

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

Juliana Martins Roeber

**YOGA E PSICOLOGIA ANALÍTICA: ENTRECruzAMENTOS NA
BUSCA PELO SI-MESMO**

Santa Maria, RS
2021

Juliana Martins Roeber

**YOGA E PSICOLOGIA ANALÍTICA: ENTRECruzAMENTOS NA BUSCA PELO
SI-MESMO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia, da
Universidade Federal de Santa Maria
(UFSM, RS), como requisito parcial para
obtenção do grau de **Psicóloga**.

Orientador: Prof.Dr. Francisco Ritter

Santa Maria, RS

2021

Juliana Martins Roeber

**YOGA E PSICOLOGIA ANALÍTICA: ENTRECruzAMENTOS NA BUSCA DO
SI-MESMO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia, da
Universidade Federal de Santa Maria
(UFSM, RS), como requisito parcial para
obtenção do grau de **Psicóloga**.

Aprovada em 23 de agosto de 2021.



Francisco Ritter, Dr. (UFSM)

(Orientador)



Joel Franz (UFN)



Taís Alberti, Dra. (UFSM)

Santa Maria, RS.

2021

Dedicatória

À minha avó Teresa, meu maior exemplo de devoção e amor incondicional.

Agradecimentos

À minha família: minha mãe Ana Maria, meu pai Carlos Alfredo, e minhas irmãs Mariana, Giovana e Isabela; obrigada pelo amor e pelo acolhimento, por serem a base onde constituo minha vida, por sempre acreditarem e confiarem em mim e apoiarem minhas escolhas.

À The International Sivananda Yoga Vedanta Centre, pela oportunidade de experienciar e estudar o Yoga de forma respeitosa e condizente à tradição; por ter sido a ponte de conexão comigo mesma e propiciar profundas compreensões e mudanças em minha vida.

Ao meu primeiro orientador, Marcos Azambuja, que me auxiliou no processo inicial de formulação do projeto deste trabalho; pela atenção, escuta e gentileza, que me auxiliaram a sentir segurança para me expressar não apenas com a mente, mas também com o coração.

Ao meu orientador Francisco Ritter, pelo cuidadoso auxílio na estruturação e finalização deste trabalho; por contribuir imensamente com seu conhecimento e por sua dedicação e gentileza que suscitaram importantes reflexões e melhorias em meu pensamento e escrita.

Aos queridos professores Omar Ardans e Taís Alberti, pela presença, conforto e carinho; por terem me mostrado, na prática, que a aprendizagem pode se dar através do amor.

Ao professor Luis Fernando Lofrano, por ter me inspirado através de suas aulas a aprofundar meus estudos sobre o inconsciente; por ter ajudado a abrir o caminho que escolhi trilhar em minha futura profissão.

Ao meu terapeuta Joel Franz, por ter me acompanhado e apoiado ao longo de muitos anos; por ser um exemplo para mim de profissional dedicado, ético e amoroso.

A todas as amigas que cultivei durante esse processo, as quais me aproximaram da psicologia, da ciência, da espiritualidade e das artes; por terem tornado vivas, através do afeto, as experiências e o conhecimento que hoje expresso através de minhas ideias.

À Universidade Federal de Santa Maria, pela oportunidade de ensino gratuito e de qualidade.

“Como na realidade não existe dualidade, a multiplicidade é uma ilusão.’ Esta é, seguramente, uma das verdades fundamentais do Oriente.”

(Carl Gustav Jung)

“Temos a necessidade da Totalidade porque somos a Totalidade.”

(Sri Aurobindo)

RESUMO

YOGA E PSICOLOGIA ANALÍTICA: ENTRECruzAMENTOS NA BUSCA PELO SI-MESMO

AUTORA: Juliana Martins Roeber

ORIENTADOR: Francisco Ritter

Este trabalho apresenta uma reflexão acerca das possibilidades de contribuição da filosofia e prática do yoga no processo terapêutico do indivíduo ocidental. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em vista de elucidar as bases teóricas da psicologia analítica e os fundamentos da filosofia do yoga. Baseada nisso, segue-se a discussão acerca das diferenças entre a mente ocidental e oriental e das possíveis consequências da transposição de uma cultura distante para a sociedade ocidental atual. Os resultados obtidos demonstram que existe uma diferença considerável entre a psique oriental e ocidental, sendo necessária uma adaptação à forma de compreender, praticar e buscar o yoga no ocidente. Entretanto, chegou-se a conclusão, também, de que a distinta forma de encarar a realidade, advinda da filosofia do yoga, pode ser um importante instrumento para a tomada de consciência de conteúdos inconscientes, contribuindo para o processo analítico e, também, para o autoconhecimento de forma geral.

Palavras-chave: Yoga; Psicologia Analítica; Individuação; Si-mesmo.

ABSTRACT

AUTOR: Juliana Martins Roeber

ADVISOR: Francisco Ritter

This paper presents a reflection about the contribution possibilities of the philosophy and practice of yoga in the therapeutic process of the western individual. For this, a bibliographical research was conducted, in order to elucidate the theoretical bases of analytical psychology and the fundamentals of yoga philosophy. Based on this, it follows a discussion about the differences between the Western and Eastern minds and the possible consequences of the transposition of a distant culture to the current Western society. The results obtained demonstrate that there is a considerable difference between the eastern and western psyche, requiring an adaptation to the way of understanding and practicing yoga in the west. However, it was also concluded that the different way of looking at reality, arising from the yoga philosophy, can be an important tool for the awareness of unconscious contents, contributing to the analytical process and also to self-knowledge in general.

Keywords: Yoga, Analytical Psychology, Individuation, Self.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	YOGA	17
2.1	HISTÓRIA.....	17
2.2	DEFINIÇÃO E CONCEITOS BÁSICOS.....	18
3	PSICOLOGIA ANALÍTICA	22
3.1	HISTÓRIA	22
3.2	PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO E OUTROS CONCEITOS.....	26
4	O DESEJO	30
4.1	O DESEJO NO YOGA.....	30
4.2	O DESEJO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA.....	32
4.3	DISTÂNCIAS E APROXIMAÇÕES.....	33
4.4	POSSÍVEIS CAMINHOS NA SOCIEDADE OCIDENTAL.....	35
5	CONSCIÊNCIA E INCONSCIENTE	43
5.1	TRANSPONDO O YOGA PARA A MENTE OCIDENTAL.....	46
6	CONCLUSÃO	53

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo aproximar a psicologia ocidental e a filosofia do yoga. Para tanto, abordo a psicologia sob o viés da teoria analítica de Carl Jung, e a filosofia do yoga através dos estudos contidos na obra tradicional dos Yogasutras de Patanjali, entre outras referências. Reflito acerca dessas duas formas de entender e explicar a existência humana, avaliando as semelhanças e diferenças entre elas.

O trabalho se justifica e tem relevância como contributo aos estudos da Psicologia, visto que, devido à aproximação entre as culturas oriental e ocidental, a prática do yoga vem se tornando cada vez mais comum no Ocidente. Considerando que o yoga é mais do que uma atividade física e carrega uma carga histórica, cultural e filosófica, é relevante que pensemos sobre sua influência na mente do indivíduo ocidental. Compreendo essa aproximação de culturas como um fenômeno que, assim como qualquer outro, causa impactos e mudanças na sociedade, os quais ainda precisam ser avaliados.

Atualmente, no Brasil, o yoga faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS). Tais práticas são definidas, pelo Ministério da Saúde, como “recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade”¹. O yoga, portanto, é considerado uma prática complementar às práticas tradicionais de saúde do ocidente, o que justifica a implementação dessa prática no SUS, contribuindo para uma “visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado”.²

Acerca dos benefícios que a prática pode trazer ao indivíduo, uma nota técnica do Departamento de Ações em Saúde do estado do Rio Grande do Sul³ esclarece:

¹ <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>.

² Ibid.

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

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

A partir disso, podemos considerar que é justificável que o ramo da psicologia esteja aberto à reflexão acerca das possibilidades de relação e integração dessa filosofia à nossa prática, bem como já ocorre no Sistema Único de Saúde, mas que ainda não é um consenso em relação à prática clínica da psicologia. Desse modo, se mostra necessária a promoção do diálogo a respeito do assunto, levando em consideração que a prática do yoga já está em voga em nossa realidade e que, ainda, é indicada pelo Ministério da Saúde como método de promoção de saúde.

Esse diálogo, entretanto, deve respeitar os limites tanto da psicologia como a ciência quanto os do yoga como filosofia de vida. A respeito disso, podemos encontrar na nota técnica “Confissão de Fé e a Atuação Profissional” do Conselho Regional de Psicologia do Paraná algumas considerações importantes:

[...] a ciência psicológica não pode se eximir do estudo da experiência do sagrado, mas deve ter cautela para não reduzi-la apenas a aspectos psicológicos ou instrumentalizá-la como prática profissional, pois tal redução descaracteriza o que há de mais essencial em tal experiência, que aquela dimensão do inefável, do inexplicável e do indescritível, ou melhor, de algo além da descrição.

Tal nota conclui, ainda que:

Há ainda que se apontar para conhecimentos de outras bases epistemológicas, como o Yoga, [...] cujas origens históricas e culturais se deram de forma outra daquela da Psicologia e, portanto, fundamentam-se em outra compreensão de mundo, mas que contemplam uma dimensão e um campo de ação, que nos permite identificar como psicológicos. Junto a esses conhecimentos nos cabe estabelecer um diálogo permanente, respeitando-os em sua totalidade, numa postura de transdisciplinaridade, rigor científico e profissionalismo ético.

Portanto, considero o presente trabalho um convite para o início de um diálogo acerca das possíveis formas de integrar a prática do yoga à prática da psicologia. Para isso, se mostra necessário conhecer as bases de ambas as compreensões de mundo e as distintas realidades psíquicas das quais se originam, a fim de compreender de qual forma o yoga pode encontrar lugar dentro da prática da psicologia.

O yoga é uma tradição advinda do oriente, e suas raízes estão firmadas na visão de mundo da sociedade da qual se origina. Transpondo uma filosofia de um lado do mundo para o outro é de se esperar que esta encontre barreiras, contrastes e diferenças nas formas de compreendê-la e vivenciá-la. Da mesma forma, é previsível que o yoga praticado no ocidente tenha características diferenciadas daquele praticado no oriente, afinal, como sabemos, cada cultura e visão de mundo serão responsáveis por formar sociedades com realidades psíquicas específicas, que interpretarão cada aspecto da experiência humana de forma única.

Entretanto, o yoga não deixa de ser uma tradição advinda do oriente e relacionada especificamente à estrutura psíquica de seu povo e, por esse motivo, é lá que as raízes dessa filosofia se encontram. Por esse motivo, para compreendê-la, é necessário nos mantermos firmes às instruções encontradas nas antigas escrituras, as quais contém o puro ensinamento de pessoas que há milhares de anos trilharam o caminho do autoconhecimento através do yoga - sem a interferência de opiniões e interpretações posteriores. A partir disso, podemos buscar sua compreensão e encontrar formas de segui-las de maneira adequada à nossa realidade atual. É claro que até mesmo a interpretação dos textos antigos irá diferir de uma cultura para outra, mas buscá-los é um passo essencial para a compreensão da verdadeira filosofia do yoga.

Acredito que os opostos têm muito a contribuir um com o outro: apesar de vivenciarmos, no ocidente, uma realidade bastante diferente da realidade oriental - ou, ao menos, da oriental na época em que as escrituras do yoga foram compiladas -, é justamente por isso que acredito termos muito a aprender com sua cultura. Que orientações podemos receber através dessa fração da sabedoria oriental, o yoga? De que forma essas orientações podem favorecer o processo de autoconhecimento

e, conseqüentemente, da análise terapêutica? Essas são as questões centrais sobre as quais me interessa discorrer no presente trabalho.

Não pretendo avaliar e definir a prática do yoga em si, ou estudar de que forma a prática influencia o indivíduo (por exemplo, como os exercícios respiratórios afetam a mente), mas sim compreender a filosofia que origina essas práticas. Através disso, posso compreender a que se propõe a prática e qual sua meta e, supondo que seus ensinamentos levem de fato ao seu objetivo, avaliar através do olhar da psicologia analítica de que forma atingir ou buscar esse objetivo pode auxiliar o sujeito ocidental em seu processo de autoconhecimento.

Escrevo esse texto a partir da perspectiva de uma praticante de yoga do ocidente, para quem a filosofia oriental serve como luz para questões que estão além da capacidade de compreensão do ego ou, ao menos, da racionalidade e das explicações baseadas em fatos observáveis. Intriga-me pensar a respeito do fato de que, apesar de ter uma “mente ocidental”, eu encontre mais sentido e orientação na filosofia oriental. Tomo o cuidado, porém, para sempre levar em consideração que, ainda que me sinta de certa forma identificada com a visão de mundo oriental, apenas tenho acesso ao que estudo acerca desta visão de mundo, estudo esse que passa pelas lentes da minha mente ocidental.

O oriental compreende a existência de forma diferente do ocidental, o que me leva a supor que, mesmo me identificando com a filosofia a qual tenho acesso, eu não a compreendo da mesma forma que um oriental o faz. Portanto, se mostra difícil - ou impossível, poderia afirmar - definir de forma legítima o que dizem quaisquer dos ensinamentos que advenham de uma cultura distinta. Jung, no livro “Psicologia e Religião Oriental” diz: “Se quisermos de fato entender a ioga⁴, só poderemos fazê-lo à maneira europeia”. (JUNG, 2013, p. 152). Esse é o limite deste trabalho, e considero importante apontá-lo desde o princípio.

É fato que desde o século passado a cultura do yoga tem se alastrado de forma bastante rápida pelo ocidente. Algumas formas de prática, as quais carregam

⁴ Optei por usar em minha escrita o termo “yoga”, grafado com y, e refiro-me a ele com o pronome masculino; entretanto, é aceita no português a grafia com i (ioga) e o pronome feminino (para ambas as grafias). Por esse motivo, mantenho a grafia utilizada na tradução original dos textos que utilizo, fazendo a ressalva de que minha escrita utilizará “o yoga”, sendo que todas as formas de escrita do termo são equivalentes.

do yoga apenas as posturas corporais e as utilizam como base para um exercício físico tal qual a ginástica, dificilmente podem ser consideradas de fato yoga, e sim uma apropriação de pequena parte desse conhecimento, que perde o sentido se desconectada de sua filosofia. Existe também o problema de que muito do yoga está se disseminando no ocidente através da mera troca de informações, sem garantia de que o conhecimento é passado por pessoas que realmente tenham estudado, experienciado e entendido profundamente essa filosofia. Esses são alguns dos obstáculos que se apresentam à compreensão do yoga . Acerca disso, Jung (2013, p. 152) adverte:

Eu gostaria de prevenir o leitor, de modo particular, contra as imitações e tentativas [...] de sentir e assimilar certas práticas orientais que nos são estranhas. Em geral o que daí resulta nada mais é do que um embrutecimento sumamente artificial de nossa inteligência ocidental. De fato, se alguém conseguisse renunciar à Europa, sob todos os aspectos, e tornar-se realmente um perfeito iogue, com todas as consequências éticas e práticas daí decorrentes, passando todo o seu tempo em posição de loto [lótus], sentado em uma pele de gazela debaixo de uma árvore poeirenta de *banyan* (figueira sagrada) e terminando os seus dias numa não existência obscura e sem nome, eu seria o primeiro a reconhecer que ele compreendeu a ioga como um hindu. Mas quem não o conseguir, também não deverá portar-se como se tivesse compreendido a ioga. Não pode nem deve renunciar à sua inteligência ocidental. Pelo contrário, deve pô-la a funcionar, para compreender honestamente, a respeito da ioga, tudo quanto esteja ao alcance da nossa capacidade de compreensão; sem a preocupação tola de querer imitar e sentir aquilo que não corresponde à sua índole.

Por esse motivo, devemos ter em mente que o que entendermos e praticarmos como yoga no ocidente inevitavelmente será distinto do que é o yoga no seu território de origem. Isso se dá pelo simples fato de que cada cultura tem uma visão de mundo diferente, que leva os indivíduos pertencentes a cada uma delas a terem diferentes desenvolvimentos psicológicos e concepções e experiências frente a realidade.

Na sociedade do espetáculo⁵, o yoga foi reduzido a poses complexas a se realizar com o corpo. Ao pesquisarmos “yoga” no site de buscas *Google*, temos quase como unânime um resultado de imagens de mulheres ocidentais com roupas de ginástica executando posturas que exaltam a imagem do corpo físico, em uma prática que muitas vezes se resume à cópia de uma performance baseada na imagem de um comportamento e em sua imitação. A grande atenção dada à aparência em nossa cultura se escancara através dessa constatação. Isso contribui para o preconceito com a esta filosofia oriental, chegando ao ponto em que muitas pessoas consideram a prática de yoga elitizada, enquanto, em essência, o yoga levaria justamente à busca por afastar-se desse espetáculo. Essa ideia comprova que, no ocidente, o que se pratica como yoga é, muitas vezes, algo bem diferente do que o yoga originalmente se propõe. Portanto, o yoga de que trataremos neste texto talvez não seja representado pela imagem automática que se apresenta em nossa mente ocidental ao ouvir essa palavra.

Para além dessa forma superficial de prática de yoga, resta ainda um movimento de disseminação da real filosofia *yogica* no ocidente, a qual teve a contribuição de mestres vindos do oriente para trazer diretamente a sabedoria do yoga à sociedade ocidental. A partir desses mestres, foram fundadas muitas escolas e instituições que seguem a forma tradicional de propagação dessa filosofia, que funciona da seguinte forma: para que a informação não se perca nem seja mal interpretada, existe o cuidado, desde os primórdios do yoga, de que a transmissão dos ensinamentos seja feita ao discípulo através de um guru, o qual já trilhou o caminho por mais tempo e compreendeu a partir da experiência interna o ensinamento que agora passa adiante. O guru já foi um discípulo de outro guru, do qual recebeu ensinamentos e, após vivenciá-los, pôde tornar-se também um mestre. Portanto, esse não é um conhecimento que se leu em um livro ou que se fez apenas

⁵ Conceito formulado pelo teórico francês Guy Debord, através do qual explica que a dominação da economia sobre o social acarretou em uma degradação do *ser* para o *ter* e, posterior e atualmente, do *ter* para o *parecer*. Nas palavras de Debord (2003, p. 19): “A alienação do espectador em proveito do objeto contemplado (que é o resultado da sua própria atividade inconsciente) exprime-se assim: quanto mais ele contempla, menos vive; quanto mais aceita reconhecer-se nas imagens dominantes da necessidade, menos ele compreende a sua própria existência e o seu próprio desejo. A exterioridade do espetáculo em relação ao homem que age aparece nisto, os seus próprios gestos já não são seus, mas de um outro que lhes apresenta. Eis porque o espectador não se sente em casa em parte alguma, porque o espetáculo está em toda a parte”.

uma *ideia* sobre; é um conhecimento que foi passado por uma pessoa que viveu o que ensina, e que deve também ser experienciada *internamente* pelo discípulo. É um conhecimento prático e vivo.

Por esse motivo, Jung chama atenção para o perigo que o ocidental corre ao buscar “aprender” yoga da mesma forma como está acostumado a aprender o restante das coisas: apenas lendo, observando, imitando. Pode-se dizer que isso seria justamente a compreensão oposta a qual o praticante de yoga se propõe a alcançar. É importante ler e estudar, mas a compreensão só se realiza na experiência. E, nesse caso específico, na experiência interna.

A experiência indicada pelo caminho do yoga é a de um total silenciamento da mente. É realmente difícil sequer supor uma experiência como essa, que dirá vivenciá-la. De acordo com a filosofia do yoga, para que se atinja esse objetivo é necessário afastar-se dos estímulos captados pelos órgãos dos sentidos, dos desejos e da relação de dependência para com o objeto. A experiência de silêncio é uma experiência de união na qual, ao não existir tempo nem espaço, qualquer forma e divisão deixa de ser existente. Na união não existe indivíduo e objeto, logo não existe desejo, já que tudo é apenas uma única existência. Essa experiência de união é algo inalcançável através do ego, já que a própria existência do ego indica uma separação. O que podemos acessar através do ego são partes dessa experiência, enquanto a experiência em si continua eternamente inconsciente.

A teoria analítica - assim como o yoga - pressupõe o contato com conteúdos ainda não conscientes, tratando esse fenômeno como um aspecto central da terapia. Nesse sentido, um conceito importante para essa teoria é o de Processo de Individuação, o qual designa o constante movimento em buscar o contato com conteúdos que ainda se encontram no inconsciente. Esse diálogo entre consciência e inconsciente é facilitado através do arquétipo do si-mesmo, o qual funciona como uma ponte. A partir dessa comunicação, os conteúdos inconscientes chegam ao ego e, então, podem vir a fazer parte da consciência. Para Jung, essa seria a grande obra humana: a expansão da consciência - fato que será melhor explicado ao longo do texto. Em suma, tanto o yoga quanto a terapia analítica visam ir além dos conteúdos já conhecidos pelo ego. Apesar do objetivo em comum, os caminhos

indicados por cada um para alcançá-lo são bastante distintos e por vezes parecem até opostos.

Independentemente das diversas interpretações do ocidental a respeito do yoga e das possíveis consequências de cada uma à sua psique, fato é que o encontro entre essas diferentes visões de mundo - oriental e ocidental - já ocorreu. Resta-nos, portanto, buscar uma maior compreensão a respeito de como uma interage com a outra. Frente a confluência de duas culturas opostas em diversos pontos, é relevante que a psicologia contemporânea investigue de que forma ambas podem ser conciliadas de forma positiva, visando a integração psíquica. Essa reflexão pode vir a guiar um caminho seguro para evitar a cisão a qual Jung alertou que poderia resultar dessa interação. Esse é o objetivo do presente trabalho, no qual abordarei a filosofia oriental do yoga sob a luz da psicologia ocidental, no viés da teoria analítica.

Cabe lembrar que qualquer discorrer teórico e minimamente racional não levará um indivíduo a compreender o yoga *em si*. Essa é uma compreensão que deve ser adquirida através da experiência interna - a qual, essencialmente, não pode ser explicada em palavras.

2 YOGA

2.1 História

Yoga é uma filosofia de vida advinda do Oriente, mais precisamente da Índia. Não é possível afirmar quando surgiu, quando o ser humano teve acesso a esse conhecimento ou quando iniciou sua prática. Antes mesmo de as escrituras a respeito do assunto existirem, já havia praticantes - pessoas que deixavam suas casas rumo a algum lugar distante, onde, livres e em meio a natureza, refugiavam-se a fim de conhecerem a si mesmas e compreenderem profundamente a vida em sua forma mais pura, distante da esfera social. Em outras palavras, estavam a explorar a realidade interna.

Esse comportamento pode ter surgido em qualquer momento da história humana, porém não temos meios de datar, a não ser através das escrituras, as

quais só foram compiladas, provavelmente, muito posteriormente, quando o conhecimento adquirido através da experiência dessas pessoas já havia sido mais difundido e organizado.

Segundo consta na tradição oral a respeito da origem das escrituras, os primeiros Yoguis, que se aventuraram a explorar os caminhos do silêncio e solitude dentro de si, em algum momento decidiram passar esse conhecimento para a geração seguinte, a fim de que a compreensão que alcançaram mediante suas experiências fosse perpetuada. Isso aconteceu há milênios e, nessa época, o conhecimento era transmitido apenas oralmente. A transmissão se manteve nesse formato por um longo período, por meio do sistema *paramparā* de transmissão entre mestre/professor (a pessoa que já experienciou e tem conhecimento para passar adiante) e discípulo (a pessoa que deseja adquirir o conhecimento, compreender o caminho para que possa segui-lo e vivenciar o mesmo tipo de experiência instruída pelo mestre). Posteriormente, esses conhecimentos foram reunidos e, finalmente, compilados na forma escrita.

Até onde sabemos, a mais antiga referência escrita a respeito do yoga que a humanidade tem conhecimento é encontrada nos Vedas - um dos mais antigos textos escritos em qualquer das línguas indo-europeias e um dos textos religiosos mais antigos do mundo -, os quais foram compilados por volta de 2000 a.C. a 1100 a.C. Os Vedas são as escrituras base do Hinduísmo, e também influenciaram outras correntes religiosas e filosofias de vida, como, por exemplo, o budismo. Posteriormente, o termo yoga foi utilizado em outros importantes escritos de orientação religiosa orientais, como os Upanishads e o Bhavad Gita.

2.2 Definição e conceitos básicos

Yoga é um termo advindo da raiz sânscrita “*Yuj*” e existem divergências a respeito de qual seria sua melhor tradução e significado. Uma hipótese - talvez a mais difundida no ocidente - afirma que a tradução seria união⁶; união de si-mesmo (reunindo os corpos físicos, mental, emocional, energético e espiritual em um só

⁶ <https://www.yoga.pro.br/glossario-sanscrito-525-verbetes-pedro-kupfer/>

centro) ou união do Eu individual com o Eu superior, ou com Deus, ou com o Todo. Outra hipótese é a de que “Yuj” significa juntar, aproximar - o que passa uma ideia diferente da de unir (tornar-se um) já que, juntas ou próximas as coisas mantêm sua individualidade, mas em conjunto.

Para além das diversas traduções etimológicas da palavra, há muitas definições, também, para o conceito de yoga. Uma delas se encontra nos Yogasutras de Patañjali, texto clássico sobre yoga, que tem em seu início a seguinte frase: “O yoga é o recolhimento dos meios de expressão da mente.” Em sânscrito, “*yoga Citta-vritti nirodhah*”.

Para entendermos o sentido dessa frase precisamos examinar o significado dos conceitos contidos nela. Partimos do termo *citta*, para o qual a tradução escolhida foi a palavra “mente”; talvez essa seja a palavra mais aproximada para o termo em nossa cultura, mas nos Sutras ela não tem o exato significado que possui na psicologia ocidental. É possível encontrar melhores explicações sobre isso na obra “Os Yogasutras de Patanjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico”, versão dos Sutras comentada e traduzida para o português por Carlos Eduardo G. Barbosa (BARBOSA, 1999, p. 24-27), pesquisador e instrutor de cultura sânscrita. O autor explica, no livro, que a mente possui um centro do qual se origina a vida consciente e toda manifestação material. Desse centro, nomeado *citta*, advém as *vrittis*, os meios de expressão através dos quais a materialização acontece.

Imagine um lago com água parada, no qual jogamos uma pedra. A pedra terá um impacto na água, que apresentará movimentos circulares em resposta à ação da pedra. Da mesma forma, a mente silenciada não apresenta *vrittis*, pois estas são resultado da instabilidade da mente. Assim como a pedra que, ao ser jogada na água, a impele a mover-se, também, de alguma forma, as emoções, os pensamentos e as informações obtidas do ambiente externo através dos sentidos geram um impacto que leva a um movimento na mente. Não emprego instabilidade como uma palavra negativa, apenas com o significado de algo que está em movimento. Portanto, ao longo da vida e do contato com o outro, influências chegam à nossa mente, provocando ondas ou, em outras palavras, os meios de expressão da mente.

Na perspectiva do yoga, as expressões mentais advindas de *citta* têm como meta o retorno ao centro da qual se originaram. Apesar disso, por serem projetadas a partir de *citta* em sentido contrário, acabam por ir ao encontro desses objetos e buscar neles esse centro. Esse impulsionamento em direção ao objeto define o que chamamos de desejo. Os desejos contribuem para que nos afastemos de nosso centro e nos espalhem do lado de fora. Para a filosofia *Yogica*, portanto, o desejo nos afasta da real meta: o retorno ao centro. Sobre esse processo, nas palavras de Barbosa (1999, p. 26):

As *vrittis*, [...] animadas pela força projetiva que as originou, continuam a se dividir e espalhar pelo mundo com uma necessidade crescente de se associar aos objetos diferenciados que encontram. Cada objeto que seja capaz de apresentar alguma característica que sugira a presença de *citta* atrai essas projeções com uma força irresistível e as *vrittis* buscam se apropriar desses objetos como se a sua própria existência dependesse disso. Daí se originam os desejos, que por uma deformação de orientação, afastam as *vrittis* de sua origem, em lugar de facilitar sua reintegração com *citta*.

Segundo os *Yogasutras* de Patanjali, o objetivo da filosofia do yoga (e de toda a prática por ela guiada) é o de orientar o recolhimento dos meios de expressão em direção ao centro, ou seja, “yoga é o recolhimento dos meios de expressão da mente” (BARBOSA, 1999, p. 43). O retorno ao centro é também o retorno ao silêncio e ao equilíbrio mental: a água parada, sem ondas. Isso significa, em outras palavras, a ausência de desejo - afinal, o desejo é a onda *em si*, a própria expressão mental direcionada ao objeto, afastando-se de *citta*.

Para ilustrar a ideia acima exposta, apresentarei a seguir mais algumas conceitualizações acerca do termo yoga. Primeiramente, no *Bhagavad Gita*, tradicional texto religioso Hindu, há algumas menções diretas ao termo, por exemplo: “Aja, ó Arjuna, permanecendo firme no yoga, abandonando o apego e mantendo-te equânime no sucesso e no fracasso. O equilíbrio mental é chamado

yoga” (Bhagavad Gita, discurso II, 48)⁷. O incentivo à equanimidade deixa claro que a ausência de desejo faz parte da atitude de uma mente firme no yoga, fato que também fica claro no seguinte trecho: “Dotado de sabedoria (equanimidade mental), descarta-se nesta vida tanto as boas quanto as más ações; portanto, dedica-te ao yoga. yoga é a habilidade na ação” (Bhagavad Gita, discurso II, 50)⁸.

Nos Upanishads, que representam parte das escrituras Hindus, encontramos também citações a respeito do significado de yoga: "A unidade da respiração, da consciência e dos sentidos, seguida pela aniquilação de todas as condições da existência: isso é o yoga." (Upanishad Maitri, VI:25); "Quando os cinco sentidos e a mente estão parados, e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Essa firmeza calma dos sentidos chama-se yoga. Mas deve-se estar atento, pois o yoga vem e vai." (Upanishad Katha, VI)⁹. Nesses trechos, observa-se que o yoga é abordado como um estado mental, o qual tem características específicas e condições para ser alcançado e mantido.

O yoga, portanto, é uma filosofia que, resumidamente, sugere ao indivíduo o silenciamento e o retorno a si mesmo. Não necessariamente suscita o abandono do objeto e da realidade material - assim como o processo de individuação - mas indica uma perspectiva diferente sobre o mundo manifestado, o que leva a outra atitude e forma de se relacionar com a vida e a existência. Para isso, conta com uma completa tradição que orienta seus seguidores em vista de conduzi-los a um estado mental propício a esse objetivo.

De modo geral, existem muitas formas de praticar yoga. Esse é um ponto importante a ser mencionado quando falamos sobre o yoga a partir de um ponto de vista ocidental. A prática de posturas físicas e exercícios respiratórios, chamada hatha yoga, é apenas um segmento de uma ampla tradição milenar. Ainda, praticar posturas de yoga não é sinônimo de praticar yoga, visto que a prática do yoga diz respeito muito mais a uma postura interna do que externa. Portanto, é necessário

⁷ SIVANANDA, S.; **Bhagavad Gita, “A Canção de Deus” Versão para uso exclusivo durante o curso de Formação de Professores Sivananda**. Centros Sivananda de yoga Vedanta Filiados do Brasil, Brasil, p. 17.

⁸ Ibid.; p. 18.

⁹ Ambas as traduções dos Upanishads citadas foram feitas por Pedro Kupfer e Kaṭha Rṣi, e seu acesso se encontra nas referências, ao final do texto.

que se pratique as posturas considerando todo um postulado filosófico que embasa a prática integral do yoga.

A prática do yoga como filosofia de vida possui quatro caminhos principais, sendo eles: karma yoga, o caminho do serviço desinteressado, no qual o praticante busca dedicar seu trabalho como uma oferenda a Deus, sem esperar recompensas; bhakti yoga, o caminho da devoção, no qual o praticante busca sublimar suas emoções em devoção a Deus, através orações, cantos, histórias, oferendas, cerimônias e rituais; jñana yoga, o caminho intelectual da evolução espiritual, no qual o praticante utiliza o estudo da filosofia *vedanta*, da inquirição correta e da autoanálise para que a mente examine sua própria natureza; e, finalmente, temos o rāja yoga, a abordagem científica do yoga, na qual o praticante busca analisar sistematicamente a mente e utiliza técnicas para mantê-la sob controle e alcançar outros estados de consciência. A prática do hatha yoga faz parte do último caminho citado, o rāja yoga.¹⁰

Os caminhos não estão separados: são apenas ramos distintos de uma mesma árvore. O praticante, muito provavelmente, encontrará mais afinidade com um dos ramos, mas é importante que, mesmo estando mais próximo de um deles, continue buscando também aos outros. Afinal de contas, todos os caminhos chegam no mesmo lugar e possuem ensinamentos relevantes para a jornada do autoconhecimento, sendo um complementar ao outro.

A partir dessa curta explanação a respeito do assunto, já é possível constatar diferenças (e até mesmo oposições) entre o caminho do yoga e o caminho da psicologia do ocidente. Não podemos, entretanto, afirmar que o yoga nada tem a trazer de benefício para a mente ocidental. Por esse motivo, me proponho a analisar a relação entre o yoga e a psicologia ocidental ou, mais especificamente, a Terapia analítica. Busco, portanto, avaliar as aproximações e distâncias entre ambos e os possíveis benefícios advindos dessa relação.

¹⁰ Informações baseadas no conteúdo do Manual de Formação de Professores Sivananda, publicado por International Sivananda yoga Vedanta Centre.

3 PSICOLOGIA ANALÍTICA

3.1 História

A psicologia analítica é uma linha de estudos e prática psicoterápica baseada no método proposto pelo psiquiatra Carl Gustav Jung. Tal método foi elaborado a partir de profundos estudos acerca não apenas do funcionamento biológico e mecânico da *psique*, mas também de mitos, da alquimia e de diversas culturas humanas ao redor do mundo.

Jung nasceu na Suíça no ano de 1875. Era filho de um pastor e pertencia a uma família religiosa. A religião sempre esteve presente em sua vida e é possível constatar a centralidade da espiritualidade em toda a sua obra. Formou-se em medicina na Universidade da Basileia em 1900; sua tese de final de curso teve como título "Sobre a psicologia e a patologia dos fenômenos ditos ocultos". Além do interesse pela medicina, Jung tinha também o desejo de estudar arqueologia, interesse evidenciado em sua obra, na qual o autor demonstra buscar compreensões acerca da psique humana através do estudo de diversas civilizações (inclusive as mais primitivas), reunindo, assim, resquícios arqueológicos da expressão da mente humana.¹¹

O contato com o yoga fez parte da trajetória de Jung e da construção de sua tese psicológica. Acerca disso, ele comenta, no livro "Jung: Memórias, Sonhos e Reflexões":

Sentia-me muitas vezes de tal forma agitado que recorri a exercícios de ioga para desligar-me das emoções. Mas como o meu intuito era fazer a experiência do que se passava em mim, só me entregava a tais exercícios para recobrar a calma, a fim de retomar o trabalho com o inconsciente. Quando readquiria o sentimento de mim mesmo, abandonava o controle e cedia a palavra às imagens e vozes interiores. Os hindus, pelo contrário, utilizam a ioga com a finalidade de eliminar completamente a multiplicidade das imagens e dos conteúdos psíquicos. (JUNG, 2016)

¹¹ As informações contidas nesse parágrafo podem ser encontradas na obra "Memórias, Sonhos e Reflexões".

Jung é bastante conhecido por seu contato com Freud, o qual se iniciou em 1907, poucos anos depois da conclusão do curso de medicina, quando ele já havia aprofundado seus estudos e prática em psiquiatria. A respeito do primeiro encontro, sabe-se que foi intenso e desde então uma forte relação intelectual entre Jung e Freud estabeleceu:

[...] 13 horas de conversação praticamente ininterrupta. Havia muito que falar... Foi o início de uma relação que perdurou por cerca de sete anos, relativamente pequena no tempo de sua duração e enorme no número de páginas impressas, nos comentários e nas consequências que gerou. (FREITAS; ALBERTINI, 2009, p. 11)

Jung foi o primeiro presidente da Associação Psicanalítica Internacional (1910-1914)¹², o que demonstra sua importância no cenário psicanalítico naquele período - sem ignorar, entretanto, a circunstância de que grande parte da comunidade psicanalítica era judia e as questões políticas da Europa na época suscitavam a eleição de um não-judeu para o cargo, e que isso favoreceu a escolha de Jung para a presidência. Jung contribuiu largamente à psicanálise, e chegou a ser considerado o possível sucessor de Freud em sua teoria. Em relação a essa possibilidade, afirma:

[...]Freud me dissera várias vezes que me considerava seu sucessor. Essas alusões me perturbavam, pois sabia que jamais defenderia corretamente suas opiniões, isto é, no sentido que ele desejaria. Até então eu não conseguira ainda desenvolver minhas objeções de modo que ele as pudesse apreciar. Meu respeito por ele era sincero demais para que ousasse desafiá-lo numa explicação decisiva. (JUNG, 2016)

Assim, é de se imaginar como foi grande o choque quando Jung decidiu expor suas objeções, fazendo com que ele e Freud entrassem em desacordos teóricos. Esse enfrentamento não pôde ser resolvido, e culminou com o afastamento de Jung da psicanálise e à fundação de uma nova abordagem de psicologia, a qual nomeou psicologia analítica.

¹² De acordo com a lista de presidentes da Associação Psicanalítica Internacional, acessada em https://pt.ipa.world/IPA/en/IPA1/officers_past_and_current/ipa_officers_past_and_current.aspx

As discordâncias entre a teoria de Freud e a de Jung são muitas, visto que uma única divergência basilar acaba por se ramificar em incontáveis outras diferenças na estrutura do pensamento teórico. Uma das principais divergências é a de que Jung defende que a libido pode se expressar de diversas maneiras, incluindo sexualmente. Diferentemente de Freud, que defende que esta seria sua única forma de expressão. De acordo com Jung (2014, p.57):

Como já disse, não associo à palavra “libido” nenhuma definição sexual, mas com isso não estou negando a existência de uma dinâmica sexual, nem a de qualquer outra dinâmica, como o instinto da fome, por exemplo. Em 1912 já chamava a atenção para o fato de eu conceber um impulso de vida geral, chamado libido, e que eu usava em lugar do conceito de “energia psíquica” [...]

Acerca disso, Jung também admitiu:

Olhando para trás, posso dizer que sou o único que prosseguiu o estudo dos dois problemas que mais interessaram a Freud: o dos “resíduos arcaicos” e o da sexualidade. Espalhou-se o erro de que não vejo o valor da sexualidade. Muito pelo contrário, ela desempenha um grande papel em minha psicologia, principalmente como expressão fundamental — mas não a única — da totalidade psíquica. Minha preocupação essencial era, no entanto, aprofundar a sexualidade, além de seu significado pessoal e seu alcance de função biológica, explicando-lhe o lado espiritual e o sentido numinoso. Exprimia, assim, o que fascinara Freud, sem que este o compreendesse. (JUNG, 2016)

Ao explicar a diferença entre o pensamento de Freud e Jung a respeito desse tema, Stein também indica o fato de que, para Jung, o inconsciente se mostra como algo em movimento e potencialmente criativo, relacionado não apenas a conteúdos do passado, mas também ao presente e, conseqüentemente, ao futuro. Em suas palavras:

O grande *insight* de Jung sobre a relação do inconsciente com a consciência foi que o inconsciente não é apenas a presença do passado sempre à

espreita no presente, como Freud havia pensado — na forma de conteúdo reprimido de antigos complexos, traumas, sexualidade infantil etc. —, mas também a presença ativa de um espírito vivo e em progressão no aqui e agora (STEIN, 2020, p. 36).

Para além disso, a ideia defendida por Jung de que o inconsciente possuía também um aspecto coletivo que ultrapassa a experiência pessoal a partir do ego - que o levou a desenvolver os conceitos de inconsciente coletivo e de arquétipos - também não foi aceita pela comunidade psicanalítica. Tais conceitos são centrais na metodologia da psicologia analítica e, portanto, a afastam fortemente da teoria e prática da psicanálise.

A Jung atribui-se muitos conceitos amplamente aceitos pela psicologia moderna e difundidos na sociedade, como, por exemplo: introversão, extroversão, arquétipo e inconsciente coletivo. A metodologia desta terapia baseia-se no conceito de processo de individuação e na busca pelo acesso a conteúdos inconscientes - através dos símbolos e sonhos, por exemplo -, tendo como meta sua integração à consciência. Acerca da individuação, Stein (2020, p.12) declara que “Seu objetivo último é a conscientização e a integração dos níveis somático, psicológico e espiritual do ser nos níveis individual e coletivo. [...] A individuação é um processo dinâmico e permanente”.

Apreende-se, portanto, que o processo de individuação tem papel central na terapia analítica. Ainda assim, Jung adverte que a individuação só pode ter início após a etapa de adaptação do indivíduo ao meio externo estar minimamente desenvolvido; portanto, essa etapa também faz parte do processo terapêutico. Nas palavras do autor:

Em hipótese alguma, pode a individuação ser o único objetivo da educação psicológica. Antes de tomá-la como objetivo, é preciso que tenha sido alcançada a finalidade educativa de adaptação ao mínimo necessário de normas coletivas: a planta que deve atingir o máximo desenvolvimento de sua natureza específica deve, em primeiro lugar, poder crescer no chão em que foi plantada. (JUNG, 1991, p. 427)

Portanto, compreende-se que a adaptação ao meio externo constitui parte fundamental da educação psicológica e, a partir dela, se torna possível ao indivíduo iniciar, de fato, o processo de individuação ou busca pelo si-mesmo.

3.2 Processo de individuação e outros conceitos

Em princípio, é importante deixar claro o fato de que individuação não é um sinônimo para individualização (STEIN, 2020, p. 13). Tornar-se e perceber-se como um indivíduo (individualização) é apenas um primeiro momento necessário no processo de individuação. Nessa fase, a pessoa irá desenvolver uma personalidade baseada em seus conteúdos genéticos e influências culturais, os quais, juntamente ao corpo em si, demarcarão os limites do ego.

O ego, como centro da consciência (JUNG, op. cit., p. 406), está diretamente ligado à noção de quem somos como indivíduos: como nos parecemos fisicamente, nosso nome, onde moramos, qual é nossa profissão, etc. Todas essas características fazem parte do que somos; Jung defendia que a busca pelo si-mesmo não deve significar um abandono dessas circunstâncias biológicas e sociais. Entretanto, não deixa de ser necessária a avaliação dessa situação, para o indivíduo compreenda se de fato está buscando o que deseja em essência ou apenas seguindo caminhos já trilhados pelo restante da humanidade. Basicamente, não deve-se fugir da realidade social, mas compreendê-la; não para imitá-la, mas sim para agir nela conforme os caminhos designados pelo próprio desejo do sujeito - o qual será indicado a partir do contato com o inconsciente.

O perigo está em identificar-se com a *persona*, a qual é definida por Jung (Ibid, p. 389) como uma “máscara que sabe corresponder, por um lado, às suas intenções [do indivíduo] e, por outro, às exigências e opiniões do meio ambiente, prevalecendo ora um ora outro momento.” Essa máscara é útil para a adaptação ao ambiente e ao meio social, mas pode confundir-nos se assumirmos que a adaptação é suficiente à nossa realização pessoal. Por esse motivo, a não-identificação com as *personas* se mostra necessária ao processo de individuação.

O corpo proporciona ao ego a noção de unidade, o que permite o desenvolvimento da individualidade e a formação de uma personalidade. Em um primeiro momento, como afirma Stein (2020, p. 12), tomamos forma e substância através das influências genéticas e culturais. Contudo, na perspectiva de Jung, somos impulsionados para ir além disso - além desse eu determinado pela genética e pela sociedade. Há algo, que também faz parte de nós, que transcende a noção de identidade originada e acessada através do ego.

Para compreendermos melhor o que significa esse “ir além”, seria interessante visitarmos de forma breve alguns conceitos básicos referentes à psicologia analítica. Um deles, central a essa teoria, é o conceito de arquétipo. Os arquétipos são a base estruturante do inconsciente coletivo. São conteúdos, formas pré-existentes na psique; isso quer dizer que não nascemos com os arquétipos formados em nós mas, sim, com a tendência a acessá-los e desenvolvê-los. O acesso ao arquétipo *em si* não é possível, afinal ele faz parte do inconsciente - portanto, não tem forma - podemos apenas fazê-lo através de sua representação em símbolos, imagens e os significados ligados a estes. Cada pessoa tem, durante a vida, experiências particulares relacionadas a diversos arquétipos. Essas experiências vão sendo agrupadas ao redor de cada arquétipo.

Imaginemos, por exemplo, o arquétipo do Guerreiro; não é difícil observar que, ao simplesmente utilizarmos a palavra “guerreiro” imediatamente evocamos imagens mentais e ideais referentes a esse nome. Todas as imagens, símbolos, situações, emoções, memórias, histórias, sensações e sentimentos relacionados a esse arquétipo estão organizadas ao redor dele. Esse agrupamento ao redor de um arquétipo é chamado de complexo.

O ego é um complexo organizado ao redor do arquétipo do si-mesmo. O si-mesmo é esse algo além em direção ao qual nos movemos no processo de individuação. Segundo Jung (1991, p. 442), o si-mesmo “designa o âmbito total de todos os fenômenos psíquicos no homem. Expressa a unidade e totalidade da personalidade global.”

Jung afirma que o *opus* humano¹³ é a expansão da consciência. Isso quer dizer que a obra da vida de um ser humano está em expandir sua consciência. Podemos dizer que o ego é um veículo que possibilita que essa jornada seja trilhada; afinal, é através dele que os conteúdos inconscientes serão integrados à consciência. É à essa jornada de conscientizá-los a que o processo de individuação se refere. Nas palavras de Jung (1991, p. 442) o si-mesmo:

[...]engloba o experimentável e o não-experimentável, respectivamente o ainda não experimentado. [...] Na medida em que a totalidade que se compõe tanto de conteúdos conscientes quanto de inconscientes for um postulado, seu conceito é transcendente, porque pressupõe, com base na experiência, a existência de fatores inconscientes e caracteriza, assim, uma entidade que só pode ser desfeita em parte e que, de outra parte, continua irreconhecível e indimensionável. Uma vez que, na prática, existem fenômenos da consciência e do inconsciente, o si-mesmo [*si-mesmo*] como totalidade psíquica tem aspecto consciente e inconsciente.

Isto explica o porquê de o processo de individuação ter seu sentido direcionado ao encontro do ego com o si-mesmo. É por meio do contato com o *si-mesmo* que o ego poderá acessar os conteúdos advindos do inconsciente. Assim, podemos encarar o *si-mesmo* como uma ponte entre inconsciente e consciente, sendo de extrema importância devido ao fato de que é o arquétipo ao redor do qual se agrupa o complexo do ego, o organizador da consciência.

Segundo Stein (2020, p.19) o processo de individuação em adultos se desdobra em dois movimentos principais. O primeiro consiste em decompor o inconsciente por meio da análise, e é chamado por ele de *separatio*. De acordo com o autor, a respeito dessa fase:

¹³ “Em *Memories, Dreams, Reflections* — MDR — (Memórias, Sonhos, Reflexões), Jung escreve sobre sua compreensão do significado da consciência quando o intuiu em sua viagem à África: “Lá o significado cósmico da consciência tornou-se absolutamente claro para mim. ‘O que a natureza deixa imperfeito, a arte aperfeiçoa’, dizem os alquimistas. Eu, homem, em um ato invisível de criação, imprimo a marca da perfeição no mundo, conferindo-lhe existência objetiva” (Nova York: Vintage Books, 1989, pp. 255-56)” (STEIN, 2020, p. 204).

A separação analítica inclui a dissociação tanto de identidades que o indivíduo criou com figuras e conteúdos cuja base principal encontra-se na realidade exterior (isto é, outras pessoas e objetos) quanto daquelas fixadas de início na sua própria psique (as chamadas figuras internas [...]). Esse movimento de desidentificação leva à criação de uma consciência mais lúcida, um espelho cristalino.

Os dois movimentos se dão de forma simultânea; portanto, o segundo movimento ocorre juntamente com o de *separatio*, e foi chamado por Stein de *coniunctio*. Esse movimento diz respeito mais especificamente à integração consciente dos conteúdos do inconsciente. Segundo Stein o *coniunctio* :

[...] exige que se preste atenção meticulosa e contínua à emergência de imagens arquetípicas do inconsciente coletivo quando estas surgem em sonhos, na imaginação ativa e em acontecimentos sincronísticos. Esse movimento consiste em inserir esse novo material nos padrões de funcionamento consciente e da vida diária.

Nesse sentido, o afastamento em relação à personalidade e às influências social e cultural se mostra importante nesse processo de desenvolvimento da consciência, contribuindo não só para a dissociação de identidades e conteúdos antes estabelecidos como também para que novos conteúdos possam ser integrados à consciência. Stein (2020, p.12) explica: “[...] a individuação impele a consciência e a autorrealização para além do limiar em que os processos de desenvolvimento normal regulados pelos genes, pela psique e pela sociedade cessam de atuar.”

4 O DESEJO

O objetivo deste capítulo é discorrer sobre o desejo, considerando o fato de que na civilização contemporânea é extremamente difícil para o indivíduo compreender seu próprio desejo e distanciar-se das exigências e imposições sociais e culturais; isso dificulta, conseqüentemente, a expressão mais genuína ligada ao si-mesmo.

Acerca disso, sabe-se que o processo de individuação conta com a fase do movimento analítico (*separatio*), na qual o indivíduo tem de se afastar da persona psicossocial formada durante um primeiro momento de seu desenvolvimento. Para isso, é necessário um confronto com apegos em relação ao que advém do meio externo e o aprofundamento da conexão com a realidade interior e os conteúdos advindos do inconsciente. Um certo afastamento da exterioridade se mostra necessário, a fim de se avaliar até que ponto as adaptações primárias são coerentes com os conteúdos advindos do inconsciente.

O afastamento dos sentidos e da realidade exterior almejadas pela filosofia do yoga demonstram ser de grande ajuda nesse sentido, auxiliando no processo de recolhimento da energia e desidentificação com o meio exterior e suas imposições. O silenciamento proposto por essa prática pode servir como instrumento para essa separação em relação ao conteúdo externo e projetivo, abrindo espaço para que os conteúdos do inconsciente sejam aproximados da consciência.

Acerca do desejo, constata-se que é uma noção bastante presente na teoria e na prática da psicologia. Certamente que em algumas linhas teóricas esse conceito tem lugar mais relevante, e em cada uma delas o tema recebe um olhar e, conseqüentemente, um significado diferente. Pode-se dizer que, tanto dentro quanto fora da psicologia, o desejo é considerado parte essencial da vida.

4.1 O desejo no yoga

Na filosofia do yoga, apesar de o desejo ser entendido como algo natural, a meta é afastar-se dele. Segundo os Yogasutras de Patanjali, o desejo é o que decorre da experiência do prazer (Sutra II, 7). É o oposto da aversão, a qual decorre da experiência da dor. Ambas têm influência sobre o indivíduo e são indicadas como perturbações. A purificação (*Kriya yoga*) tem o objetivo de atenuar essas

perturbações e de induzir o *Samadhi*, o qual é traduzido como “superação de si mesmo” - a realização de que se é algo além do indivíduo. De acordo com os Sutas: “Samadhi é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma” (BARBOSA, 1999, p. 69). A ausência dessa compreensão, manifestada através da identificação entre o chamado “observador” com o “observado”, é considerada no yoga a ausência de sabedoria. Esta pode ser superada através da persistência no discernimento, a qual é orientada através de práticas e condutas bastante claras e definidas nos Sutas.

A falta de sabedoria é uma perturbação que gera outras perturbações: egoidade, desejo, aversão e apego à vida. De acordo com a tradução de Barbosa (Ibid., p. 55): “Falta de sabedoria é o campo onde crescem as demais perturbações, quer estejam adormecidas, enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas.” Em resumo, a presença do desejo demonstra que a pessoa ainda não obteve a sabedoria fundamental - a desidentificação com o indivíduo - referente ao Samadhi, o que a impossibilita de afastar-se das perturbações e alcançar o estado de yoga.

A razão para que nos afastemos do desejo é que isto possibilita que nos aproximemos de *citta*, o centro que origina a consciência e toda manifestação material. Ao conduzirmos nossa energia em direção a nosso interior, rumo a esse centro, necessariamente deixamos de direcionar a energia ao exterior. O desejo, através da experiência do prazer, nos liga a objetos, ao corpo e ao ego, nos afastando da experiência de sentirmo-nos algo além dessa personalidade, além dessa experiência material. Nesse sentido, o yoga busca a concentração e orientação da energia em retorno ao seu centro originário, suspendendo, assim, a expressão da energia através do contato com qualquer forma material ou psíquica.

O desejo, sendo uma das perturbações apontadas pelos Yogasutras de Patanjali, está ao lado da chamada egoidade (*asmita*, em sânscrito), que nos Sutas é explicada da seguinte forma: “egoidade [*asmita*] é a identidade aparente das forças da percepção pura com as do instrumento da percepção” (BARBOSA, 1999, p. 55). Em outras palavras, os Sutas explicam que somos algo além (forças da percepção pura) dessa expressão material (corpo, personalidade, ego), a qual é apenas o instrumento de percepção através do qual nossa real existência entra em contato com a materialidade. Assim, podemos apreender que a identificação com o

ego está diretamente ligada à experiência do desejo. Tal identificação impede o indivíduo de constatar que é a força de percepção pura, e que sua identidade vai além dos conteúdos egóicos.

O yoga não tem como objetivo o abandono do corpo, mas sim a realização, através do corpo, de que somos algo além dele. De acordo com o Sutra II, 6: “Falta de sabedoria é a percepção da eternidade, pureza, bem estar e individualidade naquilo que é perecedor, impuro, desagradável e não-individual” (Ibid., p.55). Portanto, a sabedoria no yoga é a compreensão de que nossa identidade eterna está além do corpo, da matéria e do ego; por esse motivo, o indivíduo não deve identificar-se a eles, mas utilizá-los de como instrumento para que a sabedoria seja alcançada. Por esse motivo, o afastamento em relação ao desejo se faz necessário, visto que este está ligado diretamente à identificação com o ego.

4.2 O desejo na psicologia analítica

Na teoria analítica, a palavra “desejo” não ganhou destaque, um grande contraste em relação a outras linhas teóricas da psicologia. O termo nem mesmo faz parte do glossário organizado por Jung ao final de sua obra “Tipos Psicológicos”, no qual define individualmente cada um dos conceitos fundamentais de sua teoria. Entretanto, é possível encontrar uma aproximação com o termo quando o autor define o conceito de libido. Na referida obra, o autor define que libido é a energia psíquica, a qual é um “valor psicológico [...] estabelecido por sua força determinante que se manifesta em certos efeitos (“produções”) psíquicos” (JUNG, 1991, p. 432). Em “A energia psíquica”, essa associação se torna explícita quando Jung explica, em uma nota de rodapé: “A palavra latina libido não tem, absolutamente, um sentido exclusivamente sexual, mas o significado de apetite, desejo, anelo, anseio, impulso” (JUNG, 2014, p. 61)¹⁴.

Dadas essas definições, pode-se inferir que a energia psíquica (libido) não é algo concreto, mas um potencial. Esta se expressa através de forças, mas não é a

¹⁴ Em sua obra *Misterium Coniunctionis*, Jung também utiliza libido como sinônimo de desejo, na página 275.

força ou sua expressão em si. A vida depende dela, visto que a existência exige que a energia esteja presente e se expressando de alguma forma - seja material ou psiquicamente. Através dos distintos direcionamentos dados à libido, essa energia se expressa de diferentes formas e, assim, cada indivíduo passa a construir caminhos únicos em sua própria vida.

4.3 Distâncias e aproximações

A noção de desejo, para o yoga, não abarca a totalidade do que, para Jung, seria o desejo (libido). Pode-se dizer que o desejo do yoga encontra-se dentro da libido da teoria analítica, mas que nem toda a libido é explicada pela ideia de desejo do yoga. Possivelmente, o conceito de libido de Jung estaria mais próximo da noção de meios de expressão da mente contida nos Yogasutras de Patanjali, como algo que advém de um centro gerador de consciência e, conseqüentemente, de manifestação psíquica e material.

Entretanto, podemos constatar que o conceito de desejo no yoga e de libido em Jung se relacionam no sentido de que se mostram como impulsos ou potências de expressão. Relacionado à egoidade, o desejo no yoga demonstra ser uma forma de ligar-se à realidade material através do prazer, o que só se torna possível a partir da crença de que se é algo separado do restante dos objetos. O prazer (físico) não é mais possível a partir do momento em que objeto e observador são compreendidos como o mesmo, sem divisão. A separação entre objeto e observador é o que permite ligar-se ao objeto (à realidade material) e, assim, manifestar-se através dos meios de expressão.

Nesse sentido, a libido, essa energia a qual é “manifestada em efeitos”, se aproxima justamente da ideia, abordada no início deste trabalho, acerca da meta do yoga de recolher os meios de expressão mental. Esse recolhimento resultaria na suspensão da manifestação desses efeitos. Se o conceito de libido é o de um valor psicológico que, potencialmente, *produz alguma coisa*, ela se aproxima dos

conceitos de *citta* e de *vrittis*, sendo *citta* o centro do qual (potencialmente) se originam os *vrittis* (meios de expressão mental).

Sendo a meta do yoga o recolhimento das expressões mentais, a dúvida que fica é: o que acontece com a energia psíquica em um estado de yoga? Se a manifestação de sua existência são justamente os efeitos (expressões mentais), ao se buscar retornar as expressões mentais ao centro psíquico (*citta*), ela deixará de se manifestar através das *vrittis*. Nesse caso, a libido não estaria mais em movimento, manifestando efeitos; estaria em repouso. Acredito que não podemos dizer que ela cessará de existir, visto que o yoga é um estado do qual pode-se entrar e sair; nesse sentido, de alguma forma a libido repousa por um tempo em seu centro de origem, mas tem a capacidade de retornar ao movimento.

Entretanto, a dúvida em relação ao que acontece com a energia psíquica no estado de yoga (como se dá esse repouso e como se dá o retorno ao movimento) é algo que não me é possível responder. Da possibilidade de se poder entrar e sair do estado de yoga, apreende-se que a energia psíquica se mantém ali, disposta a retornar à sua manifestação. Isso está de acordo com a ideia de a energia psíquica ser um potencial. Mas, se ela continua a existir potencialmente, o enigma é de que forma ela se mantém presente e constante apesar do estado de inexpressão e inexistência atingido pelo indivíduo. Como funciona esse mecanismo de repousar a energia sem cessá-la por completo? Ela seria direcionada a alguma outra forma de expressão para além do complexo do ego e, portanto, continuaria existindo, fora do nosso alcance?

Nesse sentido, Jung comenta sobre a libido e o estado meditativo no livro “Tipos Psicológicos”:

A práxis hindu tenta provocar este estado de represamento ou acumulação da libido, desviando sistematicamente a atenção (da libido) dos objetos e dos estados psíquicos, dos “opostos”. A dissociação da percepção sensível e a eliminação dos conteúdos conscientes levam forçosamente a um rabaixamento da consciência em geral (exatamente como na hipnose) e vivifica assim os conteúdos do inconsciente, isto é, as imagens primitivas que, devido à sua universalidade e à sua indiscutível antiguidade, têm caráter cósmico e sobre-humano (JUNG, 1991, p. 198).

Essa elaboração parece indicar que, de fato, a energia psíquica não é simplesmente suspensa; ela é suspensa apenas em relação a seu contato com o corpo e o ego mas, em compensação, direcionada a conteúdos que estão fora do limite de apreensão do ego - como, por exemplo, à experiência de unidade.

4.4 Possíveis caminhos na sociedade ocidental

Retornando ao início do raciocínio, observo que a forma como a libido se apresenta em nós parece ter um forte vínculo com o desejo. E é nesse ponto que acredito que o yoga tem a possibilidade de ser uma influência construtiva à sociedade ocidental. Embora a psicologia analítica não tenha esse mesmo objetivo de afastar-se do desejo *em si*, ou de buscar a experiência da não-existência, a busca pelo si-mesmo é central no processo terapêutico, e para isso é necessária também a desidentificação com diversas influências presentes na consciência, as quais muito tem a ver com o desejo e a vontade de realização. De modo geral, tanto o yoga quanto a terapia analítica tem como objetivo ir além dos conteúdos apreendidos pelo ego; cada um de sua forma e com uma meta específica, mas esse não deixa de ser um ponto em comum. A busca pela expansão da consciência”, defendida por Jung, é também uma busca da filosofia do yoga.

Na cultura ocidental atual, a propagação de falsos desejos de obtenção material tem se tornado cada vez mais constantes. Com falsos desejos, quero dizer que não são desejos de fato, mas que nos é feito acreditar que sim, seja através da publicidade, das redes sociais, etc. São promovidos ideais que afirmam que o bem-estar pode ser alcançado através de conquistas materiais, alheias a nós mesmos. O discurso é o de que a felicidade pode ser encontrada em um pedaço de existência material: uma coisa que existe no mundo externo pode suprir desejos, carências e necessidades. Logo, a pessoa obtém essa coisa ou experiência e continua insatisfeita, porque no fundo não era isso que de fato desejava, e isso se repete constantemente.

Essa noção abarca, mais superficialmente, a questão do consumismo material, mas também tem a ver com os ideais relacionados ao que devemos realizar como indivíduos, o que e como devemos fazer, de que forma devemos nos expressar e o que devemos buscar na vida. Muitas sugestões e influências são espalhadas constantemente e, dando olhar especial à época em que vivemos, em uma era extremamente consumista e tecnológica, é fácil observar como isso tem causado grande confusão aos indivíduos em relação ao que de fato desejam para si.

Na obra “Tipos Psicológicos” (JUNG, 1991, p. 388), ao explicar os conceitos de *Alma* e *Persona*, Jung deixa claro que é possível, mesmo em um indivíduo normal, haver uma divisão de caráter - ou seja, em um ambiente a pessoa parecer alguém totalmente diferente do que parece em outro ambiente. Ele explica que isso acontece devido ao fato de que o caráter se forma não individualmente, mas coletivamente; ou seja, o indivíduo acomoda-se às circunstâncias e expectativas em geral, vindo isso a compor também parte de sua personalidade. Ou seja, a influência do meio é normal e inclusive constituinte em parte da jornada de todo indivíduo. Todavia, essa influência do coletivo e do externo nem sempre está em concordância com os conteúdos advindos do inconsciente através do *si-mesmo*, e o choque entre essas opostas exigências faz parte do processo de individuação. O processo não pode seguir adiante sem a pessoa buscar seus desejos, para além das ideias e sugestões originadas da influência familiar e social. Acerca disso, Jung comenta na obra “O Livro Vermelho”:

Não é pouca coisa admitir seu desejo. Muitas pessoas precisam para isso de um esforço especial de sua lealdade. Muitos não querem saber onde está seu desejo, pois lhes parecia impossível ou por demais doloroso. E apesar disso, o desejo é o caminho da vida. Se não admites teu desejo, não segues a ti mesmo, mas trilha caminhos estranhos, prescritos por outras pessoas. [...] (JUNG, 2017, p. 168)

Enquanto o desejo por desejar existir, desejos ainda surgirão. E, apesar do objetivo do yoga ser a desidentificação em relação aos desejos, o desejo não deve

ser considerado algo negativo, pois é um imperativo da vida *em si*. Identificar nossos desejos é parte do processo de individuação e, também, do processo de busca pelo estado de yoga. Não é possível desidentificar-se de algo sem antes constatar e admitir sua existência; isso seria apenas reprimir, esconder. Defendo que a solução para se afastar do desejo não é fugir dele, mas, sim, enfrentá-lo e compreendê-lo. Além disso, não é possível constatar seu desejo sem antes afastar-se da pressão externa que nos move em direção a algo diferente do nosso desejo. Portanto, esse é um passo necessário tanto no yoga quanto da terapia analítica.

O desejo move a vida. O desejo é o que nos faz seguir em frente, experienciar, viver. Logo, precisamos encontrar nossos desejos profundos e segui-los, direcionando nossa vida a partir deles. Ou, talvez, deixar que eles nos guiem, nos permitindo fluir com seu movimento. Para isso, é necessário primeiramente desvincular nossa mente dos impulsos sugeridos pelo meio externo - principalmente na sociedade contemporânea, que utiliza cada vez mais descaradamente a manipulação em massa através da publicidade, da mídia e das tecnologias. Podemos nos perguntar: O que eu quero de verdade? O que vem de dentro de mim, como um desejo, e não se coloca à minha frente como uma opção atrativa?

No livro “Mulheres que Correm com os Lobos” (ESTÉS, 2018, p. 131), Clarissa Pinkola Estés, psicóloga Jungiana, dá um exemplo bastante ilustrativo: ela sugere que imaginemos que estamos em um bufê de comidas, onde há diversas opções de alimentos. Nossa tendência, frente a esse tipo de situação, é que, ao invés de nos perguntarmos o que estamos de fato com vontade e necessidade de comer, sejamos atraídos pelos alimentos servidos na mesa, e nos sirvamos diversas coisas, fazendo nossa escolha a partir de uma vontade momentânea, que foi gerada a partir da atratividade dos alimentos. Ou seja, o que moveu nossa ação não foi o desejo interno mas, sim, uma vontade gerada pelo estímulo sensorial advindo do objeto externo. Estés explica:

Alguns homens e mulheres tomam todas as decisões da vida dessa forma. Existe ao nosso redor um universo que acena

constantemente, que se insinua nas nossas vidas, despertando e criando o apetite onde antes havia pouco ou nenhum. Nesse tipo de escolha, optamos por algo só porque aconteceu de ele estar debaixo do nosso nariz naquele exato momento. Não é necessariamente o que queremos, mas é interessante; e, quanto mais examinamos, mais irresistível ele nos parece (ESTÉS, 2018, p. 131).

A autora afirma que, quando estamos ligados ao nosso *si-mesmo*, passamos a olhar para dentro e perguntarmos o que nosso interior - independentemente do exterior - deseja. Ela sugere perguntas que devem ser feitas, como: “do que sinto falta?” e “o que desejo agora?”, e explica que, talvez, o que desejamos não esteja no bufê. Nesse caso, teremos de ir à sua procura - e isso pode levar tempo. No final, entretanto, iremos encontrar o que de fato desejávamos, e nos sentiremos bem por termos buscado o que ansiamos profunda e verdadeiramente. Nos sentiremos bem porque movemos nosso corpo em consonância com o que nosso próprio desejo de viver buscava; direcionamos nossa vida ao alcance do nosso desejo, de ser quem somos e quem queremos ser. Só podemos ser quem somos se seguimos nossos próprios desejos. O desejo move nosso corpo em direção ao futuro que criamos a partir de nosso interior. Se não realizamos nossos próprios desejos, o que é que está nos movendo, que não nós mesmos?

Pelo motivo de ser um conceito com diversos significados, acho importante deixar claro o que eu pessoalmente tomo como desejo nesta escrita. O desejo é algo que move o indivíduo, o impele a seguir adiante, gera o comportamento e a expressão. A vida em si pode ser considerada o desejo em ação, o qual ganha forma através do tempo e do espaço.

Minha intenção nesse momento é a de afirmar que existe uma diferença entre o desejo e a resposta ao estímulo externo. O mundo externo nos toca e, a partir disso, vamos interagindo com ele e construindo nossa individualidade e nossas *personas*. Mas o desejo não tem a ver exclusivamente com realizações materiais e adaptações sociais. Não podemos negar que a formação do desejo tem influência direta do contato com o meio externo, afinal nossa própria personalidade foi construída a partir da interação com a realidade material. Entretanto, o desejo advém não apenas das influências do mundo objetivo e da

consciência, do ego e da materialidade. O desejo tem também a influência do inconsciente, tanto do pessoal quanto do coletivo. O desejo diz respeito também a uma necessidade muito mais profunda do que a física: é uma necessidade existencial, da busca de ser quem se é de forma conectada com o *si-mesmo*. O desejo, portanto, é o que permite o direcionamento das correntes da libido em direção a esse objetivo.

Para isso, é preciso compreender o que se deseja, mas sem deixar de lado as exigências do nosso papel social. É preciso integrar os conteúdos do inconsciente com as exigências do meio externo, sabendo diferenciá-los e mantendo o contato com ambos. Com essa compreensão, o enfrentamento do desejo é possível.

No yoga, a meta é ir além disso e buscar a ausência de desejo. Então chega a hora de falarmos sobre o porquê da busca por desidentificar-se do desejo. É claro que é importante sabermos quem somos, o que desejamos, qual é nosso papel nessa vida. Mas o que existe depois disso? Nossa consciência e, principalmente, nossa existência, vão muito além do ego.

Como dito anteriormente, a meta do yoga é silenciar a mente. Segundo essa filosofia, isso é alcançado através do contentamento, ou seja, ao estarmos satisfeitos com o que quer que se apresente à nossa vida. Isso significa lidarmos com a vida com equanimidade: manter nossa mente tranquila frente ao que consideramos bom e também frente ao que consideramos ruim. Se nosso objetivo for nos mantermos tranquilos, equilibrados, supõe-se também que façamos o esforço de não sermos mais controlados por desejos. Afinal, só ficamos alegres se algo que desejamos se concretiza, e ficamos tristes se algo que não desejamos acontece. Ou seja, o desejo gera expectativa, e a expectativa gera instabilidade mental, o que é evitado na prática de yoga. De acordo com o tradicional texto épico hindu, Mahabharata:

[...] é emancipado aquele que olha com um olhar igual para vida e morte, prazer e dor, lucro e perda, agradável e desagradável. Está emancipado de todas as maneiras aquele que não cobiça o que pertence a outros, que

nunca desconsidera ninguém, que transcende todos os pares de opostos, e cuja alma está livre de atração (Mahabharata XIV).¹⁵

Conforme dito anteriormente, o objetivo do yoga não é rejeitar ou ignorar os desejos, mas identificá-los e buscar a compreensão de que não somos nossos desejos, somos algo além deles. De acordo com o trecho acima, os pares de opostos continuam a existir, mas é possível “permanecer o mesmo” frente às diferentes circunstâncias. Essa compreensão leva a um estado de união e inexistência de separatividade, e, conseqüentemente, a um estado de silenciamento e paz. Sem identificação com o ego não há identificação com desejo e nem a espera de que algo aconteça ou deixe de acontecer. Enquanto estamos identificados com desejos, a mente não está silenciada, ela está sendo estimulada e movida pelos desejos. Nas palavras de Swami Vishnudevananda:

À medida que a mente se desenvolve, o véu que encobre a alma se torna mais tênue e, por fim, desaparece completamente. Nesse estado, a alma realiza sua imortalidade e sua identificação com o Ser Supremo. Essa é a meta de todo yoga [...]. O yoga é uma forma científica de levar a essa evolução na qual não há dualidade, não há sujeito ou objeto, na qual o conhecedor, o conhecimento e o que é conhecido se fundem em um só (VISHNUDEVANANDA, 2016).

Para o yoga, atingir o silenciamento da mente é uma libertação. O desejo está intrinsecamente ligado ao apego à vida, e ao nos liberarmos do desejo, nos liberamos também do *samsara*. *Samsara* é um conceito referente ao ciclo incessante de mortes e renascimentos, que é considerado fato natural na maioria das tradições filosóficas da Índia, como Budismo e Hinduísmo. Apesar de ser considerado um fato natural, o *samsara* não é considerado algo que não pode ser evitado. Pelo contrário, essas mesmas tradições buscam orientar seus seguidores a um caminho que leve à libertação desse ciclo. Ou seja, um caminho que leve ao desapego do corpo e à liberação da essência em relação à materialidade. Desapegar do corpo, da vida e dos desejos é o caminho do yoga. Isso não significa que no yoga busca-se a morte, mas sim busca-se preparar-se para a morte - a qual

¹⁵ O Mahabharata de Krishna-Dwaipayana Vyasa traduzido do inglês para o português por Eleonora Meier. Vide referências.

é inevitável. Para nos encontrarmos com a morte precisamos desapegar da vida, e compreender o que existe além dela.

Entretanto, enquanto vivemos, devemos ser o melhor que pudermos, e o caminho do yoga procura, também, ensinar os meios para atingir essa meta. Nesse sentido, a meta do yoga é similar à meta da psicologia analítica: conhecer-se profundamente para ser cada vez mais quem de fato se é. Ao final, chegaremos ao desejo último do Ser, que é a libertação: o desejo de não mais desejar. Esse desejo diz respeito ao retorno à unicidade, onde, além de não existir individuação, não existe sequer a individualidade. Em suma, é como se a busca por nos individualarmos tivesse como final o próprio início: voltar a ser o que éramos antes de sermos alguma coisa separada, ou seja, voltarmos ao Todo ou Uno.

Nesse corpo, como seres humanos, possuímos uma personalidade. Temos carga genética e fomos educados dentro de uma cultura específica. Nosso ego foi moldado a partir da relação do si-mesmo com as influências externas - seja através da memória do DNA, seja através do contato social. Levando em consideração que o si-mesmo é o arquétipo que representa a totalidade psíquica, podemos inferir que o ego faz parte do si-mesmo, mas não constitui sua totalidade. Ainda assim, nos identificamos com o ego, como se o ego fosse nosso eu verdadeiro. O ego, e tudo com o que ele se identifica (inclusive nosso corpo), não é quem de fato somos em essência, assim como o que está a nossa volta no mundo exterior.

Nascemos em um corpo, mas não somos esse corpo. Somos algo além dele - algo que estamos buscando constantemente durante a vida. Esse corpo recebeu influências durante uma vida inteira e está marcado por desejos. Algumas marcas são muito fortes e dificilmente podem ser abandonadas nessa vida - o formato de um corpo físico, um nome, uma cor, uma voz. Outras são difíceis mas podem ser contornadas - desejos e expectativas que os outros têm sobre nós, por exemplo. Temos desejos que assumimos para nós, e que gostaríamos de realizar de fato. Podem ser desejos coletivos, desejos familiares, desejos que nossa personalidade incorporou e deve materializar para tornar-se quem é. São desejos que muitas vezes nem sabemos de onde vêm, mas que dão sentido à nossa vida. São desejos que fazem parte de quem somos, que movem a vida. Fora isso, existem exigências que impõe a nós para que continuemos a financiar um sistema econômico e social:

você precisa dessa roupa, você quer comer isso, você tem que adquirir uma casa, você tem que ter essa atitude ou essa profissão. Essas exigências atordoam a mente e não necessariamente levam o indivíduo em direção à sua própria realização. São falsos desejos e, por isso, sua realização não leva ao contentamento.

Logo, se o objetivo do yoga é que nos libertemos do desejo, precisamos primeiramente entender esses desejos: o que são, de onde vêm, para que servem, para onde levam. Por esse motivo, antes de nos libertarmos dos desejos mais profundos, esses que dizem respeito ao que dá sentido à nossa vida e nos fazem entender quem somos nesse corpo, precisamos primeiramente libertar a mente dos estímulos e falsos desejos impostos pelo mundo externo. Precisamos discernir entre o que desejamos e o que os outros querem que acreditemos que desejamos. Compreendendo isso, é possível buscar se libertar do desejo imposto pelo outro e tratar de seguir os desejos profundos provenientes do inconsciente e conscientizados a partir da conexão com o *si-mesmo*. Esta é, basicamente, a descrição dos dois movimentos (*separatio* e *coniunctio*) que fazem parte do processo de individuação.

O que vem a seguir talvez seja o trabalho mais difícil, que é abrir mão dos próprios desejos. Por serem desejos profundos - desejos da alma -, e por moverem a vida, são desejos que norteiam o indivíduo e o tornam apegados a eles - assim como, por exemplo, existe o apego ao corpo. Sem esses desejos, é difícil saber quem se é. O medo de perder-se do ego é o medo do perder-se dos desejos, do perder-se da vida. Entretanto, sabe-se que existe algo para além do ego e dessa identificação limitada com o indivíduo - o que é um fato tanto para a filosofia do yoga quanto para a psicologia analítica.

Constatar desejos e aceitá-los é o primeiro passo para ultrapassá-los. Ultrapassá-los dá-nos a oportunidade de ir além do ego e outros estados de consciência, em direção ao *si-mesmo* e ao contato com conteúdos antes inconscientes. De acordo com Jung, em “A natureza da Psique”: “o inconsciente contém todas as combinações da fantasia que ainda não ultrapassaram a intensidade liminar e, com o correr do tempo e em circunstâncias favoráveis, entrarão no campo luminoso da consciência” (JUNG, 2000, § 132). Mostra-se difícil,

entretanto, que novos conteúdos sejam apreendidos pela consciência sem uma possibilidade de mudança no complexo que é o organizador dos conteúdos da consciência, o ego.

O processo de individuação, ou seja, a busca pelo *si-mesmo*, é uma jornada interna. Pressupõe-se que, durante ela, o indivíduo explore o que existe dentro de si - ultrapassando a consciência, tendo contato com o inconsciente pessoal e, enfim, o inconsciente coletivo. O interessante dessa ideia é o fato de que, quanto mais fundo dentro de nós mesmos entramos, mais perto estamos do coletivo. Portanto, quanto mais fundo vamos, mais nos afastamos da identificação com a individualidade, com o ego.

O primeiro passo da individuação, ainda na primeira infância, é separar-se do todo - tornar-se um ser individual e distinto do que está à nossa volta. O que segue-se a isso é justamente o contrário: um retorno ao todo, à unicidade. Entretanto, dessa vez, a aproximação com o todo se dará através de um indivíduo distinto e particular, que não mais encontra-se indistinguível do todo. A partir da noção de individualidade, a pessoa tem a capacidade de não apenas mergulhar em conteúdos inconscientes, mas também de trazê-los à superfície e aproximá-los da consciência. Esse contato com conteúdos inconscientes permite ao indivíduo conhecer mais partes de si e, possivelmente, integrar novos conteúdos à consciência. Por esse motivo, a individuação é um processo que não termina antes do final de nossa vida - na verdade, é um processo contínuo e sem meta final, afinal, sempre terão conteúdos inconscientes a serem descobertos; alguns, também, terão de se manter inconscientes a fim de manter o equilíbrio compensatório entre consciência e inconsciente - por exemplo: a sombra, que existe a partir do momento em que algo está na luz.

Através do contato com o inconsciente, conteúdos são aproximados da consciência, podendo nos ajudar a compreender nossos desejos. É por esse motivo que atento à importância de identificarmos de onde surgem os desejos, e à reflexão acerca da possibilidade de que talvez alguns desses supostos desejos sejam apenas vontades disparadas através de estímulos e sugestões externas.

Portanto, para conseguirmos discernir os reais desejos, precisamos ter um conhecimento e um controle de nossas vontades e impulsos. Só assim poderemos

passar à próxima fase que é a de olhar para os nossos desejos reais como indivíduos, e então ir aprofundando para sermos capazes de identificar e também de realizar desejos cada vez mais condizentes à realidade de nosso si-mesmo. O controle das vontades e impulsos é justamente o que o caminho do yoga propõe e tem a ensinar ao indivíduo ocidental.

5 CONSCIÊNCIA E INCONSCIENTE

“A tendência extrovertida do Ocidente e a tendência introvertida do Oriente possuem um objetivo comum muito importante: ambos fazem esforços desesperados por vencer aquilo que a vida tem de natural. É a afirmação do espírito sobre a matéria, o *opus contra naturam*, indício da juventude do homem, que se delicia toda a sua vida a usar da mais poderosa das armas jamais inventadas pela natureza: o espírito consciente. O entardecer da humanidade, que se situa ainda num futuro longínquo, pode suscitar um ideal diferente. Com o passar do tempo talvez nem sequer se sonhe mais com conquistas”

Carl Gustav Jung¹⁶

Uma grande diferença entre a psicologia ocidental e a filosofia do *yoga* se encontra na forma como a consciência - e, conseqüentemente, o inconsciente - é apreendida nas distintas culturas. Jung abordou de forma profunda esse tema em sua obra “Psicologia e Religião Oriental” (JUNG, 2013), na qual ele busca refletir, a partir de uma perspectiva ocidental, sobre a visão de mundo oriental. Na referida obra, Jung explica que cada uma dessas culturas tendencia seus integrantes a ter uma relação específica com o ego:

No Oriente, o eu desempenha certamente um papel menos egocêntrico que entre nós; seus conteúdos parecem estar relacionados com um sujeito apenas frouxamente, e os estados que pressupõem um eu debilitado parecem ser os mais importantes. A impressão que se tem, igualmente, é de que a hatha-yoga serve, antes de tudo, para extinguir o eu pelo domínio de seus impulsos não domesticados. (Ibid., p. 29).

¹⁶ JUNG, C.G. Psicologia e Religião Oriental. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013, p. 41.

Nesse sentido, a formação psíquica do indivíduo oriental leva-o a compreender a consciência não como algo relacionado ao ego, visto que este não significa uma grande marca de identificação para o sujeito. Frente a isso, compreende-se o porquê de no yoga buscar-se a consciência ao mesmo tempo em que se almeja o afastamento do ego e seus impulsos. No ocidente isso não faria sentido, já que a consciência, para a mente ocidental, está fortemente ligada à noção de ego; logo, aproximar-se da consciência significaria aproximar-se do ego. Por esse motivo, o ocidental, ao contrário do oriental, busca a unidade por meio do contato com o inconsciente, porque é para além do ego e suas limitações que existe a totalidade. Jung (2013, p. 29) explica:

[no Oriente] A consciência reflexa, no sentido empregado por nós, é considerada como algo inferior, isto é, como um estado de *avidyā* (ignorância), ao passo que aquilo a que denominamos de “pano de fundo obscuro da consciência reflexa” é entendido, no Oriente, como consciência reflexa “superior”. O nosso conceito de “inconsciente coletivo” seria, portanto, o equivalente europeu do *buddhi*¹⁷, o espírito iluminado.

Como já falado anteriormente, a ignorância (ausência de sabedoria), no yoga, significa a identificação do observador com o observado; em outras palavras, no caminho do yoga a consciência considerada superior no oriente (o observador) não deve se identificar com o ego (o observado). Nas palavras de Jung: “Não há a menor dúvida de que as formas superiores da ioga, ao procurar atingir o *samādhi*¹⁸, têm como finalidade alcançar um estado espiritual em que o eu se ache praticamente dissolvido.” De acordo com os *Yogasutras* de Patanjali: “*Samādhi* é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma” (BARBOSA, 1999, p. 69). Essa filosofia e sua prática orientam, portanto, à

¹⁷ “*buddhi* — intelecto, inteligência. Um dos componentes da psiquê, *citta*, segundo o *yogasūtra* de Patañjali.” Traduzido por Pedro Kupfer. Vide referências. Segundo Barbosa (1999, p. 94) “O primeiro sinal de manifestação do Cosmo é o surgimento do princípio da percepção (*buddhi*), que surge antes mesmo de haver um “eu” que possa perceber, ou um objeto para ser percebido”. Portanto, a capacidade de percepção que surge antes do ego (individualização) é *buddhi*, o que corrobora a afirmação de Jung de que este é equivalente ao inconsciente coletivo.

¹⁸ “O *samadhi* é uma condição superior da consciência, que fica a meio caminho entre a vigília e a inconsciência, na qual o praticante de yoga precisa se colocar para poder realizar a meditação” (Ibid., p. 27).

desidentificação com o ego - a qual, obviamente, é bastante forte na cultura ocidental. Em contrapartida, não devemos apreender que o oriental negue o ego o fuja dele; a conduta do *yogi* é a de compreender que, apesar dele e de sua forma e corpo atual, sua consciência não está limitada a isso. Judith Harris, no livro “Jung e a Ioga: A Ligação Corpo-Mente”, explica:

Claramente, a situação do iogue é paradoxal. Pois ele vive, mas tem a libertação; tem um corpo, mas conhece a si mesmo e assim é *purusa* (espírito); conta com a duração de sua vida, mas, ao mesmo tempo, compartilha a imortalidade; e, por fim, coincide com todo Ser, embora seja apenas um fragmento dele (HARRIS, 2010, p. 43).

Nesse sentido, podemos compreender porque Jung (2013, p. 152) falou em “prevenir o leitor, de modo particular, contra as imitações e tentativas [...] de sentir e assimilar certas práticas orientais que nos são estranhas.” Conforme exposto acima, a mente oriental é constituída de forma diferente - e, em certo sentido, até mesmo contrária - à nossa. Tendo em vista essa diferença, pode-se supor que a experiência da mente ocidental com o yoga não se dará conforme ela é para ao indivíduo oriental. Acerca disso, Jung afirma que o ocidental “Não pode nem deve renunciar à sua inteligência ocidental. Pelo contrário, deve pô-la a funcionar, para compreender honestamente, a respeito da ioga, tudo quanto esteja ao alcance da nossa capacidade de compreensão; sem a preocupação tola de querer imitar e sentir aquilo que não corresponde à sua índole.”

O caminho do yoga, portanto, não será trilhado da mesma forma no ocidente. Entretanto, inferir que o yoga não tem ensinamentos e orientações relevantes e passíveis de serem apreendidas pela mente do indivíduo ocidental seria uma conclusão equivocada. Embora reconhecendo que a relação da mente ocidental com o ego é de fato mais forte, devido à identificação da consciência com esse complexo, me pergunto se isso seria de fato um empecilho para a prática do yoga no ocidente ou se, pelo contrário, a justificaria. Segundo Jung (Ibid., p. 142), a respeito das opostas formas de interpretar a realidade:

Ambos [oriental e ocidental] são unilaterais, porque não levam em conta os fatores que não se ajustam à sua atitude típica. O primeiro subestima o mundo da consciência reflexa; o segundo, o mundo do espírito uno. O resultado é que ambos, com sua atitude extrema, perdem metade do universo; sua vida se acha separada da realidade total, tornando-se facilmente artificial e desumana. O Ocidente tem a mania da “objetividade”, seja a atitude ascética do cientista ou a atitude do corretor de Bolsa que esbanja a beleza e a universalidade da vida em troca de um objetivo mais ou menos ideal. No Oriente o que se procura é a sabedoria, a paz, o desprendimento e imobilidade de uma psique que foi conduzida de volta às suas origens obscuras, e deixou para trás todas as preocupações e alegrias da vida, tal como ela é e provavelmente será.

O fato apontado por Jung, aqui, é o da unilateralidade. Segundo o estudioso, a mente ocidental subestima o mundo do espírito uno. Com isso, perde metade do universo; o que, nesse caso, significa o afastamento da sabedoria e da paz. Nesse sentido, a aproximação com uma cultura que coloca a busca interna por essa esfera da vida em primeiro plano parece ter muito a ensinar ao ocidente. O chamado “mundo do espírito uno”, para o oriental, é a pura consciência; para nós, ocidentais, ele se encontra no inconsciente. Já que se encontra no inconsciente, é parte dos conteúdos que serão contatados através da análise - e, também, através da prática do yoga.

5.1 Transpondo o yoga para a mente ocidental

Jung define, na obra “Tipos Psicológicos”, introversão e extroversão da seguinte forma:

Para o extrovertido, o objeto é *a priori* interessante e atrativo, assim como para o introvertido o é o sujeito, respectivamente a realidade psíquica. Podemos empregar para isso a expressão *acento numinal*, o que significa que, para o extrovertido, as qualidades positivas de importância e valor recaem em primeiro lugar sobre o objeto que desempenha, então, em todos os processos psíquicos o papel

preponderante, condicionador e orientador. O mesmo vale do sujeito em relação ao introvertido. (JUNG, 1991)

A partir da reflexão acerca das distintas formas de se relacionar com o ego, Jung se manifesta a respeito da tendência à atitude introvertida do oriente e à atitude extrovertida no ocidente. Por estar menos identificada com o ego, a mente oriental possui mais forte relação com o fator subjetivo, o que acontece de forma contrária na mente ocidental que, identificada fortemente com o ego, apega-se ao fator objetivo. A tendência do oriental à introversão influencia diretamente na sua aproximação ao sentimento de unidade (o qual é almejado pelo yoga). Nas palavras de Jung:

Por isso é que uma atitude introvertida, na qual a tônica recai no fator subjetivo (o pano de fundo da consciência) e não no mundo exterior (o mundo da consciência), provoca necessariamente as manifestações características do inconsciente, ou seja, as formas arcaicas de pensamento impregnadas de sentimentos “ancestrais” ou “históricos”, e também do sentimento de indeterminação, de intemporalidade e de unidade (JUNG, 2013, p. 37).

Ainda nesta mesma obra, Jung (2013, P. 21) afirma que “[no Ocidente] a introversão é encarada como uma anomalia, um caso patológico ou, de qualquer maneira, inadmissível.” Em contrapartida, explica que, “[no Oriente] a extroversão, que cultivamos com tanto carinho, é considerada como um apetite ilusório e enganador, como existência no *Samsâra*, [...] que atinge seu ponto culminante na soma dos sofrimentos do mundo.”

Nesse ponto do texto, Jung vem a afirmar que sua metodologia (analítica) tem aproximação com a prática da confissão, a qual tem o intuito de “provocar uma introversão, a fim de tornar conscientes os componentes inconscientes do sujeito” (Ibid., p. 101). Essa ideia está conectada à afirmação de que o ocidental - com sua mente baseada em uma cultura judaico-cristã e tendencialmente extrovertida - possui seus próprios meios de buscar a introversão, os quais diferem do método do yoga.

Durante conferências acerca do tema “Comentário Psicológico sobre a Yoga Kundalini”, Jung aponta que:

Yoga era originalmente um processo natural de introversão com todo tipo de variações individuais. Introversões deste tipo levam a processos internos específicos que mudam a personalidade. Ao longo de muitos milhares de anos, estas introversões tornaram-se organizadas como métodos, e em linhas amplamente diferentes. O yoga indiano reconhece-se em formas numerosas e extremamente diversas. A razão para isto reside na diversidade original da experiência individual. (JUNG, 1932)

Em suma, a terapia analítica tem o objetivo, assim como o yoga, de provocar uma introversão. A diferença é que, enquanto o método do yoga propõe a desidentificação com o ego, a fim de se experienciar a pura consciência, o objetivo da terapia analítica visa o contato com conteúdos inconscientes e sua possível integração à consciência (ego). Ambos visam ir além dos conteúdos já relacionados ao complexo do ego; o yoga o faz ao deixar o ego e rumar diretamente à consciência, enquanto a psicologia analítica o faz ao levar ao ego novos conteúdos advindos do inconsciente, tornando-os conscientes.

Compreende-se que o yoga busca a consciência e a terapia analítica almeja o contato com o inconsciente; mas, sendo a consciência para o oriental similar ao inconsciente para o ocidental, seriam de fato buscas tão distintas assim? Embora isso seja feito através de caminhos distintos, o objetivo não deixa de ser a busca pela unidade, seja através da abdicação do ego rumo à consciência (para o oriental), seja para a integração de conteúdos inconsciente à consciência (para o ocidental); o movimento em direção à consciência se dá em ambos os casos, cada um de sua forma.

Não devemos ignorar essa diferença, entretanto, para que possamos compreender como a mente ocidental apreende o caminho do yoga. Segundo Judith Harris (2010, p. 17), separar o sujeito do objeto consiste em um considerável aspecto da análise. Em suas palavras:

“Essa é uma das principais tarefas da análise, separar o sujeito do objeto e deixar de viver em uma participação mística infantil com o mundo ao seu redor. À medida que ocorre a diferenciação entre sujeito e objeto, ocorre a criação do ego, de quem sou eu.”

Aí observamos que, ao passo que o yoga busca a desidentificação com o objeto considerando que o próprio ego é também um objeto, a psicologia ocidental busca a desidentificação com o objeto em vista de criar o ego; ou seja, para o ocidente, o ego é parte do que tomamos como nossa identidade e nossa consciência e, portanto, separamos “eu” de “objeto”. A vida no ocidente se constrói a partir disso e, por esse motivo, supõe-se que seria impossível abandonar o ego, porque o próprio si-mesmo encontra-se apoiado na consciência através desse complexo. Para a filosofia do yoga, o ego é também objeto e, portanto, algo a se desidentificar; no oriental, a consciência não está apoiada no ego, e sim no plano de fundo da consciência (o que não é individual).

Harris (2010, p. 25) explica, citando M. Esther Harding, que “a busca pela plenitude ou totalidade se mostra alinhada a uma tendência arquetípica inerente à estrutura psíquica do ser humano”. Portanto, essa é uma busca intrínseca tanto à mente oriental quanto à ocidental. Continua ao afirmar que “A busca pela vida eterna também foi a busca dos mais antigos alquimistas, pois queriam encontrar algo que pudesse sobreviver à morte. Psicologicamente, poderíamos chamar esse aspecto de Self, aquele que é central e perpétuo em nós” (Ibid., p. 32). Sabe-se que o Self (si-mesmo) é um arquétipo que, na psicologia ocidental está profundamente ligado ao ego. Logo, se o que é central e perpétuo é um arquétipo e, conseqüentemente, faz parte do inconsciente, só poderemos ter acesso consciente a ele em parte, e isso se dará simbolicamente e através do ego.

Concluindo essa ideia, a prática do yoga no ocidente se mostra limitada pela identificação com o ego. A experiência não se dará puramente, como acontece para o oriental, através de uma total dissolução no ego. Para nós, a experiência será inconsciente e terá de ser resgatada e significada, posteriormente, pelo ego, a fim de torná-la consciente. Acerca disso, Harris (2010, p. 61) cita Jung (apud Jung, “The Vision Seminars”, p. 1316):

Qualquer que seja a sua experiência fora do corpo, em um sonho, por exemplo, não é vivenciada a não ser que traga essa experiência ao seu corpo, porque o corpo significa aqui e agora.

Essa afirmação atenta para a necessidade de trazermos para a consciência (o aqui e agora) as experiências inconscientes. Nesse sentido, ainda nas palavras de Jung:

É nessa capacidade de presenciar o que está acontecendo que começa a consciência. É onde nos tornamos simultaneamente observadores e observados. Isso é colocado de forma primorosa na obra Mundaka Upanishad, III, 1: Como dois pássaros dourados empoleirados na mesma árvore, amigos íntimos, ego e *Self* habitam o mesmo corpo. O primeiro se alimenta das doces e saborosas frutas da árvore da vida enquanto o segundo olha com desprendimento. Vemos aqui também que o *Self* representa uma consciência superior, e está por trás de todas as ações do ego. O ego serve como instrumento para realização do *Self*.

O ego, portanto, apesar de limitar para o ocidental que experiencie de forma consciente a pura experiência de unidade, é também o instrumento através do qual o ocidental poderá tornar consciente esses conteúdos advindos do inconsciente por meio do si-mesmo. Logo, não interpretemos o ego como um obstáculo, mas sim como um veículo para a experiência do yoga para nós, ocidentais. A análise, como já exposto anteriormente, tem como objetivo não só a busca pelo si-mesmo, mas também o fortalecimento do ego, para que ele seja capaz de se tornar um instrumento eficaz para a realização do si-mesmo. Nesse sentido, Harris (2010, p. 43) explica:

O objetivo é trazer o ego para uma relação de rendição ao *Self* sem perder totalmente o ego. Paradoxalmente, o ego deve ser suficientemente forte para se render. Essa afirmação é a base do entendimento de nossa relação com o *Self*. Além disso, jamais devemos negligenciar a matéria, nossos corpos, em busca do transcendente.

Ainda nas palavras de Harris (Ibid., p. 46):

Jung afirma que é um erro para os que vivem no Ocidente tentar chegar mais e mais alto, uma vez que já vivemos em um nível muito elevado, ansiando apenas o mundo espiritual. Devemos buscar mais estabelecer uma relação com nossas raízes e com o inconsciente. Ele afirma ainda que o que é realmente necessário é estabelecer a *conexão* (ênfase minha) entre acima e abaixo. Essa é a meta do iogue em nosso mundo ocidental.

O acesso ao inconsciente através do yoga é atingido, e o ocidental tem a tarefa de trazer esses conteúdos à consciência, dessa forma conectando “acima e abaixo”. Para além da filosofia *yogica*, a conexão com o corpo e a respiração é também um ponto importante para o ocidental, por contribuir com o que Harris aponta como a necessidade de “estabelecer uma relação com nossas raízes”. Nas palavras da autora:

Conforme a minha experiência, a transformação simultânea do corpo e da mente só é possível se os dois lados forem trabalhados ao mesmo tempo. No Oriente, mente e corpo nunca foram tratados como entidades separadas. Se aceitarmos a teoria de Jung dos opostos como realidade cósmica, não poderemos considerar somente um lado e excluir o outro. Seria absurdo supor que o oposto seguiria de acordo. Portanto, ambos devem ter um lugar igual na análise (HARRIS, 2010, p. 46).

Harris (Ibid, p. 43) aponta que “os insights obtidos pela mente tornam-se realidade no corpo. Um insight é inútil caso não se possa utilizá-lo. Devemos estar na realidade para que possamos viver neste mundo.” Nesse sentido, a respiração se mostra muito eficaz por ser um método de trazer presença e, conseqüentemente, consciência à experiência. A concentração propiciada pelos exercícios de respiração e movimentos corporais auxiliam em tornar os insights realidade. Nas palavras de Jung: “não é o mundo que produz a concentração, mas a concentração que produz o mundo” (HARRIS, Ibid, p.44).

De acordo com Harris, a ideia de criação do mundo a partir de um ponto único de concentração é intrínseco à mente oriental; por esse motivo, compreendem

que a existência dos opostos parte de uma mesma unidade básica; isso permite a eles “conceber mais facilmente um mundo livre de conflitos, já que nunca perderão a consciência dos opostos” (HARRIS, *Ibid*, p.45). Entretanto, cabe lembrar que o objetivo não é a isenção de opostos, e sim adquirir a capacidade de tolerar opostos extremos. Nas palavras de Harris:

[...] conservar a quietude interior até que a vibração que existe entre os pares de opostos desapareça, trazendo a experiência de êxtase em meio ao silêncio. Isso é o que no ioga chama-se *ekagrata*, que literalmente quer dizer “em um único ponto”. *Ekagrata* põe fim à flutuação e dispersão dos estados de consciência. (HARRIS, 2010, p.45)

Acerca dos opostos, Harris (2010, p. 17) aponta:

Quando os opostos são separados, surge o espaço entre eles para nascer a consciência. Quando se vive no estado caótico de opostos indiferenciados, um estado de participação mística, não se distingue sujeito de objeto. Este é o estado paradisíaco ideal da relação mãe-filho. Marie-Louise von Franz nos conta que, depois da criação do ovo cósmico, ele geralmente é dividido em duas partes [...]

Isso corrobora a ideia de que, para o indivíduo ocidental, é necessário primeiramente a separação dos opostos, para que, dessa forma, se desenvolva a individualidade e o ego seja formado. Portanto, a consciência no ocidente nasce justamente dessa separação entre eu e objeto, a partir das identificações e desidentificações feitas pelo sujeito em relação ao seu ego. A individualidade nasce da diferenciação e da noção de individualismo - em outras palavras, “eu sou isso e eu não sou aquilo”. No oriente, a consciência não é isso e *nem* aquilo; para eles, a consciência é a fonte de onde advém isso e aquilo.

A partir do exposto, pode-se concluir que o trabalho com o corpo tem muito a contribuir na prática da psicologia analítica, a qual tem a proposta de integrar conteúdos inconscientes à consciência. A prática física do yoga - quando calcada na filosofia elucidada ao longo do texto - pode ser um exercício útil para que o indivíduo foque a atenção no momento presente, no corpo e em “suas raízes” - onde se

sustenta a sua consciência. Esse movimento possibilita trazer ao corpo os *insights* ainda inconscientes ou exclusivamente mentais, tornando-os reais, materiais, concretos. A experiência é, assim, conscientizada e conectada ao ego.

O ocidental não pode fugir da constituição de sua própria mente. Ao buscar a aproximação com a filosofia do yoga, deve compreendê-la e integrá-la à sua consciência de forma congruente com o funcionamento de seu psiquismo. Por esse motivo, a visão de Jung acerca do funcionamento da mente ocidental se mostra complementar à prática do yoga no ocidente, contribuindo para que essa filosofia seja transposta à realidade ocidental de forma adequada. Dessa forma, pode-se apreender, no ocidente, os ensinamentos do yoga verdadeiramente, sem cópias e espetáculos, mas sim através da experiência interior, a qual se adequará à realidade psíquica particular de cada indivíduo.

7 CONCLUSÃO

A semente

“Nós todos nascemos *anlagen*, como o potencial no núcleo de uma célula: em biologia, a *Anlage* é a parte de célula caracterizada como “aquilo que se tornará”. Dentro da *Anlage* está a substância fundamental que, com o tempo, irá se desenvolver fazendo com que nos tornemos uma pessoa inteira.”

Clarissa Pínkola Estés¹⁹

Uma semente carrega muito mais do que ela é. Uma semente carrega tudo que ela pode ser. Dentro da semente, encontram-se todas as informações genéticas que guiarão o brotar, nascimento, amadurecimento, sustentação e morte da planta. Todas as informações - possibilidades sobre sua existência no passado e futuro - já estão armazenadas. O que resta à semente é viver, interagir com o ambiente no qual ela está inserida e se desenvolver o que está em seu interior a partir dessa troca.

¹⁹ ESTÉS, C.P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018, p. 61.

A semente já é tudo. O tempo se encarregará de mostrar ao mundo o que, dentro dela, ela sempre foi: o broto, o caule, as folhas, as flores; a planta no verão, no inverno, na primavera, no outono, no calor e no frio - sempre a mesma planta. Mesmo que se manifeste de forma diferente dependendo da estação, a planta não deixa de ser quem ela é. O objetivo da planta não é modificado, e sua essência continua a mesma. No outono as folhas cairão, e no inverno ela poderá parecer morta, de tão seca. Mas na primavera as flores novamente irão desabrochar, e no verão os mesmos frutos irão nascer. Mesmo depois de um inverno difícil e doloroso, a árvore ainda dará as mesmas flores e frutos. A árvore não deixa de ser quem ela é. Ela sempre soube, desde que era uma semente. Sempre soube quem foi, quem é e quem será: ela mesma.

Apesar disso, a planta ainda depende do meio externo para se desenvolver. Sem os nutrientes e o abrigo necessários, a semente não terá forças para sair de dentro dela mesma e se tornar real, ou seja: manifestar sua existência como árvore no mundo material. A semente é a potencialidade, é tudo que a planta pode expressar. Mas é preciso da influência do mundo externo para que a semente se desenvolva e materialize suas potencialidades internas e, assim, possa também fazer parte desse mundo externo. A nutrição e o abrigo vêm da terra, a base para formação do corpo físico da planta. Essa é a existência material e externa do Ser potencial da planta, que existia na semente, onde ainda não era manifestado, estava guardado dentro de si.

Existir no mundo é manifestar sua existência no plano físico, material, juntamente às outras criaturas. Não significa que, antes, enquanto era apenas semente, a planta ainda não era ela mesma; ela era, só que apenas dentro dela, não tinha forma e ainda não manifestava sua existência na realidade física. Sua essência é o que sempre esteve lá e, por isso, ela sempre existiu; era a sua *potência* de existir, que sempre esteve lá.

Somos seres humanos, não plantas. Mas também possuímos uma essência. Utilizo a expressão essência com o sentido da ideia da semente - conteúdos ainda inconscientes, os quais ainda não tomaram forma na consciência (seja psíquica ou materialmente), mas que aguardam a oportunidade para nascer. Precisamos, assim como a semente, de um solo fértil para brotar, para nos manifestarmos fora de nós

mesmos, para existirmos no mundo. Para conseguirmos manifestar nossa essência no mundo externo, precisamos de um veículo capaz de estabelecer essa conexão entre realidade interna e realidade externa, e esse veículo é o nosso corpo físico.

As interferências externas constituem parte do destino da planta, mas também não são unilateralmente decisivas para ela. Em um lugar que chova muito, uma planta pode se sentir forte e crescer muito, enquanto outra planta pode até mesmo morrer afogada. Apesar de as circunstâncias externas afetarem a semente, nunca será um movimento unilateral. As circunstâncias a tocam, mas é a partir do que existe dentro da semente - suas próprias pré-disposições e comportamentos - que a resposta dessa interação será definida.

Nesse sentido, somos tal qual as plantas. Possuímos algo profundo dentro de nós, uma essência a qual buscamos e nos esforçamos para expressar durante toda uma vida. Essa essência não é algo definido, são na verdade possibilidades. De outro lado, temos o ambiente externo nos influenciando, interagindo com quem somos, e nos afetando também. Mas, diferentemente das plantas, podemos escolher ativamente algumas coisas. Se estiver chovendo e não quisermos ficar na chuva, podemos ir para outro lugar. Somos capazes de buscar e construir novos caminhos, os quais, muitas vezes, não se mostram claros na realidade consciente, mas podem nascer a partir do contato com o inconsciente

O Processo de Individuação pode ser descrito através dessa analogia: passamos a vida inteira buscando a conexão com nós mesmos, com o centro de nosso psiquismo - arquétipo ao qual Jung deu o nome de si-mesmo. Através dele, nosso ego é capaz de manter contato com o inconsciente. Dessa forma, o si-mesmo funciona como a semente da qual advém as possibilidades para nossa existência.

Uma planta de determinada espécie não tem a possibilidade de se tornar uma planta de outra espécie; da mesma forma, não é possível, para nós, deixarmos de ser quem somos. Entretanto, existem inúmeras possibilidades para o que podemos ser, dentro dessa limitação. Como já foi dito, essas possibilidades advém do inconsciente, onde a energia psíquica ainda não tem forma ou definição. Ao se direcionar à consciência, a libido passa a tomar forma; seu conteúdo, inicialmente, é ainda bastante confuso e obscurecido para ser assimilado pelo ego. Por esse motivo, o método analítico dedica-se a focar nos conteúdos que estão emergindo do

inconsciente, dessa forma ampliando o entendimento acerca destes, a fim de que novas informações possam ser integradas à consciência.

O contato com o conteúdo antes inconsciente permite ao sujeito ampliar sua compreensão a respeito da realidade e de sua própria existência. Assim como uma planta necessita se adaptar em circunstâncias difíceis, da mesma forma pode o psiquismo encontrar novas formas de agir frente às diferentes circunstâncias da vida. Caso o contato com o inconsciente não seja possível, o indivíduo pode se encontrar preso aos exemplos, sugestões e imposições advindas do meio externo ou, até mesmo, não encontrar soluções pré-existentes; nesse caso, a busca pela criação de um caminho ainda não existente conscientemente se torna imprescindível. Nesse sentido, ao falar sobre a realidade da sociedade contemporânea e seu domínio pela razão e a suposta conquista do ser humano sobre a natureza, Jung (2008, p. 97) discorre a respeito da possível ajuda que o inconsciente é capaz de nos proporcionar, em momentos nos quais a mudança é uma necessidade:

Como toda mudança deve, forçosamente, começar em alguma parte, será o indivíduo isoladamente que terá de tentar e experimentar levá-la avante. Esta mudança só pode principiar, realmente, em um só indivíduo; poderá ser qualquer um de nós. Ninguém tem o direito de ficar olhando à sua volta, à espera de que alguma outra pessoa faça aquilo que ele mesmo não está disposto a fazer. Mas como ninguém parece saber o que fazer, talvez valha a pena que cada um de nós se pergunte se, por acaso, o seu inconsciente conhecerá alguma coisa que nos possa ser útil a todos. A mente consciente, decididamente, parece incapaz de ajudar-nos.

Para além disso, ao não estar conectado com seu inconsciente, o indivíduo dificilmente vai ter a capacidade de discernir entre o que, individualmente, acredita que deve ser feito e o que está fazendo apenas porque parece correto em conformidade com a sociedade. Como saber, então, o que *eu* deseja? Em primeiro lugar, preciso saber qual é o limite do que eu sou, para saber quem é esse eu que deseja. Nesse sentido, a terapia analítica tem a função também de auxiliar no processo de definição e fortalecimento do ego, a fim de que se estabeleça os limites

entre ego e objeto. Conforme apreendido através dessa pesquisa, esse é um dos estágios da formação da psique do ocidental, o qual não podemos negar.

A respeito disso, podemos afirmar que a identidade do ego está ligada ao corpo, mais precisamente à imagem psíquica que temos dele. O que seríamos se não tivéssemos corpo físico? Qual seria a representação do nosso eu/ego? No livro “Jung: o Mapa da Alma”, Murray Stein declara:

O ego está baseado no corpo somente no sentido de que experimenta a unidade com o corpo, mas o corpo que o ego experimenta é psíquico. É uma imagem do corpo e não o próprio corpo. O corpo é experimentado ‘a partir da totalidade de percepções endossomáticas’, ou seja, a partir do que a pessoa pode conscientemente sentir do corpo (STEIN, 2000, p. 30).

Nesse sentido, podemos afirmar que a consciência corporal tem direta relação com a construção do ego; dependendo do que percebemos, endossomaticamente, através do nosso corpo, diferente será a imagem psíquica que temos do corpo e, conseqüentemente, essa base unitária do ego será alterada. Levanto aqui, então, a suposição: o desenvolvimento da consciência corporal através do exercício da presença - com práticas de asanas (posturas estáveis da prática física de yoga) e pranayamas (exercícios de respiração), por exemplo - expandiria a gama de percepções conscientes do próprio corpo que o indivíduo tem, tornando mais clara a imagem psíquica do corpo e, muito provavelmente, intensificando a sensação de unidade percebida pelo corpo e transmitida ao ego; com a percepção de união melhor elaborada, o ego teria maior capacidade de identificar o espaço que sua presença ocupa no mundo, de compreender quem é, como se sente, como se relaciona com o outro e o que deve fazer, suas potências e limitações. Ou seja, tornar-se um indivíduo. Além disso, conforme já foi mencionado ao longo do texto, a capacidade de trazer os *insights* para o corpo é o que os torna reais e úteis para o indivíduo.

Conforme já exposto, uma das definições de yoga - a mais difundida delas - é o conceito de união. Nesse sentido, devemos levar em consideração que a prática de yoga não visa simplesmente a conexão com o corpo. Ela busca, através disso, ir além do corpo. Pode-se dizer que visa utilizar o corpo como instrumento para ir

além dele mesmo. Para transpassar o corpo, precisamos inicialmente nos conectarmos com ele, para que possamos compreendê-lo e, assim, aprender a controlar os impulsos que advêm das vontades puramente físicas e instintivas. Como instrumento, portanto, o corpo permite que nos movamos pelo mundo e, através de nosso discernimento, escolhamos movê-lo em direção a nossos desejos profundos.

A conexão com o corpo e a conscientização do mesmo são partes imprescindíveis da jornada da individuação. Principalmente pelos três seguintes motivos: primeiro, porque é através do corpo que obtemos a noção de unidade; segundo, porque é através do corpo que podemos agir como indivíduos no mundo; terceiro, porque nosso corpo também faz parte de nossa estrutura física e psíquica e, portanto, conhecê-lo é conhecer partes de nós. Existem partes do corpo às quais ainda não levamos consciência, e o movimento de conscientizar partes de nós que antes eram inconscientes faz parte da individuação. Além disso, o histórico de descobertas em psicologia deixa evidente e inegável que o corpo expressa a realidade de nosso psiquismo através de sintomas físicos e, portanto, dar atenção às informações transmitidas por ele é de extrema relevância para a compreensão do funcionamento psíquico do indivíduo.

Portanto, apreende-se que a busca, através da prática de yoga, pela conexão com o próprio corpo, pode ser instrumento de impulsionamento para o autoconhecimento ao indivíduo ocidental, por ser capaz de promover a conscientização de novos conteúdos, contribuindo para o desenrolar do processo terapêutico.

Sabe-se que no ocidente a prática mais popular de yoga é o hatha yoga. Apoiando-se nas bases filosóficas da tradição, a prática de hatha yoga utiliza, basicamente, duas ferramentas: *āsanas* e *praṇāyāmās*. Ambos os termos advêm do sânscrito: *āsana* significa postura estável, e *praṇāyāmā* exercício respiratório. O objetivo de ambas é, em primeiro plano, o conhecimento e controle do corpo físico. Dentro disso, existe uma busca mais sutil, invisível: o controle do *prana*, a energia vital.

Adquirimos boa parte de nossa energia através da alimentação; entretanto, é através da respiração - ato que fazemos incessantemente durante nossas vidas -

que obtemos a maior parte do *prana*.²⁰ Levando isso em consideração, a prática conduz ao controle dessa energia através do treinamento da respiração e do corpo físico. O corpo físico é tanto o instrumento de obtenção da energia vital quanto o próprio resultado do armazenamento dessa energia. Portanto, conhecê-lo e controlá-lo é também conhecer e controlar essa própria energia, que se expressa no mundo através de nosso corpo.

Aprendendo a controlar a respiração, treinamos a mente para controlar também o corpo e a expressão da energia vital. Ao inspirarmos, absorvemos parte dessa energia, e ao exalamos, soltamos. Podemos aprender a inspirar mais profundamente e a exalar mais devagar. Dessa forma, treinamos e ensinamos nosso corpo e mente a obter energia, guardá-la e expressá-la no momento e da forma correta. Podemos, então, escolher por nós mesmos e não apenas pelo ambiente externo que nos afeta. Nossa energia está sob nosso controle, e podemos decidir por nós mesmos. Acredito que essa seja uma característica imprescindível no processo de individuação, e constatar que o yoga possui uma ferramenta adequada para treinar o desenvolvimento dessa característica demonstra o quanto ele pode ser útil durante essa jornada.

Swami Vishnudevananda, mestre responsável por trazer a linha tradicional de yoga Sivananda para o Brasil, afirma que “o yoga ensina que não somos o corpo, mas o Eu imortal, e utilizamos o corpo apenas como um instrumento” (VISHNUDEVANANDA, 2016). Nesse sentido, podemos afirmar que, apesar de não sermos o corpo, necessitamos dele para nos expressarmos e crescermos. O objetivo é não só dar atenção e cuidado ao corpo, mas fazer com que o corpo se submeta ao controle da mente, e que esta funcione em consonância com o si-mesmo. Todo esse processo incita o indivíduo a ir além do corpo, do ego, da mente racional e do consciente (utilizando o conceito no sentido da psicologia ocidental).

Vishnudevananda (Ibid.) afirma, ainda, que não é possível compreender a mente e a alma enquanto experimentamos apenas o externo: é preciso voltar para

²⁰ De acordo com VISHNUDEVANANDA, S. **O livro de yoga completo e ilustrado**. Porto Alegre: Centro Internacional de yoga Sivananda do Brasil, 2016.

dentro e acalmar os pensamentos para observar a própria mente e a alma. A fim de atingir esse objetivo é que tantas práticas foram constituídas e passadas de geração em geração ao longo da história do yoga. Segundo Swami Vishnudevananda, é comum na humanidade que a mente seja pouco desenvolvida e esteja sob o controle do corpo. Seguindo essa lógica, ele afirma que aprender a controlar o corpo é, portanto, uma ótima forma de treinar a mente. A partir desse treinamento, aumentamos a capacidade de concentração e podemos com maior facilidade controlar nossas forças internas. Tudo isso abre caminho para que possamos encontrar dentro de nós a “unidade básica da qual é feito o mundo inteiro” (VISHNUDEVANANDA, 2016).

O corpo, então, é considerado para o yoga um instrumento de expressão. Por esse motivo, os exercícios físicos praticados no hatha yoga têm um objetivo diferente de apenas buscar desenvolvimento muscular. Para essa tradição, o corpo é um organismo e busca-se mantê-lo o mais saudável possível, em vista de que possa ser mais bem utilizado, por mais tempo. O objetivo, pode-se resumir, é a vitalidade. Por esse motivo, Swami Vishnudevananda (2016, 62) atenta:

No sistema yóguico, todos os movimentos são lentos e graduais, com respiração e relaxamento adequados. [...] Durante o exercício, mais sangue é devolvido ao coração que durante o repouso. [...] O principal propósito do exercício é aumentar a circulação e a entrada de oxigênio. Isso pode ser conseguido com movimentos simples da coluna e das várias articulações do corpo, com respiração profunda, mas sem movimentos violentos dos músculos.

Os movimentos lentos e graduais da prática de hatha yoga permitem ao praticante trazer a atenção para seu corpo, através do foco em cada movimento individualmente. Concentrar-se em um movimento ou postura estável conecta a pessoa com cada parte do corpo envolvida, um exercício útil para desenvolver a capacidade de estar presente. Quando a atenção é focada em uma parte específica do corpo, outros pensamentos e conteúdos mentais acabam por receber menos atenção. Além disso, a quantidade de atenção direcionada ao exercício permite ao praticante conhecer melhor a estrutura e o funcionamento de seu corpo. Aliado a

isso, o *yogui* deve praticar as posturas levando em conta também sua respiração, e conectando-a a cada movimento. Isso leva a um estado alto de concentração e presença, estado capaz de promover a conexão entre pensamento, emoção e corpo físico - a unidade para o ego. O estado de concentração é anterior ao de meditação. É preciso treinar a mente para estar concentrada para que, posteriormente, ela seja silenciada.

Portanto, concluímos que, para o yoga, o bem-estar, a saúde e o cuidado com o corpo são muito relevantes. Entretanto, não são o objetivo final de sua filosofia. Através dessa prática, busca-se um corpo flexível e saudável, treina-se a respiração, o controle da energia vital, a capacidade de concentração, tendo como meta atingir o estado meditativo de silenciamento e clareza mental - um estado propício ao autoconhecimento.

Se o corpo físico é um veículo de manifestação do si-mesmo, é essencial que essa profunda conexão entre corpo, ego e si-mesmo esteja bem estabelecida, para que o corpo esteja apto a realizar no mundo as possibilidades advindas do inconsciente. O corpo possui energia vital, poder de manifestação; por esse motivo, tem capacidade de modificar o meio externo. Os comandos advêm de um lugar mais profundo, e o processo de individuação impulsiona o indivíduo a buscar a conexão com esse lugar no interior de nós mesmos, onde encontramos uma orientação sobre como podemos existir nessa vida, sobre como e onde devemos chegar. Ou seja: quem somos, em essência, e como podemos nos manifestar no mundo. O entendimento do funcionamento do corpo físico permite a utilização dessa potência criadora de forma mais aperfeiçoada. Nas palavras de Harris (2010, p. 53): “A meu ver, o objetivo do Hatha ioga é desenvolver o corpo para que se torne um recipiente flexível capaz de conter o imenso poder do espírito”.

Portanto, ao processo de individuação, o yoga demonstra ter duas grandes contribuições. Primeiro, pelo fortalecimento do corpo e, conseqüentemente, do ego, por meio do desenvolvimento da conscientização corporal. Segundamente, através da busca pelo silenciamento mental, o qual contribui para o afastamento das influências externas, proporcionando uma introversão capaz de suscitar um contato mais profundo com as representações subjetivas e, conseqüentemente, com o inconsciente. Ambas as contribuições se relacionam, visto que é necessário um ego

sólido e ao mesmo tempo flexível, podendo ser forte a ponto de sustentar a comunicação com o inconsciente, mas não sendo rígido a ponto de não se abrir a novas possibilidades que estão além da consciência atual.

Concluindo, a filosofia e prática do yoga contribuem para a tomada de consciência do indivíduo ocidental de forma distinta do que para o indivíduo oriental. A busca pela consciência no oriente é equivalente ao contato com o inconsciente no ocidente; por esse motivo, à mente ocidental é necessária a formação do ego para que os conteúdos do inconsciente possam ser agregados à consciência, a qual, no ocidente, é identificada com o sujeito. Dessa identificação podem surgir obstáculos caso o indivíduo se identifique extremamente com suas personas e com o meio externo, e nesse sentido a introversão e o silenciamento proporcionados pelo yoga auxiliam nessa desidentificação e busca do indivíduo pelo seu centro, o qual é representado na psicologia analítica pelo arquétipo do si-mesmo.

Considera-se relevante, portanto, que seja promovido o diálogo acerca do assunto, bem como novas pesquisas que busquem a compreensão sobre as formas de integração da prática do yoga à prática analítica, de maneira que sejam respeitados os limites das distintas compreensões de mundo.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, C. **Os Yoga Sutas de Patanjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico**. São Paulo, 1999, p. 24-27.

Ibid., p. 43.

Ibid., p. 69.

Ibid., p. 55.

Ibid., p. 94.

DEBORD, G. **A Sociedade do Espetáculo**. Disponível em:

<<https://lelivros.love/book/baixar-livro-a-sociedade-do-espetaculo-guy-debord-em-pdf-epub-e-mobi/>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

ESTÉS, C.P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018, p. 131.

Ibid., p. 61.

FREITAS, L.; ALBERTINI, P. **Fundamentos de Psicologia - Jung e Reich, Articulando Conceitos e Práticas**. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2009, p. 11.

Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-1941-4/>. Acesso em: 10 ago. 2021.

GANGULI K. M.; MEIER, E. **O Mahabarata de Krishna-Dwaipayana Vyasa**.

sacred-texts.com, 2004. Disponível em

<<https://www.passeidireto.com/arquivo/20942884/o-mahabharata-14-aswamedha-parva-em-portugues>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

HARRIS, J. **Jung e o loga: A Ligação Corpo-Mente**. São Paulo: Editora Claridade, 2010, p. 43.

Ibid., p. 17.

Ibid., p. 25.

Ibid., p. 61.

Ibid., p. 46.

Ibid., p. 44.

Ibid., p. 45.

JUNG, C.G. **A energia Psíquica**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014, p. 57.

Ibid., p. 61.

JUNG, C.G. **A Natureza da Psique**. Petrópolis: Vozes, 2000, § 132.

JUNG, C.G. **Comentário Psicológico sobre a Yoga Kundalini**. 1932. Disponível em <<https://docero.com.br/doc/vn058v>>. Acesso em: 06 ago. 2021.

JUNG, C.G. **Memórias, Sonhos, Reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

JUNG, C.G. **O Homem e seus Símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008, p. 97.

JUNG, C.G. **O Livro Vermelho**. Petrópolis: Vozes, 2017, p. 168.

JUNG, C.G. **Psicologia e Religião Oriental**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013, p.152.

Ibid., p. 41.

Ibid., p. 29.

Ibid., p. 142.

Ibid., p.101.

Ibid., p. 21.

JUNG, C.G. **Tipos Psicológicos**. Petrópolis: Vozes, 1991, p. 427.

Ibid., p. 406.

Ibid., p. 389.

Ibid., p. 442

Ibid., p. 432.

Ibid., p. 198.

Ibid., p. 388.

Ibid., p. 771.

KUPFER, P.; RSI, K. **Glossário Sânscrito: 525 Verbetes de Yoga, Tantra e Vedānta**. 2000. Disponível em:

<<https://www.yoga.pro.br/katha-upanisad-jogando-xadrez-com-a-morte>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.

Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>>. Acesso em 03 set. 2021.

SIVANANDA, S. **Bhagavad Gita, “A Canção de Deus” Versão para uso exclusivo durante o curso de Formação de Professores Sivananda.** Centros Sivananda de Yoga Vedanta Filiados do Brasil, Brasil, p. 17.

STEIN, M. **Jung e o Caminho da Individuação.** São Paulo, SP:

Pensamento-Cultrix, 2020, p. 36.

Ibid., p. 12.

Ibid., p. 13.

Ibid., p. 204.

STEIN, M. **Jung: o Mapa da Alma.** São Paulo: Cultrix, 2006, p. 30.

VISHNUDEVANANDA, S. **O livro de Yoga completo e ilustrado.** Porto Alegre:

Centro Internacional de Yoga Sivananda do Brasil, 2016, p.62.

Yoga na Rede de Atenção à Saúde. Disponível em:

<<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201808/24173406-nota-tecnica-02-2018-yoga.pdf>>. Acesso em 03 set. 2021.