

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Helena Braga Kestener

**A prática da Yoga como facilitadora para a atuação clínica do terapeuta: Uma
Compreensão Fenomenológica**

São Paulo
2016

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Helena Braga Kestener

**A prática da Yoga como facilitadora para a atuação clínica do terapeuta: Uma
Compreensão Fenomenológica**

**Trabalho de Conclusão de Curso para
Graduação no Curso de Psicologia, sob
orientação do Prof. Dr. Marcelo Sodelli**

São Paulo

2016

Agradecimentos

Esse trabalho representa um marco em um caminho com diversas intersecções. Um caminho na psicologia, um caminho na yoga e um caminho na minha vida como um todo. Essa caminhada só foi possível e só se construiu dessa forma graças ao apoio de pessoas incríveis que estiveram presentes em minha vida. Por isso, agradeço imensamente ao suporte e apoio de todos os familiares e amigos que estiveram por perto, agradeço a todos meus grandes amigos que fiz no curso de psicologia que caminharam comigo por todos esses anos.

Agradeço Renato Kestener, que sempre me inspirou a ser mais curiosa e a investigar mais do mundo, à Claudia Braga Teixeira, que sempre esteve ao meu lado me encorajando nas minhas mais diversas escolhas e me ajudando a ver o mundo de forma mais colorida. Agradeço Renato Medeiros, que me acompanhou do começo ao fim da minha faculdade de psicologia, me apoiando, me inspirando e me ensinando tanto. Agradeço à Adriana Braga por toda sua presença em minha vida e por ter me apresentado de uma forma tão bonita ao mundo da yoga. Agradeço à minha avó, Maria Luiza, uma das mulheres mais elegantes que já conheci e que, sem nenhuma dúvida, é a grande responsável pela formação de tantas psicólogas na família, agradeço por toda sua forma de ver o mundo, de investigar e de saber compartilhar sua visão como ninguém.

Agradeço à generosidade e disponibilidade de R., participante desse trabalho. Agradeço profundamente ao meu querido orientador, Prof. Dr. Marcelo Sodelli, por ter me guiado de forma tão gentil e por toda sua abertura para minha investigação, permitindo que a construção desse trabalho fosse feita de forma tão prazerosa.

Agradeço especialmente à Claudio Kestener, que me apoiou em cada passo que dei, em todos os meus caminhos. Sem ele nada disso seria possível.

7.07.00.00-1 – Psicologia

Título: A prática da Yoga como facilitadora para a atuação clínica do terapeuta:

Uma Compreensão Fenomenológica

Ano: 2016

Autora: Helena Braga Kestener

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Sodelli

RESUMO

Esse trabalho busca identificar possíveis aproximações e distanciamentos da atuação clínica fenomenológica e a prática da yoga, focando na atuação do terapeuta. O objetivo é verificar a possibilidade da yoga ser uma prática que ajuda o terapeuta e se tornar mais presente nos atendimentos e que possa trazer uma leveza para a vida pessoal do psicólogo. Para tal investigação, foi realizada uma entrevista aberta com um psicoterapeuta praticante de yoga, buscando compreender se as duas práticas se encontram e como se dá tal encontro. A entrevista trouxe como a prática de yoga pode colaborar para a presença do terapeuta durante o atendimento clínico, aumentando a atenção, a serenidade e a abertura para o mundo do paciente.

Palavras chave: Fenomenologia, Yoga, Prática clínica, Formação do psicólogo

SUMÁRIO

Introdução.....	Pág.01
Método.....	Pág.05
Capítulo 1: Compreensão Fenomenológica Existencial	Pág.08
Capitulo 2: Daseinsanalyse.....	Pág.13
Capítulo 3: Yoga.....	Pág.21
Capítulo 4: Focos de Análise.....	Pág.27
Capítulo 5: Análise e Discussão.....	Pág.35
Considerações Finais.....	Pág.41
Bibliografia.....	Pág.43
Anexos.....	Pág.46

1. Introdução

A prática do atendimento clínico no curso de graduação de psicologia levanta questões a respeito das formas possíveis de melhorar esse atendimento, tanto do ponto de vista do paciente, quanto do terapeuta. Em relação a uma melhora do atendimento em si, desenvolver a possibilidade de escuta e presença seria uma das coisas mais importantes para um psicólogo. Já no aspecto mais particular, é extremamente necessário o terapeuta ter formas de relaxamento para diminuir possíveis tensões que permanecem após atendimentos. A prática de yoga é uma possível ferramenta para ajudar nesses dois aspectos: com exercícios de concentração como a meditação é possível desenvolver maior presença, inclusive durante os atendimentos; e os exercícios físicos e respiratórios ajudam no relaxamento necessário.

O objetivo do presente trabalho não é focar no paciente, pelo menos não diretamente, mas sim no terapeuta. Investigar uma prática que possa ajudar o terapeuta e se tornar mais presente nos atendimentos e, além disso, que possa trazer uma leveza e, de certa forma, um alívio para a vida pessoal do psicólogo, que pode ser realizada sem nenhum custo extra, já é relevante por si só. Prezar pela saúde do psicólogo é uma tarefa importante, que acredito que deve ser desenvolvida por nós mesmos, colegas psicólogos.

Com essa pesquisa, busquei compreender então como a yoga- em sua forma mais completa- pode ajudar o psicólogo no atendimento clínico e em sua vida pessoal. Como ela pode ajudar o psicólogo a aumentar seu foco, o seu estar presente, ou simplesmente ajudá-lo a se livrar um pouco do peso que permanece após os atendimentos.

A prática da yoga é um possível caminho para nos tornarmos mais presentes, no nosso dia-a-dia, nas nossas experiências e, conseqüentemente, no atendimento clínico. O que a yoga acaba gerando é uma desaceleração de um ritmo de vida que muitas vezes é levado com excesso de informações e falta de experiência.

“O sujeito moderno não só está informado e opina, mas também é um consumidor voraz e insaciável de notícias, de novidades, um curioso impenitente, eternamente insatisfeito. Quer estar permanentemente excitado e já se tornou incapaz de silêncio. Ao sujeito do estímulo, da vivência pontual, tudo o atravessa, tudo o excita, tudo o agita, tudo o choca, mas nada lhe acontece. Por isso, a velocidade e o que ela provoca, a falta de silêncio e de memória, são também inimigas mortais da experiência.” (BONDIA, 2002. Pág. 23)

O processo de tornar-se terapeuta não ocorre apenas na Universidade. As práticas e investigações que adotamos nos influenciam em nosso trabalho, ou, de outra forma, nossas experiências individuais também são processos que nos formam como psicólogos, mas muitas vezes, os aparatos educacionais, presente nas escolas e nas Universidades, podem se apresentar como um obstáculo a essa aprendizagem possível a partir da experiência.

“(…) Nessa lógica de destruição generalizada da experiência, estou cada vez mais convencido de que os aparatos educacionais também funcionam cada vez mais no sentido de tornar impossível que alguma coisa nos aconteça(…). Cada vez estamos mais tempo na escola (e a universidade e os cursos de formação do professorado são parte da escola), mas cada vez temos menos tempo. Esse sujeito da formação permanente e acelerada, da constante atualização, da reciclagem sem fim, é um sujeito que usa o tempo como um valor ou como uma mercadoria, um sujeito que não pode perder tempo, que tem sempre de aproveitar o tempo, que não pode protelar qualquer coisa, que tem de seguir o passo veloz do que se passa, que não pode ficar para trás, por isso mesmo, por essa obsessão por seguir o curso acelerado do tempo, este sujeito já não tem tempo. E na escola o currículo se organiza em pacotes cada vez mais numerosos e cada vez mais curtos. Com isso, também em educação estamos sempre acelerados e nada nos acontece.” (BONDIA, 2002. Pág. 23)

O que Bondía aponta, está de acordo com o objetivo do presente trabalho não apenas no sentido de uma tentativa de resgatar um silêncio necessário para uma melhor vivência da experiência, mas também no sentido de compreender a experiência como uma forma de aprendizagem. No entanto, esse saber da experiência é um saber particular, subjetivo. Dessa forma, buscou-se neste trabalho realizar uma entrevista aberta com um psicoterapeuta praticante de yoga, buscando compreender se as duas práticas se encontram e, se sim, como

se dá tal encontro. A partir dessa entrevista, abrimos um diálogo entre algumas experiências possíveis.

“O acontecimento é comum, mas a experiência é para cada qual sua, singular e de alguma maneira impossível de ser repetida. O saber da experiência é um saber que não pode separar-se do indivíduo concreto em quem encarna. Não está, como o conhecimento científico, fora de nós, mas somente tem sentido no modo como configura uma personalidade, um caráter, uma sensibilidade ou, em definitivo, uma forma humana singular de estar no mundo, que é por sua vez uma ética (um modo de conduzir-se) e uma estética (um estilo). Por isso, também o saber da experiência não pode beneficiar-se de qualquer alforria, quer dizer, ninguém pode aprender da experiência de outro, a menos que essa experiência seja de algum modo revivida e tornada própria.” (BONDIA, 2002. Pág. 27)

Práticas orientais geralmente caem em uma prateleira mística, sendo utilizadas apenas por aqueles com maior abertura para práticas alternativas ou sendo ignoradas como algo que não tem o que oferecer. Esse estudo teve a intenção de aproximar a prática clínica da yoga, sem tomar um caminho que demande uma relação com crenças espirituais, ou intenções de fazer uma terapia corporal, mas explorar elementos da yoga que podem ser úteis a qualquer psicólogo, independente do seu ceticismo. A meditação é uma das principais ferramentas presentes na yoga e, principalmente através dela é possível desacelerarmos o nosso ritmo para observarmos o que nos cerca com mais calma e maior presença, ou seja, vivenciarmos as experiências de uma forma mais completa e profunda.

“A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.” (BONDIA, 2002. Pág. 24)

Para ter-se a experiência então, é necessário suspender o automatismo das nossas ações, é necessário que tomemos uma posição diferente no mundo, nos afastando do ritmo que nos é imposto e que nos deixamos levar. O “gesto de interrupção” que Bondía apresenta como necessário para vivermos a experiência pode ser desenvolvido através da yoga, e mais especificamente, através da meditação.

“A meditação não é a negação do mundo; a desaceleração que a meditação exige está a serviço de um exame mais detalhado dos processos mentais cotidianos. Este exame é, por definição, psicológico. Seu objetivo é questionar a verdadeira natureza do eu e acabar com a produção de sofrimento psíquico gerado pela própria pessoa.” (EPSTEIN, 1996. Pág. 03)

Neste trabalho, pretende-se primeiramente esclarecer o conceito mais completo da yoga, que inclui não só as posturas (asanas), mas também meditação, exercícios de respiração e filosofia. Pretende-se, posteriormente, investigar o tema dialogando com um profissional que já tem uma prática clínica mais desenvolvida e é praticante de yoga. Tal investigação se construiu ao longo do processo de produção do trabalho, buscando respeitar os princípios de uma pesquisa fenomenológica.

“Em uma pesquisa fenomenológica, se iniciarmos o processo de conhecimento de determinadas vivências já contaminadas pela nossa própria vivência e/ou pelos nossos conhecimentos, não poderemos compreender o sentido que o outro dá à sua vivência, mas talvez com o nosso sentido. Destarte, nossos objetivos já estarão naufragados, uma vez que não utilizamos corretamente o método - no caso o fenomenológico - e a sua metodologia, que é a redução fenomenológica.” (BAPTISTA, CAMPOS, 2007. Pág. 200)

1.2 Problema de pesquisa

O presente trabalho pretende investigar quais seriam as possíveis aproximações e distanciamentos da experiência da yoga como facilitador do estar presente clínico do terapeuta com orientação da perspectiva fenomenológica. Ou

seja, este trabalho buscou investigar de que modo a prática da yoga pode contribuir para a tarefa de ser terapeuta.

2. Método

O método utilizado nesse trabalho foi a Entrevista Reflexiva. A intenção do trabalho foi compreender a experiência única do indivíduo que entrevistamos.

“a entrevista também se torna um momento de organização de idéias e de construção de um discurso para o interlocutor, o que já caracteriza o caráter de recorte da experiência e reafirma a situação de interação como geradora de um discurso particularizado, o movimento reflexivo que a narração exige acaba por colocar o entrevistado diante de um pensamento organizado de uma forma inédita para ele mesmo”. (Szymanski, 2002. Pág. 14).

Realizamos a entrevista com um psicoterapeuta fenomenólogo que atua em clínica particular há mais de dez anos e pratica yoga há cinco meses. Após submetermos a presente pesquisa para avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, o participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (aprova da na comissão de ética da PUC-SP em dezembro de 2015). Utilizamos um gravador para registrar a entrevista, com o intuito de transcrevê-la e analisá-la posteriormente. A entrevista foi realizada no consultório do psicólogo.

No método fenomenológico, a entrevista reflexiva é norteada por uma questão desencadeadora. Segundo Szymanski (2004. Pág.27), tal questão “deve ser o ponto de partida para o início da fala do participante, focalizando o ponto que se quer estudar e, ao mesmo tempo, amplia o suficiente para que ele escolha por onde quer começar”. Para formular tal questão norteadora, Amoras (2010) apresenta os seguintes critérios:

“a) a consideração dos objetivos da pesquisa; b) a amplitude da questão; c) o cuidado de evitar indução de respostas; d) a escolha dos termos das perguntas; e) a escolha do termo interrogativo: ‘como’, ‘por que’, ‘para que’.”

A questão norteadora da presente pesquisa foi “Você enxerga alguma relação entre a prática de yoga e a sua atuação na clínica?”.

A entrevista reflexiva coloca o entrevistador também em um papel ativo, ele conduz o que deverá ser investigado. Cabe ao entrevistador realizar uma síntese, apresentar a sua compreensão do que foi dito, esclarecer com o entrevistado as questões que surgirem a partir de sua compreensão e, finalmente, fazer uma devolução do compreendido. A entrevista reflexiva é caracterizada por essa construção, que se faz em conjunto entrevistado/entrevistador, buscando obter as compreensões e os significados acerca do tema que está sendo investigado.

Análise das entrevistas:

Após realizarmos a entrevista, fizemos a análise interpretativa dos dados qualitativos obtidos. Essa análise busca desvelar aquilo que está oculto no discurso do participante. O processo de análise da Fenomenologia não se restringe ao método descritivo, mas busca interrogar o dado que aparece, procurando decifrar todo o material através de uma interpretação de sentido.

“o sentido não se mostra na interpretação da linguagem lógica do falado, na resposta do ‘pensamento calculante’, mas sim, no ‘pensamento meditante’ do homem; aquela linguagem que é, no âmago da existência temporal, o limite que une a facticidade e o projeto do existente, seu já-aí e seu possível, o dizer poético” (DARTIGUES, 2005, p.121).

Esse dizer poético, segundo Heidegger é o dizer projetante. Este “dizer” se afasta do falar, no sentido de que o homem pode falar sem dizer nada. O sentido de ser está oculto na linguagem, e cabe ao trabalho interpretativo o desvelar.

Como é apresentado por Sodelli (2006), encaminhamos a análise das entrevistas do seguinte modo: inicialmente, as entrevistas foram transcritas na íntegra, mantendo a fidelidade à linguagem dos entrevistados; com cuidado, sem substituir termos utilizados, fizemos uma nova versão das entrevistas transcritas, abolindo vícios de linguagem corrigindo também, a ortografia e a sintaxe; por meio de uma leitura flutuante/reflexiva, prolongando uma relação interrogativa com todo

o texto lemos todo o material transcrito. Em seguida, iniciamos o agrupamento das falas do entrevistado que tratavam de um mesmo tema, criando assim, vários focos de análise; a partir destes vários focos, selecionamos aqueles que apresentaram maior relevância/relação com os objetivos desta pesquisa, descartando os outros; sem perder de vista a totalidade e a trama de significados das entrevistas (o modo como se falou sobre aquele assunto), sob cada foco de análise selecionado, descrevemos nossa primeira impressão; a partir desta primeira compreensão e das impressões, percepções e sentimentos elaboramos um primeiro texto descritivo/interpretativo que buscou compreender o modo de ser do entrevistado; numa perspectiva de desvelamento-revelação de sentidos, segundo a qual cada parte da entrevista, por um lado, deve ser entendida à luz da totalidade das entrevistas e, por outro lado, sua estrutura deve ser reconstruída, levando em conta, ainda, cada parte que lhe pertence, todo o material foi interpretado novamente, pois, numa hermenêutica heideggeriana, o desvelamento resultará em novos ocultamentos (CRITELLI, 1996); Após concluirmos esse intenso processo de desvelamento-revelação e novos ocultamentos, elaboramos um texto analítico que procura entender qual é a relação, para o entrevistado, da prática de yoga e do atendimento clínico fenomenológico.

Compreensão Fenomenológica Existencial

Discutiremos primeiramente a visão apresentada pela Fenomenologia Existencial acerca da Condição Humana, como a fenomenologia compreende o Homem e como ele se insere nas suas relações. Para isso, utilizaremos comentadores das obras de Heidegger como Oswaldo Giacoia Jr. e Marcos Antonio Casanova. O objetivo é o de ampliarmos a compreensão sobre o Homem e o mundo, sob a perspectiva Fenomenológica para então compreendermos a prática terapêutica e como esta pode vir a se relacionar com a prática de yoga. Dessa forma, a presente introdução é apenas uma síntese de alguns conceitos fenomenológicos, sem a pretensão de dar conta de toda a complexidade dessa perspectiva teórica.

Heidegger (1993), para marcar o caráter peculiar e distinto da existência humana cunha novos termos, conceitos chaves que não estão atrelados ao pensamento filosófico tradicional, como ser-no-mundo, ser-para-a-morte, ser-com-os-outros, Dasein. Apresentaremos esses conceitos a seguir.

Dasein

Dasein é a ideia que Heidegger tem sobre a existência do ser humano. Dasein é o ente que nós, como humanos, somos. Entre as possibilidades de ser do Dasein está a de perguntar e tal possibilidade que sempre somos, de estarmos abertos para poder perguntar sobre tudo que existe, só é possível porque ontologicamente o ser do Dasein não é determinado. *Dasein*, ser-o-aí, “é ente a cuja essência pertence o ser; que existe (é) enquanto aí- no aberto, em abertura para o Ser.” (GIACOIA, 2013. Pág. 63). A abertura é um dos aspectos essenciais da existência do Dasein, assim como a temporalidade. Dasein como ente é temporal, finito, é ser-para-a-morte. A temporalidade é componente fundamental do ser-o-aí.

A experiência do Dasein no mundo é única, no sentido de que não existe nenhum outro ente além do humano que tenha a possibilidade de compreender o

mundo, os outros e a si mesmo. A fenomenologia se assume com o papel de investigar o Dasein:

“A fenomenologia é uma analítica do ser-o-aí, tal como este se manifesta em sua estrutura ontológica. Por isso é indispensável descrevê-lo em seus modos próprios de existência, sobretudo como se apresenta no cotidiano de seu mundo, para revelar aquelas determinações que não são mostradas pela definição tradicional de sua essência- esta é uma determinação metafísica, que deve ser destruída, removida, para que a análise fenomenológica de sua existência possa trazer à luz os elementos ontológicos determinantes de sua estrutura como ser-o-aí” (GIACOIA, 2013. Pág. 66)

A abertura do Dasein é no sentido das suas infinitas possibilidades de poder ser, inclusive a de não ser. A essência do Dasein é não ter essência. É justamente por isso que sempre estamos nos questionando sobre o que são as coisas, o que somos nós mesmos, o que é o mundo, porque o sentido de ser não nos é dado, está sempre em abertura. Isso resulta na possibilidade de realizarmos decisões que vão significando nossa existência individual.

Dessa forma, sendo um ser com tamanha abertura, as próprias possibilidades do Dasein são de sua responsabilidade. Cabe a ele se envolver no exercício constante de descobertas, questionamentos para obter suas possibilidades, que estão sempre em alteração. O ser do Dasein não é fixo, ele está sempre em um processo de mudança, de descobertas e encobertas. O atributo essencial do Dasein é manter-se nessa abertura.

Dessa forma, o sentido da vida em Dasein está sob sua inteira responsabilidade. Cada um de nós dará um sentido diferente para 'ser', mesmo que algumas vezes tal sentido seja compartilhado coletivamente. Esse sentido irá se revelar na relação com o mundo.

ser-no-mundo

O sentido de Dasein irá se revelar na sua relação com o mundo. Ser-no-mundo é abertura, é manter uma relação com os outros entes, é compartilhar.

Não é possível separar o ser-aí do mundo sob a perspectiva fenomenológica não existe um sem o outro.

"O Dasein se relaciona com tudo que existe a partir do mundo que é o seu, a partir da lida com as coisas, a partir do que se fala das coisas na relação de ser-como-os-outros. Na compreensão Fenomenológica Existencial, o Dasein existe sempre no mundo-junto-aos-outros (humanos)." (SODELLI, 2015. Pág. 08)

A noção do Dasein como ser-no-mundo aponta para um fenômeno de unidade e é deste modo que devemos compreendê-la. O homem existe na sua relação com o mundo.

A responsabilidade de Dasein sobre suas possibilidades, sobre sua existência implica no fato de que o homem tem que "cuidar de ser". Esse cuidado é no sentido de habitar e construir o mundo, preservando sua vida, atendendo suas necessidades, tratar de si mesmo e dos outros. Esse cuidado que traz significado para a vida e para a existência humana. Partindo dessa compreensão de cuidado, pode-se dizer que ser-no-mundo é cuidar.

A abertura de Dasein implica na condição de ser alguma coisa o tempo todo. O homem irá se relacionar com o mundo por meio de uma busca incessante de um sentido. Como aponta HEIDEGGER (1993, p.208), "sentido é aquilo em que se sustenta a compreensibilidade de alguma coisa. Chamamos de sentido aquilo que pode articular-se na abertura da compreensão". A busca pelo sentido nunca chega ao fim.

Temporalidade de Dasein

A temporalidade é um atravessamento fundamental do Dasein. Essa noção de temporalidade, no entanto, não está fundamentada pela noção do tempo impróprio, como uma cadeia dividida simplesmente entre passado presente e futuro. A temporalidade a qual nos referimos é unificada, passado, presente e futuro se misturam. Dessa forma Dasein existe no presente, mas o passado se manifesta nesse presente e o futuro antecipa-se nele.

Cada uma dessas representações temporais, no entanto, são carregadas de características singulares. O passado permanece no presente, pois embora já

tenha acontecido, não está encerrado. Temos que lidar com aquilo que já foi, e resignificamos o passado de formas diferentes ao longo de nossas vidas. Já o futuro são as possibilidades do que ainda está por vir, que pode gerar uma expectativa positiva ou negativa, mas a falta de garantia caracteriza essa temporalidade. O presente é a decisão, é onde realizamos nossas escolhas e lidamos com elas. "O Dasein se temporaliza tendo que dar conta da sua vida no tempo. Assim, Dasein é ser no tempo." (SODELLI, 2015)

A abertura do Dasein é ampla, porém não é infinita. O Dasein é o único ente que pode compreender sua finitude. O Dasein é ser-para-a-morte. Ter a compreensão de sua própria morte, de sua finitude, marca a existência do Homem de forma que ele passa a ser diferente de todos os outros entes. Ele é o único ente que tem que conviver com seu ser-para-a-morte é livre para realizar uma opção entre viver ou morrer. A ameaça do não-ser é a fonte da condição existencial do Dasein; a angústia. A noção da finitude implica em compreendermos que corremos o perigo de não realizarmos nossas potencialidades. Para cada escolha que fazemos, compreendemos que abrimos mão de outra possibilidade justamente porque somos finitos. A partir disso vivenciamos outra importante tonalidade afetiva: a culpa. A culpa se vincula à essa consciência da não-realização integral das potencialidades. Somos responsáveis pelo que escolhemos e também por tudo que não escolhemos.

A morte irá singularizar o poder ser que o ser-aí é. A angústia, por sua vez, "confronta com o seu caráter próprio enquanto poder ser" (Casanova, 2009, p.137). A angústia abre caminho para a apropriação do modo mais próprio de Dasein. Ao escapar, mesmo que momentaneamente do modo impróprio de existir, o Dasein pode projetar a sua existência de modo mais autêntico e experimentar a decisão a partir daquilo que é digno de ser vivido para ele, sempre no mundo junto aos outros.

"Na compreensão Fenomenológica Existencial, o ser humano, por sua própria constituição ontológica, se apresenta vulnerável em relação ao cuidar do seu existir. Esta vulnerabilidade, por sua vez, possibilita uma procura interminável em minimizar os sentimentos de angústia e de culpa."(SODELLI, 2015)

Existência Imprópria

Deve ficar claro agora que este modo peculiar de existir, no qual se abrem, a todo instante, as possibilidades marcadas pela facticidade do mundo, tendo como horizonte o próprio não-ser (a morte), se apresenta para o Homem como uma tarefa árdua, difícil e angustiante. O Homem tem que dar conta do seu existir e ninguém pode realizar esta tarefa por ele. A morte, a culpa e a angústia abrem a inospitalidade do mundo, algo que o Dasein não vai cansar de fugir.

“a facticidade tende no início e na maioria das vezes a exercer um papel preponderante na projeção do campo existencial do ser-aí. De início e na maioria das vezes, o ser-aí vive no interior do que Heidegger denomina a ditadura do impessoal”. (CASANOVA, 2009. p.103)

Isto quer dizer que sendo o Dasein um ente ontologicamente desprovido de essência (poder-ser-livre), mas que sempre tem que ser de alguma forma, onticamente na sua cotidianidade está na maioria das vezes submetido às significações sedimentadas de mundo, obedecendo cegamente o discurso do “a gente”, numa modulação de impropriedade. Este modo de ser impróprio é um facilitador para o Dasein das questões que ele tem que lidar diariamente, pois a partir desta modulação já sempre foi “decidido” escolher o que todo mundo escolhe, pensar o que todo mundo pensa, agir como todo mundo age.

Resumidamente poderíamos dizer que na impropriedade do impessoal o Dasein se desresponsabiliza por sua existência e por seu projeto, experimentando um mundo previsível e organizado, no qual as coisas seguem numa certa sequência de acontecimentos, praticamente naturalizados. Em última análise, a própria compreensão da finitude se transforma em algo objetificado, já que não sou só eu que morro, mas todo mundo morre, seguindo esta lógica impessoal é o “a gente” que morre, quer dizer, ninguém morre; esta descrição caracteriza o cuidado impróprio.

Daseinsanalyse

A Daseinsanalyse é uma forma de pensar psicológico que nasce a partir de uma crítica à metafísica. Nesse fazer psicológico se busca ter acesso aos fenômenos que se mostram, da forma que se mostram. O fazer terapêutico daseinsanalítico se fundamenta na analítica de Dasein proposta por Heidegger em *Ser e tempo*.

Nesta obra, Heidegger propõe o homem como Dasein, o ser-aí, sendo esse modo de ser sempre em relação ao mundo. A analítica fenomenológica do Dasein seria, portanto, deixar que este ser se mostre. O fenômeno a ser observado seria a existência do Dasein.

Para Heidegger, o “fenômeno” é aquilo que se mostra como tal, mas esse “mostrar” não acontece de forma imediata, é preciso buscar o que se encontra encoberto, o sentido do ser dos entes. Para compreender essa parte encoberta do ser, é preciso se demorar junto a ele, deixar que o fenômeno se mostre aos poucos, sem apressá-lo nem tentar fazer interpretações antecipadas ou tentar encaixá-lo em teorias psicológicas. Para compreender esse fazer psicológico é preciso, portanto revermos de forma mais aprofundada a visão de homem proposta por Heidegger, o Dasein para depois podermos compreender como se dá a prática clínica.

O Dasein

Ao escrever em 1927 a obra *Ser e Tempo*, Heidegger propôs investigar qual é o sentido do ser. Para realizar tal investigação o método utilizado seria a fenomenologia. Quando se atua sob o referencial da Daseinsanalyse se deixa de pensar nas separações interno/externo, sujeito/objeto, mente/mundo exterior.

“A concepção de Dasein, o ser-aí, como ser-no-mundo é um a priori. E esse ente, que é o aí em que se dá mundo e é aí no mundo, tem como essência o ter de ser esse aí, e isso significa que sua essência consiste em sua existência- ek-sistencia-, em ser esse ‘fora’, essa abertura para o aberto do mundo. Nesse contexto, a

palavra existência não quer dizer o mesmo como quando dizemos que as pedras, as árvores, as nuvens, os gatos, as mesas existem. A existência do Dasein é esse ter de ser a abertura para o ser, a abertura em que ser se dá. Seu existir se caracteriza essencialmente por um poder-ser si mesmo. É em-virtude-de seu poder-ser si mesmo que ele é aberto nas possibilidades. E sendo-no-mundo, seu existir é também um ser-com o outro. O mundo é compartilhado com a coexistência dos outros. Mesmo o estar só, o não se interessar pelo outro, o ser contra o outro, são maneiras de ser-com o outro.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 50)

Compreender o Dasein como ser-no-mundo é fundamental para compreender a Daseinsanalyse. O dasein é ser para fora e é, ao mesmo tempo, o dentro em que há mundo. O mundo faz parte do Dasein e o Dasein só existe por estar no mundo.

Ao investigar mais profundamente o Dasein, Heidegger conclui que há caracteres fundamentais da existência de Dasein: Compreender, Disposição Afetiva, Discurso e Decadência.

Compreender é o que constitui a abertura do poder-ser que o Dasein é, e abrir-se para possibilidades enquanto possibilidades. O fato de o Dasein ter um caráter projetivo constitui a sua abertura para o “aí”. Dasein é sempre uma abertura compreensiva.

A disposição afetiva será a condição de Dasein na sua existência. É o que possibilita o Dasein a se dirigir para algo. “A disposição afetiva se expressa nos estados de ânimo, nas emoções.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 52).

A forma como Dasein irá expressar a sua compreensão afetivamente disposta será através do discurso.

“O discurso é co-originário com o compreender e a disposição afetiva, ele é a articulação da compreensibilidade afetivamente disposta. Sendo assim, o discurso já se encontra na base das interpretações e dos enunciados. O que é articulável na interpretação e, por isso mesmo, já mais originariamente no discurso, é o sentido. O articulado na articulação do discurso é o todo de significações. Do todo de significações da compreensibilidade é que brotam as palavras.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 52)

Por fim, decadência constitui o modo cotidiano de ser-no-mundo. Dasein se distancia do seu poder ser si mesmo próprio e se perde na impropriedade do impessoal. Na decadência, seu si mesmo é um si mesmo impessoal.

“O existir na impropriedade da decadência não é um modo inferior de existir que devesse ser eliminado, ao contrário, ele é um constitutivo do Dasein; é o modo em que, existindo faticamente na condição de jogado, absorvido na ocupação com os entes, o Dasein existe, ‘fugindo da inospitalidade da angústia latente’, visto que o ser na inospitalidade é o modo originário do existir, do qual Dasein procura se afastar. Para o Dasein, a decadência é tentadora, tranquilizante, alienante, faz com que ele se enrede em si mesmo(...) A impropriedade, de certa forma, é facilitadora da existência no dia a dia em que já sabemos o que ‘se’ deve pensar, o que ‘se’ deve levar em conta numa decisão, quais regras e leis devem ser cumpridas, que sentimentos são mais apropriados numa situação, ela facilita a rotina da nossa vida.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 53)

O Dasein, como ser-aí, é um ser que em sua existência se questiona, se interessa pela sua própria existência, e busca pela compreensão do sentido do seu existir. A auto compreensão do Dasein é ôntico-ontológica. O “ôntico” é conhecimento que tenho a respeito de coisas concretas, de minha história particular, capacidades que possuo, projetos de futuro. Já a compreensão ontológica é o conhecimento a respeito as condições humanas que compartilho com os outros seres humanos. O objeto do processo daseinsanalítico seria, então, a compreensão ontológica do si mesmo, a terapia busca uma compreensão do paciente acerca de quem ele é, sua história, mas também de sua condição humana. O que se busca, então, é uma resposta pessoal, que remeta a quem está buscando, ao invés de se buscar o desconhecido ‘homem certo’; que remeta ao poder-ser deste homem que chega à terapia, e que não se encerra em cada palavra, cada ato, mas que tem a possibilidade de assumir a segurança e o risco implicados em cada ato seu.” (OLIVEIRA, 2008. Pág. 15)

Ser-no-mundo é a estrutura básica do Dasein, a sua essência é o cuidado. Dasein se projeta nas possibilidades,

“ele é um poder-ser faticamente jogado já no mundo em que ele existe com os outros e absorvido na ocupação em meio dos entes intra-mundanos que vêm ao

seu encontro. Isso constitui a unidade e a totalidade do Dasein. E é a isso que Heidegger dá o nome de cuidado.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 54).

A temporalidade é outro fundamento existencial do Dasein. A temporalidade é o sentido a partir do que é compreensível a totalidade articulada do ser do Dasein como cuidado. A existência, a facticidade e decadência, características essenciais do Dasein, se fazem possível através da temporalidade.

Para ter o Dasein inteiro em sua investigação, Heidegger se baseia em dois conceitos essenciais: o ser voltado para a morte e o querer ter consciência.

“Sendo Dasein um ‘antecipar-se-a-si’, como o poder-ser que ele é, o ser voltado para a morte se revela como possibilidade mais própria, irrespectiva e insuperável, possibilidade essa da qual ele mesmo tem de se encarregar. ‘Estando já sempre no mundo’, jogado em sua facticidade, Dasein já se encontra também jogado na possibilidade da morte, do ser voltado para o fim e, na angústia, ele se encontra ante o nada da possível impossibilidade da sua existência. E ‘em meio aos entes que vêm ao encontro’, absorvido pela ocupação, na decadência o Dasein oculta de si seu mais próprio e desabrigador ser voltado para a morte, foge disso. Esse esquivar-se é o impróprio ser voltado para a morte- a gente sabe que todo mundo morre, um dia vai chegar a vez da gente etc. mas... Por outro lado, no ser voltado para a morte de modo próprio, Dasein ‘compreende essa possibilidade como possibilidade, interpreta-a como possibilidade e, no comportar-se frente a ela aguenta-a como possibilidade’ (Pág 281)” (SAPIENZA, 2015. Pág. 58)

O “querer ter consciência” que Heidegger se refere como conceito essencial para a investigação do Dasein não diz respeito à consciência como estrutura psíquica.

“A voz da consciência é o Dasein mesmo que, do fundo de sua inospitalidade- a inospitalidade é o modo fundamental, ainda que encoberto, do ser-no-mundo - chama a si mesmo para o seu poder-ser mais próprio, para sair da impessoalidade. É um chamado do cuidado, pois Dasein é cuidado. É um chamado do Dasein que, jogado (estando já em), se angustia por seu poder-ser. E é esse mesmo Dasein que é chamado para o seu mais próprio poder-ser (antecipar-se-a-si). ele é chamado para que saia a decadência no impessoal (já-ser-em-meio-do-mundo da ocupação). Nesse querer-ter-consciência compreendendo o chamado e marcado pela angústia, dá-se o poder-ser próprio do

Dasein que o desperta para o seu mais próprio poder-ser culpado.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 59)

A culpa que Heidegger se refere é o fato do Dasein ser impregnado pela negatividade que constitui o existir. O Dasein, em seu poder-ser tem um campo limitado de possibilidades, uma vez que cada escolha reflete uma outra não-escolha. O que o Dasein é representa também aquilo que ele não pode ser.

A prática clínica

A visão de mundo e de homem proposta pela fenomenologia resulta numa nova forma de fazer análise do indivíduo, a Daseinsanalyse. Para a fenomenologia, a consciência será sempre consciência de algo, portanto não é possível separar a psique humana do ambiente; o homem é ser-no-mundo. Então a Daseinsanalyse é um método que busca se aproximar do Dasein, se aproximar do desvelamento do ser.

“O método fenomenológico nos conduz às coisas e nos faz demorar junto a elas, enquanto elas vão clareando, até que nossa vista lhes alcance a essência propriamente dita.” (Boss, 1997)

Para a Daseinsanalyse, o paciente tem uma existência única e teorias psicológicas não dariam conta de tal existência. Por outro lado, teorias psicológicas ajudam o terapeuta a lidar com a angústia do desconhecido, de não saber com quem está lidando. Abrindo mão de teorias clássicas, se ganha uma angústia da falta de uma teoria da psicologia, mas como Sapienza apresenta, na verdade, a Daseinsanalyse tem um alicerce amplo de apoio para a sua prática:

“Sem uma teoria de psicologia, o que fazemos com aquilo que o paciente trás para a sessão? O terapeuta daseinsanalista, então, não precisa saber nada, basta ser capaz de ouvir e ser acolhedor? De fato, à primeira vista, pode ficar uma falsa impressão de que, suspendendo conceitos prévios das teorias de psicologia, vamos para uma prática terapêutica sem nenhuma referência teórica, numa espécie de improvisação diante de nosso paciente. (...) a prática clínica da Daseinsanalyse está bem alicerçada numa compreensão que vai muito mais fundo

do que pode ir qualquer conceito de psicologia, porque mergulha nos caracteres mais essenciais da existência. E não se trata de só ouvir e acolher, mas a terapia deve possibilitar também a ocasião em que a pessoa, mesmo sentindo que está sendo acolhida e compreendida pelo terapeuta, ainda assim, possa entrar em contato com coisas doloridas para ela (...). Nesses momentos, persiste o acolhimento do terapeuta, mas algo ali vai além disso, não é aquele acolher que simplifica as coisas para o paciente, mas é um acolher que, exatamente porque acolhe, explicita o drama que está acontecendo.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 25)

Dessa forma, uma atuação pautada na Daseinsanalyse não significa desprezar as teorias, mas deixá-las suspensas, ou seja, permitir que o fenômeno possa ser olhado por nós a partir dele mesmo, cuidando para que noções prévias (e aí incluem-se teorias psicológicas) não interferiam na expressão de tal fenômeno.

O “fenômeno” que busca-se desvendar na Daseinsanalyse é o sentido por trás daquilo que se mostra, um sentido oculto, que se encobre da existência daquele ser em particular. Para compreender fenomenologicamente aquela existência, é preciso não tentar encaixar a fala do paciente em alguma teoria psicológica que tenta trazer uma explicação para aquilo que surge. O sentido do que o paciente traz deve ser buscado no contexto daquela história em particular, pois é nela que se constitui a sua existência, também particular.

“A interpretação existencial do Dasein é básica para a compreensão que temos do paciente. Mas diferentemente do objetivo do filósofo ao fazer a sua analítica, nosso compromisso é com a clínica. Nosso paciente é uma existência concreta. Aquele ‘ter o próprio ser como questão’ que caracteriza o Dasein, para o paciente, é uma questão de fato. É exatamente o ser dele, desse que está sentado na poltrona ou deitado no divã, que está em jogo em suas dificuldades, suas incertezas, seus desejos, suas esperanças, seus arrependimentos, suas alegrias, suas decepções, seu não saber o que faz com a vida, enfim, é o ser dele que está em jogo em tudo que diz respeito a seu ser-no-mundo, seja em seu poder-ser, seja em seu já sido, seja no presente de seu dia a dia.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 89)

A compreensão do paciente na Daseinsanalyse se dá na tentativa de projetar-se junto a ele na procura do sentido de sua existência, que se dá especificamente na vida dele. Para tal atuação ocorrer, cabe ao terapeuta manter-se aberto e atento para acolher o que o paciente traz. Aos poucos, aquilo que ele

vai trazendo se entrelaça com outros momentos da terapia que vão se somando e ajudando a compor a história própria desse indivíduo. O que o paciente traz é uma expressão do seu modo de ser-no-mundo. A expressão do modo de ser-no-mundo do paciente será trazida através de seu discurso e é com ele que se atua na Daseinsanalyse.

“Considero que o fato de a terapia ser uma conversa encontra fundamento na concepção que temos do discurso como um existencial fundamental do Dasein, pois o discurso é a articulação do compreender e da disposição afetiva, seja no modo de ser na propriedade, seja no modo de ser na impropriedade. (...) E se o que está articulado no discurso do paciente, que se exterioriza na linguagem, em suas palavras, é a totalidade da significatividade em conexão com o seu poder-ser, e isso é mundo, então, suas palavras mostram o mundo em que ele existe; mostram as significações que compõem isso que ele é, uma abertura compreensiva e afetivamente disposta para o mundo; mostram, enfim, como é faticamente no cotidiano o seu modo de ser aberto para seu futuro, para seu ter-sido, para seu presente, isso que possibilita que ele seja uma história em aberto.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 90)

O sentido do discurso vai se revelando aos poucos junto com a evolução do processo terapêutico, com o aprofundar da conversa. A sessão de terapia é esse espaço único e privilegiado para a procura de sentido. A fala que surge na terapia mostra o modo de existir com os outros do paciente, seu modo de ser no mundo.

“Aquela pessoa fala de si mesma, mas o si-mesmo de cada um é, no dizer de Heidegger, imediata e regularmente seu si-mesmo na impropriedade, isto é, na impessoalidade que caracteriza a existência cotidiana, em que cada um é e se vê como sendo ‘a gente’(...) esse modo de ser como ‘a gente’ ou como ‘todo mundo’ é o que predomina na existência de todos nós, e isso não significa algo indesejável ou inferior, em vez disso, é algo inerente ao ser do Dasein, ao qual pertence o já ser sempre decaído na impropriedade, na impessoalidade, é o modo como imediata e regularmente existimos na cotidianidade. E a existência, seja ela na propriedade ou na impropriedade, é carregada de questões que envolvem a pessoa em sua relação consigo mesma, com os outros, com o mundo em geral. E os sofrimentos decorrentes das frustrações, das dúvidas, dos desacertos, das injustiças, das decepções, não importa se eles se dão no âmbito da impropriedade, são de fato sofrimentos e precisam ser considerados seriamente pelo terapeuta.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 92)

Considerar esse modo de existir no impessoal não significa combatê-lo. Não cabe ao terapeuta tentar retirar o paciente da impropriedade. Tal tarefa seria impossível. Ter uma existência mais própria é uma possibilidade do Dasein, mas a única forma de se atingir essa forma de vivência é através de si mesmo. Dentro da angústia, disposição afetiva que brota do ser mais próprio do Dasein, ocasionada pelo fato de ser voltado para a morte, o Dasein se encontra na possível impossibilidade de sua existência. Dentro dessa configuração o paciente pode encaminhar-se para abrir-se para seu poder-ser si mesmo de modo mais próprio. Mas será ele mesmo chamando a si mesmo.

Para o terapeuta, é preciso paciência para deixar o fenômeno se mostrar em seu próprio ritmo e, além disso, é preciso tato para favorecer que a existência do paciente vá se mostrando.

“ao terapeuta, cabe estar lançado à jornada de descobrir, de desvelar os fenômenos, sem cair na tentação de interpretá-los já no primeiro momento. Cabe a ele conviver com a ansiedade de não saber, e a isso se chama estar-lançado. Projetado dentro da situação, ou situações, trazidas pelo seu cliente, o terapeuta afina-se no medo do que possa aparecer, medo de não conseguir dar conta daqueles conteúdos trazidos, mas ao mesmo tempo, apto a acompanhar aquele outro que se mostra em seu caminho de descobrimento. A ele cabe esperar que, ao se aproximar deste outro, este mostre quem é, e que os dois consigam sair dos entraves, superando os obstáculos que fazem a vida daquela pessoa parar momentaneamente.” (OLIVEIRA, 2008. Pág.25)

Para a Daseinsanalyse é preciso que nos demoremos junto às coisas para que possamos encontrar o sentido delas; então é preciso para o terapeuta se demorar junto ao seu paciente, controlar sua afobação na busca do sentido rápido. É necessário demorar-se junto ao Ser para permitir que a o fenômeno de sua existência se mostre.

Capítulo 3

Yoga

3.1 Origens

A história da yoga contém diversos pontos incertos devido ao fato de que inicialmente, sua transmissão era realizada oralmente. As origens da yoga são apresentada de diversas formas por fontes diferentes.

“Yoga desenvolveu-se e transformou-se numa tradição imensamente complexa com fronteiras bastante mal definidas, o que dificulta, às vezes, a distinção entre ele e os outros ramos da espiritualidade hindu.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 19)

Supõe-se que a yoga foi desenvolvida por sábios indianos há mais de dez mil anos, com o objetivo de se obter técnicas para alcançar o crescimento pessoal e atingir diferentes níveis de consciência. Essas técnicas foram a origem da yoga e foram compiladas no livro Yoga Sutras de Patanjali.

O yoga Sutras de Patanjali é talvez o texto mais significativo da yoga. É considerado o guia para a prática da yoga. Ele é considerado o texto mais universal da yoga, pois trata principalmente da mente humana. A definição de yoga por Patanjali é a habilidade de direcionar a mente sem distrações nem interrupções. Outros textos de yoga falam sobre Deus, consciência, e outros conceitos que são mais difíceis de serem aceitos por outras filosofias e religiões. De certa forma, o texto de Patanjali é o mais aberto e talvez por isso seja o mais profundo. A noção de Deus nele não é rejeitada, mas também não é imposta sobre ninguém.

“Para Farias (2011), o objetivo da ioga é levar o ser humano ao alcance da liberdade de seus padrões e condicionamentos, os quais levam ao sofrimento psíquico e físico. Esse objetivo é alcançado por meio de técnicas, práticas e de um longo período de autoconhecimento e de auto-observação.” (CAMPAGNONE, 2013. Pág. 17)

Há diversos significados atribuídos à palavra yoga. A palavra é derivada da raiz verbal sânscrita *yuj*, que significa jungir, circunscrever. “O que deve ser jungido ou arreado é a atenção, que de ordinário desloca-se incessantemente de objeto em objeto.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 19). Um dos principais aspectos da yoga está relacionado à nossa ação. Yoga também quer dizer agir de um modo que toda nossa atenção está direcionada para a atividade que estamos realizando; a yoga tenta construir um estado no qual estamos sempre presentes, profundamente presentes. O objetivo mais tradicional da yoga seria o de ocasionar uma profunda transformação no praticante por meio da transcendência do ego.

3.2 Os oito passos da Yoga

Certas formas de Yoga tem uma tendência mais religiosa, ao passo que outras tendem a ser mais filosóficas. Por exemplo, a Bhakti-Yoga está mais ligada a elementos religiosos, enquanto a Jnâna-Yoga se relaciona mais proximamente com um caminho filosófico. Para evitar tamanha confusão, utilizarei o Yoga Sutrás de Patanjali como referência de yoga. A construção da yoga apresentada por Patanjali é organizada em 8 práticas. São elas:

- Yama (disciplinas éticas externas)
- Niyama (observâncias éticas internas)
- Asana (posturas)
- Pranayama (controle da respiração)
- Pratyahara (controle e recolhimento dos sentidos)
- Dharana (concentração)
- Dhyana (meditação)
- Samadhi (absorção no êxtase)

O *yama* é constituído de cinco mandamentos éticos universais, já o *niyama* são cinco etapas de autopurificação. Yama e Niyama estão relacionadas com o mundo interno e aos sentidos da percepção que ajudam a estabelecer e

desenvolver a autodisciplina. Elas servem para guiar a maneira como agimos e interagimos, com nós mesmos e com os outros.

Asanas são as posturas que são praticadas com o intuito de conservar e melhorar a saúde do corpo.

Pranayama (*prana*- energia vital; *ayama*- expansão) são exercícios para obter-se conhecimento e controle do prana, através da respiração: "como a respiração acalma a mente, nossas energias ficam liberadas para desatrelar-se dos sentidos, voltar-se para dentro e lançar-se na busca interior com uma consciência mais aguçada e dinâmica." (IYENGAR, 2007. Pág. 40).

A prática *Pratyahara* é definida como o recolhimento dos sentidos na mente.

"quando os sentidos da percepção se voltam para dentro, experimentamos o controle, o silêncio e a quietude da mente. Essa capacidade de aquietar e aos poucos silenciar a mente é essencial não apenas para a meditação e a jornada interior, mas também para que a inteligência intuitiva funcione de maneira útil e benéfica no mundo externo" (IYENGAR, 2007. pág. 41)

Dharana é a prática da concentração, um fio de percepção contínuo. "Descobrir de que maneira e vontade, trabalhando com a inteligência e a consciência auto-reflexiva, pode nos libertar da inevitável inconstância da mente e dos sentidos, sempre voltados para fora- é esse o objetivo da ioga." (IYENGAR, 2007. Pág. 42). *Dhyana* é a prática da meditação. Por fim, *Samadhi* é o estágio final da yoga, quando o eu individual se funde com o Eu Divino. Esse "Eu Divino" é passível de diversas interpretações. *Samadhi* é muitas vezes descrita como a liberdade máxima, a liberação da roda do karma. "Samadhi é uma oportunidade de encontrar o Eu imperecível antes que o efêmero veículo corpóreo desapareça, como é certo que o fará..."(IYENGAR, 2007. pág. 46)

3.3 O homem, segundo a Yoga

Todas as escolas de Yoga hindu tem uma visão metafísica de não dualidade, com exceção da Yoga Clássica (yoga de Patanjali) que é dualista- opõe o Si Mesmo, ou o Espírito à Natureza.

“O Yoga, quer seja dualista, quer não-dualista, tem por objetivo a eliminação do sofrimento (*duhka*). Nesse caso, o sofrimento não significa a dor de um corte na pele ou o tormento emocional da opressão política. Estes são simples manifestações de um sofrimento existencial mais profundo. Esse sofrimento é o resultado direto da nossa noção habitual de estarmos presos a um corpo-mente separado de todos os outros. O Yoga busca prevenir sofrimentos futuros desse tipo, indicando o caminho da consciência unitária que se desvela nos estados extáticos que transcendem o ego.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 21)

Através da Yoga, a mente torna-se mais equânime. A yoga traz equilíbrio para o indivíduo. A noção de equilíbrio está relacionada a uma estabilidade na forma de se ver o mundo.

“Essa noção de equilíbrio é uma noção intrínseca do Yoga e manifesta-se em muitos níveis do trabalho yogue. Sua culminação é a ‘visão de igualdade’ (*sama-darshana*), o estado de graça em que vemos todas as coisas sob uma mesma luz. Cada coisa se revela como a grande Realidade e nenhum objeto parece ter mais valor do que os outros. Com a mesma serenidade contemplamos uma pepita de ouro e um pedaço de barro, uma pessoa bonita e um indivíduo de feições pouco atraentes. Não nos orgulhamos com os elogios nem nos humilhamos com as censuras.” (FEUERSTEIN, 2005. Pág. 21)

3.4 A secularização da Yoga

O objetivo do presente trabalho foi compreender como a yoga pode ajudar o terapeuta em sua atuação clínica. Isso significa que estudaremos a yoga como é praticada por um indivíduo que se dedica a outras tarefas e não entrou necessariamente no profundo caminho da yoga clássica. A intenção aqui é investigar como a yoga praticada na sociedade moderna ocidental pode colaborar no atendimento clínico. Quando estudamos a filosofia por trás da yoga e todo o seu possível caminho, vemos que é um caminho longo e provavelmente inatingível na sociedade em que vivemos. No entanto, a yoga oferece benefícios desde o primeiro dia de sua prática. Não é necessário atingir *samadhi* para sentir-se um

“verdadeiro” iogue. A possibilidade da adaptação da yoga para a vida de cada indivíduo é uma de suas maiores qualidades. Se não é possível meditarmos 6 horas por dia em uma caverna, isso não significa que não podemos obter benefícios dos outros aspectos de sua prática. O mesmo vale para o envolvimento que nossa prática terá com as questões religiosas da yoga.

“O Yoga entrou no hemisfério ocidental sobretudo pelo trabalho missionário de Swami Vivekananda, que representou o Hinduísmo no Parlamento das Religiões em 1893. De lá pra cá, o Yoga sofreu uma singular metamorfose. Nas mãos de diversos professores ocidentais, a maioria dos quais aprendeu (Hatha) Yoga de outros professores ocidentais e não de gurus indianos, o Yoga foi alterado para atender às necessidades específicas dos homens e mulheres de diversos países do Ocidente. Foi assim que, no geral, e apesar dos protestos de uns poucos puristas, o Yoga se secularizou e, de uma disciplina espiritual rigorosa, passou a ser um sistema ‘instantâneo’ de condicionamento físico.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 23)

Apesar do tom crítico de Feuerstein ao falar como a yoga se transformou em um sistema ‘instantâneo’ de condicionamento físico e, apesar disso de fato ser muitas vezes verdadeiro, a yoga, mesmo em sua forma mais básica de prática (apenas a prática dos *asanas*, por exemplo), também pode trazer benefícios aos indivíduos e pode ser uma ferramenta que enriquece o conhecimento individual de si mesmo.

“A única coisa que precisamos acreditar é na possibilidade de autotransformação, na possibilidade de ir além do grau de compreensão e de experiência do mundo que temos no presente e, o que é mais importante, de ir além do nosso atual estado egocêntrico.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 33)

A yoga é uma ferramenta de auto conhecimento, que permite um desenvolvimento do contato com nós mesmos, com nosso corpo, nossa respiração e, finalmente, nossa mente. Como esse instrumento será administrado cabe ao indivíduo, e acredito que quanto mais própria for a prática da yoga, mais enriquecedora ela será.

“O Yoga em si mesmo, porém, é primordialmente um instrumento de exploração das profundezas da natureza humana, de sondagem dos mistérios do corpo e da mente.” (FEUERSTEIN, 2003. Pág. 33)

Capítulo 4

Focos de Análise

Após realizarmos a entrevista com o psicólogo R., praticante de yoga e terapeuta clínico fenomenológico, realizamos uma atenta leitura da entrevista. Em seguida, agrupamos as falas de R. que tratavam de um mesmo tema, criando assim os focos de análise aqui apresentados. Primeiro apresentamos aqui a fala de R., e, em seguida, é apresentada uma primeira compreensão do pesquisador sobre a sua fala.

Yoga e a serenidade

“eu fiquei pensando assim na minha prática clínica como psicólogo fenomenológico é que eu sinto que tem alguma coisa em relação à postura, porque na yoga a gente faz as posturas, né...e eu acho que as posturas de alguma maneira elas trazem algo que eu acho que é muito importante para a prática clínica que é uma serenidade. Então eu acho que conforme você vai praticando a yoga, eu acho que você entende a serenidade de outra maneira, assim...e aí é interessante por que acho que é assim, uma mistura entre serenidade e atenção, que acho que é a postura fenomenológica por excelência...a princípio é isso que eu vejo, a questão da postura mesmo...é...quando vou começar um atendimento no consultório, quando vou começar minha prática, é essa postura que eu tento estar..”.

Nesse trecho da entrevista, R. fala sobre a postura da serenidade e atenção. Uma postura que aparentemente ele busca estar no início da prática da yoga e do atendimento clínico. Ao mesmo tempo, ele fala que a yoga traz essa serenidade. Permanecer na postura, se atentar ao próprio corpo, ao ritmo da respiração e tentar compreender de forma completa as sensações que surgem nesse percurso podem ser enxergados como uma abertura para a postura serena. É necessário atenção para se manter na postura, mas ao mesmo tempo é necessário aceitar o que vem, ter a paciência para compreender mesmo aquilo que a princípio possa ser incomodo.

A calma atenta

“e aí que eu vou sentindo uma certa tranquilidade na prática...vai passando o tempo e eu não fico com vontade de acabar, sabe? e acho que isso acontece na clínica...de quando você entra no atendimento, você está junto com o paciente, é quase como se não tivesse um objetivo explícito...você está ali, junto com a pessoa, atento...eu acho que é um pouco por aí...e eu dei aula também, né? e eu lembro que quando eu dava aula, principalmente pro pessoal do primeiro ano, era uma coisa que eu falava bastante que eu acho que é fundamental, assim...na prática, na postura fenomenológica...são esses dois pontos assim...uma calma atenta... eu acho que isso tem bastante na yoga...se você fica muito tenso ou muito tentando chegar em algum ponto, você se machuca...”

Nesse trecho, surge a discussão acerca da calma atenta. R. traz essa discussão mais no sentido de qual é o objetivo das duas práticas. Tanto na yoga quanto no atendimento clínico o objetivo não é explícito. O objetivo vai se construindo e se alterando ao longo das duas práticas. E é necessário se manter em uma calma para permitir o surgimento desses objetivos que surgirão. R. fala sobre a tensão de se tentar chegar em algum ponto na yoga. O mesmo pode ser visto na clínica. Se almejamos por algum objetivo nosso, e nos afobamos em direção a ele, muito provavelmente o atendimento será contaminado por essa ansiedade. Se tivermos essa tentativa de direcionamento antecipada, é provável que o fenômeno não encontre espaço para se mostrar. É preciso ter a calma para deixar as coisas surgirem.

A Espera

“o que eu sinto na yoga, na escalada e na prática clínica... acho que tem um momento de tensão, de muita concentração, tem o desafio... acho que nos três.... tem o ponto que você tá ali no seu limite...não é um limite assim de força...mas é algum limite. E nesse ponto de tensão e limite, é a hora que você precisa de calma. eu acho isso fantástico, é nessa hora que você respira e isso acontece nos três. ai você respira e a hora que você precisa dar um tempo. e de repente algum enigma, parece que muda uma chave assim. por exemplo, no consultório, às vezes você está em um momento super delicado ou super conturbado e você espera um pouquinho...então, sei lá, a sessão tá acabando, você fala 'puxa, isso aqui...' você precisa dar um encerramento, um fechamento pra pessoa também não sair com aquilo totalmente desorganizado, mas você espera um pouquinho e parece que essa espera que te acalma, você consegue devolver alguma coisa que faça sentido... se você não espera um pouco, sai tudo atropelado...e a escalada é muito isso assim...tem um ponto que você está no ponto mais difícil da via e se você estiver com pressa e não respirar, você não enxerga a saída...e a yoga também. Você está naquela postura, principalmente eu sinto nas posturas de torção, que você não consegue respirar, e você começa a respirar ofegante e ai acho muito fantástico assim, que ai a professora vem e só dela falar 'respira', ai você força uma respiração mais calma e você fala 'nossa, porque eu estava desesperado, né? tá tudo bem...' e eu acho isso fantástico assim...esse ponto em que você pode desesperar e que você pode esperar. né, você espera.”

O tema da espera está muito próximo ao da calma atenta. Mas nesse trecho, R. fala mais especificamente sobre o atendimento. Sobre como o paciente estará esperando algo de nós também e como temos que ter essa espera para poder devolver algo. Nesse trecho ele fala sobre um ponto que é crítico, que “travamos”, em que você pode desesperar ou esperar. R. fala como uma outra prática em sua vida, a escalada também funciona dessa forma. A prática da yoga

ajudaria nesse ponto crítico, ajudaria a trazer uma calma para de fato ocorrer a espera. A espera vem apenas quando há calma.

O Equilíbrio

“o que eu sinto da yoga é... o que sinto muito, que é muito forte, muito nítido, é um equilíbrio. eu sinto que o corpo fica alinhado e a disposição... é essa a palavra... a disposição pro dia fica equilibrada... você não fica nem eufórico, nem sabe, super disponível para tudo, numa agitação...mas você não fica cansado...e aí eu acho que esse equilíbrio da disposição é fundamental, porque a postura fenomenológica por excelência é a disposição... você é abertura. e eu acho que o que eu mais sinto da yoga, que me ajudou muito, que me ajuda no dia-a-dia, não só pra clínica, mas pra tudo, para estar com os outros, para ir almoçar sozinho, para ir, sei lá, fazer o que eu tenho que fazer, é como se eu saísse da prática e durante aquele dia inteiro eu mantivesse sempre o mesmo equilíbrio da disposição...sabe? e aí você, sem querer, você...como é que eu posso dizer? você...é que é difícil colocar em palavras, né? eu acho que a melhor palavra é 'equilíbrio' e 'harmonia'...aí você passa o dia sem sofrimento, e você dorme melhor à noite, sabe? então assim, acho que é como se a yoga desse um equilíbrio total...e isso eu sinto no dia que eu pratico...e no dia que eu não pratico eu já sinto mais em ondas assim, sabe? aí eu já tenho que tomar um café para acordar...e depois que passa o efeito do café eu já dou uma cansada, sabe? aí eu preciso depois do almoço dar uma dormida para descansar...no dia que eu pratico não... então é mais isso que eu sinto da prática, sabe? não só para o consultório...para tudo...”

No atendimento clínico o terapeuta existe como indivíduo. Seu estado psíquico e físico se manifesta no atendimento. Por isso é necessário uma auto-observação constante na clínica. É preciso compreender como o que o paciente

falou lhe afeta. Nesse ponto, R. fala sobre como a yoga pode colaborar para manter o terapeuta em um estado ideal para o atendimento. A disposição equilibrada que a yoga traz. Como ele diz, não é nem euforia nem cansaço, é um equilíbrio. Esse equilíbrio ajuda na atuação clínica pois o disponibiliza para uma escuta mais harmônica. O terapeuta que se encontra nesse estado consegue receber aquilo que o paciente traz de uma forma mais aberta e calma.

A confiança

“depois da prática eu me sinto muito forte...e aí em todos os sentidos...então acho que me ajuda nisso, assim... mas isso é muito difícil de falar né...se sim, e como... é muito uma sensação... eu saio e sinto que é como se tivesse espremido aquilo...e aí sai em forma de lágrima...”

Novamente em relação ao estado do terapeuta, R. fala sobre como há o crescimento de uma confiança com a prática da yoga. Essa confiança fortalece o terapeuta, o ajuda a lidar com suas próprias questões. Dessa forma, a yoga pode ser encarada como um recurso extra que o terapeuta pode recorrer para se fortalecer como indivíduo para então, consequentemente, fortalecer sua prática clínica.

“acho que a yoga faz isso...acho que me deixa muito forte...talvez por isso que eu esteja praticando agora, bastante assim...acho que eu estou num momento da minha vida que eu preciso ser forte e está me deixando muito confiante no meu corpo...confiante em mim, sabe? então ajuda...mas é muito difícil descrever, né? 'como'...a gente só sabe que ajuda sim...”

A confiança sobre a qual R. discute não apenas ajudaria o terapeuta em sua vida pessoal, mas refletiria na atuação clínica e, mais que isso, seria uma ferramenta necessária para o atendimento. R. fala sobre como é necessário haver uma confiança para apresentar para o paciente aquilo que enxergamos. Como é necessário confiar no próprio olhar para atuar na clínica.

“o consultório é assim...acho que o processo é, o meu processo...e eu acho que da maioria das pessoas, passa muito por você confiar em dizer aquilo que você está vendo...porque a gente vê coisas...mas a gente não confia, a gente tem medo de que vai falar besteira, de que não tem nada a ver, ou 'como é que vou ajudar essa pessoa? não sei nada da vida dela'...às vezes principalmente com pessoas mais velhas, né...mas acho que conforme você vai atendendo e você vai confiando no seu olhar e aí assim, junto com esse modo de falar...no final você na verdade tem muita coisa pra dizer, né...e você precisa...aí é o processo contrário, né? você selecionar o que é mais importante daquilo...agora acho que passa muito por você confiar em você...e na yoga seria mais confiar no corpo, mas é confiar em você também, né...é confiar que tem...tem muita energia, tem muita coisa sim...acho que isso acontece muito nos primeiros encontros, quando chega o paciente...tem um livrinho do Guto, do João Augusto Pompéia, que ele fala isso...nos primeiros encontros quem tá sendo analisando ou avaliado é o psicólogo, o terapeuta...e é bem isso mesmo...mas....conforme você vai clinicando, você vai confiando muito em você e você vai vendo que nossa, é uma fonte inesgotável de questão, de modo de estar junto...não é só o que você vai falar e pensar...mas é seu modo de estar junto...você se reinventa completamente em cada sessão...e eu acho que passa muito por confiança assim...muito...acho que o paciente também, né? conforme ele vai confiando no terapeuta, ele vai se entregando e vai confiando, né...naquilo que ele pode fazer...”

O que o terapeuta devolve para o paciente é construído com cuidado e precisa de uma confiança para se apresentar. Nesse trecho, R. fala sobre confiar que tem “muita energia”, que na yoga seria confiar no corpo, mas confiar que tem essa energia, que também é necessária para a clínica. Podemos pensar na necessidade de haver vitalidade na clínica, que, por sua vez, pode ser fortalecida pela prática da yoga.

”por exemplo, acho que falando um pouco da minha vida pessoal, né...eu passei por uma separação...fui casado e me separei...você está falando da experiência, né? os casos que eu atendo que falam disso, que de repente a pessoa traz essa questão, separa ou não separa...ou que já separou, ou que vai casar, enfim...eu me sinto muito mais fortalecido pra estar junto dessa pessoa...porque eu passei por isso e é como se eu não tivesse medo daquilo...e as pessoas tem muito medo, né? de separar...do que vai acontecer e tal...e acho que de ver que o terapeuta não tem medo da questão e eu acho que na verdade isso com todas as questões, a pessoa entra naquilo, sabe? o paciente traz o medo...e aí de uma certa maneira você abre a questão e fala 'vamos entrar...por mim, de boa...não tem nada demais...' que acho que é um pouco do que a professora fez comigo ali, né? de ir baixando minha perna...mesmo eu com medo....e eu sei que se eu chegasse num ponto e falasse 'ai, tá doendo...' ai ela pararia...e acho que é a mesma coisa no consultório...você abre o espaço, e você sente a hora que a pessoa precisa recuar...mas é importante que você como terapeuta tenha menos medo, ou seja, você tenha abertura maior que seu paciente para entrar na questão...eu acho isso fundamental...eu tinha uma professora que ela falava que o terapeuta é como se tivesse...ele...tivesse dirigindo um ônibus, ele precisa ter uma noção muito maior de espaço, o paciente precisa caber dentro...e às vezes o paciente traz uma questão que para ele é absurda, ele tem até vergonha de falar e você fala 'bom...vamos aí? tudo bem...' meio 'isso é normal...né?', 'isso é humano'...”

Nessa fala, R. destaca como na prática clínica e na yoga temos que lidar com nossos medos. Eles surgem e podem atrapalhar a prática, ou podemos observá-los, superá-los e abrir espaço para que a prática seja realizada de forma mais livre. Na terapia, o medo do terapeuta deve ser menor do que do paciente, o paciente deve sentir o terapeuta ali, como um porto seguro capaz de receber suas

angústias. A confiança do terapeuta permitiria o surgimento de assuntos que o paciente tem receio. Segundo R., o medo do terapeuta afeta a clínica e a possibilidade do surgimento de certos assuntos. Dessa forma, o terapeuta fortalecido, com confiança, teria menos limites, abriria maiores possibilidades. O suporte do terapeuta entraria como papel importante do processo. Ele precisa suportar aquilo que o paciente quer trazer e, para isso, ele precisa estar fortalecido. O fortalecimento vem de experiências pessoais, vivências próprias e também pode vir da prática da yoga.

Análise e discussão

A forma que a entrevista se constrói permite que se alcance uma aproximação da prática clínica fenomenológica com a prática da yoga. O entrevistado, apesar de não ter muitos anos de experiência com a yoga, consegue observar relações de como esta influencia o atendimento, direta ou indiretamente. Falar sobre a experiência não é algo simples de ser feito, especialmente uma experiência tão subjetiva como a prática de yoga. É interessante o fato de que o entrevistado não tem um conhecimento aprofundado sobre teorias da yoga, pois o que surge em seu discurso está bem relacionado com o que ele sozinho pôde sentir.

O primeiro ponto de relação que se destaca na fala do entrevistado é à respeito da serenidade que a yoga traz. Ele diz buscar por uma postura serena em ambas atuações: na prática de yoga e no atendimento clínico. Ao mesmo tempo, ele fala que a yoga traz essa serenidade. Permanecer na postura, se atentar ao próprio corpo, ao ritmo da respiração e tentar compreender de forma completa as sensações que surgem nesse percurso podem ser enxergados como uma abertura para a postura serena. É necessária atenção para se manter na postura, mas ao mesmo tempo é necessário aceitar o que vem, ter a paciência para compreender mesmo aquilo que a princípio pode ser incomodo. A importância da postura serena no atendimento clínico é muito bem discutida no seguinte trecho:

“A serenidade envolve, pois, um aguardar, e mesmo se identifica a este. É um aguardar de uma natureza única, que implica uma espécie de abertura ao que quer que sobrevenha, de maneira livre e não direcionada para qualquer objeto. A própria representação de um objeto pelo pensamento já escaparia a esta atitude de livre aguardar. Este livre aguardar nos franquearia, de uma maneira mais aberta, a proximidade do que é longínquo, independente de suas representações. O que se aguarda, portanto, é a essência mesma do pensamento, sendo a serenidade- e uma de suas possíveis definições- o caminho para se chegar a esta essência.” (SARAMAGO, 2008.)

Como Saramago aponta, a serenidade envolve um aguardar. R., em sua entrevista fala sobre uma “calma atenta”, que em seguida relaciona com a espera. A construção do caminho tanto da prática da yoga quanto da terapia é lenta e é necessária essa calma para permitir que essa construção se dê da forma mais natural possível. É necessário ter a calma para permitir que os fenômenos se mostrem em si mesmos, para deixar os fenômenos se manifestarem à sua própria maneira. R. fala na entrevista sobre o ponto crítico que pode surgir na terapia onde podemos nos desesperar ou esperar.

“ao terapeuta, cabe estar lançado à jornada de descobrir, de desvelar os fenômenos, sem cair na tentação de interpretá-los já no primeiro momento. Cabe a ele conviver com a ansiedade de não saber, e a isso se chama estar-lançado. Projetado dentro da situação, ou situações, trazidas pelo seu cliente, o terapeuta afina-se no medo do que possa aparecer, medo de não conseguir dar conta daqueles conteúdos trazidos, mas ao mesmo tempo, apto a acompanhar aquele outro que se mostra em seu caminho de descobrimento. A ele cabe esperar que, ao se aproximar deste outro, este mostre quem é, e que os dois consigam sair dos entraves, superando os obstáculos que fazem a vida daquela pessoa parar momentaneamente.” (OLIVEIRA, 2008. pág. 25)

Para a Daseinsanalyse é preciso que nos demoremos junto às coisas para que possamos encontrar o sentido delas, essa demora se aproxima da espera necessária para permitir a manifestação dos fenômenos R. fala sobre um ponto que é crítico, que “travamos”, em que você pode desesperar ou esperar. A prática da yoga ajudaria nesse ponto crítico, ajudaria a trazer uma calma para de fato ocorrer a espera. A espera vem apenas quando há calma. A prática da calma e da espera na yoga pode refletir o mesmo na prática clínica. Ter calma na clínica tem uma grande relação com a fenomenologia, uma vez que a prática clínica fenomenológica a priori não traz respostas prontas, então o aguardar é fundamental para que algo seja construído. Esse aguardar, no entanto, deve ser um aguardar atento, concentrado.

“Paciência não é aquele esperar flutuante pelo momento em que, enfim, entre em cena algo suficientemente interessante em que você se digne concentrar sua atenção. Essa paciência desatenta é desinteresse por quem está com você na

sala. Tudo que se passa ali merece uma atenção concentrada. Mesmo aquela fala do paciente que pode, à primeira vista, parecer uma evasão das coisas mais sérias, que pode mesmo ser isso, precisa ser bem ouvida. Não é sem sentido o seu aparecimento. Tanto que é de umas coisas, e não de outras, que ele prefere falar em seus desvios. Por mais que sua fala, às vezes, seja impessoal e distanciada do si-mesmo, ela conta sempre algo do paciente. A boa paciência faz parceria com o tempo, não o apressa, mas aproveita todas as deixas que ele dá, não desperdiça oportunidades. E, para isso, é preciso que não se esteja ansioso para 'mostrar serviço'- a ansiedade faz enxergar torto-, mas disponível o tempo todo. Talvez um bom nome para essa paciência disponível e envolvida seja serenidade. É a serenidade que facilita o pensar que é essencial na terapia.” (SAPIENZA, 2004. Pág. 43)

Além das questões relacionadas ao atendimento em si, R. traz outro ponto importante em relação à yoga. Ela colabora num nível pessoal do terapeuta. Essa ajuda reflete no atendimento clínico, uma vez que não é possível separar o sujeito terapeuta do indivíduo que existe por trás dele. Seu estado psíquico se manifesta no atendimento, por melhor que possa ser a separação que este terapeuta faz. A observação de si mesmo na clínica deve ser constante, tentando compreender como somos afetados pela fala do paciente. É um olhar duplo, temos que observar aquilo que o paciente fala e, ao mesmo tempo, o que aquilo que ele fala gerou em mim. Conhecer o outro, para a fenomenologia, é habitar o mundo do outro, pelo outro, mas sem perder o seu si mesmo. A yoga traz a possibilidade de manter o terapeuta em um estado ideal para atendimento, em uma disposição equilibrada, ou, como R. diz, “não é nem euforia nem cansaço, é um equilíbrio.” Esse equilíbrio ajuda na atuação clínica pois o disponibiliza para uma escuta mais harmônica. O terapeuta que se encontra nesse estado consegue receber aquilo que o paciente traz de uma forma mais aberta e calma. O próprio vigor físico que a yoga proporciona ao terapeuta pode ser observado como uma importante ferramenta para a clínica. Esse vigor traz também uma maior possibilidade de calma. O terapeuta fica durante todo o atendimento sentado em sua cadeira, escutando o paciente. Se o corpo está desconfortável, a atenção será prejudicada. Um corpo que suporta a postura durante todo o atendimento permite o terapeuta a se focar completamente no paciente.

Por fim, novamente em relação ao estado do terapeuta, R. fala que é possível haver o desenvolvimento da confiança em si mesmo com a prática da

yoga. Essa confiança teria duas funções principais na atuação clínica: por um lado, ainda no sentido particular do terapeuta, ela ajudaria o psicólogo a se manter confiante e equilibrado. Além disso, a confiança ajudaria na construção da visão do terapeuta sobre as questões do paciente. É necessário haver confiança naquilo que enxergamos na clínica para poder apresentar tal ponto de vista para o paciente. Por fim, a confiança do terapeuta permitiria o surgimento de assuntos que o paciente tem receio. Segundo R., o medo do terapeuta afeta a clínica e a possibilidade do surgimento de certos assuntos. Dessa forma, o terapeuta fortalecido, com confiança, teria menos limites, abriria maiores possibilidades. O suporte do terapeuta entraria como papel importante do processo. Ele precisa suportar aquilo que o paciente quer trazer e, para isso, ele precisa estar fortalecido. O terapeuta deve servir como um porto seguro para o paciente; a pessoa que está sendo atendida deve sentir que pode se desestruturar durante o processo, pois sabe que o outro vai se manter organizado. Dessa forma, a pessoa pode se desesperar, perder o chão, pois ela sente a confiança de que tem o outro (terapeuta) ali, com ela, dando suporte nesse processo. Isso pode estar relacionado ao acolhimento apresentado por Sapienza, um acolhimento que explicita as dificuldades trazidas pelo paciente.

“a prática clínica da Daseinsanalyse está bem alicerçada numa compreensão que vai muito mais fundo do que pode ir qualquer conceito de psicologia, porque mergulha nos caracteres mais essenciais da existência. E não se trata de só ouvir e acolher, mas a terapia deve possibilitar também a ocasião em que a pessoa, mesmo sentindo que está sendo acolhida e compreendida pelo terapeuta, ainda assim, possa entrar em contato com coisas doloridas para ela (...). Nesses momentos, persiste o acolhimento do terapeuta, mas algo ali vai além disso, não é aquele acolher que simplifica as coisas para o paciente, mas é um acolher que, exatamente porque acolhe, explicita o drama que está acontecendo.” (SAPIENZA, 2015. Pág. 25)

A prática clínica da Daseinsanalyse exige, por parte do terapeuta um projetar-se junto ao paciente na procura do sentido de sua existência. Para poder ocorrer esse projetar-se, o terapeuta deve se manter aberto para acolher tudo aquilo que o paciente traz. Essa abertura, por sua vez, relaciona-se com a

confiança da fala de R. Há um duplo sentido nessa confiança: um sentido é o do suporte que o terapeuta dá para o paciente e o outro, é a confiança de que na terapia tudo pode ser falado; nada que for falado vai passar por um julgamento moral. Esse posicionamento também se aproxima da calma/serenidade, está relacionado com a ética do existir, relacionando com uma ética da finitude. A noção de finitude surge na yoga ao se buscar um equilíbrio nas posturas e surgem os limites do corpo. Essa compreensão dos próprios limites abre, por sua vez, uma compreensão muito própria sobre seu próprio fim, o ser-para-a-morte. Isso te provoca uma abertura para compreender a finitude do paciente, pois você passa a perceber a fala do paciente também como posições, que não são fixas, mas que estão muitas vezes engessadas. Da mesma forma que na yoga há uma questão de tempo, para que uma posição se firme, podemos pensar que isso também acontece na terapia.

A yoga possibilita a existência de um lugar do sagrado sem se relacionar com a religiosidade. Tanto a sessão de terapia, como o momento da prática de yoga são lugares únicos. A terapia também pode se aproximar do lugar do sagrado, do lugar onde algumas coisas são ditas apenas lá, pois lá cabe.

“O momento da terapia é aquele privilegiado, em que fazemos uma fenomenologia da existência. É possível também fazê-lo estudando, pesquisando; são muitos os modos, mas nenhum é tão preciso como esse, que se origina de um momento raro como só esse pode ser, pois em nenhum outro uma pessoa abre a sua intimidade com tanta confiança. E ela o faz não para que alguém a veja dentro de uma teoria ou para que elabore uma a partir do que ela fala. Sua existência se abre para ser compreendida. Esse é o fenômeno ali. Ele é absolutamente singular: porque aquela vida de que se trata é única, aquela sessão é única, a relação entre aquele terapeuta e aquele paciente é única. Não há duas terapias iguais.” (SAPIENZA, 2004. Pág. 17)

Para isso acontecer, para que a terapia ocupe esse lugar privilegiado, o terapeuta tem que estar aberto para uma escuta autêntica, e não apenas ouvir. Escutar é singularizar.

“Somente onde se dá a possibilidade existencial de discurso e escuta é que alguém pode ouvir. Quem não ‘pode ouvir’ e ‘deve sentir’ talvez possa muito bem e, justamente por isso, escutar. O ouvir por aí é uma privação da compreensão

que escuta. Discurso e escuta se fundam na compreensão. A compreensão não se origina de muitos discursos nem de muito ouvir por aí. Somente quem já compreendeu é que poderá escutar.” (HEIDEGGER, 1995. Pág. 223)

A terapia só é terapêutica se for preservado o lugar da fala do terapeuta. A calma é muito importante, pois o terapeuta não pode apenas falar, ele tem que romper com o falatório. Ele tem que dizer aquilo que é digno de ser dito. E aí cabe a noção de calma e de silêncio. A prática da yoga pode te ajudar a ficar serenamente com você mesmo, suportar você mesmo e isso refletirá na prática clínica.

Considerações Finais

Esse trabalho dedicou-se à investigação da forma que a prática de yoga poderia ajudar o terapeuta em seu atendimento clínico. Tanto a prática clínica quanto a prática da yoga são atividades muito individuais, e essa pesquisa buscou respeitar isso. A intenção foi observar atentamente como se dava a relação da prática para esse único sujeito para posteriormente levantar o questionamento se essas vivências podem ser compartilhadas por outros.

O trabalho divide-se em dois momentos: em um primeiro momento, fizemos uma pesquisa teórica sobre fenomenologia, Daseinsanalyse e yoga. Posteriormente, entrevistamos um psicólogo praticante de yoga e analisamos essa entrevista.

Investigar mais profundamente a parte da fenomenologia ajudou a estabelecer mais claramente os princípios que norteiam a clínica fenomenológica. O aprofundamento da pesquisa na Daseinsanalyse permitiu que compreendêssemos como é a prática clínica e já foram abrindo-se possibilidades de aproximações da prática da yoga com a atuação clínica. A clínica em fenomenologia não pode ser resumida simplesmente por meios técnicos e conceitos representativos daquilo que é vulgarmente conhecido como natureza humana. A fenomenologia apresenta o ser humano numa dimensão ontológica de existência, do Dasein, de sua abertura fundamental para o ser, desconstruindo o caráter naturalista (metafísico/positivista) da experiência do homem no mundo. A partir disso, a postura clínica fenomenológica se aproxima mais de um momento de encontro com o outro, na busca de uma compreensão da totalidade da existência, sendo que o estar presente do terapeuta se configura como um elemento fundamental desta prática. Poderíamos chamar esta atitude de serenidade clínica.

Estudar a teoria da yoga também ajudou na construção do presente trabalho, pois foi possível notar de forma organizada como alguns princípios dessa prática se aproximam dos princípios da fenomenologia. No entanto, a teoria da yoga não era o nosso foco, pois não estávamos investigando como as teorias se aproximam, mas sim as práticas. É interessante notar que tanto a fenomenologia como a yoga não são práticas que podem ser descoladas da experiência. Embora as duas práticas sejam fundamentadas em suas respectivas filosofias

(epistemologia do pensamento), o que melhor as define é justamente a atitude. Por isso, a entrevista com R., um praticante que não se aprofundou nas teorias da yoga, foi tão importante. A sua prática de yoga se mostra na clínica e não os conceitos teóricos. A nossa intenção com a pesquisa é justamente investigar a possibilidade de um terapeuta que pratica yoga se beneficiar dessa prática, independente do caminho da yoga que ele escolheu ou de seu nível de aprofundamento dos estudos da yoga.

Entrevistar R. foi enriquecedor para a pesquisa, pois desdobraram-se possibilidades e visões sobre como a prática de yoga pode afetar o atendimento clínico.

O objetivo da pesquisa foi alcançado. A partir da entrevista foi possível construir uma reflexão sobre as aproximações da prática clínica fenomenológica com a prática da yoga. Aspectos como a serenidade e a calma foram destacados pelo entrevistado como fatores que a yoga colabora para que se desenvolvam e que são importantíssimos na clínica.

Após a realização dessa pesquisa, é possível perceber com maior clareza como as duas práticas se aproximam, nos abrindo para novos questionamentos. Penso em como seria interessante acompanhar o processo de um terapeuta que não é praticante de yoga e que passa a praticar, investigando os passos desse caminho e as mudanças que ele vai sentindo ao longo dessa construção. Também acredito que investigar o mesmo tema com mais indivíduos sendo entrevistados pode enriquecer a visão sobre a relação proposta pelo presente trabalho.

Por fim vale destacar que tanto a fenomenologia como a yoga não tem por princípio a separação do corpo com a mente. Percebemos, assim, que a aproximação da fenomenologia com a prática da yoga não só é possível como pode trazer para o terapeuta uma atitude clínica mais afinada com o mundo do outro e principalmente com o encontro cada vez mais difícil com o si mesmo próprio.

Assim, terminamos este trabalho simplesmente “respirando”, com serenidade e calma, sem pressa e com profundidade, aguardando o momento da escuta e da fala mais própria...

Bibliografia

BAPTISTA, Makilim; CAMPOS, Dinael. **A pesquisa fenomenológica em psicologia** in *Metodologias de pesquisa em ciências: análises quantitativa e qualitativa*. Rio de Janeiro: LTC, 2007.

BONDIA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Rev. Bras. Educ., Rio de Janeiro , n. 19, p. 20-28, Apr. 2002 .

BOSS, Medard. **Introdução à Daseinsanalyse**. Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse, no. 8, 1997.

CAMPAGNONE, Larissa Zanelato. **Aproximações entre a psicoterapia e a ioga**. São Paulo, 2013. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

DARTIGUES, A. **O que é fenomenologia?** 9a edição. São Paulo: Centauro, 2005.

DESIKACHAR, T.K.V. **The Heart of Yoga**. Vermont: Inner Traditions International, 1995.

EPSTEIN, Mark. **Pensamento sem pensador: psicoterapia pela perspectiva budista**. Rio de Janeiro: Gryphus, 1996.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga: Teoria e Prática**. São Paulo: Pensamento, 2005.

Giacoa Junior, Oswaldo. **Heidegger Urgente: introdução a um novo pensar**. São Paulo: Três Estrelas, 2013.

HEIDEGGER, M. **Ser e o Tempo**. 4a edição. Rio de Janeiro, Petrópolis: Vozes, 1993.

IYENGAR, B.K.S. **Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema**. São Paulo: Summus, 2007.

OLIVEIRA, Liliana. **A prática clínica daseinsanalítica: especificidades.** Trabalho de Conclusão de Curso. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2008.

PERIN, Thiago. **Afinal o certo é yoga ou ioga?** Disponível em <http://www.triada.com.br/yoga/filosofia/aq175-213-9-1-afinal-o-certo-e-yoga-ou-ioga.html>. Acesso em: 26 de maio de 2016.

ROSMANINHO, Marta Tolaini. **Tornar-se terapeuta: a prática da meditação na formação do psicólogo clínico de orientação fenomenológica.** Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2010.

SAPIENZA, Bilê. **Encontro com a Daseinsanalyse: a obra Ser e tempo, de Heidegger, como fundamento da terapia daseinsanalítica.** São Paulo: Escuta, 2015

SAPIENZA, Bilê. **Conversa sobre terapia.** São Paulo: EDUC; Paulus, 2004.

SARAMAGO, Ligia. **Sobre a serenidade em Heidegger: uma reflexão sobre os caminhos do pensamento.**

SZYMANSKI, H. **Entrevista Reflexiva: um olhar psicológico sobre a entrevista em pesquisa.** In SZYMANSKI, H. (Org.); ALMEIDA, L. R.; PRANDINI, R. C. A. R. A entrevista na pesquisa em educação: a prática reflexiva. Brasília: Líber Livro Editora, 2004.

SODELLI, M. **Aproximando sentidos: Formação de Professores, Educação, Drogas e Ações Redutoras de Vulnerabilidade, 2006** Doutorado em Educação: Psicologia da Educação- Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006.

WILLIS, Jennifer. **The Joy of Yoga: How yoga can revitalize your body and spirit and change the way you live.** New York: Marlowe and Company, 2002.

Anexos

Entrevista

H: A primeira pergunta é se você enxerga alguma relação que você traz para a clínica da sua prática de yoga...

R: Acho que é importante falar que eu faço yoga, mas não há muito tempo...eu fiz há, sei lá, 15 anos atrás Ashtanga Vinyasa, aí eu me machuquei, aí eu parei e fui tentar fazer outros...fiz Hatha, fiz aquela Iyengar...por pouco tempo, sempre por pouco tempo...aí faz uns 5 meses, 6 meses mais ou menos que eu voltei a fazer a Ashtanga de novo...e agora não me machuquei mais e estou gostando... então não sou um praticante de longa data, né? O que eu acho... é...eu fiquei pensando assim na minha prática clínica como psicólogo fenomenólogo é que eu sinto que tem alguma coisa em relação à postura, porque na yoga a gente faz as posturas, né...e eu acho que as posturas de alguma maneira elas trazem algo que eu acho que é muito importante para a prática clínica que é uma serenidade. Então eu acho que conforme você vai praticando a yoga, eu acho que você entende a serenidade de outra maneira, assim...e aí é interessante por que acho que é assim, uma mistura entre serenidade e atenção, que acho que é a postura fenomenológica por excelência, assim...a princípio é isso que eu vejo, a questão da postura mesmo...é...quando vou começar um atendimento no consultório, quando vou começar minha prática, é essa postura que eu tento estar...

H: A sua prática atualmente...você faz Ashtanga onde?

R: É na casa da minha professora...

H: Você pratica sozinho de vez em quando?

R: No fim de semana eu tento... às vezes eu pratico, às vezes não...

H: Você faz mais os asanas, as posturas, ou você pratica um pouco de meditação também?

R: Não faço meditação...até me falaram isso assim...'nossa, mas não tem meditação no final?' não...tipo, sei lá...também é super exaustivo...ai no final tem aquela hora que você deita e fica relaxado...mas eu gostaria de praticar meditação, mas não faço não...

H: e há quanto tempo você acha que...você começou a yoga há 15 anos e parou, né?

R: Sim, mas eu fiz pouquinho...uns 6 meses assim...

H: E o atendimento clínico...você atende há quanto tempo?

R: Há 14 anos...

H: Essa volta na Ashtanga que você acha que começou a observar essa mudança da postura e a relação com a clínica?

R: Foi...foi agora...é que quando eu fazia lá no início, eu ainda estava na faculdade...então eu não atendia...e não foi muito intenso assim, sabe? foi uma coisa que meio que cai de paraquedas, não estava entendendo nada e o pessoal forçava demais...ai eu machuquei o joelho e parei...então não foi nada assim, sabe? nada que me modificou assim... e agora eu voltei nem sei por que... na verdade eu faço escalada também...eu escalo...e acho que era uma coisa que eu queria complementar, sabe? fazer mais pelo exercício...mas eu achei muito louco as ultimas vezes que eu estava fazendo yoga que eu senti uma coisa que eu não sentia antes, que era um prazer, sabe? nas posturas, assim...em algumas posturas que eu esperava chegar o momento porque eu senti um prazer físico, que vinha de dentro, que eu não sentia antes...achei isso bem diferente assim... e ai eu acho que na Ashtanga pra mim é muito puxado, né...é um exercício bem forte, ai sempre que eu acordo pra ir assim de manha, hoje eu fiz de manha, eu fico assim 'ai meu deus do céu, tem yoga hoje...caramba...que puxado'...fico meio com preguiça...mas nossa é só começar que é incrível assim...e aí que eu vou sentindo uma certa tranquilidade na prática...vai passando o tempo e eu não fico com vontade de acabar, sabe? e acho que isso acontece na clínica...de quando você entra no atendimento, você está junto com o paciente, é quase como se não

tivesse um objetivo explícito...você está ali, junto com a pessoa, atento...eu acho que é um pouco por aí...e eu dei aula também, né? e eu lembro que quando eu dava aula, principalmente pro pessoal do primeiro ano, era uma coisa que eu falava bastante que eu acho que é fundamental, assim...na prática, na postura fenomenológica...são esses dois pontos assim...uma calma atenta... eu acho que isso tem bastante na yoga...se você fica muito tenso ou muito tentando chegar em algum ponto, você se machuca...

H: tem uma frase muito bonita sobre a yoga que eu acho que tem muito a ver com as duas práticas que fala justamente isso...que a yoga é a arte da gente saber firmar aquilo que tem que ser firme e relaxar a parte que tem que relaxar...porque é difícil encontrar esse equilíbrio do momento que a gente tem que estar atento, falando numa postura...não sei, as vezes tem que relaxar a parte posterior da coxa, mas tem que firmar o abdômen, pra entrar de fato na postura...e encontrar esse equilíbrio, para saber exatamente onde você tem que estar fazendo a força e o relaxamento...acho que tem muito a ver também com a prática clínica...de onde você tem que carregar a tensão, e onde você tem que esperar um pouco e deixar a coisa surgir...

R: É...e você percebe quando você perde a mão, né? nos dois....é muito difícil, quando o psicólogo quer dar uma apressada nas coisas...e entender o tempo do paciente...que é o tempo do...seria na yoga o tempo do corpo...e você pode dar uma forçada, né? mas não chega a lugar nenhum também....

H: Você se machuca no dia seguinte, ou você se afoba numa interpretação...esse ponto que você fala, que a gente começa a entender onde está forçando...acho que vem muito da prática também, né? Acho que no começo da prática física ou se você faz meditação...você também fica muito com essa questão, o tempo inteiro pensando, o tempo inteiro tentando entender...e fico imaginando se isso também acontece na clínica...não sei se você lembra como foi o começo dos seus atendimentos clínicos e como você foi construindo isso...antes da yoga, os seus primeiros atendimentos...

R: nossa...é muito difícil...acho que o começo...acho que foi uma das coisas mais difíceis da minha vida, assim...eu lembro que os primeiros atendimentos, assim, na clínica da PUC, no 5º ano acho que foi até relativamente fácil por que você tem a instituição, né? Você está amparado...depois quando você vai pro seu consultório e você está sozinha...você tem um supervisor e tudo...mas não tem a PUC por trás...nossa..é muito difícil...eu lembro que eu não sabia o que falar, não sabia o que fazer...eu pegava muito da minha terapia particular...tentava imitar meu terapeuta...e aí depois com o tempo você vai criando seu modo de atender, né... Mas eu acho que é uma coisa assim... Como é que eu posso dizer? É uma profissão de experiência...né? Assim, quase que sem perceber, conforme você vai ganhando rodagem, você vai praticando, você vai atendendo e você vai encontrando seu jeito, o jeito de falar, o jeito que o paciente consegue te escutar melhor...o jeito de ficar em silêncio...o jeito de sustentar o silêncio... Na hora que precisa, sabe? Falar na hora que precisa...e isso não tem jeito assim...é você repetindo...e errando muito...nossa senhora, como a gente erra... e eu acho que é uma coisa assim, que você vai se aperfeiçoando sempre...e acho que a yoga também é assim, né? você sempre tá pensando em alguma coisa a mais...além daquele ponto que você está... Mas o caminho profissional principalmente no consultório é muito bonito de ver, na hora que você olha pra trás...você vê e fala 'nossa, eu estou atendendo há 14 anos'...fico pensando que vou atender até o final da minha vida, porque eu sou apaixonado assim... pensando 'nossa, como será que vou estar daqui 20 anos atendendo?' porque acho que é uma coisa que você não para de desenvolver assim...sabe? é...esqueci a pergunta... era sobre o início, né? eu acho que é muito parecido com a yoga assim...eu me sinto perto da minha professora um iniciante, né.. tem algumas posturas que, já dos 6 meses pra cá eu falava 'nossa, nunca que eu vou fazer', aí ela vem, aperta, espreme, de repente você encaixa...acho que prática clínica é bem assim também...

H: Fiquei pensando nisso que você falou...e pensei que não sei...ainda não tinha observado as duas na relação do caminho das duas, sabe? da yoga e da prática terapêutica... eu acho que existe um outro ponto em comum que é um pouco essa questão de a gente não conseguir entender muito claro qual é o objetivo final...da yoga e da terapia...porque você falando desse caminho, de olhar para a sua professora de yoga e existem essas posturas que você se sente um iniciante perto

dela...mas ao mesmo tempo, o quanto da yoga é chegar em alguma postura, ou não...ou o quanto o caminho não diz muito mais... fico pensando se isso talvez funcione um pouco pra clínica...o que é o objetivo final e o que não é ser um iniciante?

R: É...eu acho que no consultório pelo menos assim, que eu falo de meus pacientes... que eu acho que é o que acontece na maioria dos caso é que realmente você vai devolvendo o outro pra ele mesmo, né? e aí, no dia-a-dia, na vida dessa pessoa, ela vai conseguindo tomar as decisões mais de acordo com ela mesma... mas isso é um processo infinito, né? eu até estava conversando com uma supervisionanda e ela trouxe a questão da alta...ela disse que já deu alta e tal...e eu acho a alta uma coisa muito complicada assim...eu não sou contra, acho que pode ter casos que você dê uma alta...nem sei o que significa 'alta', né? mas que encerra o processo...mas isso nunca aconteceu comigo...no meu consultório... assim, de partir do terapeuta, né? o momento que você põe um ponto final...e eu acho que a yoga também é assim...é um processo infinito no sentido de que é mais um acompanhamento da vida mesmo, né? Questões e assuntos sempre vão aparecer, né...sempre vai ter... e eu acho que tem uma coisa que a gente fala muito no acompanhamento terapêutico, que não é na prática clínica...que no acompanhamento terapêutico você está ao lado do seu paciente, né...mas eu acho que no consultório também...e é isso que você fala...se você está ao lado, então o que importa é o caminho, né? é o trajeto...por exemplo, eu tenho uma paciente que está comigo desde o início...eu estou atendendo ela há 14 anos..e é muito engraçado, porque eu converso com alguns amigos e na minha supervisão e acho que ela é uma das pacientes que eu menos entendo assim, sabe? que eu...que me gera mais angústia em atender...e eu estou com ela há 14 anos...eu não sei se é o tempo que determina...talvez até por isso que a gente esteja juntos até hoje...pra mim é sempre uma angústia assim...

H: uma angústia...

R: Pra mim é uma angústia atender ela...porque eu sinto que tem alguma coisa ali que me escapa, sabe? quando eu estou com ela...eu sinto que...é diferente dos outros...eu sinto que com ela eu estou sempre um pouco perdido...mais perdido...

mas não sei...de alguma maneira a coisa encaixa... e eu...nossa, quando ela veio era uma coisa...e já mudou, e já mudou, e já mudou e já mudou...e eu fico pensando 'nossa...o que seria o fim de um processo?'

H: Você costuma ler textos de yoga?

R: Não...não sou um estudioso de yoga...estudo bastante na verdade fenomenologia só Heidegger, gosto muito...e assim...tentar fazer um paralelo do Heidegger com a yoga acho bem difícil assim..não conseguiria... Mas não estudo nada de yoga... nem sei....eu canto mantra, eu já li o que significa a tradução, mas também nunca fui atrás para ir atrás...para saber mais...

H: mas eu perguntei sobre a teoria...eu nem queria explorar muito isso, na verdade...eu queria bem uma coisa da experiência mesmo...por que acho que a gente fica tanto...quanto eu fui começar a estudar sobre meu tcc...e a pensar 'nossa, o que eu vou estudar pro meu tcc?' eu li um texto do Jorge Bondía...era um texto muito legal dele, falando de como a gente foi perdendo, tirando o valor da experiência por si só...a gente sempre quer ligar a uma teoria, especialmente no muito acadêmico...e a gente tira o valor de outras práticas, outras vivências que na verdade acrescentam muito pra gente como terapeuta, como psicólogo... então quando eu li esse texto eu pensei que tinha muito a ver...por que a yoga é uma coisa que não é tão mensurável... 'bom, eu faço há 5 anos, ou há 5 meses'...isso não quer dizer muita coisa pra yoga...acho que é um processo muito individual, muito próprio....e eu fico pensando sobre como você enxerga isso...se existe essa função...se existe não necessariamente na yoga...mas o quanto você acha que nossas experiências, de vida individual, fora do âmbito da Universidade, que também é uma experiência própria... na escalada, por exemplo...essas coisas que parecem meio aleatórias em nossas vidas...como isso vai construindo a nossa prática clínica?

R: Eu acho que assim...acho que a gente chuta resposta...acho que nem a resposta é compreensível, né? com certeza enriquece a vida...e consultório é vida, você está enriquecido...mas porque eu faço yoga e faço escalada, que acho que

são meus dois esportes assim...eu fico pensando, né? o que que uma coisa ajuda a outra, assim...mas aí já saindo da experiência, né? por que experiência a gente sente...é... eu não sei porque eu faço, mas eu faço e sou viciado nos três...acho que no consultório, na yoga acho que sou o menos viciado, porque escalar eu escalo sei lá, desde meus 20 anos e gosto muito assim...é...mas depois que eu comecei a fazer yoga minha escalada melhorou muito e eu acho que eu passo o dia muito equilibrado...é impressionante assim...depois da prática de yoga eu fico alinhado...aí eu vou para a escalada, a escalada me detona e no dia seguinte eu faço yoga e fico alinhado.. eu faço umas três vezes por semana, que é o máximo...senão, não aguento...mas por exemplo, o que eu sinto na yoga, na escalada e na prática clínica...acho que tem um momento de tensão, de muita concentração, tem o desafio...acho que nos três....tem o ponto que você tá ali no seu limite...não é um limite assim de força...mas é algum limite. e nesse ponto de tensão e limite, é a hora que você precisa de calma. eu acho isso fantástico, é nessa hora que você respira e isso acontece nos três. aí você respira e a hora que você precisa dar um tempo. e de repente algum enigma, parece que muda uma chave assim. por exemplo, no consultório, às vezes você está em um momento super delicado ou super conturbado e você espera um pouquinho...então, sei lá, a sessão tá acabando, você fala 'puxa, isso aqui...' você precisa dar um encerramento, um fechamento pra pessoa também não sair com aquilo totalmente desorganizado, mas você espera um pouquinho e parece que essa espera que te acalma, você consegue devolver alguma coisa que faça sentido...se você não dá essa...se você não espera um pouco, sai tudo atropelado...e a escalada é muito isso assim...tem um ponto que você está...no ponto mais difícil da via e se você estiver com pressa e não respirar, você não enxerga a saída...e a yoga também..você tá naquela postura, principalmente eu sinto nas posturas de torção, que você não consegue respirar, e você começa a respirar ofegante e aí acho muito fantástico assim, que aí a professora vem e só dela falar 'respira', né, aí você força uma respiração mais calma e você fala 'nossa, porque eu estava desesperado, né?está tudo bem...' e eu acho isso fantástico assim...esse ponto em que você pode desesperar e que você pode esperar. né, você espera. eu também não sei porque estou falando isso...

H: eu gosto muito dessa fala da espera... desse ponto em que eu fico pensando você tem um atendimento terapêutico que você consegue enxergar já como você atende há quinze anos...um atendimento que era antes de você praticar e um atendimento que é pós você praticar yoga...você acha que essa espera que você fala, que você traz na clínica, você já trazia antes...

R:uhum, sim...

H: mas voce ve alguma...alguma...não é 'melhora'...alguma 'ajuda' da yoga nesse processo da espera na clínica?

R: na clínica eu ainda não senti...o que eu senti da yoga não é exatamente assim, nessa hora de esperar, da espera clínica, né...mas o que eu sinto da yoga é... o que sinto muito, que é muito forte, muito nítido, é um equilíbrio. eu sinto que o corpo fica alinhado e a disposição...é essa a palavra...a disposição pro dia fica equilibrada...você não fica nem eufórico, nem sabe, super disponível para tudo assim...numa agitação...mas você não fica cansado...e ai eu acho que esse equilíbrio da disposição é fundamental, porque a postura fenomenológica por excelência é a disposição... você é abertura. e eu acho que o que eu mais sinto da yoga, que me ajudou muito, que me ajuda no dia-a-dia, não só pra clínica, mas pra tudo, para estar com os outros, para ir almoçar sozinho, para ir, sei lá, fazer o que eu tenho que fazer, é como se eu saísse da prática e durante aquele dia inteiro eu mantivesse sempre o mesmo equilíbrio da disposição...sabe? e ai você, sem querer, você...como é que eu posso dizer? você...é que é difícil colocar em palavras, né? eu acho que a melhor palavra é 'equilíbrio' e 'harmonia'...ai você passa o dia sem sofrimento, e você dorme melhor à noite, sabe? então assim, acho que é como se a yoga desse um equilíbrio total...e isso eu sinto no dia que eu pratico...e no dia que eu não pratico eu já sinto mais em ondas assim, sabe? ai eu já tenho que tomar um café para acordar...e depois que passa o efeito do café eu já dou uma cansada, sabe? ai eu preciso depois do almoço dar uma dormida para descansar...no dia que eu pratico não... então é mais isso que eu sinto da prática, sabe? não só para o consultório...para tudo...

H: E o caminho contrário...quando você carrega coisas do consultório com você...não sei..se é alguma coisa de (....)

R: pra prática?

H: não...na verdade, assim..se a yoga ajuda nesse....não sei se é porque é meu começo dos atendimentos também...mas às vezes eu sinto que o atendimento fica comigo...e o quanto...o que a yoga pode fazer quanto à isso?

R: Então...é que as pessoas me perguntam, principalmente quem não é da psicologia 'mas nossa...e aí...você atende tanta gente...tanto sofrimento, tanta coisa, né...como é que você lida com isso?' eu não sei se isso é meio natural em mim...ou se é da prática do consultório...eu consigo me desligar...acabou aquele atendimento, eu não lembro...não me pesa...em nada...e eu acho isso muito bom... eu não carrego os meus pacientes para a minha vida...e eu acho que isso me dá muita disposição, muita...eu fico renovado para atendê-los de novo, sabe? é lógico que eu estou muito ligado, estou muito atento..eu sei o que está acontecendo de cor com cada um... mas nossa, acabou meu dia, acabou...ponto final...e eu não sei muito se isso é meu, se é da prática, do consultório...acho que tenho alguns amigos que também são assim..acabou, esquece...mas eu acho isso fundamental...mas algumas pessoas falam 'nossa, mas eu fico pensando, eu carrego comigo...' eu, de verdade, nem sei o que é isso...não...agora, as coisas da minha vida eu sinto na prática da yoga...quando eu estou triste, quando aconteceu alguma coisa na minha vida pessoal, né? não com meus pacientes...ai eu sinto uma diferença na prática da yoga...as vezes praticando, eu choro, não sei porque...quer dizer, até sei...então acho que eu não saberia te responder, porque eu não carrego as coisas dos meus pacientes...

H: Mas então sobre essa parte da sua vida particular, que você fala que leva para yoga, você acha que ela te ajuda quando você leva?

R: acho que sim, mas eu não sei como...eu acho que sim... é que depois da prática eu me sinto muito forte...e aí em todos os sentidos...então acho que me ajuda nisso, assim... mas isso é muito difícil de falar né...se sim, e como... é muito

uma sensação... eu saio e sinto que é como se tivesse espremido aquilo...e aí sai em forma de lágrima...eu lembro que teve um dia que eu fui praticar e eu estava muito mal...e aí eu falei para a professora que eu estava mal... que eu ia fazer metade, tal...e ela foi dura comigo...ela falou 'não, você vai fazer até o fim...' e ficou em cima de mim, fazendo todas as posturas, pegando cada ponto para eu estar super concentrado e tal...foi muito difícil...foi muito difícil...no final foi gratificante...também não sei porque...mas eu fiquei entre uma sensação de 'putz, queria ter sido mais cuidado, e na hora fui exigido'...mas aí você sente que na verdade você tem energia... e uma coisa que normalmente iria, eu iria mais para o casulo, iria querer chorar no canto, assim...eu fui exigido e aí você vê que você tem força, que você tem muita energia...aí eu sai melhor...mas...é...e acho que cada lugar da vida você vai trabalhar de um jeito, né? mas acho que a yoga faz isso...acho que me deixa muito forte...talvez por isso que eu esteja praticando agora, bastante assim...acho que eu estou num momento da minha vida que eu preciso ser forte e tá me deixando muito confiante no meu corpo...confiante em mim, sabe? então ajuda...mas é muito difícil descrever, né? 'como'...a gente só sabe que ajuda sim...

H: Eu fico sempre com essa questão...eu acho incrível, e nessa tentativa de descrever eu não quero cair em clichês, mas é isso...tem um funcionamento próprio, um reflexo muito incrível, que é muito difícil de...

R: é..por exemplo, minha professora hoje falou...eu tenho uma limitação no quadril...e ela falou que esse músculo do quadril, esse da perna aqui embaixo é o lugar do medo...isso não me pega muito assim...mas por exemplo, eu fui fazer uma postura que abria a perna assim...ela ia forçando com a mão para abrir e eu....parece que você chega no limite, e aí ela foi colocando muita força e eu falei 'ah, vai...vou deixar'..e nossa, desceu muito mais minha perna...e eu senti que eu estava travando mesmo...estava segurando..se é medo, se não é medo...sei lá...mas que tem uma coisa de você se deixar assim..né...de confiar no corpo, tem...ah, então...aí pensando no consultório acho que tem muito isso...porque o consultório é assim...acho que o processo é, o meu processo...e eu acho que da maioria das pessoas, passa muito por você confiar em dizer aquilo que você está vendo...porque a gente vê coisas...mas a gente não confia, a gente tem medo de

que vai falar besteira, de que não tem nada a ver, ou 'como é que vou ajudar essa pessoa? não sei nada da vida dela'...às vezes principalmente com pessoas mais velhas, né...mas acho que conforme você vai atendendo e você vai confiando no seu olhar e aí assim, junto com esse modo de falar...no final você na verdade tem muita coisa pra dizer, né...e você precisa...aí é o processo contrário, né? Você selecionar o que é mais importante daquilo...agora acho que passa muito por você confiar em você...e na yoga seria mais confiar no corpo, mas é confiar em você também, né...é confiar que tem...tem muita energia, tem muita coisa sim...acho que isso acontece muito nos primeiros encontros, quando chega o paciente...tem um livrinho do Guto, do João Augusto Pompéia, que ele fala isso...nos primeiros encontros quem tá sendo analisando ou avaliado é o psicólogo, o terapeuta...e é bem isso mesmo...mas...conforme você vai clinicando, você vai confiando muito em você e você vai vendo que nossa, é uma fonte inesgotável de questão, de modo de estar junto...não é só o que você vai falar e pensar...mas é seu modo de estar junto...você se reinventa completamente em cada sessão...e eu acho que passa muito por confiança assim...muito...acho que o paciente também, né? Conforme ele vai confiando no terapeuta, ele vai se entregando e vai confiando, né...naquilo que ele pode fazer...por exemplo, acho que falando um pouco da minha vida pessoal, né...eu passei por uma separação...fui casado e me separei...você está falando da experiência, né? Os casos que eu atendo que falam disso, que de repente a pessoa traz essa questão, separa ou não separa...ou que já separou, ou que vai casar, enfim...eu me sinto muito mais fortalecido pra estar junto dessa pessoa...porque eu passei por isso e é como se eu não tivesse medo daquilo...e as pessoas tem muito medo, né? de separar...do que vai acontecer e tal...e acho que de ver que o terapeuta não tem medo da questão e eu acho que na verdade isso com todas as questões, a pessoa entra naquilo, sabe? o paciente traz o medo...e aí de uma certa maneira você abre a questão e fala 'vamos entrar...por mim, de boa...não tem nada demais...' que acho que é um pouco do que a professora fez comigo ali, né? de ir baixando minha perna...mesmo eu com medo....e eu sei que se eu chegasse num ponto e falasse 'ai, tá doendo...' ai ela pararia...e acho que é a mesma coisa no consultório...você abre o espaço, e você sente a hora que a pessoa precisa recuar...mas é importante que você como terapeuta tenha menos medo, ou seja, você tenha abertura maior que seu paciente para entrar na questão...eu acho isso fundamental...eu tinha uma

professora que ela falava que o terapeuta é como se tivesse...ele...tivesse dirigindo um ônibus, ele precisa ter uma noção muito maior de espaço, o paciente precisa caber dentro...e às vezes o paciente traz uma questão que para ele é absurda, ele tem até vergonha de falar e você fala 'bom...vamo aí? tudo bem...' meio 'isso é normal...né?', 'isso é humano'....

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: A prática da Yoga como facilitadora para a atuação clínica do terapeuta: Uma compreensão fenomenológica. O motivo que nos leva a estudar o problema assunto é para que possamos chegar a uma compreensão de como a yoga pode beneficiar o psicoterapeuta. O objetivo desse projeto é observar as relações presentes entre a prática clínica e a prática da yoga.

O procedimento de coleta de material será da seguinte forma: através de uma entrevista reflexiva pretendo me aproximar do discurso do terapeuta que tem relação com yoga e observar como se dá tal relação.

Essa pesquisa apresenta risco mínimo, por se tratar de uma entrevista reflexiva. Caso a entrevista acarrete alguma sensação ruim ou desconforto, o apoio necessário será fornecido. A entrevista poderá ser encerrada a qualquer momento que o participante desejar. O benefício que a entrevista irá trazer será o desenvolvimento de uma reflexão acerca da sua prática de yoga e sua prática terapêutica.

Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Caso ocorram eventuais danos decorrentes da pesquisa, você será indenizado(a) financeiramente.

Declaração do participante da pesquisa:

Eu, _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Estou ciente de que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e poderei deixar a pesquisa se assim o desejar. Fui certificada de que minha identidade será preservada nessa pesquisa, permanecendo em sigilo.

Caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com a estudante Helena Braga Kestener ou o com o professor orientador Marcelo Sodelli no telefone 11 3670-8157.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador