessivo e reativo; Vata também faz aumentar o éter que torna a mente volátil e a entrega a distração e as fantasias, são pessoas com dificuldades de assumir papéis em sua vida (FRAWLEY, 2017 p.127). Para o tratamento, Frawley estabelece até mesmo formas de abordar os do tipo Vata, tratá-los com delicadeza, com calma e determinação, onde poderemos dar amparo, mas evitando sua tendência a tornar-se dependente (FRAWLEY, 2017 p.128).

**Pitta (fogo):** este elemento não existe de forma pura em nosso organismo, mas junto aos líquidos como sangue e os do aparelho digestório (calor), também presente na visão (luz), compreende a fonte para nossa percepção e metabolismo inclusive o celular (FRAWLEY, 2017 p. 24). Pitta também representa a razão, inteligência, julgamento, discriminação (FRAWLEY, 2017 p. 25) é como uma capacidade de iluminar algo afim de percebê-lo. Frawley ainda aponta que a raiva é o principal desequilíbrio pois funciona como nosso mecanismo de defesa (FRAWLEY, 2017 p. 25). Deveza aponta ainda que:

Percepção, inteligência, inventividade, lógica, coragem e liderança são características de um Pitta equilibrado. Quando o elemento Fogo intensifica e se desajusta promove sensações de queimação e alterações na coloração da pele, da urina e das fezes que ficam de cor amarelo intenso. Também ocorre a irritabilidade, a ambição desmedida, a raiva, a crítica

excessiva, a audácia, o orgulho, a dominação, a precipitação por excesso de confiança, a manipulação pelo poder, a rigidez, o ódio, o desejo de vingança, a vaidade excessiva, o desejo de destruição, as psicopatias e algumas ações criminais, com destruição do outro. Ainda frequentes, mas menos numerosos que os indivíduos Vata as alterações do elemento Fogo trazem doenças inflamatórias e febris, doenças hepáticas, sobretudo inflamatórias, doenças de pele, alterações hormonais, abscessos, problemas da visão e intolerâncias alimentares. (DEVEZA, 2013 p.159)

Na saúde mental, os com excesso de fogo tem posturas decididas, não gostam de receber ordens, tem tendências agressivas ao serem confrontados, precisam ser moderadas pois tem tendências ao fanatismo, sendo polarizados em sua visão de mundo, precisam ser direcionados a diplomacia. (FRAWLEY, 2017 p. 129)

**Kapha (água):** apresenta um outro aspecto do elemento terra, é o fluido que rege nossa forma, substância, peso, coesão e estabilidade, por onde se move pitta e vata, é a principal substancia em nosso corpo, sendo responsável pela lubrificação e secreção; também está relacionada a capacidade de acalmar os sentidos, a mente e os nervos (FRAWLEY, 2017 p.25) Frawley ainda explica que kapha rege principalmente a parte superior do organismo, a cabeça, o estômago e pulmões, onde há acumulação de muco; relaciona-se com o olfato (terra) e paladar (água), também responsável pelos sentimentos, emoção e o apego da mente à forma, pela serenidade, equilíbrio, com potencial de inibir o crescimento e a expansão sendo seus desequilíbrios emocionais mais comuns o desejo e o apego (FRAWLEY, 2017 p.25).

Deveza ainda descreve:

Quando os elementos Água e Terra estão em equilíbrio e em proporções adequadas promovem estabilidade, calma, paz, compaixão, paciência, suavidade, receptividade, perdão, alegria, resistência, fé e amorosidade. Porém quando se desajustam e ultrapassam os outros elementos provocam náuseas, sensação de peso, palidez, sonolência, calafrios, apego, cobiça, materialismo, sentimentalismo, luxúria, necessidade desmedida de segurança, lentidão, acomodação, apatia, depressão, rudeza, letargia e tendência ao roubo, pela maior necessidade de segurança material. Os desequilíbrios dos elementos Água e Terra são os menos frequentes atualmente e quando ocorrem provocam as doenças respiratórias, sobretudo alérgicas, sinusites, os edemas não inflamatórios, principalmente linfáticos, as deficiências imunológicas e as doenças de acúmulo como o diabetes, a hiperuricemia e a hipercolesterolemia. (DEVEZA, 2003 p.159)

Na saúde mental, kapha precisam de estímulo, precisando as vezes de mais de uma consulta com o terapeuta, tendências a hipersensibilidade, tem de desenvolver a forma de ver as coisas.

Os elementos Vata, pitta e kapha carregam em si significados complexos que englobam uma série de características ligadas a manifestação desses elementos. Podemos comparar como uma construção dos tipos de personalidade na psicologia, estabelecemos as características a um indivíduo com base na forma como ele relaciona com o mundo, no ayurvédica este processo, além de indicar características mentais e da personalidade, englobam tendências do corpo físico também.

Difícilmente alguém carregará características puras dos elementos, então é necessário entender como eles funcionam para, posteriormente, utiliza-los em sua forma híbrida. Após esta compreensão é possível, entender onde este elemento se apresenta na vida de determinado indivíduo e assim utilizar tais informações afim de elaborar um processo terapêutico.

Com todos estes conceitos então podemos trabalhar o processo prático do equilíbrio mental pelo ayurveda, primeiro precisamos estabelecer os três Gunas: Sattva, Rajas e Tamas, que são mais profundos que os humores biológicos e nos auxiliam a entender o funcionamento da natureza mental e espiritual (FRAWLEY, 2017 p. 37):

**Sattva:** compreende a inteligência, a virtude, a bondade, o que harmoniza, equilibra e nos estabiliza; carrega a ideia de leveza e luminosidade permitindo a felicidade e o contentamento duradouros; tem relação com a lucidez e com o amor capaz de unir as coisas (FRAWLEY, 2017 p. 37);

**Rajas:** representa a mudança, atividade e a agitação; motivado por um objetivo que o fornece poder, em seu desequilíbrio, ao invés de permitir o prazer e a renovação, ao perturbar o equilíbrio e forçar a emoção, causa dor, sofrimento e gera o conflito (FRAWLEY, 2017 p. 37);

**Tamas:** representa o inerte, a escuridão e embotamento, causa o atraso, decadência e desintegração; evidencia a ignorância, a ilusão, favorece a

insensibilidade, o sono e a perda da consciência; é aquilo que prende ao chão e limita o ser (FRAWLEY, 2017 p. 37);

Com estes preceitos é possível definir os três estágios da cura mental pelo ayurvédica, Frawley explica que há 3 estágios:

**Cura Pessoal:** “Abrandar Tamas/desenvolver rajas – passar da inércia mental para a ação motivada pela própria pessoa.” (FRAWLEY, 2017 p. 43); para isso é necessário o elemento fogo, afim de estimular a mudança, é o estágio de reconhecer o próprio sofrimento e a dor, mesmo aquilo que foi reprimido durante anos, e retirar algum aprendizado; com isso é possível se desvincular do passado e trazer a mudança em nossa vida (FRAWLEY, 2017 p. 44). Além do processo mental esta etapa da cura estaria relacionada a atitudes que trazem o novo para a vida, como uma mudança de relacionamento ou de emprego.

**Cura da Humanidade:** “Acalmar Rajas/desenvolver Sattva – passar da ação motivada pela própria pessoa para o serviço altruísta” (FRAWLEY, 2017 p. 43). A transição para a cura da humanidade necessita de um tempo, nos desvincular do passado, de nossas mágoas e tristezas e desistir de uma procura pessoal ou satisfazer o ego; é necessário a busca de um bem maior, onde se entende a condição humana e o sofrimento do outro, onde entende-se que o sofrimento é o modo que a vida nos faz desenvolver espiritualmente (FRAWLEY, 2017 p. 44-45);

**Paz Universal:** “Aperfeiçoar Sattva – passar do serviço altruísta para a meditação” (FRAWLEY, 2017 p. 43) é a fase de desenvolvimento do amor e da percepção como forças do universo; onde transcendemos da condição humana para uma natureza espiritual superior, há uma comunhão completa com o Eu Superior, onde somos capazes de nos tornar mais receptivos aos processos da vida.

Após identificar em que estágio a pessoa está, se estabelece qual tratamento será feito. Estas etapas de cura estão ligadas aos preceitos básicos do Ayurveda do que é considerado evoluir, o que fica claro nas palavras de Frawley: “A psicologia ayurvédica visa deslocar a mente de Tamas para Rajas e, num estágio posterior, para Sattva. Isso significa passar de uma vida de vitalidade e de ato-expressão (Rajas) e, por fim, para uma existência de paz e iluminação” (FRAWLEY, 2017 p.

43). Os três níveis de cura é o equivalente ayurvédico de um plano terapêutico, elaborado a partir de uma filosofia e não somente da história de nosso paciente.

Outra questão a ser considerada é a importância do divino no processo de saúde, Frawley explica que a *psiqué* (mente) tem como raiz a espiritualidade ou o “Eu Superior” (FRAWLEY, 2017 p. 187), e a capacidade de adquirir bem estar e a felicidade verdadeira está em encontrar a essência interior, e não na busca do mundo externo; a espiritualidade para o ayurveda é a capacidade de se unir a “deus” e de se auto conhecer (FRAWLEY, 2017 p. 187).

## 5.5 Tratamento e Diagnóstico

O atendimento pela linha ayurvédica poderia se dar da seguinte forma: após o acolhimento e entrevistas iniciais, poderia se utilizar um questionário para avaliar os doshas, por exemplo, assim seria possível perceber as deficiências dos elementos em um paciente. Com essa informação é possível elaborar o tratamento que combata o excesso ou a falta de determinado elemento:

O método ayurvédico do tratamento consiste em liberar uma condição negativa aplicando terapias de uma natureza oposta. Se Vata (ar) é muito elevado, por exemplo, suas qualidades relacionadas com o frio, a secura a leveza e a agitação, são elevadas. Isso se manifesta em sintomas como a ponta dos dedos fria, pele ressecada, prisão de ventre, perda de peso ou insônia. As terapias que se valem do regime alimentar rico e nutritivo, a massagem com óleo quente, o descanso e o relaxamento, são necessárias para fazer face a este estado de coisas (FRAWLEY, 2017 P. 132)

Lembrando do paradigma holístico, o pensamento ayurveda sistematizou os elementos para descrever alimentos, os sentidos, forças, gostos etc. Para estabelecer o equilíbrio é necessário então escolher tratamentos que compensem os elementos em excesso ou em falta no indivíduo, através da:

Nutrição – onde o elemento pode ser encontrado em sua forma bruta. Assim como compõem os tecidos, os alimentos também são capazes de modificar nossa mente (mas não nossa consciência), porém com o hábito de uma alimentação saudável é possível garantir um equilíbrio mental. (FRAWLEY, 2017 p. 148-149)

Fitoterapia – ayurveda utiliza as ervas na base de seu tratamento, tem grande influência sobre a mente e o Sistema nervoso, possui um tempo de duração menor se comparado aos alimentos exigindo utilização contínua para revelar seus efeitos,

exceto as ervas estimulantes cujo o efeito pode ser percebido em menor tempo de utilização. (FRAWLEY, 2017 p. 153)

Cores – as cores capturam nossa percepção, é utilizada para aumentar um elemento ou harmoniza-lo, pode ser utilizado em conformidade com os Doshas: (Exemplo) Cores escuras como preto e marrom podem retirar a vitalidade de Vata então pessoas com este elemento predominante devem evitar tais cores; com os Gunas: Pessoas com excesso de Rajas devem evitar cores como cinza o preto pois eles podem se sentir estímulo excessivo (FRAWLEY, 2017 p. 162-163)

Além de tratamentos com pedras, astrologia, aromaterapia, mantras, etc. Sendo o melhor tratamento elaborado com base nos hábitos, crença, realidade social e acesso do indivíduo em questão.

Quando pensamos na forma como o ayurvédica encara o processo de tratamento, fica claro distinguir a visão holística. Na identificação de um desequilíbrio, o sistema ayurvédico não se limita a apenas um processo para o tratamento, mas ataca em diversas linhas, e percebe o indivíduo de maneira muito mais ampla. Apenas um elemento como o Ar, por exemplo, possui um grande conjunto de conceitos e conteúdos agregados a sua ideia. Dentro da visão aprendida na graduação em psicologia, é como se o ayurvédica possuísse um grande compendio de ligações já estipuladas entre os processos físicos, mentais e espirituais e, após o “diagnóstico”, o profissional da área possuísse um gigantesco acervo capaz trabalhar o tratamento; seria como um psicólogo generalista, utilizando todas as técnicas das diversas teorias da psicologia para o equilíbrio de um paciente, porém, ao contrário do sistema biomédico, a teoria ayurvédica não diverge em seus preceitos, quando se entende a base teórica é possível perceber o desequilíbrio nos diversos âmbitos da vida de uma pessoa.

O processo de recuperação de saúde, utiliza de diversos tratamentos associados que auxiliam desde o processo de nutrição, com alimentos a serem consumidos, até mesmo processos espirituais como mantras e meditações. Para o mesmo processo dentro do pensamento biomédico seriam necessários diversos profissionais. Para o ayurveda o processo de equilíbrio da mente, do corpo e do espírito já está pressuposto em seu processo de saúde, e todos os caminhos e técnicas utilizados trabalham o equilíbrio de todas as manifestações da existência do ser. No ocidente, quando procuramos um psicólogo é porque precisamos de auxílio



a saúde mental, procuramos o médico para a saúde do corpo, o nutricionista para regular nossa alimentação, e etc. Em um sistema baseado em uma visão holística o profissional é responsável pela saúde do indivíduo como um todo e não pelas partes que se relacionam com este equilíbrio.

Pela visão ayurvédica, apenas um profissional possuiria conhecimento de diversas áreas associadas o que foge a realidade do pensamento fragmentador e especializado do ocidente. Em um país como o Brasil, com enormes deficiências em relação ao acesso, onde população de baixa renda é a que mais sofre por problemas relacionados a saúde mental (HALPERN E FIGUEIRAS, 2004 p. 106), um tratamento elaborado por uma visão holística como a da Ayurveda, que integra diversos conhecimentos e tratamentos em um só profissional seria de grande auxílio para permitir o acesso a saúde.

O objetivo não é provar a efetividade do sistema Ayurvédico para o ocidente, até porque tais ensinamentos precisariam de grandes adaptações para a sociedade ocidental, nossos hábitos alimentares são diferentes, nossa forma de lidar com a espiritualidade tem atravessadores próprios, além de diversos problemas sociais relacionados a preconceitos e receptividade da população a um sistema não biomédico. O processo mais relevante é o entendimento de como o pensamento biomédico dificultou a integração de conhecimentos, separou o ser humano de sua natureza e ainda dificulta o acesso a saúde.

A ideia é incentivar estudos que integrem conhecimentos afim de diminuir a segregação do conhecimento e tornar possível o acesso da grande maioria a uma saúde integral.

## 6 Considerações Finais

Trabalhar com o tema, confrontando as filosofias orientais com suas adaptações para o ocidente, me deixou sensibilizado e gerou em mim um extremo confronto interno. Neste momento dois lados da minha formação estão em conflito pelo lugar central da filosofia que devo seguir. Neste sentido, agenciar tais pensamentos é sempre um encontro de prazer e de tensão.

Enquanto tivermos uma visão fragmentada, condenamos nossa sociedade a observar de uma perspectiva dividida. Para uma visão integral precisamos transcender este pensamento.

O pensamento biomédico foi responsável por uma objetificação do ser humano, ao separá-lo em partes, ele ampliou sua capacidade de analisar, mas perdeu a perspectiva do funcionamento completo. Essa perda de perspectiva também afastou o ser humano da (sua) natureza, sua ideia de pertencimento, se sentir como parte de um todo.

O ser humano é muito mais que a soma do funcionamento de suas partes, é uma sincronicidade de todo um organismo que permite sermos quem somos e o que somos. Que perspectiva podemos ter de um ser se observamos somente suas partes? Em minha visão é o mesmo que tentar reconhecer alguém apenas olhando para a foto de um de seus dedos. Afim de reverter este afastamento que tem causado tantos males a sociedade, se faz necessário uma integração entre os conhecimentos, processo hoje reservado apenas aos centros com multiprofissionais. Uma visão integral permite uma saúde mais integral, para isso é necessário ampliar a forma de observar o mundo e o ser humano; e as filosofias orientais possuem um vasto acervo capazes de fornecer e inspirar novas formas de observar um paciente no Nível da Mente (WILBER, 1989 p.11) ainda pouco explorado.

O Ayurveda apresenta uma forma completa de ligações entre o biológico, mental e espiritual, em um grande e complexo “observar” do ser humano, é uma ciência em evolução e construção que possui diversas ferramentas capazes de auxiliar saúde do indivíduo.

Precisamos reformular os processos da visão biomédica, o ayurvédica é um grande exemplo de como um sistema baseado em uma visão integrada possui maior capacidade de atuação na recuperação da saúde. O Ayurveda prega uma busca por

processos mais naturais e o autoconhecimento, integrando conceitos que englobam vários aspectos da saúde relacionados ao corpo, a mente e ao espírito que são fragmentados dentro pela visão biomédica. O paradigma do holismo que unifica todos os processos, defende a ideia de unicidade e sincronicidade entre os processos do mundo e a nosso universo interno.

A visão holística já tem inspirado diversos estudiosos que hoje publicam novas formas de observar o mundo, fundamentais para a mudança desse paradigma, propondo um reencontro entre as ciências e as sabedorias tradicionais, em um processo de transdisciplinaridade onde o novo renova o velho (TEIXEIRA, 1996 *apud* SCHABBEL, 1994)

Devemos mudar nossos paradigmas, adaptar nossas formas de pensar de melhorarmos a forma como observamos o ser humano e o oriente pode nos fornecer essa chave. Quantos aspectos sempre serão ignorados se continuarmos o processo de especialização? Quanto tempo até o processo de saúde estar associado somente em “concertar peças defeituosas” do nosso organismo?

Para enxergarmos o ser humano de maneira integrada é necessária uma modificação em nosso paradigma, as recentes descobertas da física quântica mostram similaridades com processos espirituais que embasam as filosofias orientais, que, a cada dia mais, demonstram sua efetividade. O oriente apresenta diversas formas que proporcionam uma visão integral do ser e está cada vez mais acessível e adaptável a nossa sociedade, permite uma reaproximação do ser humano de sua natureza em um saber milenar que até hoje é renovado. É preciso que, a cada dia, observemos melhor nossos pacientes, com toda a potencialidade de quem ele é, e de todas as formas que ele pode ser.

Se faz necessário hoje fomentar o fato de que, quando olharmos um ser apenas de uma perspectiva fragmentada, não conseguiremos dar a devida atenção ao que ele é de maneira integral. Nossa realidade a toda hora se modifica com as novas descobertas, entender que povos milenares enxergavam o mundo de maneira integral e as técnicas desenvolvidas, cada vez mais se mostram efetivas, serve para questionar as nossas formas fragmentadas de se construir os saberes. Cada vez mais precisamos de diferentes profissionais para garantir nossa saúde, e o acesso está cada vez mais difícil, quantas pessoas tem acesso ao psicólogo, ao médico e ao nutricionista, simultaneamente, sem que o mesmo tenha renda para arcar com

tais custos? A fragmentação dos saberes também tem dificultado seu acesso, o que se mostra na contramão do que acontece no oriente. As filosofias orientais pregam um processo de integralidade que os povos ocidentais cada vez mais negligenciam.

Acredito que falta hoje um pensamento de pertencimento, a sociedade cada vez mais se afasta da coletividade e da natureza para pensar em seu próprio eu, estamos cada vez mais doentes e distantes de nós mesmos. Em uma sociedade polarizada e dividida como está atualmente a sociedade Brasileira, qualquer pensamento que estabeleça a integração deve ser estimulado, se não pelas academias, pelas Prática Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde.

Ao levantar estes questionamentos revelo meu desejo de ver a psicologia como um saber agregador, capaz de reconhecer e observar os seus “objetos de estudo”: a mente e o ser, muito mais que uma soma de suas partes, mas um todo integral, parte de uma natureza. Somos apenas um ser vivo que desenvolveu formas únicas de se relacionar com seu habitat? Ou somos parte de uma consciência maior, seres divinos vindos de um grande universo, usufruindo da experiência de ser indivíduo? Eu não tenho essas respostas, mas sei que pensamentos polarizados me afastam da “verdade” e acredito ser necessário o caminho do meio.

## Referências

AZIZ, Robert. **CG Jung's psychology of religion and synchronicity**. Suny Press, 1990.

BARROS, José Augusto C. **Pensando o processo saúde doença: a que responde o modelo biomédico?**. 2001. Disponível em:

<[https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0104-](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0104-12902002000100008&script=sci_arttext&tlng=pt)

12902002000100008&script=sci\_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 24 maio 2019

BOCK, A. M. et al. **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2001.

CAPRA, Fritjoff; DIAS, Maria José Quelhas; ALMEIDA, José Carlos. **O tao da física: uma exploração dos paralelos entre a física moderna e o misticismo oriental**. 1983.

CHAUI, Marilena. **Convite à filosofia**. Ática, 1995.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. Cortez editora, 2018.

DE ASSIS, Denise. **Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas**. Travessias, v. 6, n. 2.

DEVEZA, Antônio Cesar Ribeiro Silva. Ayurveda—a medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, v. 92, n. 3, p. 156-165, 2013.

DE SOUZA PINTO, Júlia Paula Motta; DE JESUS, Adilson Nascimento. **A transformação da visão de corpo na sociedade ocidental**. Motriz, v. 6, n. 2, p. 89-96, 2000.

DI BIASE, Francisco. **O Homem Holístico: a unidade mente-natureza**. Petrópolis: RJ, Vozes, 1995.

ELIAS, Marcos Teixeira. **Ayurveda**: a teoria dos humores corporais, seus desequilíbrios e formas de tratamentos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm). Acesso em: 10 de mar. 2019.

FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente**. Editora Pensamento, 1999.

GOUVEIA, Ana Paula Martins. **O Ornamento do Caminho do Meio**: Uma Lógica Filosófica das Possibilidades. 2008. Disponível em: <http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/webform/projetos/pos-doc/Projeto%20APMG.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2019.

HALPERN, Ricardo; FIGUEIRAS, Amira CM. **Influências ambientais na saúde mental da criança**. Jornal de Pediatria, v. 80, n. 2, p. 104-110, 2004.

JOU, Graciela Inchausti de; SPERB, Tania Mara. Teoria da mente: diferentes abordagens. **Psicologia**: reflexão e crítica. Porto Alegre. Vol. 12, n. 2 (1999), p. 287-306, 1999

KRIPPNER, Stanley. **Parapsicologia, Psicologia Transpessoal e o Paradigma Holístico**. In: BRANDÃO, Denis e CREMA, Roberto (Org.) *Visão Holística em Psicologia e Educação*. São Paulo: Summus, 1991, p. 13-23.

**LIDERANÇA NA ATENÇÃO BÁSICA**: Saúde consolida 29 modalidades de práticas integrativas no SUS. 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/Praticas-Integrativas.pdf>. Acesso em: 09 out. 2018.

MEDNICOFF, Elizabeth. **Dossiê Jung**. Universo dos Livros Editora, 2008.

MIYAHIRA, Simone; PINTO, Dr.<sup>a</sup> Débora Cristina Morato. **Psicologia analítica e zen budismo**. Monografia (Bacharel em psicologia) UFSCar, São Carlos, 2005.

MORAES, Marisa Medeiros. **A visão holística e o investigador criminológico do terceiro milênio**. Revista Cesumar–Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, v. 2, n. 3, p. 109-126, 2007.

PRABHUPÃDA, A. C. Bhaktivedanta Swami. **Em Busca do Verdadeiro Eu**. 2. ed. Pindamonhangaba: Bhaktivedanta Book Trust, 2016. 304 p.

PESSOA JR, Osvaldo. **O sujeito na física quântica**. Epistemologia, lógica e filosofia da linguagem: ensaios de filosofia contemporânea. Feira de Santana: Núcleo de Estudos Filosóficos/UEFS, p. 157-96, 2001.

RAMOS, Luís Marcelo Alves et al. **Apontamentos sobre a psicologia analítica de Carl Gustav Jung**. ETD-Educação Temática Digital, 2008.

RIBEIRO, Eduardo Ely Mendes. **Individualismo e verdade em Descartes: o processo de estruturação do sujeito moderno**. Edipucrs, 1995.

SCARPATO, Artur. **A Psicossomática Reichiana**. *Revista Catharsis* São Paulo, n. 28, nov-dez, 1999.

TSÉ, Lao. **Tao Te Ching: O Livro do Caminho Perfeito**. São Paulo: Amazon Kindle, 2013. 154 p. Tradução de: Rafael Arrais.

TEIXEIRA, E. (1996). **Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde**. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 30(2), 286-290.

<https://doi.org/10.1590/S0080-62341996000200008>

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 02 dez. 2018.

TABOADA, Nina G.; LEGAL, Eduardo J.; MACHADO, Nivaldo. **Resiliência**: em busca de um conceito. *Journal of Human Growth and Development*, v. 16, n. 3, p. 104-113, 2006.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. **Concepções de mindfulness em langer e Kabat-Zinn**: um encontro da ciência ocidental com a espiritualidade oriental. *Contextos clínicos*, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009.

WLLBER, Ken. **O espectro da consciência**. 1989.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2009.